

TEKUTÝ ŽIVOT



JÁN HUBINSKÝ

...O TOM, ČO PIŤ A ČO NIE - A PREČO?...

VIA BIBLIOTHECA, s.r.o., - vydavateľstvo, digitálne knihy,
tlačené knihy, študentské práce



JÁN HUBINSKÝ

Všetky práva vyhradené.

Dielo je chránené autorskými právami. Týka sa to kopírovania,
výňatkov, časti textu, ilustrácií, mediálnej i mechanickej
reprodukcie, zaznamenávanie v zariadeniach na spracovávanie
údajov.

Toto opatrenie sa vzťahuje aj na rozširovanie cez internet.
Šírenie bez písomného súhlasu majiteľa práv a vydavateľa je trestné.

©Autor: JÁN HUBINSKÝ

©Foto: JÁN HUBINSKÝ

©Foto obal: MARTIN TEMEHAMEHARII COEROLI

– miesto KORZIKA

JÁN HUBINSKÝ

Vydal: Via Bibliotheca, s.r.o., Pezinok, 2013

Šéfredaktor: Ing. Darina Fraňová Jakubovic

VIA BIBLIOTHECA, s.r.o.

ISBN 978-80-89527-51-9

OBSAH

VENOVANIE A POĎAKOVANIE	4
SLOVO NA ÚVOD	6
VODA A KDE MEDICÍNA ZLYHALA	7
VODA AKO NOVÁ VEDA PRE ZDRAVIE ČLOVEKA	18
SOLĽ A VODA	39
POHYB A VODA	75
POZOR NA FLUORID!	101
ČERSTVÉ OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠŤAVY AKO NENAHRADITEĽNÝ DOPLNOK ZDRAVEJ VÝŽIVY	109
TEKUTÉ POCHÚTKY	135
TYLER TOLMAN	168
BIELY JED	187
KÁVA	209
SLADENÉ NÁPOJE	216
AUTOROVA DEFINÍCIA ZDRAVIA	219
KONTAKTY	223
REFERENCIE	229
NA ZÁVER	230
O AUTROVI	233
REFERENCIE NA KNIŽKU "CESTA ZA ZDRAVŠÍM, VESELŠÍM A ÚSPEŠNEJŠÍM JA"	237
ALFA BIO	242

VENOVANIE A POĎAKOVANIE

Túto knižku by som veľmi rád venoval všetkým, ktorí mi ukázali, čo tekutý život znamená a všetkým tým, ktorí urobili obrovský kus práce a zasvätili svoje životy tomu, čo bolo dlhé roky potláčané a nepropagované alebo prezentované ako nepravdivé, či klamlivé. Môj obdiv patrí ľuďom, ktorí sa nikdy nevzdávajú na ceste za tým, v čo veria, a nedajú sa odradiť a zastaviť za žiadnu cenu. Ľudia, ktorí nepredali svoje meno a posúvali svoje myšlienky na prevenciu, prínavrátene či vylepšenie zdravia prírodnou cestou, sa stávajú najväčšími hrdinami súčasnej doby. Milióny ľudí platia svojimi životmi a zdravím za dôveru svojim vládam a inštitúciám, ktoré schované za oponou klamstva a chamtivosti už dávno prekročili všetky hranice ľudskosti a etikety. Pre nich sú inšpiráciou len čísla na bankových účtoch a nič iné.

Tiež by som rád túto knižku venoval všetkým, ktorí chcú šíriť myšlienky zdravého rozumu, ktoré dávajú zmysel, a dať tak možnosť samým sebe a ľuďom okolo seba vrátiť sa do časov, keď choroby nepatrili do našich každodenných životov, keď miesto sedenia v nemocniciach trávili čas aktívne vonku a keď odchádzali z tohto sveta z prirodzených dôvodov a nie preto, že im lekár povedal, že už na to majú vek.

Zároveň by som rád poďakoval všetkým, ktorí ma pri mojej práci inšpirujú a tým, ktorí akýmkoľvek spôsobom vzdelávajú seba a iných o tom, ako žiť zdravší, veselší a

úspešnejší životný štýl. Do tejto skupiny patrí moja rodina, moji známi a kamaráti, ľudia, s ktorými sa stretávam aj nestretávam. Tí, čo o svoje zdravie dbajú viac, a aj tí, čo oň dbajú menej. Mojim úmyslom totiž nie je presvedčiť za každú cenu, že môj názor je ten správny. Mojou úlohou a vášňou je získavať informácie, potom si ich overovať v praxi a nakoniec sa o to podeliť s ostatnými a ukázať im, že v živote máme vždy na výber. Od momentu, keď má človek na výber, je sám zodpovedný za svoje rozhodnutia. ☺

Špeciálna vďaka opäť patrí fantastickému tímu vydavateľstva Via Bibliotheca s.r.o., (pozri kontakty!), ktoré mi s fantastickým entuziazmom a prehľadom pomohli priniesť na svet túto, už druhú knižku.

SLOVO NA ÚVOD

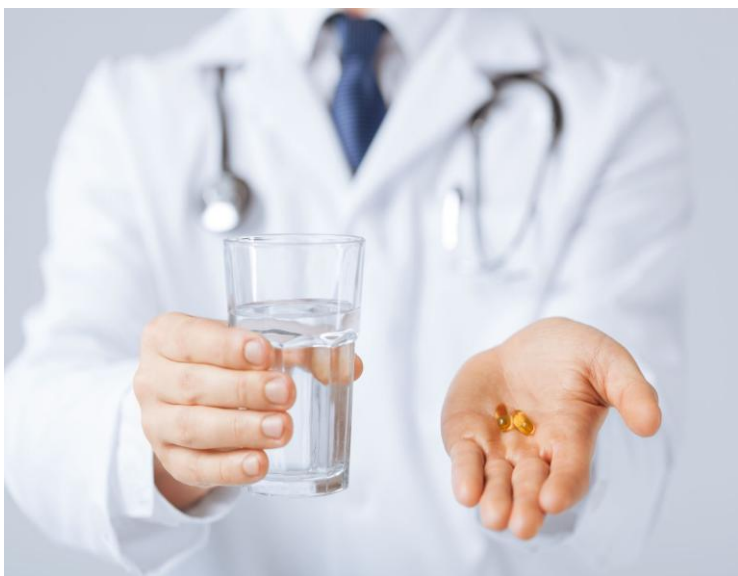
Na svete sú veci, ktoré sa nahradiť dajú a sú aj také, ktoré sa nedajú. Veľmi dôležité zložky našej výživy, o ktorých si v tejto knižke prečítate, sa ničím na svete nahradiť nedajú. Napríklad čistá, pitná a kvalitná voda, tak ako aj ovocné a zeleninové šťavy sa z pohľadu nášho zdravia nahradiť nedajú a tu sa dočítate prečo. Okrem toho sa dozviete aj o tekutine, ktorá nielenže sa nahradiť dá, no ako taká je nášmu zdraviu nebezpečná. Napriek tomu, že je bielej farby, je čiernou ovcou v našej kuchyni. Na konci tejto knižky budete mať jasno v tom, prečo a ktorým tekutinám povedať áno a ktorým nie.

Upozornenie:

Všetky informácie v tejto knižke slúžia iba ako informačné a nemali by byť použité ako zdravotné odporúčanie pre rôzne zdravotné problémy. Odborný a kvalifikovaný špecialista by mal byť kontaktovaný v akomkoľvek prípade závažného zdravotného problému.

VODA

...A KDE MEDICÍNA ZLYHALA



Iba lekár, ktorý má dostatočné vzdelanie o výžive, sa môže pričiniť o udržanie alebo prevenciu tvojho zdravia. Chémia v jeho rukách je tvoj tichý zabijak.

O vode som sa rozhodol napísať z čistého presvedčenia a viery v to, že voda a informácie o nej neodlúčiteľne patria k zdraviu, liečbe a životu. Ak ľudia pochopia, čo voda pre nás znamená, tak potom každý jeden človek dokáže zmeniť svoje návyky tak, aby pil čistú, kvalitnú pitnú vodu a veľkou mierou tak podporil svoje vlastné zdravie, ušetril mnoho financií a naše životné prostredie.

Naša planéta je asi 70% vody a naše telo taktiež. Iba 2% z toho však tvorí pitná voda a takmer všetka táto voda sa nachádza v ľadovcoch. Svaly, vďaka ktorým sa pohybujeme, obsahujú 75% vody, krv, ktorá prináša živiny do všetkých buniek v tele, obsahuje 82% vody, pľúca, vďaka ktorým dýchame, obsahujú 90% vody, náš mozog, ktorý riadi zvyšok nášho tela, obsahuje 76% vody a dokonca naše kosti obsahujú 25% vody. Voda je pre zdravie dôležitá preto, že nie sme iba to, čo jeme, ale aj to, čo pijeme. Po týchto slovách sa začína zdať, že o toľkej vode v našom tele sme ani nepočuli a nieto sa ešte zamýšľali, odkiaľ by sa tam asi tak mohlo toľko vody dostať. Človek by teda mohol čakať, že by sa pri dnešných výskumoch za obrovské sumy mohol snáď aj niekto pozorne venovať tomu, čo voda pre našu planétu a nás samotných znamená. Okrem výskumov vody z dôvodu dosahovania megazískov, či už za výrobu energie, alebo podobných vecí, sa v súvislosti vody s našim zdravým toho udialo veľmi málo a aj to málo nemá nikto záujem akosi ľuďom predstaviť. Prečo aj. Veď akého výskumníka už dnes trápí, koľko a akej vody a či ste vôbec nejakú vodu dnes vypili. Za také zisťovanie si nikto luxusný dom alebo limuzínu nekúpi, a preto škoda námahy.

"NAŠE ZDRAVIE SKUTOČNE ZÁVISÍ OD KVALITY A MNOŽSTVA VODY, KTORÚ VYPIJEME."

Po mojich viacročných štúdiách literatúry, robenia si prieskumov, no hlavne po mnohých skúsenostiach z praxe som zistil, že nedostatok vody v našom tele z dlhodobého hľadiska spôsobuje chronickú dehydratáciu a z nej neuveriteľné množstvo menších či väčších zdravotných problémov končiacich až chronickými ochoreniami a to nielen u dospelých, ale aj u detí.

Po prečítaní jednej z najlepších kníh od Dr. F. Batmanghelidja, kde sa mi všetky moje doterajšie zistenia a osobné skúsenosti potvrdili, som sa rozhodol o to podeliť s vami všetkými, ktorí sú rozhodnutí začať alebo už začali svoju cestu za zdravším, veselším a úspešnejším „JA“. Tento lekár bol pôvodne uväznený na doživotie vo väzení, kde za pomoci čistej vody dokázal vyliečiť viac ako 3000 iných väzňov, a preto ho prepustili.

Tak mohol vedecky dokázať všetko to, čo vo väzení praktikoval, a stal sa tak najvýznamnejšou postavou vo vedeckom objasnení dôležitosti vody pre náš organizmus. Tak ako spomínam i vo svojej predošlej knižke Cesta za zdravším, veselším a úspešnejším „JA“, väčšina lekárov modernej medicíny má dnes menej ako 10%-né vzdelanie o výžive, do ktorej samozrejme patrí aj voda. A preto niet divu, že ak prídete dehydrovaný k lekárovi, pravdepodobne vás neobdarí pohárom vody, ale vás obdarí receptom, ktorý zaručene "pomôže".

Prvou chybou medicíny je, že suché ústa považuje za jediný príznak dehydratácie či nedostatku vody v tele. Preto sa za mnohými chorobami, ktorých skutočnou príčinou je dehydratácia a kvôli ktorým milióny ľudí zbytočne zomierajú, a za každým novým názvom choroby stojí nový liek a za ním ďalšie, nové a obrovské zisky. A títo ľudia trpia preto, že nevedia, ako veľmi je ich telo smädné.

V dnešnej dobe, keď si ráno kúpite počítač a večer je z neho už starý model, v takej dôležitej veci pre človeka akou je čistá voda, stále platí teória, ktorá je takmer 250 rokov stará a odvtedy bola potvrdená iba raz. V roku 1764 Albrecht von Haller prvýkrát prehlásil, že suché ústa sú znakom smädu a v roku 1918 to potvrdil aj anglický lekár Walter Bradford Cannon. Prakticky odvtedy sa tento výrok stal "módny". Keď však v roku 1876 Francúz Moritz Schiff dokázal, že smäd nie je len bežným pocitom, tak ako napríklad hlad, vedelo sa, že Haller a Cannon nemali pravdu. Žiaľ, pretože ich teória prišla na svet skôr, bola už zakorenená v medicínskej infraštruktúre a táto obrovská chyba sa odvtedy posúva ďalej a učia sa ju celé generácie študentov medicíny.

Sucho v ústach nemôže byť dôvodom dehydratácie už iba z toho dôvodu, že sliny potrebné na umožnenie požitia a prehĺtnutia potravy sa tvoria aj vtedy, keď zvyšok tela trpí vážnym nedostatkom vody.

Náš organizmus má oveľa viac presvedčivejších signálov o nedostatku vody a telo môže veľmi trpieť aj bez príznaku suchých úst. Dehydratácia má veľké množstvo

svojich príznakov a to až do takej miery, že môže ohroziť život. Veď dnes nie je žiadnou raritou, že ľudia, hlavne tí starší a hlavne v horúcom období, jednoducho spadnú na zem a je po nich. Príčina - dehydratácia. Moderná medicína si prispôsobila identifikáciu skutočnej dehydratácie a toxickými liekmi jej príznaky lieči ako "iné choroby" a nie ako dehydratáciu.

Suché ústa sú jedným z posledných príznakov dehydratácie a v tom čase už veľa dôležitých vnútorných funkcií v tele neprebíha tak, ako má, alebo sú už dokonca takmer úplne vyradené z prevádzky, čo dostáva telo do stavu pohotovosti.

Druhou veľkou chybou je domnienka, že voda je iba substancia, ktorá rozpúšťa látky a cirkuluje ich v rámci tela. Lenže voda má naopak dve najdôležitejšie úlohy v tele. Tou prvou je udržanie tela pri živote. Snáď každý, kto túto knižku zobral do rúk už dávno predtým vedel alebo aspoň počul, že bez vody človek dokáže prežiť oveľa kratšiu dobu ako napríklad bez jedla.

Tou druhou a ešte dôležitejšou úlohou je, že voda dáva život všetkým funkciám, ktoré v našom tele prebiehajú. Medicína žiaľ uznáva iba tú prvú a to je dôvodom, prečo je neúmyselná dehydratácia príčinou život ohrozujúcich procesov. Preto jedine ak pochopíš tento proces, môžeš si ustrážiť svoje zdravie a život - prirodzenou cestou.

Tretia závažná chyba v medicíne je podložená tým, že ľudské telo si spoľahlivo dokáže regulovať príjem vody počas života. Naše telo však na úkor pretrvávajúceho nedostatku

vody mení svoje zdravé bunky vnútorných orgánov, ktoré sa podobajú bobuľkám hrozna na také, ktoré sa podobajú sušeným hrozienkam a postupne nie sú schopné životaschopných funkcií. Podobný proces sa deje napríklad i u rastlín, ktoré bez vody postupne vyschnú a odumrú. U človeka tento proces samozrejme trvá oveľa dlhšie vzhľadom na to, že trilión našich buniek má schopnosť sa rozmnožovať veľmi rýchlo.

Štvrtým kameňom úrazu je tvrdenie, že hocijaká tekutina dokáže nahradiť potrebu vody v tele.

Informácie, ktoré nájdete v tejto knižke sú jednými z najväčších objavov vo svete zdravia a ja nepochybujem o tom, že už ne jeden z vás niekde, niekedy a niečo podobné začul. Tu sa dozviete o tragickom zlyhaní medicíny v tom, že suché ústa sú jediným znakom toho, že telo potrebuje vodu.

Ja osobne som stál pri nemocničnej posteli na smrť chorého človeka, ktorému rodina za jeden celý deň dala do úst iba jednu malú striekačku vody, pretože im v tej nemocnici nemal kto povedať, že pravá príčina toho, že tento ešte mladý človek neprežije, je nedostatok vody. Jeden jediný dych sa nezaobíde bez vyparenia sa určitého množstva vody z vášho tela. Aj na smrť chorý človek, ktorý dýcha, teda stráca zásoby vody iba tým, že dýcha.

Podľa nového vedeckého myslenia je neúmyselná dehydratácia v ľudskom tele príčinou toľkých chronických ochorení, koľko poznáme.

Vytvorili sme perfektnú príležitosť pre farmaceutický priemysel rozmáhať sa obrovským tempom a tiež pre takzvaný zdravotnícky systém, ktorý ja nazývam systém pre starostlivosť o chorobu. A tento systém funguje na úkor

vzácných ľudských životov a za peniaze týchto ľudí, teda nás všetkých. Tento o choroby sa starajúci systém prežíva len vtedy, keď sú ľudia nepretržite chorí a to je presne to, čo sa momentálne deje.

Príčinou, že o tomto už dávno nevedia celé národy, je médiami chránený systém "starostlivosti o choroby". Ak by opak bol pravdou, milióny ľudí by nemuselo byť liečené miliónmi liekov iba preto, že sú dehydrovaní.

Aby som sa vyjadril jasne, vinu netreba hádzať na oddaný personál, ktorý ako o dušu pracuje pre tento omylom sa tu nachádzajúci systém "starostlivosti o choroby". Tu sa za obrovské chyby a stratu miliónov ľudských životov vina dáva vysokopostaveným zdravotníckym mocnostiam v národných a nadnárodných zdravotníckych inštitútoch, ktoré by tieto fatálne chyby napraviť mohli, no žiaľ prejavili a stále prejavujú neochotu urobiť tak.

Čudujete sa? Pripustiť, že existuje jednoduché a prírodné riešenie na mnoho zdravotných problémov a vzdať sa tak miliónových ziskov za lieky, ktoré vraj liečia početné problémy označované ako "rôzne choroby", by bolo veľkou porážkou. Miesto toho ťažko zarobenými peniazmi čoraz viac prispievame do týchto nenásytných kolosov a na veľké počudovanie sa stále nestávame zdravšími, ale presne naopak. Myslíte, že je to tak v poriadku?

Je veľmi dôležité pochopiť, že pri pretrvávajúcej dehydratácii sa stále menia chemické reakcie v našom tele. Je

to ako keď prilievate do sirupu vodu. Čím viac vody, tým viac nápoj mení svoju chuť, farbu, atď. Ak toto v tele trvá dostatočne dlho, telo sa tomu prispôsobí a postupne zmení svoju štruktúru a to aj geneticky. Ak chceme tomuto zabrániť, je nevyhnutná prevencia pred dehydratáciou, pretože spomínané zmeny sú takmer v každom prípade deštruktívneho charakteru. Tak, ako hovorí Phillip Day, ktorý sa spolupodieľal na knižke Dr. Batmanghelidja, práve toto je príčinou tak veľmi rozšírenej astmy u detí, či neinfekčných bolestí uší u dojčiat. Ak teda dehydratácia dokáže spôsobiť tieto choroby u detí, potom dokáže spôsobiť poškodenia na genetickej úrovni a zapríčiniť vznik autoimunitných či rakovinových ochorení v neskoršom veku týchto detí.

Je veľmi smutné, že ani dnes, v 21. storočí, v čase obrovských pokrokov rôznych smerov sa na všetko, čo je spôsobené dehydratáciou iba vynachádzajú nové a nové toxické lieky. Žiaľ situácia je už tak vážna, že potrebujeme súrne riešenia.

Na slovách Alberta Einsteina, že závažné problémy nemôžu byť vyriešené na tej istej úrovni myslenia na akom boli vytvorené, asi predsa len niečo bude.

Ako sa zdá, jediné riešenie momentálnej kritickej situácie vytvorenej samotným človekom, môže byť založené iba na fyziológii. Pretože iba pochopenie toho, čo sa vďaka dehydratácii deje v našom tele na bunkovej úrovni, dokáže zmeniť štruktúru budúcej klinickej medicíny. Iba ak sa bude ukazovať sila naturálnej schopnosti samoliečby nášho tela, farmaceutický prístup k našim terajším zdravotným problémom bude kompletne nahradený. Hlavným zámerom sa

tak stane prevencia namiesto nákladného a invazívneho terajšieho systému.

Iba viac a viac ľudí vyliečených pohárom vody dokáže zmeniť to, čo inak nikto iný zmeniť nedokáže. V mojom okolí mám ľudí, ktorých taký pohár vody vyliečil z bolesti hlavy či migrény, astmy, tráviacich problémov vrátane zápchy, problémov lymfatickej sústavy, kardiovaskulárnych problémov, zápalov a podobne. Ak sa človek naučí rozumieť svojmu telu, nemusí mať pred svojím menom doktorský titul na to, aby si dokázal pomôcť. Dôkazom je aj to, že veľa ľudí s takýmto titulom trpí a zomiera rovnako ako tí bez titulov, no s rovnakým problémom zvaným dehydratácia.

Nikdy by mi ani nenapadlo, že sa raz budem zaoberať napríklad vodou. A môžem vám povedať, že som veľmi rád, že to robím, pretože mám obrovskú šancu predísť všetkým tým zbytočným bolestiam a problémom, ktoré vidím u iných. Už takmer 40 rokov mi moje telo aj napriek dennému aktívnemu životu nikdy nezlyhalo a nedostalo ma k lekárovi. A som presvedčený aj o tom, že ak sa budem vyhýbať chybám, ktoré spôsobili bolesti iným, môžem tak v pohode zvládnuť aj ďalších 40 rokov svojho života ☺.

Ak sa chcete informovať o kvalitných vodných filtroch a odšťavovačoch alebo si ich zakúpiť, prosím pozrite “KONTAKTY” na konci tejto knihy. Ak pri zakúpení niektorého z filtrov alebo odšťavovačov použijete heslo “HUBINSKÝ”, obdržíte sadu týchto piatich knížiek od vynikajúcich svetových autorov:

Čerstvé ovocné a zeleninové šťavy

Zdravie a šaláty

Uzdravte sa a omladnite

Šokujúca pravda o vode

Liečenie prírodnými šťavami.

AK SI SA ROZHODOL PRE ZDRAVÝ
ŽIVOTNÝ ŠTÝL, NECH SA PITIE
DOSTATOČNÉHO MNOŽSTVA
KVALITNEJ VODY STANE TVOJÍM
ŽIVOTNÝM NÁVYKOM.

VODA AKO NOVÁ VEDA PRE ZDRAVIE ČLOVEKA



O spojení vody a človeka nie je dostatok vedeckých výskumov, pretože sa za nimi neskrývajú miliónové zisky. Skutočných dôkazov o tom, že voda je tým najmocnejším tekutým zdrojom ľudskej energie je viac než dosť, len ich netreba ignorovať.

V apríli 2008 si médiá preložili výsledky zo štúdie na Pensilvánskej univerzite asi takto: "Pitie vody nemá väčšie blahodarné účinky ako vyplachovanie toxínov z pečene a teda pitie čaju, kávy a sladených nápojov nám poskytne dostatok tekutín, ktoré potrebujeme." Vedci tohto projektu, ale v skutočnosti vyhlásili toto: "Aj keby sme radi odstránili všetky mýty z internetu o pozitívnych účinkoch vody, prišli sme žiaľ k záveru, že nemáme dostatok dôkazov o tom, že voda nemá pozitívne účinky pre náš organizmus. Vlastne všeobecne neexistuje o tom dostatok dôkazov."

Inými a jednoduchšími slovami povedané, voda sa v súvislosti s ľudským zdravím neštudovala a to aj napriek tomu, že náš mozog a naše telo obsahujú veľké množstvo tejto zázračnej tekutiny! Niet sa čomu diviť. Veď voda ako taká patrí prírode a teda nikto si ju nemôže privlastniť a zarábať na nej milióny. Tak prečo by niekto investoval do "neprofitovej" štúdie o nej? Je predsa oveľa pohodlnejšie vyrobiť stovky či tisíce drahých liekov, ktoré profit prinesú, ako povedať ľuďom, že príčina ich problému je v chronickej dehydratácii.

Voda bola odpradáвна obrovským ozdravovacím prostriedkom či u starovekých Rimanov alebo Lurdov. Dokonca i v Biblii nájdete písomnosti, ktoré sú nezvratné.

Zloženie H_2O , definuje vodu iba po stránke chemickej. Voda však má aj hodnoty biochemické a biofyzikálne. To je správanie sa vody tak, ako by vedci neočakávali. Napríklad podľa fyzikálneho zákona by mala voda vriieť už pri 46 stupňoch Celzia, ale v skutočnosti vriee až pri 100 stupňoch. Naopak, keď voda mrzne a stáva sa pevnou,