

JÁN ZBOJEK

Piť či nepiť ?

Ako sa uzdraviť vodou



Ján Zbojek

Pit', či nepit' ?

Paco-fin s.r.o

Obsah

Úvod	2
1.Čo vieme doteraz o vode ?.....	3
Aká je naša pitná voda ?.....	7
Čo a ako máme piť.....	12
2.Čo nové by sme mali vedieť o vode.....	16
Viete prečo máte piť?	18
Nedostatok vody a jej dôsledky.....	19
Aký je rozdiel medzi vodou a nápojmi	23
3. Hydrolýza vody a tvorba energie.....	27
Voda je energia.....	28
Voda a medicína.....	29
4. Dehydratácia tela a jej dôsledky.....	31
Príznaky dehydratácie	33
Úloha Histamínu v regulácii vody.....	35
5.Najčastejšie choroby, ktoré spôsobuje dehydratácia tela.....	37
6. Význam minerálnych solí pre zdravie.....	49
Funkcie solí v tele.....	51
Hydrolýza solí.....	53
7. Hydratačná a regeneračná minerálna soľ – HRM soľ.....	57
8.Koľko financií môžete ušetriť pri správnej životospráve?.....	60
Základné kroky na udržanie dobrého zdravia	63
Záver.....	65

Úvod

Voda je všade okolo nás. Berieme ju ako samozrejmosť, ale aj tak nás stále niečím prekvapuje. Pohľad na morské vlny či morský príboj, obrovské ľadovce, tečúcu rieku, zurčiaci potok alebo hučiaci vodopád nás fascinuje. Vytvára v nás rešpekt pred obrovskou silou vody a zároveň nám dáva aj pocit pokoja a obdivu. Voda slúži ako života budič všetkým rastlinným a živočíšnym druhom a samozrejme aj ľuďom. Málokto však celkom chápe, čo všetko voda vlastne znamená pre život a pre naše zdravie. Toto nepochopenie spôsobuje, že s ňou plytváme, používame ju na priemyselné účely, znečisťujeme ju chémiou a tak si ničíme aj naše životné prostredie. Toto sa nám postupne stáva osudným. Ekologické globálne katastrofy a prudký nárast chorôb v poslednom storočí je toho jasným dôkazom. Viete, že ak nezmeníme svoj prístup k vode, hrozí nám zánik ľudstva?

Táto kniha vznikla preto, aby som sa podelil o najnovšie, priam až neuveriteľné informácie o vode a o jej uzdravovacích schopnostiach. Hlavným prínosom pre vás bude, že tieto nové informácie o vode dávam do priamej súvislosti nielen s prevenciou a udržiavaním zdravia, ale aj so vznikom chorôb a ich uzdravovaním. Dozviete sa, kde má voda ukrytú energiu a ako ju telo využíva na svoje fungovanie. Málokto vie, že sa pomocou vody môžeme uzdraviť z väčšiny známych chorôb, ktoré ľudstvo trápia od nepamäti.

V tejto knihe sa dozviete všetko potrebné, čo by ste mali vedieť o vode a jej vlastnostiach. Naučíte sa, prečo, ako a koľko vody by ste mali piť, aby ste si udržali stabilné zdravie. Dozviete sa, aké sú rozdiely medzi vodou a nápojmi. Spoznáte, ako sa hydrolýzou vody získava energia potrebná pre správnu funkciu vašich orgánov a buniek. Dozviete sa tiež nové veci o dehydratácii tela a ako sa počas nej reguluje a riadi prísun vody v tele. Uvedomíte si, aké konkrétne choroby nám spôsobuje dehydratácia tela. Dozviete sa prečo medicína lieči príznaky dehydratácie tela pomocou liekov, a to aj s ich vedľajšími účinkami na naše zdravie. Potom si ukážeme jednoduchý spôsob, ako sa uzdravovať z týchto chorôb len za pomoci vody a minerálnych solí. V ďalšej časti si povieme o hydrolýze minerálnych solí a ich vplyve na náš metabolizmus. V predposlednej časti si predstavíme hydratačnú a regeneračnú minerálnu soľ a jej ozdravujúce účinky. Naučíte sa ako sa pomocou soli a vody zbavíte rôznych druhov chorôb a hlavne ako si udržíte dlhodobé zdravie a vitalitu. V poslednej kapitole si ukážeme, ako stúpajú výdaje na zdravie a aké ekonomické dôsledky vás môžu postihnúť pri nesprávnej životospráve.

1.Čo vieme doteraz o vode ?

Všetci pochádzame z mora, a preto sme s vodou navždy a nerozlučne prepojení. Aj napriek tomu, že žijeme na súši sme od nej závislí, pretože sa aj naďalej pomocou vody riadia všetky bunky, orgány a funkcie tela. Dnes je už ťažké nájsť pitnú vodu, ktorá by nebola nejako znečistená, či už je to voda z potokov, riek, jazier, studní alebo prameňov. V stojatej vode sa nachádzajú množstvá mikroorganizmov, ktoré nám spôsobujú choroby. V minulosti zomierali milióny ľudí, lebo pili znečistenú a otrávenú vodu zo studní, jazier a riek. V čase morových epidémií sa pilo len víno alebo pivo, aby ľudia prežili. Prírodná pitná voda je už pomaly vzácnosťou. Voda je zadarmo a možno aj preto si ju nevážime. A tak sme začali piť všetko možné, len nie čistú vodu. Namiesto nej pijeme rôzne priemyselne a chemicky upravované, balené, sýtené, sladené a dochucované nápoje. Vďaka tomu sme začali byť čoraz viac znečistení a dehydrovaní. To potom spôsobilo v našom tele nerovnováhu a neskôr aj množstvo zdravotných problémov.

Čo pre nás znamená voda

Všeobecne sa hovorí, že voda je základ života. Všetko živé v prírode potrebuje vodu. Človek sa skladá z troch štvrtín z vody. Sme lepkavá hromada najrôznejších vecí a bez vody by z nás na zemi zostala len malá suchá hromádka minerálov. (Prach si a na prach sa obrátiš.) Myslím si, že voda v tele znamená oveľa viac, ako iba H₂O (vodík a kyslík), pretože je aktivovaná našim vedomím. Ľudské telo je ako ohromná batéria naplnená desiatkami litrov aktivovaného slaného vodného roztoku - elektrolytu, ktorý v nás udržiava život. Dôležitou vlastnosťou takejto slanej vody je, že vedie elektriku. Tým sa stáva akousi informačnou diaľnicou v ľudskom tele. Takto aktivovaná voda má vlastný zdroj energie, takže tu ide doslova o univerzálny tekutý superpočítač s obrovskou výkonnosťou a pamäťou, ktorý komunikuje nielen v rámci každého tela, ale aj s inými ľuďmi a okolím.

Príklad.

Do jedného pohára vody pošlete milujúce myšlienky. Keď ho dáte niekomu vypiť, bude sa cítiť výborne bez toho, aby vedel prečo. Do druhého pohára dáte nenávistné myšlienky a jeho po vypití môže človek ochoriť. Keby sme takto naprogramovanú vodu zmrazili, tak by sme mohli vidieť rôzne štruktúry kryštálov. Milujúce myšlienky vytvoria krásne vločky - symetrické kryštály. Nenávistné myšlienky vytvoria nesymetrické a ohyzdné štruktúry. Voda nesie emócie, myšlienky, energiu a dáta cez čas a priestor. Voda spája všetko na tejto planéte. Váš dych obsahuje vodné pary, ktoré všetci vydychujeme. Vzduch, ktorý potom dýchame obsahuje túto vodu, ktorá nás vzájomne prepája. Voda, ktorú prijímame tak pochádza v konkrétnom čase z tela miliónov ľudí so všetkými ich myšlienkami, emóciami a energiami. Je dôležité, aby sme boli zharmonizovaní, pretože nikdy nevieme, koho týmito myšlienkami ovplyvňujeme. Voda ako živý spôsobuje, že sme doslova jeden vzájomne prepájaný celok.

Spolu s kyslíkom je voda najdôležitejšia substancia v tele. Obsah vody v tele dospelého človeka je okolo 65% z jeho celkovej hmotnosti. Nezabúdajte na to, že telo sa pri jeho telesných a biochemických funkciách pravidelne zbavuje vody. Denný výdaj vody ako je pot, dych, moč a stolica obsahuje asi 2,5 litra vody. Z tohto dôvodu by sme mali minimálne rovnaké množstvo každý deň doplniť. Krv v tele obsahuje až 94 % vody, ktorá sa tak dostáva do celého tela. Pomocou krvi sa vyživujú a hydratujú všetky bunky, v ktorých je tiež okolo 75 % vody.

Vždy keď pijeme, musíme sa uistiť, či je voda čistá a energeticky nenarušená, pretože ináč to na nás môže mať následky. Vodu môžu narušiť baktérie, paraziti, jedy, ťažké kovy, plasty, čistiace prostriedky, rádiácia, iónové náboje, ale aj cukor a ochucovadlá. Voda sa skladá z atómov a molekúl, ktoré majú elektrický náboj. Ak v nej nie je dostatok elektrónov, vytiahne si ich voda z nás a to naruší rovnováhu v našom tele. Voda si potrebuje udržiavať správnu molekulárnu štruktúru.

Voda vyplavuje jedovaté látky z tela

Voda udržiava všetky výživné látky v rozpustenom stave a slúži ako ich dopravný prostriedok do najrôznejších častí tela. Voda rozpúšťa jedy, telesné splodiny a opätovne slúži ako ich dopravný prostriedok na ceste z tela von. Sliznice tiež potrebujú veľké množstvo vody, aby zostali mäkké, poddajné a bez poranenia na svojom citlivom povrchu. Tekutina je potrebná aj pre správne trávenie potravy. Množstvo vody, ktoré telo potrebuje, závisí na miere dehydratácie, teplote, klíme, aktívnej činnosti a na celkovom zdravotnom stave.

Po vypití voda putuje do žalúdka. Časť vody je stenami žalúdka ihneď vstrebaná do krvi. Zostatok vody ide do čreva, aby tam udržiavala jedlo v tekutom stave, dokiaľ nie je celkom spracované a vstrebané. Táto ostatná časť vody potom neskôr prejde priamo do krvi. Čistá voda je najlepším prírodným ochranným prostriedkom proti všetkým druhom bakteriálnych a vírusových infekcií. Napríklad pred chrípkou, zápalom pľúc, čiernym kašľom a inými nákazlivými chorobami. Ak sú telesné tkanivá a bunky stále zásobované správnym množstvom čistej vody, môžu sa lepšie brániť útokom vírusov. Ak ale telesné bunky trpia nedostatkom vody, postupne zoschnú, oslbnú a prestávajú byť proti vírusom odolné.

Choroba a dehydratácia je stav, do ktorého sa nevedomí ľudia priviedli sami. Je to stav, keď človek prekročí hranicu znečistenia a dehydratácie svojho organizmu. Dá sa povedať, že pokiaľ znečistenie organizmu dosiahne úroveň okolo 30%, tak sa u človeka prejaví vrede, perforácia alebo zápal orgánov a tkanív. Ak znečistenie dosiahne 38% a viac, tak sa to onkologicky prejaví už v blízkej budúcnosti. Bunky v takomto znečistení nemôžu normálne existovať a preto začínajú mŕtvnuť. Ak množstvo takýchto buniek prekročí kritický bod, tak sa už nedá nič robiť. Hovoríme tomu metastázy.

Súčasná medicína nemá zariadenia, ktoré by ukázali aktuálnu mieru znečistenia organizmu od toxínov, chémie a ťažkých kovov. Dokážu diagnostikovať stav, len keď choroba už prepukne a zvýšia sa sledované parametre krvi a moču.

Príklad:

Ste dlhodobo unavený, mávate bolesti hlavy a občas vás pobolieva brucho. Idete k lekárovi a ten vás komplexne vyšetrí. Potom vám dá urobiť rozbor krvi, vyšetrenie moču, krvného tlaku a EKG. Výsledky máte v norme a tak vám predpíše nejaké vitamíny. Vy však nie ste spokojný, pretože cítite, že nie ste v poriadku. Po určitom čase tohto strádaní sa to prejaví prepuknutím nejakej choroby, a vtedy sa už zmenia aj výsledky v krvi a moči. Vtedy nastúpi liečenie choroby liekmi.

Keby ste dokázali zistiť mieru znečistenia tela ešte pred prepuknutím choroby, mohli by ste jej spoľahlivo zabrániť. Vedeli ste, že pomocou iridológie sa dá čítaním z dúhovky oka určiť miesto znečistenia a zápalových ložísk u každého človeka v priebehu niekoľkých minút?

Viete, že väčšina bežných chorôb sa dá vyliečiť iba pitím čistej vody? Ľudia však prestali piť čistú vodu, obzvlášť mnohí starší už ani necítia smäd.

Priaznivé účinky na zdravie človeka má aj odpočinok pri vode. Pobyt pri mori a kúpanie v ňom je veľmi prospešné a uvoľňujúce pre náš organizmus. More je ako jedna obrovská batéria nabitá slnečnou energiou, ktorá nás dokáže nabiť a posilniť. Morská voda, ale aj voda z jazier z nás stiahne negatívnu energiu a odovzdáva ju do Zeme. Taktiež nás dokáže nabiť pozitívnou energiou naakumulovanou zo slnečného žiarenia. Spomeňte si na malé deti, ktoré nevieme vytiahnuť z mora aj keď už majú modré pery a doslova sa klepú od zimy. Deti sú ešte duchovne čisté a preto cítia túto blahodarnú vibráciu a energiu morskej vody. Jednoducho si to užívajú a nevedia sa jej nabažiť.

Príklad:

Znásilnené ženy sú vo veľkom strese a vtedy idú pod sprchu, aby voda z nich stiahla tú negatívnu energiu z agresora. Dlhšia doba pod sprchou ich dokáže upokojiť. Keď je niekto agresívny a rozrušený, tak studená voda alebo sprcha mu pomôže. Táto metóda sa využíva obzvlášť na psychiatrických liečebniach.

Čistá voda je elektrolyt, ktorý prenáša informácie. Ak chcete zlepšiť účinok vody na vaše zdravie, mali by ste ju pri pití programovať tak, aby začala pôsobiť pozitívne na váš organizmus. Ja osobne pri pití vody robím afirmáciu, kde ju poprosím, aby ma zbavila všetkých negatívnych energií a toxických látok. Tá informácia zostáva uzavretá vo vode a ona začne pracovať presne podľa vášho programu.

Teplé alebo studené nápoje

Vodu strácame aj keď pijeme horúce nápoje, ktoré nám spôsobujú tepelný šok. Ľudia radi popíjajú najmä v zime horúci čaj alebo grog. Odôvodňujú to tým, že ich to zahreje. Horúca voda však nepôsobí dobre na naše sliznice, lebo ničí a oslabuje chuťové poháriky a bunky na stenách sliznice. Normálna teplota tela je okolo 36,5 stupňov Celzia. Pri požití horúceho nápoja alebo horúcej polievky sa zvnútra prehriate telo musí okamžite ochladiť na prirodzenú teplotu a to sa dosahuje potením cez kožné póry. Tento ochladzovací systém nás stojí množstvo energie, ktorá nám potom chýba na ostatné funkcie tela. Preto by sme mali piť letnú vodu okolo 36 stupňov Celzia, podobnú ako je teplota tela.

Podobný šok pripravujeme pre telo aj keď pijeme veľmi chladné nápoje v lete. Po vypití nápoja s ľadom sa naše telo prudko ochladí a na čelo nám vyrazí pot. Potom si však musí telo opäť zakúriť prostredníctvom pečene a štítnej žľazy a dosiahnuť prirodzenú teplotu tela. Toto vynútené ústredné kúrenie nás opäť stojí množstvo energie. Pravidelným pitím príliš teplých alebo studených nápojov vytvárame tepelnú nerovnováhu v tele, a preto strácame zbytočne veľa energie. V zime je voda z vodovodu chladnejšia ako v lete a tak si ju napustíte do džbánku a nechajte odležať, aby získala izbovú teplotu. Potom si z nej odlejte do pohára a postupne popíjajte. Pite letnú vodu v lete aj v zime a uvidíte, že vám stúpne energia a vitalita.

Príklad:

Keď som bol mladý, pracoval som v Líbyi na vojenskom letisku ako expert. Viete si predstaviť, aké teplo je v lete na letiskovej ploche. Všetci moji kolegovia si dávali studené nápoje alebo koka kolu s ľadom, aby sa schladili. Keď prišli po dvadsiatich minútach z plochy do klimatizovanej bunky, tak si dali naraz fľašu studenej koly. Po vypití fľaše boli okamžite celí mokří. Vyzerali, ako keby im tvár a tričko niekto polial vodou. Telo sa

jednoducho bránilo studenému šoku. Ja som si popíjal teplý bylinkový čaj bez cukru alebo teplú vodu a pokojne som vydržal na ploche aj hodinu. Poctivo som dodržiaval pitný režim a potil som sa oveľa menej ako moji priatelia.

Voda a soľ

Jednou z najdôležitejších funkcií vody je vyplavovanie jedovatých látok a nepotrebných solí z tela. Všade na svete konzumujú ľudia veľké množstvá soli. Hovorí sa, že kuchynská soľ je nepriateľ nášho zdravia číslo jeden. Opuchy sú príznakom narušenej rovnováhy vody a solí v tele. Výsledkom nadmernej spotreby soli a konzumácie slanej stravy je opuchnuté telo! Často môžeme vidieť už deti vo veku od 7 do 10 rokov, ale aj staršie, ktoré sú naliate vodou, takže vypadajú až smiešne. Niektorí z týchto chlapcov a dievčat majú zavalité a dospelo vypadajúce telá. Množstvo dospelých chodí s opuchnutými tvármi, ramenami, bruchami, nohami a členkami. Na druhej strane existujú skupiny národov, ktoré celé storočia až do dnešnej doby ani nevedia, čo je soľ a napriek tomu žijú zdravo. V ich prevažne rastlinnej strave sú totiž obsiahnuté všetky organické minerálne soli a to im stačí.

Žijeme nezdravo aj preto, lebo si nadmerne solíme jedlo kuchynskou soľou. Kuchynská soľ v sebe obsahuje látky, ktoré zabezpečujú, aby sa nehrudkovala a bola sypká. Ten úžasný výmysel sa volá E535. Používa sa aj u nás a jeho pravý názov je feroxyanid draselný. Viete, že kyanid draselný je prudký jed? Okrem E535 sa z rovnakého dôvodu používajú aj iné zlúčeniny, ako napríklad E554 (hlinitokremičitan sodný), E552 (kremičitan vápenatý), či E342 (fosforečnan amónny). Takže nielenže chemicky bielime a spracovávame soľ tak, že stráca minerály, ale do nej ešte aj pridávame ďalšie zlúčeniny, ktoré telo nepozná a nepotrebuje. Preto odporúčam, aby ste na dochucovanie používali len morskú soľ, ktorá okrem sodíka a chlóru obsahuje navyše okolo 90 minerálnych solí.

Nezabúdajte, že okrem samotného solenia konzumujeme tiež veľké množstvá priemyselne spracovaných slaných potravín. Napríklad šunku, slaninu, údeniny, údené mäso a ryby, zemiakové lupienky, tyčinky, slané oriešky, syry a ďalšie potraviny s vysokou koncentráciou soli. Soľ sa používa ako konzervačná látka pri trvanlivých potravinách. Niet divu, že sú srdcové choroby ako infarkty a mozgové príhody v súčasnej populácii zabijakom číslo jeden. Nie je vôbec výnimočné, že ľudia už v tridsiatke trpia vysokým tlakom, ľadvinovými kameňmi a zápalmi kĺbov. Najčastejšou príčinou chorôb sú kôrnatenie tepien a žíl. Čistá voda a jej dostatočné množstvo pomáhajú udržiavať v krvi nízku hladinu cholesterolu a krvný tlak v norme. Myslite na to, že voda je vašim najlepším riedidlom a preplachovacím prostriedkom tela. Podľa mňa je čistá voda najlepším prírodným prostriedkom na zdravie, ale aj pre krásu.

Čistá voda je dôležitá pre pevné zdravie

V dávnej minulosti bola príroda ešte čistá a voda, ktorá vyvierala z prameňov bola panensky dokonalá a liečivá. Dnes ju pijeme často ešte zo starých olovených potrubí, hrdzavých trubiek vystlaných slizom, plesňami, baktériami, jedmi a sedimentmi. Po priemyselnom spracovaní je takáto voda často energicky mŕtva, bez štruktúry a bez toho správneho elektrónového náboja.

Čistá voda udržiava pri živote telesné bunky tým, že ich hydratuje, vyživuje, energizuje, zabraňuje ich vysychaniu a vyplavuje z nich nečistoty. Dostatok vody spôsobuje, že tvár, krk a telo sú menej vráskavé a zostávajú naďalej mladistvé. Ľudia, ktorí pijú čistú vodu v

dostatočnom množstve majú lepší krvný obeh. Hydratácia je veľmi dôležitá pre vaše dobré zdravie a dlhý život.

Čistá voda prospieva aj na zlepšenie duševných síl a schopností mozgu. Ľudia však namiesto čistej vody radšej konzumujú rôzne nápoje ako alkohol, čaj, kávu, kolu, sytené nápoje, mlieko, energetické drinky a všelijaké presladené nápoje. Myslia si, že im dodajú potrebnú energiu, vitamíny a že zvýšia ich výkonnosť. Konečný výsledok je ten, že týmito stimulantmi si prehľbujú dehydratáciu tela, spôsobujú podráždenie a nervozitu, čo ešte viac zhoršuje ich psychický stav. Vo vrcholnom štádiu nervozity a depresie trpia takíto ľudia prebytkom žalúdočných kyselín, zvýšeným tlakom, nadúvaním a bolesťami hlavy. Pripomínam, že aj nervový systém potrebuje dostatočné množstvo čistej vody na to, aby mohol spoľahlivo fungovať.

Čistú vodu môžeme získať dvoma spôsobmi:

1. Odšťavením z čerstvej, organicky vypestovanej zeleniny a ovocia .
2. Destiláciou a filtráciou vody.

Vodu na pitie skladujte vždy v sklenených nádobách, ktoré môžete opakovane používať. Prospejete tak nielen sebe, ale aj prírode. Voda z plastových fliaš obsahuje estrogény, čo spôsobuje telu zdravotné problémy. Taktiež sa kazí chuť vody bifenolmi. Na vyčistenie vody používajte minimálne troj až päť fázový filtračný systém vrátane UV žiarenia, uhlíka alebo reverznej osmózy.

Anorganické a organické minerálne látky

Existujú dva druhy chemických látok - anorganické a organické. Anorganické chemické látky, ako napríklad chlór, kamenec a fluorid sodný nemôžu byť zdravo spracované živými telesnými bunkami a tkanivami. Fluorid sodný je látka, ktorá je odpadným produktom pri výrobe hliníka. „Chemické laboratórium“ nášho tela sa skladá z 19 minerálnych organických látok, ktoré nevyhnutne potrebujeme pre život. Musia pochádzať zo živej hmoty alebo z hmoty, ktorá niekedy žila. Ak zjeme napríklad jablko alebo iné ovocie či zeleninu, je to živá hmota, ktorá vyžaruje biopole. Jeho život končí v okamžiku, keď je odtrhnuté zo stromu. To isté platí pre živočíšnu potravu, ako sú napríklad priemyselne spracované ryby, mäso a syry. Tie sa ešte navyše tepelne upravujú, čím sa z nich vytratia posledné známky života. Organicky viazané minerály sú nevyhnutné pre udržanie života a pevného zdravia človeka.

Aj keď pôda pod našimi nohami obsahuje všetkých 19 anorganických látok, nemôže ich naše telo účinne zužitkovať tak, aby bol zachovaný náš život. Len živé rastliny sú schopné prijímať z pôdy anorganické látky, ako napríklad vápnik, sodík, horčík, draslík a zlúčeniny kovov. Potom ich pomocou slnečných lúčov a fotosyntézy pretransformujú do organickej podoby. Rastliny obsahujú všetky potrebné organické minerály a vitamíny. Sú ľahko spracovateľné a zužitkované vo fyzickom tele a hlavne v bunkách.

Roky počúvame, že niektorá voda je „bohatá na všetky potrebné minerály“. Ale aké minerály sú tam spomínané? Anorganické alebo organické? Môžem len smutne skonštatovať, že doteraz tieto vychvaľované minerálne vody nám len znečisťujú a zanášajú telo. Čím väčšiu koncentráciu má minerálna voda, tým horšie pre nás. Opäť pripomínam, že anorganické minerály nemajú rovnaký bioenergetický a elektrický potenciál ako rastlinné. Iba živá rastlina

je schopná premeniť látky anorganické na organické! Anorganické látky a minerály nám zanášajú tepny, cievy, steny čriev a tkanív a doslova škodia vášmu telu a mozgu.

V niektorých lokalitách je veľmi tvrdá, čiže mineralizovaná voda. Ľudia ju bežne pijú zo studní a prameňov. Pozor na to, lebo po nejakom čase sa vám organizmus zanesie a začnete mať vážne zdravotné problémy kardiovaskulárneho systému. Cievy a vlásoknice môžu doslova zaživa skamenieť a výsledkom sú infarkty, mozgové príhody, demencia, Parkinson a Alzheimer.

Príklad

Všade okolo nás je množstvo prachu, ktorý dýchame . Organizmus si s týmto prirodzeným prachom dokáže poradiť bez väčších problémov. Keď sa budete často pohybovať v znečistenom a zaprášenom prostredí dlhodobo, po určitom čase začnete mať dýchacie problémy. Buď budete na niečo alergickí, alebo vás budú sprevádzať zápal priedušiek, častý kašeľ a ďalšie problémy s dýchaním. Potom začnete byť citliví na zmeny počasia alebo prudké zmeny teploty, čo spôsobí ešte častejšiu nádchu a chrípku. Keď budete pracovať v obzvlášť znečistenom prostredí ako napríklad baníci, tak vás po čase čaká astma, silikóza, zápal pľúc alebo tuberkulóza a rakovina pľúc. Všetko je závislé od stupňa znečistenia ovzdušia.

Rovnako je to aj s pitím minerálnych vôd. Obsahujú anorganické čiastočky minerálov a hlavne vápnika, ktoré nám postupne zanášajú organizmus. Keď pijete minerálky zriedka, tak vám nehrozí veľké nebezpečenstvo zanesenia a organizmus si s tým ľahko poradí. Ak to preháňate s ich pitím, tak začnete pomaly, ale isto kamenieť. Nepodľahnite vábivým reklamám na minerálne vody, lebo ich hlavným dôvodom je zisk výrobcov.

Aká je naša pitná voda ?

Do pitnej vody sa pridávajú na jej čistenie chloridy, kamenec a iné anorganické látky. Ako doplnok sa používajú ešte ďalšie anorganické látky, ako napríklad uhličitan vápenatý a jeho chemicky príbuzné látky ako uhličitan horečnatý, uhličitan draselný a ďalšie. Upozorňujem, že ľudské telo potrebuje predovšetkým vodík a kyslík ako prirodzené rozpúšťadlá v chemickom laboratóriu tela.

Ľudské telo potrebuje pre život neustály prísun čistej vody. Bez vody nemôže človek vydržať dlhšie ako 72 hodín bez toho, aby upadol do bezvedomia. Odkiaľ ju však vziať? Veď neupravená „čistá“ voda z prameňov a studní obsahuje takmer vždy nejaké nečistoty alebo anorganické minerály. Väčšina vodných zdrojov obsahuje práve tie anorganické chemikálie, ktoré spôsobujú predčasné starnutie ľudí a zvierat.

Odteraz sa viac sústreďte na to, akú vodu pijete. Prosím vás, neberte to na ľahkú váhu! Znečistená voda a tekutiny, ktoré pijeme tvoria základ pre vznik všetkých našich zdravotných problémov. Podľa môjho názoru si často viac škodíme tým, čo pijeme ako tým, čo jeme. Pitná voda z vodovodu je predovšetkým čistená od baktérií, tuhých nečistôt, pieskov a zákalov. Často má v sebe veľa minerálov, mikróbov, toxických látok, pesticídov, a preto ju zásadne nepite len tak. Prvú chybu (zlé vyčistenie od mikroorganizmov) odstránime prevarením. Druhú chybu (toxické látky) dokážeme odstrániť už len pomocou kvalitných niekoľko stupňových filtrov.

A tu narážame na ďalší problém. Nie všetky filtre, ktoré sú bežne v predaji plnia svoj účel. Niektoré z nich sú vyrobené len pre náš pokoj na duši, pretože vodu očistia od zakalenia, ale nie od chemických jedov, anorganických minerálov a ťažkých kovov. Všetky filtre sa bez rozdielu pomerne rýchlo upchávajú, takže do vody prenikajú navyše aj mikróby. Pre ne aj čiastočne upchatý filter predstavuje domáce prostredie, v ktorom sa môžu pokojne rozmnožovať. Preto sa pri výbere filtra nepozerajte na čo najnižšiu cenu, ale skôr porozmýšľajte o jeho funkčnosti a účelnosti.

Najlepšie filtre majú zabudovanú reverznú osmózu. Sú síce drahšie, ale kvalitou vody si môžete byť istí. Žiadny filter nemá dlhú životnosť a preto ich budete musieť časom meniť, čo nie je nezanedbateľná čiastka peňazí. Na druhej strane si však spočítajte, koľko platíte za rôzne balené nápoje, minerálky, džúsy, multivitamínové nápoje mesačne. Uvedomte si, čo to je v porovnaní s vynaložením množstva peňazí na operácie, finančnú stratu pri práceneschopnosti, prípadne drahé lieky a liečebné terapie.

V súčasnosti prichádzajú do módy rôzne prístroje na úpravu pH vody. Vyvarujte sa piť vo veľkom silno alkalické vody, pretože neutralizujú vašu žalúdočnú kyselinu. Z toho potom vznikajú všelijaké problémy ako sú kvasinky, plesne, nestrávené jedlo, atď. Keď vypijete silno alkalickú vodu s pH okolo 10,5, telo si aj tak musí upraviť jej pH do normálu a to vás stojí množstvo energie. Do filtrovanej vody pridajte trochu citrónovej šťavy alebo jablčného octu, ktoré ju zalkalizujú.

Kamene vnútri vášho tela

Prečo sa vôbec v tele tvoria kamene, a čo to znamená pre ľudské zdravie? Najčastejším miestom vzniku kameňov sú žľzník, ľadviny a vývodové cesty močové vrátane močového mechúra. Tvorba kameňov vo vnútri tela bola vždy považovaná za základ ďalších chorobných zmien. Na vznik kameňov vnútri tela pôsobí rad faktorov:

- nevyvážená, prevažne kyselinotvorná strava, ktorú konzumuje väčšina ľudí
- pitie tvrdej vody, ktorá je znečistená chemikáliami a anorganickými minerálmi
- používanie veľkého množstva kuchynskej soli
- zvýšená konzumácia nasýtených tukov zo živočíšnych bielkovín
- dehydratácia tela spôsobená slabým pitným režimom

Nevyvážené stravovacie návyky vedú k vytváraniu jedov, ktoré nemôžu byť z tela vylúčené normálnou cestou. Na to, aby sme ich vylúčili musíme byť správne hydratovaní.

Chemickými procesmi v tele a oxydáciou sa premieňajú na kamene. Pri vzniku kameňov a rôznych zhlukov minerálov dochádza v tele k vzniku rôznych zápalových procesov. Na ich konci dochádza k ukladaniu minerálov v orgánoch a tkanivách. Prakticky každá pitná voda obsahuje anorganickú zlúčeninu - uhličitan vápenatý. Všetky tieto procesy a anorganické látky sú hlavnou príčinou vzniku kameňov v životne dôležitých orgánoch.

Žľčové kamene - pokojné a aktívne

„Pokočné“ žľčové kamene sú tie, ktoré zostávajú pokojne ležať v žľzníku. Nespôsobujú náhle telesné bolesti, ktoré voláme žľzníková kolika. Avšak tieto „pokočné“ kamene sa môžu stať kedykoľvek nepríjemne „aktívne“. Samozrejme, že sa ozvú v tom najnevhodnejšom okamžiku.

Aktívne žľčové kamene môžu postihnúť nielen samotný žľzník, ale zasiahnuť aj žľčovod, ktorý privádza žľč zo žľzníka a pečene do čriev. Dochádza k tomu v prípadoch, kedy sa žľzník stiahne, aby mohol vylúčiť žľčový kameň. Keď kameň na svojej ceste von uviazne, vznikne akútny bolestivý záchvat. Ak kameň upcháva hlavný žľčovod, nemôže pečeň odvádzať do čriev

žlč, ktorá je potrebná na správne trávenie. Aj pečeň sa dostáva do problémov a výsledkom môže byť žltacka.

Ľadvinové kamene

Hlavnou príčinou vzniku ľadvinových kameňov je tvrdá pitná voda, ktorá je nasýtená uhličitanom vápenatým a ďalšími anorganickými minerálmi. Mnoho týchto usadenín je potom vylučovaných pomocou miliónov pórov kože. Výdatné potenie osviežuje naše telo a vždy pri ňom pocítíme úľavu. Pri návštevách kúpeľov, kde sú horúce minerálne pramene sa bežne odporúča návštevníkom, aby aj popíjali túto minerálnu vodu, ktorá je silno nasýtená anorganickými látkami. Ak sa máte radi, nepite ju. Ak necháme takto koncentrovanú vodu na slnku odpariť, zostane po nej na dne množstvo anorganických solí. To isté sa stane vo vašom organizme po jej vypití.

Minerálna voda

Minerálky sa stali neodmysliteľnou súčasťou nášho života. Nájdete ich vo všetkých supermarketoch a potravinách. Po revolúcii sa s minerálkami akoby pretrhlo vrece a stali sa najobľúbenejším nápojom. V priemere sa vypije u nás okolo 70 litrov minerálnej vody ročne na jedného obyvateľa. Obchodníci sa nás snažia v nákladných reklamných kampaniach presvedčať o ich užitočnosti pre naše zdravie. Prehlasujú, že čím je v nej obsiahnuté väčšie množstvo minerálov a stopových prvkov, tým je lepšia a samozrejme aj drahšia.

Príroda znečisťuje vodu minerálnymi látkami, napríklad uhličitanom vápenatým, síranom horečnatým, draselným a inými soľami. Táto znečistená tvrdá voda obsahuje rozpustené anorganické látky. Viete, že uhličitan vápenatý alebo ľudovo povedané „vápno“ sú najdôležitejšími súčasťami pri výrobe cementu a betónu? Keď sa dostane do organizmu, v priebehu niekoľkých rokov spôsobí usadeniny alebo „kôrnatenie tepien“ (arterioskleróza). Je to taký tichý zabijak a preto nepite často minerálky, ani takzvanú tvrdú vodu. Vo veľmi zrýchlenom filme by sme mohli sledovať ako pri procese látkovej výmeny pečeň postupne tvrdne a mení sa na kameň.

V tepnách a srdcových chlopniach nesmú byť žiadne usadeniny anorganických látok a jedovatých kryštálov. Ľudské srdce je najkritickejším orgánom v procese spaľovania kyslíka. Neustále sa rozťahuje a sťahuje, asi stotisíckrát za deň. Jeho tepny musia zostať elastické, aby mohli vykonávať túto namáhavú prácu. Nesprávnou výživou a zvýšeným pitím tvrdej minerálnej vody sa tepny zanesú anorganickými minerálmi, stvrdnú a zablokujú sa. Arterioskleróza - kôrnatenie tepien je najčastejšia príčina smrti zo všetkých chorôb srdca, mozgu a ľadvín. V malých tepnách a ostatných krvných cievach mozgu spôsobujú najväčšiu škodu anorganické minerálne látky, cholesterol (tuky) a kuchynská soľ (chlorid sodný). Zatiaľ neexistuje žiadna technika, ktorá by vyčistila jemné vlásoknice a vrátila život ľudskému mozgu premenenému na „kameň“ (mozgová príhoda). Nezabudnite na to, že mozgové bunky sa neobnovujú tak, ako je to u ostatných buniek.

Predčasné starnutie a senilita u starších ľudí je proces pomalého zväpatenia mozgu. Ľudovo sa hovorí, „že mu mäkne mozog“. V skutočnosti nám však mozog tvrdne a nakoniec končíme ako fosílie !!! V liečebných ústavoch a domovoch dôchodcov je množstvo ľudí, ktorí už nemôžu správne myslieť alebo uvažovať. Viacerí ani nespoznávajú svoje vlastné deti a príbuzných. Neovládajú svoje vylučovacie orgány, a preto nosia plienky pre dospelých. Mnohí musia byť kŕmení ako malé deti. Sú to v podstate ležiace skameneliny, čiže živé

mŕtvolu čakajúce na pohreb. Takýto žalostný koniec skamenenia za živa čaká väčšinu starých ľudí.

Príbeh

Pred tridsiatimi rokmi som začal piť minerálne vody. Podľahol som tomuto bludu a rok som pil len jednu najznámejšiu minerálku. Domov sme ju pravidelne nosili po celých kartónoch. Jedného dňa som pocítil neznámu pichľavú bolesť v bruchu. Rýchlo som šiel do nemocnice a tam sa zistilo, že mám ľadvinové kamene. Našťastie sa kamienky vyplavili sami počas liečebnej terapie, a tak som nemusel ísť na operáciu. Dal som na rozbor jeden kamienok a ukázalo sa, že má rovnaké zloženie ako moja obľúbená minerálka. To bola moja daň za nevedomosť a zároveň výborná skúsenosť, ktorá mi otvorila oči. Stal som sa nepriateľom pre všetky minerálky a okamžite som si doma nainštaloval kvalitný trojstupňový filter na vodu. Odvtedy pijem len čistú filtrovanú vodu a nemám žiadne problémy s ľadvinami.

Vaše telo môže efektívne zužitkovať len organické látky a minerály. Tie sa nachádzajú len v prírodných potravinách ako sú zelenina, ovocie a byliny. Ešte raz vám odporúčam :

„Nepite často minerálne vody! Najlepšie vôbec!!!“

Snehová voda

Ľudský organizmus potrebuje vodu chemicky čistú. Takú, ktorá na 100 % pozostáva iba z čistého kyslíka a vodíka. V prírode sa taká voda vyskytuje v podobe ľadu, snehu, dažďa alebo pary. Je to voda, ktorá ešte neprešla znečistenou atmosférou ani pôdou, neopustila materský prameň, potok, znečistenú rieku alebo artézsku studňu. Tak čistú vodu získame len z pary, čistého ovocia alebo z kvalitného destilátora.

Odporúčam používať aj snehovú vodu, ktorú nie je ťažké pripraviť. V čom spočíva kvalita tejto vody? Je prakticky čistá, neobsahuje žiadne prímеси, má vyvážené zloženie a navyše je ešte štruktúrovaná. To znamená, že jej štruktúra sa maximálne približuje štruktúre vody, ktorá je obsiahnutá v našom organizme. Práve takúto čistú kryštálovú vodu pijú ľudia z hôr, ktorí sa dožívajú vysokého veku. Naberajú ju zo studených horských potôčikov, ktoré pochádzajú z ľadovcov. Snehová voda je veľmi hodnotná, lebo je biologicky aktívna. Jednoducho povedané, stimuluje procesy látkovej výmeny v tele a výborne odvádza toxíny a odpad. Ak ju budete používať aj na umývanie, vaša pokožka bude hladká a čistá ako u bábätka a vlasy budete mať zdravé a pružné.

Dažďová voda

Dažďová voda je ideálna destilovaná voda z oblakov. V súčasnom znečistenom svete je destilovaná voda najčistejšia voda. Taká bola kedysi aj voda dažďová. Dažďová voda je dnes silno znečistená škodlivými splodinami z aut, tovární a tepelných elektrární. V súčasnej priemyselnej dobe je náš vzduch tak znečistený, že zamoruje a otravuje prírodnú vodu a aj tú v oblakoch. Dokonca už aj dážď z oblohy je zamorený a kyslý. Priemyselné zariadenia vypúšťajú do vzduchu jedy ako napríklad oxid siričitý, olovo, oxid uhoľnatý a stovky ďalších znečisťujúcich látok. V súčasnej civilizácii neprichádza používanie dažďovej vody v mestách a priemyselných oblastiach do úvahy. Ak chceme v tomto otrávenom svete prežiť a zabrániť úplnému stvrdnutiu mozgu, tepien, kĺbov a tkanív, musíme piť iba čistú, filtrovanú vodu!!!