

N.W. WALKER
doktor znanosti



VODA
lahko spodkoplje vaše zdravje!



Simc d.o.o.

www.ozemalniki.com

KAKO VODA, KI JO PIJEMO, VPLIVA NA NAŠE ZDRAVJE?

Vaše telo potrebuje 2 do 3 litre vode na dan. Posrbite, da pijete najčistejšo vodo, ki jo lahko dobite. Ta

knjiga vam bo pokazala, kako sebe in svojo družino zaščititi pred smrtonosnimi bakterijami, virusi, kemikalijami, paraziti, celo parazitu kriptosporadiju, ki je prisoten v več kot 43% javnih vodnih sistemih (V ZDA, op.p.).

Onesnažena voda najbolj ogroža ljudi z oslabljenim imunskim sistemom, otroke, starejše, paciente, ki se zdravijo s kemoterapijo in paciente s HIV. Zakaj bi po nepotrebnem tvegali?

KAZALO

UVODNA BESEDA	1
IZPOD PERESA DR. NORMANA WALKERJA ...	2
1. POGLAVJE: JE PROBLEM RESNIČNO RESEN?	4
2. POGLAVJE: KAJ SE ZGODI Z MINERALI V VODI?	6
3. POGLAVJE: SESTAVA ČLOVEŠKEGA TELESA	8
4. POGLAVJE: SO MINERALI IN MINERALI. KATERE BOMO ODSTRANILI?	10
6. POGLAVJE: MINERALI SE LAHKO NEVARNO NALAGAJO	12
7. POGLAVJE: NEVARNOST IZ VODE – JE STARA KOT SO STARE GORE	13
8. POGLAVJE: PRIMERJAJTE PRETEKLOST S SEDANJOSTJO	15
9. POGLAVJE: BREZALKOHOLNE PIJAČE?	16
10. POGLAVJE: KATERI VRAG SE SKRIVA V VRČKU PIVA?	23
11. POGLAVJE: VINO IN LIKERJI?	27
12. POGLAVJE: MORSKA VODA	28
13. POGLAVJE: VODA JE VODA IN TO JE TO	29
14. POGLAVJE: VODA V ČLOVEKU IN V NARAVI	32
15. POGLAVJE: ŽLEZE SLINAVKE	35
16. POGLAVJE: ZALOGA VODE V TELESU	36
17. POGLAVJE: O KORENČKOVEM SOKU	37
18. POGLAVJE: SMRTONOSEN KLOR	39
19. POGLAVJE: VEZIVNA TKIVA	40
20. POGLAVJE: VAŠE ŽLEZE POTREBUJEJO DESTILIRANO VODO	43
21. POGLAVJE: HIPOTALAMUS	45

22. POGLAVJE: HIPOFIZA	48
23. POGLAVJE: ŽLEZA ŠČITNICA	49
24. POGLAVJE: NADLEDVIČNE ŽLEZE	50
25. POGLAVJE: TREBUŠNA SLINAVKA	52
26. POGLAVJE: JETRA	54
27. POGLAVJE: LEDVICE	55
28. POGLAVJE: KAKO VARNA JE VAŠA PITNA VODA?	57
29. POGLAVJE: PROGRAM DR. WALKERJA ZA BOLJŠE IN VITALNEJŠE ŽIVLJENJE	59
ZAKLJUČEK	62
DODATEK	63
POVZETEK VIROV	66

UVODNA BESEDA

Mnogokrat nas je strah, da bi izvedeli resnico, vendar nam pravi odgovori na vprašanja dajejo upanje. Dr. Norman Walker je napisal mnogo knjig v zadnjih štiridesetih letih – vedno je pisal resnico, z dokazi in predvsem z *upanjem*, da lahko vsi živimo boljše, bolj zdravo življenje.

Zadnja knjiga Dr. Walkerja VODA LAHKO SPODKOPLJE VAŠE ZDRAVJE je nadaljevanje tradicije njegovih prejšnjih knjig. Napisana je za ljudi, ki so zaskrbljeni, celo prestrašeni glede vode, ki jo pijemo, kako pitje vode vpliva na zdravje ter kako se izogniti težavam, ki jih prinaša pitje onesnažene vode.

VODA LAHKO SPODKOPLJE VAŠE ZDRAVJE je vodič za laike, ki pomaga k boljšemu razumevanju in reševanju naših najpogostejših zdravstvenih težav. Knjigo Dr. Walkerja preberite brez predsodkov in s pogledom v bolj zdravo prihodnost.

Opomba urednika: Izdaja iz leta 1995 vsebuje naslednje dodatne informacije:

- 27. poglavje: Jetra ... iz knjige *Postanite mlajši* avtorja Dr. Walkerja
- 28. poglavje: Kako varna je voda, ki jo pijete
- 29. poglavje: Dr. Walkerjev program do bolj zdravega in vitalnega življenja
- DODATEK: Povzetek referenčne literature – od koder smo zbrali splošne informacije glede oskrbe z vodo.

Carolyn Hoffmann, urednica

IZPOD PERESA DR. NORMANA WALKERJA ...

Po mojih izkušnjah in več kot petdesetletnih raziskavah ter opazovanjih sem, tako kot mnogi drugi, prišel do spoznanja, da sta glavna razloga za skoraj vse bolezni, ki prizadenejo človeško telo, zastajanje odpadnih snovi v telesu in podhranjenost. Ljudje lahko pojemo več obrokov na dan, vendar nam še vedno lahko primanjkuje esencialnih ŽIVIH vitalnih elementov v naši prehrani.

Podhranjenost je posledica uživanja toplotno obdelane in procesirane hrane. Hrano se procesira ali segreva do te mere, da se uniči vse atome in molekule, ki so v njej. Mrtvi atomi in mrtve molekule pa ne morejo pomlajevati ali obnavljati celice v našem telesu. Uživanje take hrane posledično privede do sestradanih celic, to pa povzroči bolezni.

V bistvu je čudež, da ljudje sploh živijo tako dolgo ob takšni hrani, ki sestavlja večino današnjih obrokov. Ljudje ne živijo dolgo *zaradi* hrane, ki jo uživajo, pač pa *kljub* hrani, ki jo uživajo.

Če lahko za bolezni krivimo podhranjenost, potem je rešitev problema na dlani – naše telo moramo očistiti odpadkov, ki so se nabrali v njem in nam povzročajo ter podaljšujejo bolezni, in telo nahraniti s kar se da ŽIVO hrano, da bomo ponovno vzpostavili in zgradili naravno dobro počutje, saj je to naša pravica, ki nam je bila dana ob rojstvu.

N.W. Walker, doktor znanosti

Vašega zdravja vam ni potrebno povezovati z leti. V več kot sto letih je Dr. Norman W. Walker s svojimi raziskavami dokazal, da lahko gresta zdravje in dobro počutje z roko v roki. Nutricisti in medicinski raziskovalci modernega časa zdaj odkrivajo resnico, ki jo je dr. Walker poznal že takrat in jo predstavljal skozi dvajseto stoletje.

Dr. Walker je živ dokaz, da lahko dolgo, zdravo življenje dosežemo s pravo prehrano, duševnim zdravjem in pravilno skrbjo za telo. Vsako leto smo bombardirani z novimi modnimi dietami, s čudežnimi tabletami, ki naj bi nas ozdravile vseh tegob, s prehranskimi dopolnili ali pa z revolucionarnimi programi vadbe, ki naj bi nam rešili življenje. Program dr. Walkerja je unikaten v tem, da ne vsebuje reklamnih besed, kot so 'čudežen, moderen ali revolucionaren' ... saj jih ne potrebuje.

Dr. Walkerjev prispevek k našemu daljšemu, bolj zdravemu življenju se je začel pred prelomom stoletja v Londonu, kjer je kot mlad moški hudo zbolel zaradi prenapornega delovnega tempa. Ker ni mogel sprejeti, da je slabega zdravja, oziroma, da je njegovo telo bolno, se je ozdravil sam. Od takrat se ukvarja s tem, kako lahko človek podaljša svoje življenje in doseže odsotnost bolezni.

Leta 1910 je Dr. Walker v New Yorku ustanovil laboratorij za prehransko kemijo in znanstvene raziskave Norwalk (Norwalk Laboratory of Nutritional Chemistry and Scientific Research) in tako začel svoj pomemben prispevek daljši, aktivnejši obliki življenja. K njegovim velikim prispevkom štejemo odkritje terapevtske vrednosti svežih zelenjavnih sokov ter razvoj sokovnika na hidravlično stiskalnico.

Verjamemo, da je bil dr. Walker eden vodilnih svetovnih nutricionistov, njegov unikaten prispevek vam je na voljo v tej knjigi.

1. POGlavJE: JE PROBLEM RESNIČNO RESEN?

Pojdi hitro po zdravnika!

Oče ima infarkt!

Ko se to zgodi, postaneš pozoren, če imaš kaj pameti. Je srčni infarkt resen problem?

Je koronarna tromboza, zamašitev arterij, resen problem?

Je ateroskleroza, lepljiva snov, ki upočasni pretok krvi v žilah, dokler ni prepozno, da bi kaj ukrenili, resen problem?

Ko je zdravnik prispel, je izmeril pacientov srčni utrip, vzel stetoskop in preveril pretok krvi. Ja, resnično, ta infarkt bi lahko preprečili. Infarkt je povzročila "arterijska zapora", kar v laičnem jeziku pomeni zamašitev žil.

Kaj za vruga lahko zaide v arterije ali katerekoli druge žile in povzroči zamašitev, ki lahko povzroči smrtonosni srčni infarkt?

Enostavni neprebavljivi ostanki – predvsem minerali iz vode

Odgovor je enostaven, če upoštevamo procese, s katerimi prebavni sistem obdeluje vse, kar damo v usta in pogoltnemo.

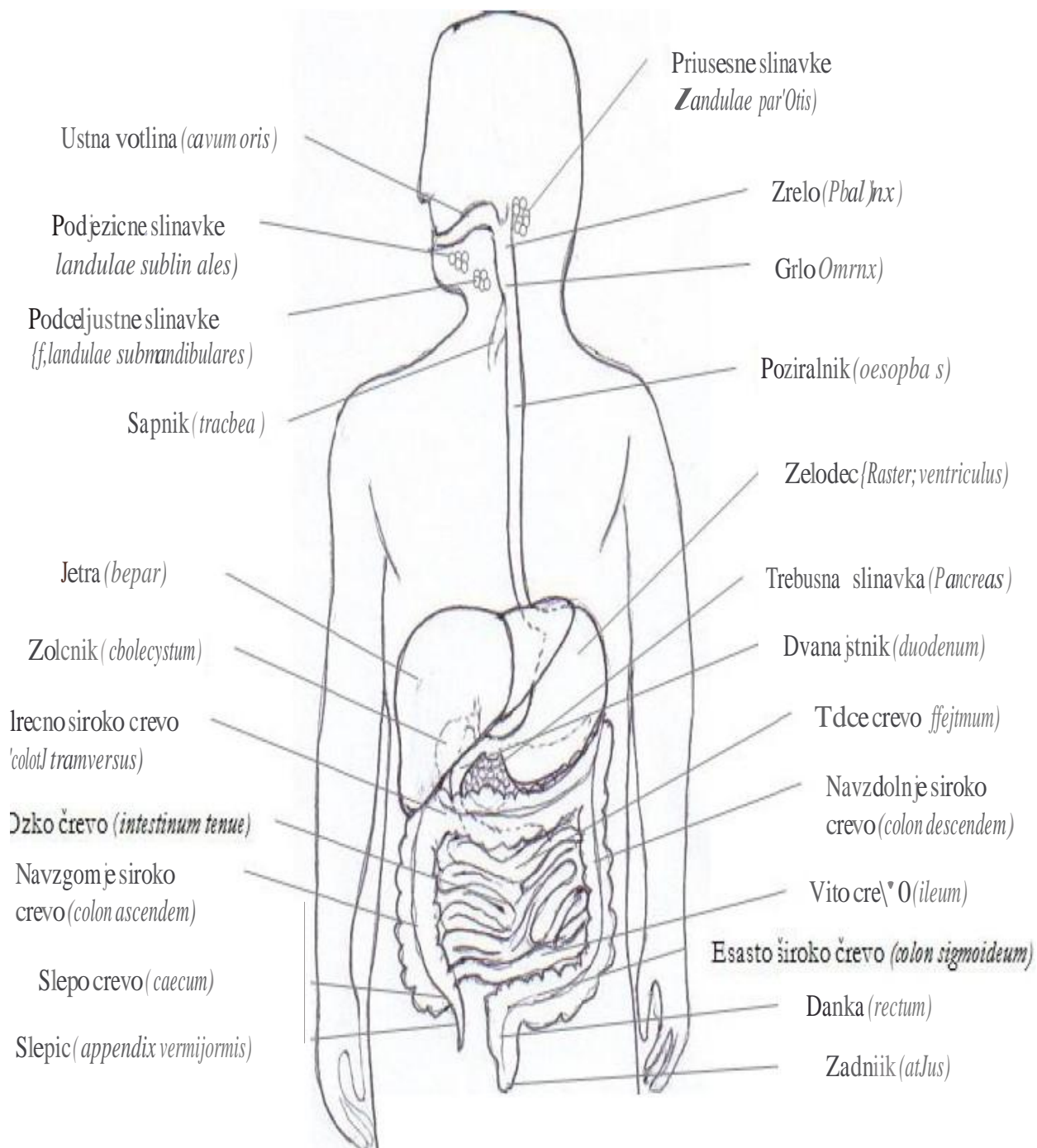
Poglejte skico prebavnega sistema, ki je del tega poglavja. Ko pogoltnemo hrano ali tekočino, ta potuje skozi želodec in v kratkem času vstopi v tanko črevo.

Tanko črevo pri človeku meri približno 6 - 7 metrov. Vse, kar pogoltnemo, mora iti skozenj, od tu pa gre v jetra, od koder gre naprej v sistem, ali pa, če se ne more prebaviti/razgraditi, v debelo črevo oz. danko.

Apno (kalcij) je v vodi, ampak ga ne morete videti

Tekočine z lahkoto potujejo skozi mikroskopsko majhne krvne žilice v stenah tankega črevesja. Karkoli ta tekočina vsebuje v koloidni obliki gre skupaj z njo direktno v jetra. (Koloid je vsakršna snov v tako majhnih delcih, da bi potrebovali od 50.000.000 do 125.000.000 delcev, da bi lahko izmerili pribl. 2, 5 cm!) Skupaj z vodo potujejo v jetra mnogi minerali, kot sta kalcij (apno), magnezij, itd.

Prebavni organi in izločevalni organi



2. POGLAVJE: KAJ SE ZGODI Z MINERALI V VODI?

Vodik in kisik skupaj tvorita molekulo vode. Vsaka drugačna oblika tekočine z dodatnimi komponentami se v jetrih razgradi in izloči.

Voda, ki vsebuje le vodik in kisik je čista voda in to je edina oblika vode, ki je uporabna za kri in limfno tekočino. Tako kri kot limfna tekočina zahtevata čisto vodo za svoje delovanje.

Destilirana voda je najčistejša voda, kar jih lahko imamo

Katerikoli minerali ali kemijski elementi, ki z vodo pridejo v jetra, se s pomočjo različnih kemijskih procesov takoj razcepijo. Nekateri gredo v krvni obtok drugi pa se shranijo kot rezervni material. Jetra ne znajo ločiti med "živimi" in neaktivnimi elementi, ki pridejo vanje in zato ne vedo, ali so ti elementi dobri ali škodljivi.

Naravna voda, s čimer bomo poimenovali vse vode, ki prihajajo iz izvirov, vodnjakov, rek ali jezer in iz pipe, je polna mineralnih elementov, ki jih je voda nabrala pri stiku z zemljo, prstjo in skalami.

Vsi minerali v človeškem telesu – in človeško telo je sestavljeno iz mineralov – so enaki minerali, iz katerih je sestavljena tudi zemlja. Razlika med minerali v človeškem telesu in tistimi v zemlji je velika, vendar se ti elementi ne razlikujejo v vrsti in kvaliteti, ampak v vitalnosti tistih elementov, ki gradijo človeško anatomijo. Ti elementi so vitalni, vsebujejo življenje – česar pa elementi v zemlji nimajo.

Telo je sestavljeno iz mikroskopsko majhnih celic, ki so sestavljeni iz živih mineralnih atomov. Vrsta, kvaliteta in oblika mineralnih elementov se spreminja z vsako skupino celic glede na funkcijo in aktivnosti, ki jih morajo celice opravljati.

Vaše celice potrebujejo hrano, ki jo lahko pogoltnejo – ne da bi se pri tem zadušile!

Te celice morajo dobiti mineralno hrano, ki jo potrebujejo za to, da opravljajo svoje delo. Minerale, ki jih celica ali skupina celic ne more uporabiti, le ovirajo celice pri njihovem delovanju.

Če bi celice pogoltnile minerale, ki so večji od koloidalnih delcev, bi se, če karikiramo, zadušile!

Minerali v naravnih vodah so veliki in v njih ni življenja in niso primerni za potrebe celic. Celice jih zato zavračajo. Zaradi zavračanja pa se pojavi presenetljivo nalaganje odpadnih elementov v našem telesu.

Destilirana voda odstrani LE nekoristno apno itd.

Destilirana voda ima sposobnost delovanja podobno kot magnet. Pograbi lahko zavrnjene in odvržene minerale in jih s pomočjo krvnega in limfnega sistema odnese do ledvic, kjer se izločijo iz telesa.

To je takšne vrste eliminacija mineralov, ki se ji zmotno reče odstranitev. Trditev, da destilirana voda odstrani minerale iz telesa je popolnoma nepravilna. Ta voda ne odstrani vseh mineralov iz telesa,

ampak zbere in odstrani le tiste, ki so jih telesne celice zavrnilo, saj so to ostanki, ki motijo normalno delovanje sistema.

Pravzaprav – poskusite dva ali tri tedne piti le destilirano vodo, opravite urinski test pred začetkom in presenečeni boste nad mineralnimi usedlinami v urinu po le treh tednih! Preko lastnih izkušenj se boste največ naučili.

Akumulacija mineralov v telesu, če pijemo naravno vodo, in odstranitev odvečnih mineralov iz telesa, če pijemo destilirano vodo, je prepričljiv dokaz o vrednosti in uporabi destilirane vode za pitje in kuhanje.

Zelenjavni sok iz korenčka, rdeče pese in kumaric je odličen za čiščenje ledvic

Več kot pol desetletja smo opazovali usedline v urinu ljudi, ki so pili veliko naravne vode. Bilo je neverjetno! Sveži presni zelenjavni sokovi SO živa organska voda, kjer so mineralni elementi v prekrasnem ravnotežju za hranjenje celic in za čiščenje odvečnih snovi iz sistema. Če niste seznanjeni z uporabo svežih zelenjavnih sokov, preberite mojo knjigo SVEŽI ZELENJAVNI IN SADNI SOKOVI Kaj manjka našemu telesu? (Našli jo boste na seznamu na koncu knjige.) Če so zelenjavni sokovi presni in sveži, je voda, ki jo ta zelenjava vsebuje pravzaprav destilirana voda, ki jo je destilirala narava, ti sokovi pa vsebujejo prav to, kar telo potrebuje - najboljšo kakovost hranljivih snovi.

Destilirana voda pomete prekomerno naložen kalcij – tako rekoč.

Nobena voda ali kakšna druga tekočina nima sposobnosti "odstraniti" mineralov iz celic in tkiv v telesu, potem ko so minerali, kot organski elementi, že integrirani v telo. Celice in tkiva v telesu zavrnejo le anorganske minerale, ki pa lahko povzročijo zamašitev arterij in še hujše poškodbe, če jih ne odstranimo iz telesa. Te minerale moramo odstraniti iz telesa in to sposobnost ima le destilirana voda.

Katere minerale telo POTREBUJE?

Ni mišljeno, da bi naše telo minerale, ki jih potrebuje za regeneracijo in napolnitev, pridobilo iz naravnih voda. Minerali, ki jih bodo celice telesa uporabile za graditev novih celic morajo priti iz presne hrane, ki jo jemo. Edino živo hrano, hrano polna encimov, ki je namenjena za hranjenje človeka, lahko dobimo le iz sveže presne zelenjave, sadja, zelišč, oreškov in semen.

Kaj je osnovni vzrok za večino bolezni?

Če izvzamemo nesreče, je glavni vzrok človeških težav, razen tistih, ki jih povzroči napetost in čustvene motnje, pomanjkanje prave prehrane za telo. Hkrati moramo posvetiti veliko pozornosti odstranitvi vseh preprek, ki ovirajo aktivnost krvnega obtoka. Enako pomembno je zagotoviti redno praznjenje odpadnih snovi iz debelega črevesja in drugih izločevalnih organov.

3. POGLAVJE: SESTAVA ČLOVEŠKEGA TELESA

Naša razprava o prednostih in slabostih destilirane vode zadeva le zdravstvene argumente v prid ali proti uporabi destilirane in naravne vode za namene pitja in kuhanja.

Kar nas zanima, je morebiten učinek uporabe vode na človekovo zdravje, dobro počutje in dolgoživost vsakega posameznika.

Pripravite se na jesenske dni vašega življenja

V posebnem interesu nam je rezultat trajne uporabe vode za pitje in pripravo hrane na dolgi rok. Kar se vam zgodi ta ali naslednji teden, lahko pozdravi naravni potek dogodkov.

Kar se vam nabira trideset, petdeset ali sedemdeset let, pa lahko povzroči nepopravljivo škodo.

Če boste zaradi posledic nalaganja odpadnih snovi v vašem sistemu na jesen življenja postali invalid ali boste kako drugače omejeni, vas mora TO skrbeti že ZDAJ!

Poznajte se – živeti morate s seboj!

Torej, spoznajte celice v vašem telesu, te mikroskopsko majhne drobce življenja, ki gradijo vaše telo. Celice, ki gradijo, sestavljajo, snujejo tkiva, iz katerih je zgrajen vsak del vašega telesa.

Vaše telo je zgrajeno iz več milijard celic, teh neskončno majhnih drobcev življenja.

S celicami je enako kot z dojenčkom, ki ga moramo hraniti po steklenički ali po žlički, saj velikih odmerkov hrane ne prenese. Hrana celic je sestavljena iz ekstremno majhnih delcev mineralov, ki so potrebni za njihove aktivnosti. Velikost delcev je milijonkrat do stot milijonkrat manjša od velikosti zrna žita. Večjih delcev celice ne morejo uporabiti. (Opomba: približno 1500 zrn tehta pribl. 100 g. Milijonti del zrnja je potem približno 1500-milijonti del grama in stot milijonti del zrna je približno stopetdesettisoč milijonti del grama. Če si lahko predstavljate tako mikroskopsko majhno količino, ste res genij.)

Pljuča – pazite nanje. Ne morete kupiti novih!

Ko ne morete dobiti kisika v pljuča, je "*finito*" – konec! Kisik je, brez izjem, najpomembnejša življenjska zahteva vašega življenja. Kisik dobimo iz zraka, ki ga dihamo skozi pljuča. Od pljuč do celic potuje s pomočjo krvi.

Vsaka motnja v delovanju pljuč posledično pomeni upad vitalnosti v naslednjih letih vašega življenja.

Poleg sprejema kisika pa so celice zmožne pretvoriti minerale v organske vzorce, ki sestavljajo matrico za mnogo različnih delov telesne anatomije, kot so na primer mišice, živci, membrane, vezivno tkivo itd.

Najbolj optimalni minerali so tisti, pridobljeni iz sveže presne zelenjave, sadja, zelišč, oreškov in semen. Te minerali so integralni del žive organske vode iz sokov teh naravnih presnih produktov. Ta "rastlinska" voda (ali sokovi) je skupen rezultat destilacije (v rastlini poteka s pomočjo različnih procesov), vlažnosti iz atmosfere in iz vode, ki jo rastline potegnejo iz zemlje. Ta sok je poln encimov, ki so osnova za ŽIVLJENJE. To je v resnici DESTILIRANA VODA.



4. POGLAVJE: SO MINERALI IN MINERALI. KATERE BOMO ODSTRANILI?

Minerali v naravni vodi so neaktivni. Ne vsebujejo encimov, bistva življenja. Narava je pripravila vse potrebno, da se življenje v mineralih vzbudi skozi rast in zrelost rastlin. Med rastjo korenine črpajo minerale iz zemlje, jih pretvorijo v žive organske elemente in jih absorbirajo v steblo, liste, semena, cvet in sadeže.

Uživanje svežih zelenjavnih in sadnih sokov je zato naravna pot do nahranitve celic in tkiv v telesu z najboljšimi, najbolj kvalitetnimi hranili v obliki ultramikroskopskih mineralov, ki so bogati z encimi.

Pravi nektar za vaše najboljše prijateljice – celice v vašem telesu!

Celice v telesu so željne *teh* živih, organskih mineralov. Proces ponovne napolnitve in obnovitve s temi hranili pa telesu daje sposobnost, da obide in premaga bolezni, ki jih povzročajo pomanjkanje hranil. Pomanjkljivost hranil v telesu že več generacijam ljudi povzroča trpljenje in jim krajša življenje.

Da bi upočasnili procese prezgodnjega in bolečega staranja, je zelo pomembno, da v izobilju vsak dan uživamo živo hrano in zraven pijemo veliko destilirane vode.

Pitje svežih zelenjavnih in sadnih sokov omogoča celicam telesa pridobiti njihovo mineralno hrano na najhitrejši in najbolj učinkovit način. Temo terapije z zelenjavnimi in sadnimi sokovi ter prehrane sem že na široko obdelal v svojih dveh knjigah *SVEŽI ZELENJAVNI IN SADNI SOKOVI*, *Kaj manjka našemu telesu?* In *VODIČ DO PREHRANE IN SOLATE*, ki sta navedeni na seznamu na koncu te knjige.

Temelje znanja zgradimo z branjem. Modrost pa pride iz izkušenj.

Branje vsebin teh knjig bo, v to sem prepričan, če boste teorijo spremenili v prakso, prepričalo še takšnega dvomljivca v to, da človeški sistem potrebuje minerale v svoji prehrani, poudarek pa naj bo predvsem na izbiri prehrane v razmerju do potreb telesa.

Potreba po zadovoljitvi apetita je druga stvar. Appetit je poželenje uma po hrani, medtem ko je lakota klic, da celice potrebujejo hrano.

Kultivirajte lakoto. Odpravite apetit.

Svoj apetit lahko zadovoljite s hrano, po kateri hrepenite. V tem primeru vrsta in kvaliteta mineralov v hrani, ki jo jeste in pijači, ki jo pijete, nima velikega pomena, če vam je vseeno. Če ste zadovoljni, ko pojedete hrano in popijete pijačo, ki je neprimerna za dobrobit vašega telesa, potem ste žrtev poželenja po hrani. Katerekoli težave in bolezni vas bodo sčasoma pestile, bodo rezultat vode, ki jo pijete in hrane, ki jo jeste skozi življenje. Ko se boste naučili brzdati svoj apetit in poželenje po hrani ter boste vso pozornost posvetili izbiri hrane, ki bo napolnila in obnovila vaš sistem, boste svojim celicam in tkivom podarili žive mineralne elemente, ki jih vaše telo potrebuje. Prav tako morate imeti očiščeno debelo črevo. Nalaganje razpadajočih snovi v debelem črevesju škoduje vašemu zdravju bolj, kot si predstavljate.

5. POGLAVJE: NARAVNA VODA TRPINČI VAŠ KRVNI OBTOK

Če RESNIČNO hočete poznati dejstva o odlaganju kalcija, magnezija in drugih mineralov na stenah žil in arterij v vašem telesu, kar je posledica pitja naravne vode, potem enostavno MORATE vedeti nekaj o krvi in krvnih žilah v vašem telesu.

Brez osnovnega znanja o tej temi si ne morete izoblikovati svojega mnenja, kajne? Kako se lahko potem sploh odločite, ali boste uporabljali naravno vodo – in tvegali posledice ali pa boste pili destilirano vodo – in ostali varni.

Vsebina krvi:

Vaša kri je v 78 % sestavljena iz tekočine, tj. krvne plazme. 90 %, da, devetdeset odstotkov te tekočine pa predstavlja destilirana voda (čista H₂O), 8 – 9% krvi sestavljajo beljakovine in manj kot 1% sestoji iz snovi, ki jih kri nabere na poti, ko potuje skozi vaše telo.

V obtoku imamo le okoli 5 litrov krvi

v vašem telesu je okoli 5 litrov krvi in v vsaki majhni kapljici krvi je več kot 3.000.000 krvnih celic. Vsaka celica v vašem telesu je sestavljena iz milijonov atomov iz mineralnih elementov.

Vsaka kaplja krvi potuje skozi vaše srce več kot 103.000 – krat vsakih 24 ur.

To pomeni, da bi bil majhen skupni obseg petih litrov, ki potuje skozi vaše srce enak 164.000.000 litrom krvi in enak 136.077.711 kg krvi v 70 – letnem življenju človeka.

Nobena črpalka na svetu se ne more primerjati s srcem!

Nihče še ni izumil takšne črpalke, ki bi bila sposobna opravljati težko delo srca in sprejemati kazni, ki jih dobiva vaše srce, veliko pa je le kot stisnjena pest. Srce v dolžino meri približno 12 cm in približno 9 cm v širino, v debelino pa meri okoli 5,5 cm. Srce vam je bilo dejansko dano kot rojstnodnevno darilo in je narejeno, da traja stoletja, če le dobi vsa potrebna hranila in pozornost.

6. POGLAVJE: MINERALI SE LAHKO NEVARNO NALAGAJO

Bi popili 14.000 litrov izvirske vode?

Zdaj, ko poznate delovanje srca in krvi, pa si predstavljajte, da v obdobju 70 let skozi človeka, ki popije liter vode na dan (poleg ostalih pijač), preteče več kot 14.000 litrov vode.

Bi želeli, da gre skozi vaše telo 135 kg apna?

Anorganski mineralni elementi, ki jih vsebuje takšna voda in ki jih celice ne morejo uporabiti, se bodo nalagali v vašem telesu, predvsem v žilah, arterijah, mišicah in sklepih in vse skupaj lahko nanese od 90 do 135 kg v 70 – letnem življenju človeka! Ti minerali so: iz kalcij (apno), magnezij in ostali mineralni elementi. Naravno ti elementi ne bi smeli ostati v telesu.

Na srečo se večina teh mineralov zbere v krvi, limfni tekočini in vodi v telesu, in se nato izloči skozi izločevalne kanale. Kdo ve, koliko jih dejansko ostane v žilah, arterijah, mišicah in sklepih? Pokazatelji letnega so prezgodnje staranje ter invalidno in poškodovano telo.

"Oče, ki je doživel infarkt" ga je morda res doživel

Poiščite stran, kjer smo opisali dogodek z očetom in infarktom v prvem poglavju te knjige. Nikoli ne pozabite, da milijoni ljudi nenehno pijejo naravno vodo in še vedno živijo. Bodo umrli prezgodaj?

Največja arterija, aorta, ima premer pribl. 2,5 cm, ampak to ni pomembno, če vemo, da imamo po celem telesu prepredenih še mnogo mikroskopskih kapilar.

Majhne kapilare v telesu tvorijo mrežo, ki bi pokrila pribl. pol hektarja površine, to je pribl. 6.000 kvadratnih metrov. Če bi skupaj povezali te majhne kapilarice, bi v dolžino merile nekaj več kot 96.000 kilometrov. Koliko teh žilic bo zamašenih zaradi kalcija, magnezija in drugih mineralov iz naravnih voda?

7. POGLAVJE: NEVARNOST IZ VODE – JE STARA KOT SO STARE GORE

Ste za sekundo pomislili, da je ideja o nevarnosti pitja naravne vode nastala v modernem času in da je to modna muha? Ni res!

Dolgo nazaj, leta 1845, to je 128 let od zdaj, ko tipkam tale rokopis, je gospod Abel Haywood predaval, učil, pridigal, pisal in svaril ljudi pred smrtonosnimi nevarnostmi, ki prežijo v vseh naravnih vodah.

Živimo lahko dlje!

Gospod Haywood je napisal disertacijo na to temo v Angliji. Napisal je:

"Ne govorite, da človekovo življenje ne more biti daljše od zdajšnjega, ker ni res ... Splošno razumevanje, ki ga je sprejelo človeštvo, je bilo dovolj močno, da je tiste, ki so se odmaknili od vsesplošnega razmišljanja kaznovalo s kaznijo ali celo smrtjo, čeprav so bila dognanja v korist samemu krvniku."

Naslednje povedi so povzete iz knjige gospoda Haywooda (Naslove sem napisal jaz.)

Kaj dela ljudi okorne?

"Trdna zemeljska snov, ki pri postopni akumulaciji v telesu povzroči okostenelost, okorelost, onemoglost in smrt, je v bistvu fosfat apna ali kostna materia ter ogljik apna ali kreda; ali pa sulfat apna ali gips, nekaj pa zraven prispevajo tudi magnezij in druge zemeljske snovi."

Starostna okorelost se začne že v OTROŠKI DOBI!

"Videli smo, da se proces otrditve začne že v zgodnjih letih življenja in se brez prekinitev nadaljuje, dokler se telo ne spremeni iz gibljivega, elastičnega stanja polnega energije v otrdelo, trdo, neaktivno stanje, ki se konča s smrtjo. Razlogi, da je takšna razlika v stanju telesa v dobi otroštva, mladosti, odraslosti in starosti, so večja čvrstost, trdota in okorelost ter večje razmerje apnenčastih snovi iz zemlje, ki se nalagajo v telesu."

Zakaj pride do zamašitve arterij?

"Poraja se vprašanje: kaj je izvor apnenčaste snovi, ki se nalaga v telesu? Zdi se, da zadevo jemljemo kot splošno znano resnico, da kri nalaga in obnavlja trdne delce v našem telesu.

Če je res tako, potem je vse, kar sestavlja te trdne delce, prišlo iz krvi: trdni delci vsebujejo fosfate in karbonate apna, ki so potemtakem pridobljeni iz krvi in jih lahko zatorej te zemeljske snovi vedno najdemo v krvi."

Nevarna vsebina vode, ki jo je nujno vzeti v obzir

"Izvirska voda vsebuje nevarno veliko zemeljskih elementov. Izračunano je, da voda povprečne kvalitete vsebuje toliko karbonata in drugih apnenčastih snovi, da človek, ki popije povprečno količino vode vsak dan, dobi v telo toliko trde krede, da bi v 40 letih lahko iz nje postavil kip v naravni velikosti človeka."

Dovolj mineralov v vodi, da se vaše telo zaduši.

"V izvirski vodi je tolikšna količina apna, da če ne bi bilo jeter in ledvic, ki odstranjujejo velik del odpadnega materiala, bi se telo zadušilo in umrlo že pred dvajsetim letom starosti."

Le majhna količina mineralov iz vode ostane v telesu.

"Organi pa izločijo le določeno količino teh snovi, na primer: če v telo pride deset delcev mineralov na dan, telo izloči 8 ali 9 delcev, eden ali dva pa krožita nekje po telesu."

Otrdelost se počasi stopnjuje

"Ta proces se vrši dan za dnem, leto za letom, trdna snov se počasi nalaga, dokler telo ne izgubi fleksibilnosti in vitalnosti iz mladostniških dni, to otrdelost pa (čeprav zelo zmotno) imenujemo "starost".

Kalcij v loncih in posodah

"Poznan primer nalaganja zemeljskih usedlin in obdajanje s skorjo, ki jo za sabo pusti voda, so lonci in ponve. Vsaka gospodinja ve, da se bo na loncu, ki ga pogosto uporablja, sčasoma nabral vodni kamen. 6 – 8 kilogramov te snovi se nabere v enem letu.

Para pusti minerale za sabo – v loncu!

Ne mislite, da po kuhanju na loncu ostane ves apnenec in da je voda po kuhanju čista. Res je, da vretje povzroči, da se nekaj apnenca izloči iz vode, vendar večina te snovi ostane v vodi."

Filtriranje vode je nekoristno

"Filtriranje vode je prav tako brez pomena, saj filter odstranjuje le delce, ki plavajo v vodi ali so mehansko pomešani z vodo, elementi iz zemlje, o katerih govorimo, pa so raztopljeni v vodi."

Čista, bistra voda je polna mineralov!

"Morda se zdi, da je izvirska voda čista in bistra, vendar je polna trdnih snovi, ki dušijo telo in je tako vsaj neprimerna ali pa vsaj ni najboljša izbira za notranjo uporabo."

Opomba: Zgornji citati so vzeti iz knjižice, ki jo je gospod Abel Haywood izdal leta 1845 v Angliji. Celoten tekst lahko najdete v moji knjigi SIJOČE ZDRAVJE, Sanje so uresničljive.

8. POGLAVJE: PRIMERJAJTE PRETEKLOST S SEDANJOSTJO

Kaj bi gospod Haywood pred 128 leti porekel na problem današnjih onesnaženih voda, ki pesti našo generacijo?

Takrat ni bilo težav s kloriranjem vode, niti ni bila voda polna fluorida.

Industrija se sto let nazaj ni ukvarjala s strašanskim problemom odlaganja odpadkov, ki smo mu priča danes.

Današnja žalost.

Že tako je dovolj slabo, da imamo težave s počasnim poapnenjem žil, ki je ubilo že na tisoče ljudi prejšnjih generacij. Dodajanje strupenih substanc v vodo pa je resnično neopravičljivo pomanjkanje inteligence in vnaprejšnjega razmišljanja. Uničevanje mikrobov, virusov in bakterij je ena stvar, ampak počasno ubijanje ljudi z uporabo strupenih pesticidov pa je neopravičljivo.

Vedi, kaj piješ

Ko je voda enkrat nasičena s temi škodljivimi (če ne smrtonosnimi) sestavinami, bodo neobveščeni ljudje pili in pripravljali hrano s to vodo in se ne bodo zmenili za posledice, ki jih bo imelo uživanje te vode na njihovo zdravje in dolgoživost.

Zdi se, da se je zaman truditi pomagati ljudem, ki nočejo pomoči

Na dveh krajih se lahko nadvse učinkovito izobrazite. Najprej pojdite v dom starejših upokojencev ter v zdravilišča. Trgalo se vam bo srce, ko boste gledali te ljudi, ki pustijo, da se jim stanje iz dneva v dan poslabšuje in niti pomislijo ne, da so si to prezgodnje stanje bolezni (da ne govorimo o prezgodnji smrti) nakopali z napačno prehrano in pitjem onesnažene vode.

Se lahko kaj naučimo iz takih primerov?

Drug kraj za globoko poučno razsvetljenje je opazovanje ljudi srednjih let, ki ležijo na mizi mrliškega oglednika in čakajo na njegovo poročilo. Poglejte dolge sezname osmrtnic ljudi, ki so umrli zaradi pomanjkanja znanja o osnovnih pravilih prehranjevanja, izločanja odpadnih snovi in obvladovanja čustev.

Videl in preučeval sem na stotine takšnih ljudi in se ob tem VELIKO naučil.

9. POGLAVJE: BREZALKOHOLNE PIJAČE?

Kaj je narobe z brezalkoholnimi pijačami?

Če bi vedeli, da vam pitje brezalkoholnih pijač lahko povzroči razkroj možganov. Bi jih pili?

Več kot milijon otrok danes trpi zaradi možganskih lezij in drugih poškodb, ki jih povzročijo brezalkoholne pijače.

To ni brezumna izjava. To je zelo pomembno odkritje medicinskih znanstvenikov.

Zaradi uživanja pijač in hrane, ki so jim bila dodana umetna barvila in okusi, milijoni otrok po svetu trpijo resne posledice. Te motnje so bile diagnosticirane kot možganske lezije, to so poškodbe možganov, ki se kažejo kot nenaden izbruh prekomerne živčne energije.

Te motnje se kažejo pri težavah s koncentracijo, pri branju in črkovanju. Prav tako pa je posledica teh motenj kompulzivno agresivno obnašanje.

Težave izginejo takoj, ko z jedilnika odstranimo hrano in pijačo z dodanimi umetnimi barvili in okusi.

Ko so otrokom pod strogim nadzorom z jedilnika črtali takšno hrano in pijačo, se je večina otrok začela obnašati normalno in to že po približno treh tednih. Če so otroci kasneje ponovno začeli uživati hrano in pijačo z umetnimi dodatki, čeprav le nekaj požirkov ali grizljajev, se je njihovo stanje spet poslabšalo že po nekaj urah.

Ta problem je zelo resen in vsak starš bi moral biti na to zelo pozoren. Dokazano je, da sta hrana in pijača z umetnimi barvili in okusi nevarna. Po navadi nastradajo ravno otroci s povprečno do nadpovprečno inteligenco.

Tudi odrasle prizadene – sčasoma

Delavci in uslužbenci, ki vsak dan pijejo brezalkoholne pijače tudi tvegajo podobne možganske lezije. Po nekaj požirkih pijače, takoj ali po kratkem času začutijo dvig energije, vendar je ta občutek varljiv, saj nivo energije takoj zatem upade, posledica pa so utrujenost, slaba koncentracija in pogosti glavoboli.

Destilirana voda vedno deluje blagodejno

Kadar pri sebi nimamo sadnih ali zelenjavnih sokov, je najboljša rešitev za odžeejanje destilirana voda. Žejo tako pogasimo na koristen in učinkovit način.

Ne spreglejte nevarnosti, ki jih povzročata kalcij iz vode v brezalkoholnih pijačah

Medtem ko kalcij in drugi mineralni elementi v vodi iz brezalkoholne pijače povzročajo bolezni zaradi zamašitve krvnih žil, pa so sestavine, s katerimi vodo pretvorijo v brezalkoholno pijačo določene znamke,

veliko bolj zahrbtni. Te sestavine v obliki umetnih barvil in okusov delujejo na zamašitev žil mnogo bolj agresivno kot sam kalcij, to pa zaradi njihovega vpliva na kemijsko sestavo v telesu.

Katere pa so te zunanje sestavine?

Sladkor je ena škodljivih sestavin v brezalkoholnih pijačah.

Ljudje zmotno mislimo, da smo po naravi sladkosnedni in da imamo radi okus po sladkorju. Posledično izdelovalci brezalkoholnih pijač naredijo pijačo takšno, da ugaja ljudem vseh starosti in da se njihov produkt dobro prodaja, posledice pa jih ne zanimajo.

Kaj je v sladkorju tako škodljivega?

Kakšno vprašanje! Mislil sem, da vsi vemo, da sladkor povzroči draženje in slabenje sluznice in iz zob, iz kosti in krvi potegne dobršen odstotek mineralov. Vnetna obolenja dihalnih in prebavnih organov so posledica uživanja belega in rjavega sladkorja. Bolezni grla, nosu, prsnega koša in kože so posledica uporabe belega in rjavega sladkorja.

Ko je naše telo prenapolnjeno s sladkorjem in sladkornimi mešanici, pa naj bodo v tekoči ali trdni obliki, se vitalnost celic v telesu poslabša, to pa lahko povzroči otekline in sluznične izcedke. Več kot pojemo sladkorja, pogostejša in intenzivnejša bodo vnetja.

Vnetje slepiča je v veliki večini posledica prekomernega uživanja izdelkov s sladkorjem.

Diabetes in rak lahko pripišemo prekomernemu uživanju sladkorja, prav tako tudi otroško paralizo, vnetje sivih celic v hrbtenjači, ki povzroča boleče pohabljenje telesa.

Po mojem mnenju je to dober in zadosten razlog, da sladkor označimo za nevarno sestavino. O sladkorju bom več povedal še malo kasneje.

Vam oznake na steklenicah in plastenkah kaj pomenijo? Ali prebirate sestavine na etiketah in veste, kaj kupujete?

Kupujete vi in vaši otroci brezalkoholne pijače v steklenicah ali pločevinkah? Kupujete tiste vrečke s praški, ki jim le dodate vodo in pijača je narejena? Ste prebrali sestavine na embalaži?

Če bi na etiketi pijače pisalo STRUP, bi jo kupili?

Ste se kdaj vprašali, kaj pomeni beseda STRUP? To je definicija strupa (razmislite o široki interpretaciji besede strup): *strup je vsaka snov, ki lahko v organizmu kemijsko privede do škodljivega ali smrtonosnega učinka. Je snov, ki onesnaži ali uniči čistost organizma, tako da v njem prevlada poguben učinek te snovi.* Spomnite se na to vsakič, ko boste vi ali vaši otroci v trgovini kupovali hrano vseh vrst in ne bodite več v zmoti. Naučite otroke brati etikete.

Katere so sporne sestavine v umetni hrani in pijači?

Neverjetno, ampak je res, da je več kot 80%, da, več kot osemdeset odstotkov industrijske hrane in pijače, ki jo kupimo v trgovinah, sestavljene iz kemikalij, z dodatkom umetnih barvil in okusov pa jo naredijo primerno za prodajo.

Čeprav lahko človeško telo prenese veliko in kljub temu preživi, je še vedno zelo občutljiv organizem, ki je narejen za hranjenje in vzdrževanje po določenih naravnih in fizioloških zakonih. Če pravilno skrbimo za telo po teh zakonih, lahko pričakujemo sijoče zdravje in dolgo, udobno življenje.

Ko človeška narava dovoli človeškemu elementu – apetitu, da prevzame nadzor nad posameznikom in se ta oseba predaja pijači in hrani, ki ni kompatibilna s temi naravnimi in fiziološkimi zakoni, sledi logična posledica – bolečina, bolezen in prezgodnja starost.

S prebiranjem teh strani se učimo, kakšno je tveganje, če pijemo naravno vodo, ki vsebuje anorganski kalcij in lahko posledično zamaši vene in arterije.

Še večje pa je tveganje, oziroma je to že resna nevarnost, če uživamo pijačo in hrano s kemičnimi dodatki, saj lahko kemična reakcija povzroči resne motnje v telesu. Največja nevarnost je, če so zaradi kemičnih sestavin v takih pijačah, prizadeti možgani.

Sledi seznam nekaterih umetnih sestavin, ki smo jih vzeli z etiket steklenic, pločevink, ovojev in embalaž na trgovinskih policah:

Anilinska barvila: redko boste našli navedena imena anilinskih barvil na embalaži. Napisane so namreč pod skupnim imenom "umetna barvila". Nekateri od teh barv imajo zelo kisel pH in zato morate poznati vsaj nekaj najhujših. Ta barvila škodljivo vplivajo na telo, vendar lahko na vsakega posameznika vplivajo drugače.

AMARANT (rdeča), BORDEAUX (rjava), ORANGE I (rumena) in PONCEAU (škrlatna) so vse pridobljene s spajanjem dušika in benzena. Benzen se pridobiva z destilacijo premoga. Uporabljajo ga tudi kot motorno gorivo, kot topilo za smolo, gumo itd., in za proizvodnjo barvil. Je sestavina v obarvanih pijačah. Kot kemične spojine so te barve škodljive, saj prizadenejo živčni sistem in cerebrospinalno tekočino.

GUINEA GREEN (temno zelena) je barva pridobljena z reakcijo med kloroformom z benzenom in aluminijevim kloridom. Kloroform ima sladkast okus. Uporabljajo ga kot anestetik za uspavanje ljudi. Povzroča hud gastroenteritis (vnetje črevesja in želodca) in popolno nezavest, če ga samega vnesemo v telo. Aluminijev klorid je pridobljen s segrevanjem aluminija s klorom. Uporabljajo ga v oljni industriji za rafiniranje olj. Aluminij v telesu povzroča nevralgijo (bolečine v živcih), izgubo energije, zaprtost, kožne težave, slabost, izgubo apetita in druge težave.

NAFTOL (rumena) je sestavljen iz dušika in benzena, pridobljenega iz premoga in je produkt katrana. Uporabljajo ga v industriji barvil. Produkti iz katrana imajo lahko zelo resne in škodljive vplive na telo, eden od njih je rak.

TARTRAZIN (rumena): je pridobljen z reakcijo acetilena na diazometan. Pri tem nastane strupena kemikalija, ki se kljub temu uporablja kot barvilo v hrani in pijači. Beseda 'strupena' **mora** v vas zbuditi zanimanje in skrb.

Kadarkoli vidite napis "UMETNA BARVILA" na embalaži, ne morete zagotovo vedeti, katere barve so uporabljene v tem produktu. Lahko je katerakoli ali kombinacija vseh.

Umetni okusi:

Tako kot pri umetnih barvilih obstaja tudi nešteto substanc, ki jih dodajajo hrani in pijači, da bi z njimi dosegli čim bolj podoben okus tistemu sadju ali okusu, ki ga želijo imitirati. Produkt ni bil niti približno v bližini imitiranega sadja, zato mu morajo dodati umetne sestavine, da bo ljudem všeč okus. Sledi nekaj sestavin, ki jih uporabljajo:

KARAMELA je pridobljena s segrevanjem sladkorja, na več kot 170 stopinj Celzija ali pa s segrevanjem melase ali glukoze z amoniakom. Poleg rdeče-rumene barve daje karamela produktu tudi sladek priokus. Uživanje karamele podre ravnotežje v krvi, kar povzroča srčen bolezn, tveganje pa se še poveča, če je karameli dodan amoniak. Velike količine uživanja karamele lahko povzročijo duševne ali druge motnje, še posebej pri otrocih.

CITRONSKA KISLINA je prisotna v živih organskih oblikah v citrusih. V takem stanju je blagodejna za telo, saj ustvarja alkalno okolje v telesu. Če pa citronsko kislino ustvarimo umetno in jo uporabimo v brezalkoholnih pijačah pa s tem povzročimo negativno, kislno okolje v telesu. Če bi se v brezalkoholnih pijačah uporabljalo organsko citronsko kislino, bi bile te pijače predrage, z uporabo umetne citronske kisline pa so precej cenejše. Takšna kemična citronska kislina lahko povzroči rak rane v ustih in celo čire na dvanajstniku.

Bi užili malo mehiških uši skupaj z vašo brezalkoholno pijačo?

COCHINEAL (tudi: karmin, karminska kislina, košenil) je barvilo, ki je pridobljeno iz zdrobljenih HROŠČKOV, ki se prehranjujejo s kaktusi in prebivajo v Mehiki in drugih delih Srednje in Južne Amerike. Posebni kaktusi so intenzivno gojeni, da lahko pridobijo čim več hroščkov v kar najkrajšem času. Hroščke ženskega spola zberejo, ubijejo z vročino, jih posušijo in zdrobijo v prah. Barva je živo rdeča. Redko je na embalažah navedena z imenom cochineal, vendar jo uporabljajo v skoraj vseh produktih, ki imajo navedbo "umetna barvila".

Kola pijače. Dejstva, ki bi jih uživalci te pijače morali poznati!

COLA je južnoameriški in afriški orešček, ki vsebuje 2% kofeina, teobromina in teina. Sestava je podobna kavi. V normalnih odmerkih stimulira možgane in povzroča živčno nemirnost in budnost. V večjih odmerkih pa povzroča nespečnost, paralizo srčne mišice, krče, delirij in druge tegobe.

KOKA je rastlina, ki raste po vsej Južni Ameriki in Indiji. Je derivat kokaina, ki povzroča stimulacijo možganov, posledica pa je upad libida, povečanje delovanja srca in razdražljivost živcev, sledijo pa jim duševna, moralna in mišična depresija. Začasno omrtviči občutek lakote in žeje, vendar jo zelo poveča,

ko učinek popusti. Daje začasen občutek veselja in dobrega počutja, vendar posameznik kmalu zgleda izžet in izčrpan.

KORUZNI ŠKROB je produkt mletja koruze in s končnim spiranjem z lužnim kamnom. Med procesom zrnu odstranijo ovojnico in kal (kal je živa substanca, zarodek ali življenje semena v rastlini). Potem ga obdelajo s pripravkom žveplovega dioksida, da preprečijo fermentacijo.

Potem izločijo še olje in ostanek kalčka predelajo v redilno hrano za živino in ovce. Granule škroba, v njihovem surovem stanju, uporabijo za hrano za živino, ostanek granul, ki tvori belo moko, operejo z lužnim kamnom in dajo v prodajo. Koruzni škrob je mehak, gladek in puhast, zaradi ostre lužne substance pa oddaja zelo neprijeten vonj. Kot verjetno veste, lužni kamen uporabljajo za beljenje, izdelovanje mil in pri rafiniranju olj. Uživanje koruznega škroba nima nobenega pozitivnega učinka, če pa ga uporabljamo kot gostilo ali v pijačah pa nam lahko zamaši drobna filtrirna tkiva vezivnih tkiv, žile in arterije.

KORUZNI SIRUP je prozorna, gosta glukoza pridobljena iz koruznega škroba tako, da škrob segrevajo s kislinami, da preprečijo kristaliziranje. Koruzni sirup se uporablja kot poceni sladilo. Koruzni sirup se v prebavnem sistemu hitro spremeni v alkohol in lahko uniči v maščobi topne vitamine v telesu. Lahko tudi vpliva na delovanje trebušne slinavke, predvsem če je obstaja nagnjenost k diabetesu.

DEKSTROZA je naravni sladkor, ki je prisoten v živalskih in rastlinskih tkivih, toda DEKSTRIN se proizvaja umetno, tako da škrob razgradijo s pomočjo kislin. V kombinaciji z jodom daje rdečo barvo. Uporabljajo ga pri proizvodnji lepil, kot nadomestek za smolo, pri pripravi brezalkoholnih pijač in piva. Jasno je, da lahko takšen proizvod, ko njegova končna oblika po prebavi doseže možgane in ovira normalno funkcioniranje živčevja in mišic ter cerebrospinalne tekočine, z lahkoto povzroči mnogo tipov bolezni ter fizičnih in mentalnih motenj.

GLUKOZA v naravi nastane pri prebavi ogljikovih hidratov. Umetno pa jo pridelujejo s segrevanjem škroba (večinoma koruznega škroba) s kislino, da naredijo poceni koruzni sirup, ki se uporablja v brezalkoholnih pijačah.

KALIJEV KLORID nastaja v živalskih in rastlinskih tekočinah, za uporabo v industriji pa ga pridelujejo umetno, in sicer za gnojila in uporabo v brezalkoholnih pijačah.

KALIJEV FOSFAT je kislinska sestavina za gnojilo in se uporablja v brezalkoholnih pijačah skupaj z gazirano vodo, da je pijača čim bolj šumeča oz. da ima čim več mehurčkov.

NATRIJEV CITRAT se uporablja kot zdravilo za nekatere bolezni sečil. Uporablja se tudi v brezalkoholnih pijačah, kot dodatek, ki jim doda kiselkast okus.

SAHARIN se proizvaja v velikem obsegu iz katrana in je oblikujejo z dehidracijo saharinske kisline. Ker je od 300 do 500 – krat slajši od sladkorja nima nobenega prehranskega pomena. Seveda pa po drugi strani, tako kot vsak produkt iz katrana, povzroči zelo kislno okolje v telesu. Vsak učinek anorganske kisline v telesu ima škodljive posledice na funkcije endokrinih žlez v telesu.

NATRIJEV FOSFAT nastaja v krvi in urinu, umetno ga proizvajajo za umetna barvila in ga dodajajo svili za povečanje njene teže. Uporablja se tudi kot umetno barvilo za brezalkoholne pijače. Kot vse kemično pridelane sestavine tudi natrijev fosfat ovira normalno delovanje endokrinih žlez in tako povzroči neravnovesje v telesu.

SOL, ki se uporablja v brezalkoholnih pijačah, je ista kot namizna sol. Takšna sol, od koder koli jo že pridobijo, je segreta na strašno visokih temperaturah, zato da je odporna proti vlagi in da lepo pade iz solnice. Znani so primeri tumorjev in raka kot posledica uporabe soli. Pacientom, ki so za nekaj časa prenehali uporabljati sol, so se tumorji znatno povečali po ponovnem začetku uživanja soli. V državah, kjer jedo močno soljeno hrano, je pogostost raka v porastu. Pretirana poraba soli lahko povzroči visok krvni pritisk, srčne bolezni in težave z ledvicami, ušesi in sinusi in je tudi dopolnilen dejavnik pri povzročitvi živčnih napetostih, revmatizmu in vnetjih.

SLADKOR. Nekaj smo o sladkorju že povedali pri brezalkoholnih pijačah, ampak se mi zdi, da bi bil zelo neodgovoren, če ne bi še enkrat poudaril, kako pomembno je, da se izogibamo belemu in rjavemu sladkorju zavoljo sijočega zdravja. Za zaključek pri temi o brezalkoholnih pijačah bi vas torej rad še dodatno opozoril na uničujoče učinke sladkorja na telo.

Nedvomno je sladkor zelo pomemben za delovanje metabolizma. Sladkor je vedno prisoten v krvnem obtoku in je zelo pomembna sestavina človeškega sistema. Če bi rekli, da je bel sladkor enak krvnemu, je tako, kot bi rekli, da je Zemlja ravna plošča. Tudi enačenje belega in rjavega sladkorja z medom in sadnim sladkorjem ne vzdrži.

Naj vas napisi, kot na primer ČISTI SLADKOR, na izdelkih nikoli ne zavedejo. Izraz "čisti sladkor" v tem primeru pomeni le, da so mu odstranili vse, kar je bilo v njem živega in je imelo kakšno prehransko vrednost, ostala pa je le mrtva snov, ki pri zaužitju zdrvi skozi želodec in se spremeni v alkohol, še preden jo imajo jetra čas obdelati.

Zakaj domnevno inteligentni ljudje pijejo brezalkoholne pijače?

Vprašanje, zakaj ljudje sploh pijejo brezalkoholne pijače, me je mučilo zelo dolgo časa. Ali gre za trik uma, ki ljudem onemogoča, da bi razmišljali s svojo glavo in bi zavračali uživanje nečesa tako škodljivega, kar jim lahko povzroči trpljenje? Ali pa je mogoče razlog v tem, da se ne zavedajo, da se jim v telesu nabirajo uničujoče snovi?

Diabetes je najbolj razvpita posledica uživanja belega sladkorja, ki ga uživamo s hrano in pijačo.

Koronarna tromboza je bolezen, ki je posledica zamašenih žil in arterij, pogosto je ravno posledica uživanja sladkorja v KAKRŠNIKOLI obliki.

Mame bi morale svoje odraščajoče otroke učiti in navajati, da se izogibajo sladkani hrani in pijači, ki je slajena z belim ali rjavim sladkorjem in ki so jim dodana umetna barvila in okusi. Morale bi jih poučiti o morebitnih nevarnostih, ki nanje prežijo vse njihovo življenje. Komu drugemu, če ne mamam, je najpomembnejše to, da so njihovi otroci zdravi in da bodo dolgo živeli. Beli in rjavi sladkor lahko skrajšata življenjsko dobo ljudi tudi do 15 let.

Se je vredno predajati sladkosnednosti? Jaz pravim, da NE!

Berite sestavine na embalažah – bodite pozorni – naučite se razlikovati dobre sestavine od slabih!

10. POGLAVJE: KATERI VRAG SE SKRIVA V VRČKU PIVA?

Pivo je hipnotična pijača.

Pivo ima posebno hipnotično privlačnost za skoraj vsakega, ki ga redno uživa. Povprečna vsebnost alkohola je med 3% in 5%. Splošno mišljenje je, da je zaradi nizke vsebnosti alkohola pivo neškodljiva pijača. To je zelo zavajajoče, saj ima pivo dolgoročen degenerativen učinek.

Alkohol je škodljiv!

Alkohol je edina substanca, ki gre direktno skozi stene želodca v kri, kri pa ga potem prenese do možganov. Zato so dejanja posameznika, ki je popil alkoholno pijačo, tako nepredvidljiva.

Nizka vsebnost alkohola v pivu nima tako hitrega učinka kot vsebnost alkohola v koktajlih ali drugih opojnih pijačah, kot so viski, vodka, šampanjec in podobno.

Pivo učinkuje počasneje

Alkohol v pivu je precej bolj subtilen v svojih škodljivih učinkih. Obdobje, ki preteče med popitim kozarcem piva in njegovo delovanje na telo vključuje časovni faktor, saj reakcija poteka v treh fazah.

Pivo zavaja čute

Prvič: najprej nastopi obdobje veselja in očaranja, ki zadovolji in zavede čutila ter prenese stimulacijo do živčnih centrov.

Pivo draži prepono

Drugič: nizka vsebnost alkohola je ravno pravšnja, da razdraži prepono, središče človeškega sistema, področje sončnega pleteža (pleksus solaris). To delovanje je zahrbtno nevarno, saj nima protiučinka ali protiteži. Pogosto se izkaže, da so manjše količine neke snovi veliko močnejše kot velike količine.

Na primer: kalcijev sulfat (gips). Če ga pogoltnemo v velikih količinah, npr. eno žličko ali eno skodelico, nam bo zamašil prebavni sistem v nekaj minutah ali urah.

Če pa kalcijev sulfat, kot biokemično celično sol, uživamo v zelo majhnih količinah, velikih 5-milijonink zrna, pa ima dobrodejne učinke, saj odpravlja ture, ognojke, težave s pljuči itd.

Pivo povzroča resne težave

Tretjič: hmelj v pivu ima škodljiv učinek na telo.

Hmelj, iz katerega izdelujejo pivo, daje pivu tisti rezek okus. Očitno se zelo malo ljudi zaveda, kako škodljive učinke ima hmelj na zdravje. Kalcij in drugi minerali v vodi mašijo žile in tako negativno vplivajo na kroženje krvi, vse skupaj pa se še poslabša z majhnim dvigom nizke vsebnosti alkohola iz piva.

Čeprav se hmelj v medicini uporablja kot krepčilo in stimulans pa s stališča zdravja škoduje živcem in ustvarja izgubo občutka. Hmelj ima tudi hipnotičen učinek in lahko povzroči delirij, ali pa celo posebej silovito obliko delirija, ki jo povzroči sam alkohol. Druge težave, ki jih povzroči uživanje hmelja so lahko histerija, nervozna nespečnost, prebavne motnje, revmatizem, vzdražljivost mehurja.

Dolgoročna škodljivost piva

Ta razlaga vam daje sliko, kaj je mišljeno z dolgoročnim učinkom majhnih doz alkohola. Učinki pitja piva se lahko nadaljujejo še nekaj ur, dokler živci ne prenesajo stimulatvinih dražljajev od prepone do perifernih ali motoričnih živčnih centrov. Ko se to zgodi, so človekove funkcije in delovanje bolj ali manj resno ogrožene.

Degeneracija ledvic in možganov

Izsledki so zasnovani na raziskavi, kjer so bili vključeni največji pivci piva v razvitem svetu – Nemcih, Britancih, Avstralcih in Američanih. Študije se opravljajo po zelo podobnih vzorcih, tako da so izsledki dokaj zanesljivi. Študije so nam pokazale, kako hitro lahko uživanje piva povzroči degeneracijo ledvic in predelov možganov.

Pivo so pili že pred 6000 leti!

Arheološke najdbe dokazujejo, da so žitno pivo izdelovali že pred 6000 leti. Pridobljeno je bilo s fermentacijo žit, da so tako pridobili alkoholni učinek.

Dokumentirano je, da so pred približno 5000 leti, 3000 pred našim štetjem, v Egiptu izdelovali 4 vrste žitnega piva. Faraoni svojim podložnikom za delo niso dali denarja, ampak so jih plačevali s štirimi kosi kruha in 2 vrčkoma piva.

Egiptovski faraon Ramzes Tretji je pivo daroval bogovom

Leta 1200 pred našim štetjem se je faraon Ramzes Tretji hvalil, da je daroval 465.000 vrčkov piva svojim poganskim bogovom.

Fermentirana žita – pivo

Skozi stoletja so začeli gojiti čedalje več žit za pridelovanje piva s fermentacijo. Največ so za pridelovanje uporabljali ječmen, pšenico in oves. Hmelj so začeli občasno dodajati pred 4000 ali 5000 leti.

Pivo lahko krivite za svoje težave z mehurjem in ledvicami.

Pravzaprav so težave z mehurjem in ledvicami najpogostejše pri narodih, ki smo jih prej omenili, kjer je poraba piva največja.

Milijarde litrov piva se proizvede vsako leto

V ZDA se proizvede več kot 14.668.470.663 litrov piva, da, to je več kot 14 milijard litrov piva na leto. V Angliji pa več kot 2 milijardi litrov piva!

Če pijete pivo, nikoli ne recite:

"Saj ne pijem toliko, da bi mi lahko škodilo." Ne lažite si!

Po navadi večina ljudi, ki redno pije pivo trdi, da ne pijejo tako veliko, da bi lahko resno škodilo njihovemu zdravju.

To je laganje samemu sebi. Čeprav težave ne nastopijo po dnevu ali dveh, je dejstvo, da težav, ki se pojavijo kasneje, po navadi ne povezujemo s pravim vzrokom. Še več, nihče ne daje pozornosti dejstvu, da kalcij in magnezij iz vode, iz katere je nastalo pivo, nalagata skorjo na žile.

Pri proizvodnji piva vodi dodajajo gips – zakaj pa ne cementa?

Proizvajanje piva zahteva tako trdo vodo, da morajo proizvajalci nenehno dodajati petintridesetkratno količino mineralov, kot jih je v vodi iz vodovoda. To pa počnejo z dodajanjem GIPSA. Gips je kalcijev sulfat, ki ga uporabljajo za izdelavo mavca. Namen tega je povečati vsebnost kalcija v vodi. Ali ni to KRASNO? Ljudje niti ne pomislijo na to, da s pivom popijejo ogromno količino gipsa, ki jim sčasoma lahko zamaši žile.

Te informacije o pivu so pomembne za tiste, ki jih skrbi za svoje zdravje

Počutil bi se krivega, če v to knjigo ne bi vključil te dolge razlage o v tej splošni razvadi moških in žensk, ki so zasvojeni s pitjem piva in to počnejo ob vsaki priložnosti. Niti slučajno ne poskušam kogarkoli odvrčati od tega početja, če tega ne želi. Ko boste prebrali to poglavje, lahko delate, kar hočete. Jaz imam čisto vest.

Poglejte si ilustracijo, ki kaže, katerim organom pivo škoduje!

Posvetimo se za nekaj minut ledvicam

Veliko ljudi misli, da so ledvice le posoda za tekočino z nekaj skrivnostnimi samodejno nadzorovanimi ventili za izločanje. Vendar to ni res! Prerez ledvic nam razkrije ogromno število skupin majhnih žilic, ki jih imenujemo ledvični glomerul. Te skupine krvnih žilic tvorijo nepretrgane cevčice. Tam, kjer kri vstopi v cevke, so le-te širše kot tam, kjer kri izstopi iz njih. Zaradi zoženja pri izhodu se ustvari velik pritisk, kar omogoča ultrafiltracijo krvi - kri odvrže vse tekočine in snovi, ki se morajo izločiti - to so mineralne soli in druge sestavine vode, kot sta sečnina in sečna kislina, itd. Pod takim pritiskom te odvečne snovi potujejo v lijakasto del na zgornjem koncu sečevoda. Sečevod je cevka, po kateri seč odteka iz ledvic.

Oh, prihajajo ledvični kamni!

Ni težko ugotoviti, kako v teh okoliščinah delci kalcija in drugih neuporabnih snovi ter mineralov začnejo mašiti te izjemno tenke prehode. Tako nastanejo ledvični kamni, ki so po navadi prvi korak k sečnim boleznim.

Jetra, žolčnik, dvanajstnik, želodec, slinavka, tanko, črevo, nadledvične, žleze, ledvice, sečevoda...

To so organi, ki jih uniči PIVO!

Kalcij, ki pride v ledvice je prav takšen, kot tisti na dnu lonca.

Spet vas moram spomniti na usedline, ki ostanejo na dnu lonca, v katerem znova in znova kuhamo pa naj bo s trdo ali mehko vodo. Usedlina, ki se nabere na dnu posode je jasen dokaz, da kalcij in ostali minerali ostanejo na dnu posode, ko voda izhlapi v obliki pare. Enako je z mineralnimi ostanki, ki potujejo skozi vene in arterije, ko pijemo vodo iz pip, izvirov, studencev in rek. Vzroke za srčni infarkt, koronarno trombozo, artritis, revmatizme in ostale boleče težave lahko pripišemo mineralnim ostankom v telesu.

11. POGLAVJE: VINO IN LIKERJI?

Vina in likerji nimajo kaj iskati v tej disertaciji, saj strogo rečeno, za njihovo proizvodnjo ne uporabljajo vode.

Dodal bom nekaj primernih opomb na temo škodovanja alkohola, ki niso splošno znane, so pa popolnoma primerne za to temo, saj so te pijače odgovorne za razdrte družine, nesreče, za še več smrti, za kriminalna in kazniva dejanja ... pravzaprav je alkohol najzlobnejša, najbolj razdiralna in najbolj nemoralna stvar naše civilizacije.

Povprečna vsebnost alkohola v vinih se giblje okoli 15 %. "Težke pijače" vsebujejo katastrofalno visok odstotek alkohola, ki v pivcu povzroči hiter zagon mentalnega in fizičnega obnašanja, ki je ravno nasproten od njegove resnične narave.

Prva postaja alkohola – možgani

Najbolj uničujoče zlo, ki ga povzroči alkohol, je uničevanje človeških možganov. Alkohol je edina substanca, ki pronica skozi stene želodca in gre direktno v krvni obtok. Tam ga 'pobere' kri in ga hitro transportira do možganov. V možganih pa se generirajo najpomembnejši, najvitalnejši in najbolj občutljivi impulzi, naloge in aktivnosti.

Bi radi raztopili svoje možgane v alkoholu?

V človeškem telesu je veliko celic, ki so sestavljene iz elementov, ki so ali topljivi v alkoholu ali pa nanje alkohol škodljivo vpliva. Kot primer, predstavljajte si, da je kristalni sladkor podoben glukozi, ki je prisotna v možganskih tkivih, imenujemo pa jo tudi cerebroza. Alkohol hitro vpliva na to substanco, ki je tesno povezana s cerebrospinalno tekočino, ki preko hipotalamusa v srednjih možganih upravlja z zrkli, ušesi in z ravnotežjem posameznika. Pri nekomu, ki ima zamegljene oči, ne sliši dobro in nima ravnotežja, takoj vemo, da se je vdajal alkoholu. Ko se ta cerebrozna snov raztopi in se pojavi v urinu, to kaže na resno stanje, imenovano cerebralni diabetes.

Alkoholne pijače so na PRVEM mestu vseh pijač, ki bi se jih morali izogibati.

12. POGLAVJE: MORSKA VODA

Ne pijte je!

Morska voda nikakor ni narejena za pitje. In prav tako tudi ne slana voda iz jezer.

Zelo velika vsebnost natrijevega klorida (soli), ki ga vsebujejo vse te vode, bodo iztisnile življenje iz vas, če jih boste pili.

Vedno, kadar je brodolomcem zmanjkalo pitne vode, so umrli. Zaradi močne žeje so izgubili razumnost in se poskušali odžejati z morsko vodo, kar pa jih je pogubilo.

Voda iz oceanov in druge slane vode lahko destiliramo.

Voda iz oceanov in druge slane vode lahko destiliramo in tako pridobimo sladko vodo. Natrijev klorid in drugi mineralni elementi (razen vodika in kisika) se z destilacijo izločijo v rezervoar. Parni produkt pa je čista destilirana voda.

Morska voda je polna mineralnih elementov.

Morska voda vsebuje vseh 16 mineralnih elementov, ki so potrebni za vzdrževanje telesa in celo vseh 43 mikroelementov, iz katerih je sestavljeno človeško telo. Vendar je natrijev klorid v morski vodi tako koncentriran, da v velikih količinah ta voda ni primerna za uživanje.

Uporabljajte le kakšne 4 kapljice morske vode naenkrat. Le majhen curek.

Morska voda ima veliko vrednost, če jo uporabljamo v majhnih količinah. 4 do 8 kapljic morske vode kapnemo v kozarec z ostalo pijačo. Mi že dolgo uporabljamo morsko vodo in se nam zdi, da blagodejno vpliva na nas. Morsko vodo, ki jo uživamo mi, je s pacifiške obale v Kaliforniji, imenuje se Catalina Sea Water. Kupimo jo v vrčih v trgovini z zdravo prehrano.

Morska voda ima podobno sestavo kot človeška kri.

Analiza morskih voda se presenetljivo ujema z analizo človeške krvi. To dejstvo se je izkazalo za zelo pomembno pri transfuzijah krvi. Na morju, kjer je nepraktično in neprimerno uporabljati človeško kri za transfuzijo, uspešno in varno uporabljajo morsko vodo. Pravzaprav se včasih izkaže, da je varneje uporabljati morsko vodo kot kri za transfuzijo.

13. POGlavJE: VODA JE VODA IN TO JE TO

Je res tako?

Če niste preučili te knjige ali druge knjige, ki priporočajo uporabo destilirane vode, potem NE razpravljajte z nikomer o tej temi. Bolje je, da ljudje mislijo, da veste, kot pa da bi se izpostavljali in povedali, da ne poznate zadeve dobro in da le ugibate o dejstvih.

Obstajajo razlike med vodami

Res je, vsa voda je tekoča (nad 0 stopinj Celzija) in je mokra, ampak tu se vsa enakost med vodami konča.

Mislite, da je deževnica čista voda?

Deževnica je destilirana voda v obliki pare, preden kondenzira iz oblakov. Ko se začne kondenzacija in začne voda padati v obliki dežja, na poti do zemlje iz atmosfere pobere kakršnekoli elemente in umazanijo. Destilirana voda, celo tista, ki pada iz oblakov, ima magnetno sposobnost, da nase povleče vse, česar se dotakne, če le ima enak absorpcijski potencial. Danes, ko se deževna voda dotakne zemlje, ni nič kaj boljša od vse ostalih naravnih vod.

Slane vode

Morske vode niso primerne za pitje in pripravo hrane.

Trda voda

Trda voda ima zelo visoko vsebnost kalcija, magnezija in ostalih mineralnih elementov. Ko takšno vodo parno destiliramo, vsi minerali in druge substance ostanejo na dnu rezervoarja, para pa potuje skozi hladilne kanale in postane čista destilirana voda.

Mehka voda

(Naravna ali pa z uporabo mehčalcev)

Tudi mehka voda ima minerale, ki jih je dobila s stikom z zemljo in kamni. Kalcij in magnezij sta najvidnejša med njimi. Ko uporabljamo mehko vodo za pripravljanje pijač ali hrane, grede te minerali prav tako skozi telo in skoraj vedno za sabo pustijo odpadne minerale. Mehko vodo z lahkoto destiliramo in dobimo iz nje čisto vodo brez mineralnih elementov in drugih škodljivih substanc.

Kakšno vrednost imajo mineralne izvirske vode?

Obstaja nešteto mineralnih vod in vse vsebujejo ogromne količine enega ali več mineralov. Te vode ljudje uporabljajo že stoletja v zdraviliščih in toplicah. Taka voda vsekakor blagodejno vpliva na nekatere ljudi, vendar je ta vpliv psihološke narave. Saj veste, da ima um močan vpliv na telo.

Če močno verjamemo, da ima žveplena kopel koristen učinek na nas, se bomo namakali v takšni kopeli in odšli domov zadovoljni. Pitje žveplane vode je na dolgi rok prav tako škodljivo kot pitje naravne vode. Ampak tudi žveplano vodo lahko učinkovito destiliramo.

Piti – ali ne piti – destilirano vodo?

Nekateri ljudje pravijo: Ne pij destilirane vode! Drugi pa pravijo, da če piješ vodo, pij le destilirano!

Kdo ima prav?

Upoštevajte dejstva! Najbolj prepričljiv argument ne bo nič bolj prepričal zaprtega uma kot površna trditev. Izkušnje so nezamenljive.

Kot sem prej predlagal, naredite preizkus in pijte le destilirano vodo naslednjih 30 dni in popijte najmanj 3 do 4 kozarce na dan. Mogoče boste potem videli razliko med destilirano in naravno vodo.

Ljudje ki pravijo, da nas pitje destilirane vode oropa mineralov, imajo v petdesetih odstotkih prav. Tisti, ki pravijo, da je potrebno piti le destilirano vodo, imajo 100% prav.

Kakšna so dejstva?

Usedlina, ki se naredi na posodi, v kateri velikokrat pripravljamo hrano z naravno vodo, je očiten dokaz, da čista destilirna voda v obliki pare izhlapi, na dnu pa ostanejo odpadni ostanki.

Te iste apnenčaste elemente, ki ostanejo na dnu posode in so prisotni v naravnih vodah, bi lahko iz telesa odstranjevali toliko časa, dokler jih ne bi popolnoma odstranili in se tako sploh ne bi integrirali v celice in tkiva ... če bi bilo to seveda mogoče, vendar je malo verjetno.

Le neuporabni minerali se odstranijo, ne tisti, ki so v tkivih.

Minerali v naravnih vodah niso uporabni za telo. Celice jih zavračajo in zato se pojavi tveganje v cirkulacijskem sistemu. Destilirana voda ima sposobnost pobrati te NE-uporabne elemente in jih prenesti kot usedlino v ledvice, od koder pa se izločijo iz telesa.

Ljudje, ki pravijo, da nas destilirana voda oropa mineralov, imajo prav le v tem zgornjem pogledu. Praktično nemogoče je, da bi destilirana voda pobrala minerale, ki so že integrirani v tkivih in celicah v telesu. Destilirana voda pobere le minerale, ki so ostali v obtoku, minerale, ki jih je naravna voda nabrala s stikom z zemljo in kamni. Te minerale so celice zavrnilo, zato telesu niso v korist. Pravzaprav so ti minerali odpadki, ki ga lahko destilirana voda pobere in ga izloči iz telesa.

Lahko destilirana voda odstrani kofein iz kave? NE!

Destilirana voda nima sposobnosti razločevanja škodljivih snovi, ki smo jih z nespametnim prehranjevanjem ali pitjem vnesli v telo. Če bi imela destilirana voda sposobnost odstraniti kofein iz skodelice kave, in ga poslati direktno do ledvic, ki bi ga nato izločile, potem nas ne bi bilo treba skrbeti zaradi škode, ki nam jo kofein drugače povzroča s počasnim nalaganjem. Milijoni ljudi pijejo kavo vsak

dan in niti za trenutek ne pomislijo, da jih morda čakajo težave v obliki motenj delovanja jeter in ledvic in slabenja srca.

Atom za atomom, lahko kalcij (apno) postane 100 kilogramska masa

Naj vas spomnim na 100 kilogramov kalcija ali apna, ki leta in leta potuje skozi telo nekoga, ki pije naravno vodo. Takšna gmota apna se ne sme spregledati. Še posebej, če gre za vaše telo.

Če takšna nočna mora ne spremeni človeka v zvestega uporabnika destilirane vode, potem ne vem, kaj drugega bi ga. Nekaj kozarcev vode, ki jih popijete na dan, vam ne bodo obložili arterij s kalcijem čez teden ali dva. Nalaganje se dogaja počasi, a vztrajno, delec za delcem, dokler ni prepozno. Preventiva je ključnega pomena pri odločitvi, da ne boste več pili vode, ki ni destilirana.

Opozorilo – ionizirana voda NI destilirana voda!

V trgovinah prodajajo tudi ustekleničeno vodo, na kateri piše, da je ionizirana (ali de-ionizirana). To je proces, ki je preveč zapleten, da bi ga pojasnil v knjigi te vrste. Nekateri strokovnjaki pravijo, da lahko smola, ki je osnova za ionizacijo, postane leglo bakterij, virusov itd. Kljub trditvam, da proces ionizacije odstrani "praktično" vse mineralne elemente in da je ta voda enaka kot destilirana, imamo mi še vedno raje samo PARNO DESTILIRANO VODO.

Naj povzamem, da obstaja več vrst voda, kot so naravna (surova) voda, trda voda, mehka voda, kuhana voda, deževnica (sneg je praktično enak dežju), filtrirana voda, ionizirana (oz. deionizirana) voda ter "popolna voda": DESTILIRANA VODA.

Pri nas raje ne tvegamo in zato uporabljamo le čisto parno destilirano vodo.

14. POGLAVJE: VODA V ČLOVEKU IN V NARAVI

Človek lahko brez zraka živi nekaj minut, ne veliko več. Brez vode lahko živi od tri do štiri dni, čeprav lahko v določenih okoliščinah preživi tudi teden ali dva.

Ljudje so umirali po dveh ali treh dneh v puščavi, ko niso popili kapljice vode, čeprav je puščavska nočna atmosfera precej vlažna. Neki moški je v puščavi umrl po 18 dneh brez vode in hrane.

Kaj počne voda v našem telesu?

Človeško telo je sestavljeno iz 70 – 80% vode. To je čista destilirana voda. Vsebuje le tiste elemente, ki jih transportira kot vezni del sistema ali pa kot ostanek, ki je namenjen za izločitev iz telesa skozi izločevalne organe.

Kosmiči, kruh itd. zelo dehidrirajo telo!

Najbolj dehidrirani ljudje na svetu so tisti, ki uživajo ogromne količine predelane hrane (kosmičev, kruha in mesa) ter popijejo zelo malo tekočine, pa še to le tisto, ki jo dobijo iz kave, čajev in brezalkoholnih pijač.

Predelani kosmiči vsebujejo le od 7 – 13 odstotkov vode. Povprečna vsebnost vode v kruhu je le od 35 – 40 odstotkov.

Vse rastline vsebujejo destilirano vodo

Ste kdaj razmišljali, koliko vode potrebuje vegetacija za rastje? Pojdite v naravo in pogledajte naokoli. Skoraj vse stvari na zemlji vsebujejo vodo v svoji sestavi. Vsako stebelce trave, vsak grm, vsaka rastlina, vsako drevo je sestavljeno iz 50 – 95% vode. To je destilirana voda, atmosferska voda in druge vode, ki jih rastline naravno in samodejno destilirajo. Korenine pogledajo iz zemlje in rastlina začne takoj zbirati in destilirati vodo iz atmosfere.

Brez vode bi planet Zemlja umrl

Poglejte gor in videli boste, da je nebo polno vlage, čeprav ne morete videti, da je to voda. Nevidna vlaga je destilacija hlapov izpostavljenih vodnih površin oceanov, rek, jezer itd. DESTILIRANA VODA je kri življenja našega planeta.

Vsaka unča (pribl. 28g) vlaknin v rastlinju potrebuje pribl. 50 litrov vode, da lahko zraste

Rastlinje tvori največji obseg produktov na svetu za našo ekonomijo.

V njihovem naravnem surovem stanju so zelenjava, sadje, oreški in semena za ljudi ter žita in seno za živali sestavljeni iz 60 – 95% vode. To je ČISTA DESTILIRNA VODA.

To rastlinje potrebuje povprečno 50 litrov vode za približno 30 g vlaknin v rastlini, da rastlina sploh zraste.

Če verjamete ali ne – potrebujemo pribl. 75.000 litrov vode za pribl. 45 kg rastlin

Pomislite! Narava priskrbi približno 70.000 – 75.000 litrov vlage in vode, da zraste 45 kilogramov zelenjave in sadja za človeka ter 45 kilogramov hrane za živali.

Znebite se 4 litrov vode iz telesa vsak dan

Človeško telo bi moralo vsak dan skozi kožne pore in druge izločevalne organe izločiti 4 litre vlage ali tekočine vsakih 24 ur, zato da ne bi prišlo do nalaganja odpadnih snovi v telesu. Brez ponovne napolnitve, bi telo kmalu dehidriralo in postalo dovzetno za izčrpavajoče bolezni.

Redko premišljujemo o količini vode, ki jo dobimo s hrano in pijačo v 24 urah človekovega življenja. Problemu z vodo bi morali posvetiti več pozornosti na dnevni bazi, ljudje pa bi morali piti dovolj tekočine, da bi pridobili zadostno količino vode v telo.

Ne bojte se staranja – pijte veliko zelenjavnih sokov!

Vsa zelenjava in sadje so polni organske destilirane vode, njihovi sokovi so zelo hranilni. Hitreje se prebavijo kot sadje in zelenjava ter druga hrana. Za dobro počutje telesa na dolgi rok in da se izognemo prehitremu propadanju telesa, je zelo pomembno, da stremimo k temu, da vsak dan popijemo vsaj liter destilirane vode na dan in toliko svežih zelenjavnih sokov kot je le mogoče.

Telo tudi samo proizvaja nekaj vode

Stvarniku se moramo resnično zahvaliti za to čudovito in čudežno anatomijo, ki jo imamo.

Pomislite, kako marljivo vaše telo dela za vas, da vam pomaga preprečiti, da bi ga vi uničili, vi pa se tega niti najmanj ne zavedate.

Pomislite na to, da ima vaše telo naravno zmožnost, da lahko ustvari določeno količino lastne destilirane vode z oksidacijo sladkorjev, maščob in proteinov, ki so shranjeni v telesu. Z oksidacijo ene unče (pribl. 30 g) maščobe telo ustvari pribl. 30 ml vode.

Ste vedeli, da ste človeška kapsula, ki vsebuje 70% vode?

Namen pitja vode ni le v tem, da se odžejamo. 70% telesa sestavlja destilirana voda, krvi pa imamo le približno 4 litre.

Voda v človeškem telesu mora nujno biti destilirana, saj destilirana voda deluje kot magnet in je zmožna nase prilepiti veliko nečistoč, ki se nabirajo v telesu.

Naj bo zunaj vroče ali mraz, voda v telesu drži pravo temperaturo

Voda v telesu je nujna, saj uravnava telesno temperaturo tako, da je telesu udobno ne glede na zunanje okoliščine. To telo doseže s temperaturnim kontrolnim mehanizmom v predelu možganov, ki ga upravlja skupina vlaknin, imenovanih hipotalamus. O tem žlezem organizmu bomo razpravljali kasneje.

Kaj bi ženske brez vode za njihove solze?

Vodo potrebujemo za dihanje. Saj veste, kako neprijetno je, ko so vaše nosnice dražeče suhe. Prav tako pa ni dobro za nosnice, če so preveč navlažene. Primanjkljaj vode bi tudi v solznih žlezah praktično onemogočil, da bi ženske v čustvenih situacijah jokale, to pa bi bilo seveda katastrofalno v mnogih pogledih.

Ko v naravi primanjkuje vode, jejte veliko sadja in zelenjave

Očitno je, da so zaradi potrebe telesa po tolikšni količini vode, vodni viri zelo pomembna stvar. Destilirana voda, kot smo poudarili, je res življenjskega pomena. Iz sveže stisnjenih zelenjavnih in sadnih sokov pa pridobimo najbolj fino destilirano vodo na svetu, zraven pa še hranila, ki temeljito, hitro in uspešno nahranijo naše celice. Na ta način si pomagamo k boljšemu zdravju in preprečujemo nočne more, ki nastanejo zaradi odsotnost energije in vitalnosti.

Zaradi pomanjkanja življenjsko pomembnega znanja o vodi, jo ljudje jemljejo kot nekaj samoumevnega, kadar jo pijejo in z njo pripravljajo hrano. Voda je splošna udobnost, na katero nihče ne pomisli, kadar je v izobilju. Kadar pa začne vode primanjkovati, zaradi naravnih vzrokov ali zaradi nesreč, le nekateri spoznajo, kako dostopna nam je voda, ki se skriva v zelenjavi in sadju – tudi če jih pojemo cele, v njihovi surovi obliki.

Voda nas oskrbuje s toploto in energijo

V telesu potrebujemo destilirano vodo, če želimo toploto in energijo. Hrana, ki jo jeste, vam daje več kot le hranila za vaše celice. Če jeste pravo hrano, vas bo opremila s toploto in energijo in vas bo oskrbela s koristnimi hranili. Zapomnite si, da se 25% toplotne vrednosti hrane izgubi z dihanjem skozi pore kože in skozi pljuča. Zgolj s tem izhlapevanjem telo izloči liter vode vsak dan.

Izguba vode skozi pore vaše kože postane bolj izrazita v vroči vodi ali pri intenzivni vadbi, ko se poveča hitrost dihanja. V primeru tako povečanega dihanja telo porabi približno štiri litre vode v eni uri.

Kako telo izgubi vodo?

Poleg izgube vode zaradi dihanja, izgubimo med izločanjem tekočin iz ledvic in izločanjem odpadkov iz črevesja še približno liter tekočine v 24 urah.

S pretiranim pitjem pijač, se to izločanje še poveča – še posebno, če pijemo pivo v velikih količinah, kot smo povedali že na prejšnjih straneh.

15. POGLAVJE: ŽLEZE SLINAVKE

Žleze v ustih konstantno potrebujejo vodo.

Poleg ostalih telesnih funkcij, ki za delovanje potrebujejo vodo, ne smemo spregledati žlez slinavk. Brez njih ne bi mogli prebavljati hrane in naša usta bi bila nenehno suha, kar bi nas pripeljalo na rob pameti.

Poznamo tri vrste žlez slinavk, ki bi jih morali poznati, saj boste potem bolj pazili na pravo ravnovesje vode v vašem telesu.

Obušesna žleza - v vsaki ličnici se nahaja po ena žleza. Podčeljustne žleze se nahajajo v zadnjem delu vaših ust pod čeljustjo ter podjezične žleze, ki se nahajajo pod jezikom. *Poglejte si skico na naslednji strani.*

Poleg žlez slinavk, ima jezik tudi številne žleze in pore, ki se odpirajo na njegovem površju. To so serozne (serozen pomeni ozek ali vlažen) in sluzne žleze na zgornji strani jezika ter mešane žleze pod površjem.

Žleze slinavke so posebej aktivne pri procesu prebavljanja hrane in pijače, ki jo daste v usta. Jezične žleze pa so nenehno aktivne, saj skrbijo, da sta jezik in usta vedno navlažena.

Skupna produkcija tekočine, ki jo izločijo te žleze, je približno liter in pol vsakih 24 ur. Pomislite, kako pomembna je uporaba čiste vode.

Si lahko predstavljate, kakšnega okusa bi imel kalcij, ki bi se nabral v ustih, če se neuporabni minerali ne bi popolnoma izločili iz telesa?

Od kod žleze konstantno dobivajo vodo?

Da, kje te žleze dobijo vlago? Iz destilirane vode, ki nenehno kroži skozi telo. Iz vodnih zalog v vašem telesu!

Žleze slinavke izločajo slino in začnejo prebavni proces. Tu so tudi druge žleze, na vrhnji in spodnji strani jezika, katerih naloga je nenehno vlaženje jezika in ust. (Ker jezika ni na skici, tudi teh žlez nismo mogli označiti)

Vse te žleze porabijo približno 1,5 l vode dnevno. Če vode primanjkuje ali je onesnažena, lahko pride do izsušitve jezika in ust. Jezik in usta bi bila neprijetno suha, sline ne bi bilo dovolj, da bi se lahko začeli prvi koraki prebavnega procesa. To lahko povzroči zgago, slabo prebavo itd.

Previdna izbira vseh pijač je očitno zelo velikega pomena.

16. POGlavJE: ZALOGA VODE V TELESU

Voda v mišicah!

Tema zaloga vode v mišicah osvetli zanimivo zadevo. Približno 15 do 16% vode v vašem telesu se nahaja v mišicah. Ko so mišice dehidrirane, postanejo ohlapne.

Če ni dovolj vode v mišicah in ko voda, ki kroži po telesu, v mišicah pusti ostanke neuporabnih mineralov, lahko to povzroči bolečine med vadbo. Med vadbo se mišice krčijo in raztezajo in če so dehidrirane in vsebujejo neuporabne substance (kalcijevi, magnezijevi ostanki), lahko pride do mišičnih krčev in hudih bolečin, kar iz vas naredi trpečega nesrečnika.

Meso povzroča sečno kislino v vašem telesu!

Obstaja še en sovražnik mišic, ki svoje ostre sulice zabada v predele mišic. To je sečna kislina.

Od kod pride sečna kislina? To je končni produkt pretiranega prehranjevanja z mesom in mesnimi izdelki. Prebava mesa povzroči nastanek sečne kisline. Mišice imajo določeno podobnost s sečno kislino – do neke mere. Mišice imajo tudi določeno mero tolerance do sečne kisline, ki jo lahko absorbirajo brez posledic. Ko pa je meja dosežena ali celo presežena pa sečna kislina oblikuje zelo ostre kristalčke, da, morda, opozori žrtev, da je postala preveč mesojeda. Teh ostrih kristalčkov ne smemo jemati zlahka. Če jih ne jemljemo resno, se lahko kmalu pojavijo težave, kot so revmatizem, vnetje živca itd.

Ljudje, ki ne jedo mesa, se jim takšne težave zgodijo zelo redko, vendar pa tudi vegetarijanci niso imuni na težave, ki so posledica nalaganja kalcijevih in magnezijevih ostankov na venah in arterijah. Ostanki teh elementov, ki jih s seboj prinese naravna voda (če je ne zamenjamo z destilirano), ki jo uporabljamo za pitje in pripravo hrane, lahko povzroči težave, tudi z mišicami, šele po nekaj letih.

Tudi koža je rezervoar.

Voda je prav tako spravljena v koži – približno 10 do 15%. Da bi stanje kože ohranili v prvotnem stanju, moramo vzdrževati pravilno razmerje vode in maščob. Pomanjkanje ali slaba kvaliteta vode za pitje ima velik pomen za kakovost kože.

Pitje zadostnih količin destilirane vode vsak dan nam je lahko v veliko pomoč pri vzdrževanju čiste kože, pitje zelenjavnih sokov pa daje koži najboljšo hrano, kar jih je, da lahko ohranimo našo kožo lepo.

17. POGLAVJE: O KORENČKOVEM SOKU

Korenčkov sok – resnična blagodejnost za človeka, ki hoče biti zdrav.

Več kot 50 let že pijem velike količine korenčkovega soka dnevno. Od pol litra do 4 litre na dan. Svoje blesteče zdravje in zdravo, lepo kožo pripisujem pitju korenčkovega soka.

Popolnoma ignorirajte tiste, ki nimajo pojma, o čem govorijo!

Ko sem začel s pitjem korenčkovega soka, je moja koža dobila oranžno-rumen odtenek. Odkril sem, da je to zaradi čiščenja jeter, ki so bila takrat v precej slabem stanju. Po nekaj mesecih je obarvanost izginila, moja koža pa je bila bolj zdrava in lepša kot kdajkoli prej.

V zadnjih petdesetih letih na tisoče, če ne na milijone, ljudi pije korenčkov sok in NIKOLI, vsaj ne da bi vedel, ni pitje tega soka imelo kakšne škodljive posledice na katerega od posameznikov.

Časopisi so znani po tem, da širijo ogromno napačnih informacij

To poudarjam zato, ker so nekateri kolumnisti nase prevzeli odgovornost podvomiti v blagodejne učinke korenčkovega soka in napasti pozitivne lastnosti tega soka, ki ga uživa že na milijone ljudi po vsem svetu. To neumno klobasanje vnaša zmedo med ljudi, ki iskreno hočejo izboljšati svoje zdravje in življenje. Kaj takega nihče ne potrebuje. Vsak, ki dvomi, da si s korenčkovim sokom lahko povrne ali izboljša energijo, zagotovo tega sam še ni poskusil. Nič pa nas ne prepriča bolj kot lastne izkušnje, zato predlagam vsem dvomljivcem, naj poskusijo 6 mesecev piti svež, presen korenčkov sok.

SVEŽ PRESEN KORENČKOV SOK

Glede na stanje posameznika, lahko korenčkov sok pijemo vse življenje v razumnih količinah – od pol litra do 3 – 4 litre na dan. Korenčkov sok pomaga normalizirati celo telo, je najbogatejši vir vitamina A, ki ga telo lahko hitro vsrka, vsebuje pa tudi veliko zalogo vitaminov B, C, D, E, G in K. Pomaga izboljšati apetit in prebavo.

Učinkovito pomaga tudi pri izboljšanju ali vzdrževanju kostne strukture zob.

Presen korenčkov sok je tudi naravno zdravilo proti razjedam in rakavim obolenjem. Je učinkovit v boju proti infekcijam in zelo dobro sodeluje z nadledvičnimi žlezami. Pomaga proti infekcijam oči, grla, mandljev in sinusov ter vseh dihalnih organov. Ščiti živčni sistem in je neprimerljiv pri izboljšanju energije in vitalnosti.

Prebavne in jetrne bolezni so včasih posledica pomanjkanja določenih elementov, ki jih vsebuje pravilno pripravljen presen korenčkov sok. Če je temu tako, potem se jetra lahko opazno začnejo čistiti in snovi, ki so mašile jetra, se lahko začnejo razgrajevati. Pogosto se te snovi izločajo tako v veliki količini, da črevesni in sečni kanali niso dovolj za tak pretok, zato se na čisto naraven način izločijo v limfno tekočino od tam pa se izločijo iz telesa skozi pore v koži. Te snovi imajo izrazit oranžen ali rumen pigment in zato

pri izločanju skozi pore včasih obarvajo kožo. Kadar se zgodi takšna obarvanost kože pri pitju korenčkovega ali kakšnega drugega zelenjavnega soka, to pomeni, da so jetra prišla do še kako potrebnega čiščenja.

Endokrine žleze, posebej nadledvične in spolne, potrebujejo hranilne elemente, ki jih najdemo v svežem presnem korenčkovem soku. Včasih lahko z njim ozdravimo neplodnost. Vzrok za neplodnost lahko najdemo v nenehni uporabi toplotno obdelane hrane, ki smo ji s kuhanjem ali pasteriziranjem uničili atome in encime.

Suha koža, dermatitis in druge kožne težave so posledica pomanjkanja elementov, ki jih vsebuje korenčkov sok. Prav tako tudi težave z očmi, kot sta očesno vnetje in vnetje očesne veznice itd.

Kot pomoč pri odpravljanju ognojkov in raka se je korenčkov sok izkazal za čudež današnje dobe. Izkazal se je za zelo učinkovitega, vendar le, če ga pravilno pripravimo in če iz prehrane popolnoma izločimo sladkor, škrob in moko.

Korenčkov sok je sestavljen iz kombinacije elementov, ki hranijo celo telo, pomagajo normalizirati težo in kemijsko ravnotežje v telesu.

Zaradi pomanjkanja živih atomov v hrani, ki jo ljudje jedo (še posebej zdajšnje generacije v današnjem času), so njihove celice sestradane ali napol sestradane in ne morejo pravilno in učinkovito delovati, zato se začnejo upirati, njihov sistem se poruši. Celice, ki še niso mrtve, odplujejo iz svojega pristana (figurativno rečeno) in krožijo naokoli, dokler ne najdejo neke lokacije znotraj človeške anatomije, kjer se lahko strnejo skupaj. Ker celo telo trpi za posledicami sestradanih živih atomov, veliko predelov v telesu nima več zadostne stopnje odpornosti.

Ne smemo sklepati, da razjede in rak nastanejo kot rezultat fizične nepopolnosti. Kot smo že prej izpostavili, se te težave in veliko drugih lahko začnejo tudi zaradi dolgotrajnih zamer, stresa, zaradi čustvenih stanj, kot so ljubosumje, strah, sovraštvo, skrb, frustracije in drugi negativni neotipljivi dejavniki. Teh negativnih čustev se moramo najprej znebiti. Seveda pa ne smemo spregledati dejstva, da tudi slaba prehrana in slabo vzdrževanje telesa na njegovi najvišji možni stopnji čistosti, zunanje, notranje ter mentalne, prispevata k boleznim.

Moja knjiga SVEŽI ZELENJAVNI IN SADNI SOKOVI, Kaj manjka našemu telesu? je osnovana na mojih lastnih dolgoletnih izkušnjah, ki jim pritrjuje nešteto ljudi po vsem svetu.

18. POGLAVJE: SMRTONOSEN KLOR

Sodobne zgodovinske knjige vsebujejo zelo malo ali nič podrobnosti o klorovem plinu, ki je bil tako nagnusno uporabljen med drugo svetovno vojno. Tisoči in tisoči vojakov in civilistov, ki so preživeli vojno, so iz nje prišli kot razvaline, njihovi notranji organi so bili ožgani od klorovega plina.

Klor ubija sovražnike v vojni in civiliste v obdobju miru

Ko je bilo vojne konec, so klor začeli uporabljati za uničevanje mikrobov v pitnih vodah. Ideja je bila zasnovana in izpeljana tako, da bi klorirali vse vodovodne sisteme za pitno vodo po vsej državi z namenom uničevanja bakterij.

Klor + živalske maščobe = ateroskleroza

Kombinacija s klorom (v klorirani vodi) in živalskimi maščobami povzroči kemično združitev klora in maščob, kar povzroča nastajanje lepljive snovi v arterijah. Ta lepljiva snov se akumulira tako dolgo, kot uživamo to kombinacijo. Tega stanja ne moremo popraviti, če je stvar že preveč napredovala, saj nakopičena lepljiva snov v arterijah povzroča srčne infarkte, ki so kot majhna opozorila telesa, da bo prišlo do ateroskleroze, naslednja stopnja pa je smrt.

Kakšen je odgovor?

Odgovor je enostaven: ko para zapusti rezervoar, v katerem je vrela voda, iz nje nastane destilirana voda, v rezervoarju pa ostanejo vsi neuporabno minerali, toksini in drugi strupi in prav tako tudi klor!

19. POGLAVJE: VEZIVNA TKIVA

To so membrane, ki pokrivajo in podpirajo vse v telesu

Ko popijemo veliko količino naravne vode, se osmozni pritisk (ki nastane zaradi osmoze) občutno zmanjša, kar povzroči oviranje funkcij in aktivnosti, kjerkoli se že pojavi. Do motenja osmoznega pritiska lahko pride zaradi mineralnih snovi v vodi ali zaradi uživanja prevelike količine soli, škrobne in sladkane hrane.

Vezivna tkiva so mreže različnih rahlosti ali tančin, ki oblikujejo membrane v tako velikih površinah, da si jih človeški um ne more zamisliti. Čeprav nimam natančnih podatkov, kolikšna je velikost teh površin, se mi vseeno zdi, da če bi na tla položili vsa ta tkiva, bi pokrila kar precej arav površine.

Prijatelj avtomobil je imel srčni infarkt

Na začetku leta sta se gospod in njegova žena, najina prijatelja, odločila, da gresta na dopust za nekaj dni. Pot na severni konec Arizone je vodila čez mesto Williams (2072 m nadmorske višine) do mesta City of Flagstaff (6905 m nadmorske višine), med katerima je približno 80 kilometrov. Na pol poti do Mesta Flagstaff sta naletela na hudo snežno nevihto. Žena je vozila in ko sta bila približno na pol poti, je motor začelo izdajati srce. Ja, prav ste prebrali, motor je imel težave s srcem.

Mož je rekel ženi, naj zapelje na stran štiripasovnice. Naprej je počasi peljal on (prej sta se peljala 80 km/h, zdaj pa 25 km/h) in pazil, da se motor ne pregreje. Tako da sta srečno prispela do Flagstaffa, kjer sta nemudoma zapeljala do servisne postaje, kjer so popravljali enake avtomobile kot je bil njun.

Mož je serviserju povedal, da se mu zdi, da je dovod goriva, ki vodi iz bencinskega rezervoarja do uplinjača, zamašen.

Serviser je hitro snel filter goriva in ga zamenjal z novim, čistim. Motor je spet predel kot muc in že sta se peljala naprej. Povedal mi je, da nista imela več težav. Diagnoza je bila pravilna!

Filter za gorivo je zelo podoben enemu majčkenemu delu vezivnega tkiva. Kupila sta nov filter, ki so ga potem namestili v nekaj minutah.

Če boste vi doživeli srčni infarkt, ne boste mogli zamenjati vezivnega tkiva za nobeno ceno. Škoda je nepopravljiva. Količina apna (kalcij) in magnezija, ki se je nakopičila po 40 – 50 letih pitja naravne vode, je lahko kar velika. Takšna akumulacija kalcija lahko zamaši veliko filtrov v vezivnem tkivu prav tako pa tudi vene in arterije.

Vezivna tkiva so največja filtrirna tovarna na svetu!

Vsaka kapljica vode, limfe in krvi, ki kroži po telesu, se filtrira skozi vezivna tkiva. Posledično se filtrira tudi vsa hrana, ki se prebavi, preden delci hranila pridejo do celic. Če je pri takšni filtraciji vezivno tkivo

zamašeno s kalcijem, škrobom iz bele moke ali drugih škodljivih snovi, potem se bodo kmalu pojavile težave.

Oh, kako procesirana hrana ovira proces filtriranja.

Nečistoče, ki krožijo skozi telo z vodo in krvjo, so zlobneži, ki zamašijo mikroskopsko majhne mrežice filtrirnih membran. Hrana, kot je prečiščena moka, škrob in sladkor, z dodatkom kalcija iz vode, ima svoj delež pri oviranju prehodov skozi vezivna tkiva.

Pomembno je, da si to zapomnite, saj za oviranje filtracije ne moremo kriviti le kalcija, magnezija in drugih snovi v vodi. V kategoriji ogljikovih hidratov, so povzročitelji zamašitev lahko tudi napačno kombiniranje hrane, škrobnata in sladkana hrana. Poznamo prave in hranljive ogljikove hidrate ter škodljive ogljikove hidrate, ki so namenjeni le zadovoljevanju apetitov, ne ozirajoč se na zdravje in hranilne vrednosti.

Kateri ogljikovi hidrati so hranilni in uporabni?

Ogljikovi hidrati, ki veljajo za hranilne so sadje in zelenjava, krompir, fižol, leča, zelišča, grah, žita itd. če jih jemo presne in, v primeru fižola, graha, leče in žit, kaljene.

Ogljikovi hidrati, ki so v procesirani hrani, nimajo nobene hranilne vrednosti in jih ne štejemo k uporabni hrani, ki bi nam pomagala do sijočega zdravja.

Kaj je narobe s procesiranjem hrane?

Med procesiranjem hrane le-tej odstranijo vse hranilne vrednosti. Po domače – odstranijo ji vse, kar bi lahko ogrozilo dolgotrajnost izdelka, zato, da se pokvari. Ti rafinirani produkti so ogljikovi hidrati, ki niso topni v vodi in lahko tako z lahkoto blokirajo vezivna tkiva, še posebej pa vene in arterije. Primeri tega učinka so opazni v zamašenih krčnih žilah in koronarnih okluzijah (zamašitvah), ki povzročajo srčne napade itd.

Kaj je namen vezivnih tkiv?

Na splošno je namen vezivnih tkiv, da vežejo, podpirajo in ščitijo dele in organe, v katere so vpeti. Ti deli vključujejo milijone sten krvnih žil, kilometre živcev in živčnih prevlek, mišic, žlez itd. Njihova naravna funkcija je povezava s cirkulacijo in shranjevanjem telesnih tekočin in hranilnih snovi.

Vezivna tkiva so sestavljena iz membran, ki tvorijo maščobna tkiva, pigmentna tkiva, stene krvnih žil, membrane, ki podpirajo organe, kot so jetra, ledvice, moda itd. Sodelujejo tudi pri celičnem metabolizmu.

Nekaj vezivnih tkiv ima celice, ki zbirajo maščobo. Ko se te 'maščobne celice' napolnijo z maščobo, tvorijo membrano, imenovano maščevina.

Vezivna tkiva tvorijo strukturo roženice očesa, to je plast, ki pokriva možgane in membrano hrbtenjače.

Vsak košček in površina vezivnih tkiv je tesno povezana s filtracijo vode. ZATO je vrsta in kvaliteta vode tako zelo pomembna. Očitno ni nobena voda bolj varna in boljša kot destilirana voda. Zato sem tako obširno opisal naloge vezivnih tkiv.

Predvidevam, da cenite svoje zdravje in tudi v prihodnosti verjetno nočete doživeti tegob prehitrega staranja, saj se ti ljudje nimajo več česa veseliti.

Ne moremo vedeti, kje in kdaj bo kalcij zamašil filtre!

Površina vezivnih tkiv je tako velika, da je nemogoče napovedati, na katerem delu bo filtrirni proces blokiran. Najpogosteje se to zgodi v venah in arterijah, saj tekočine nenehno potujejo skozi vsak del teh kanalov in prevzemajo breme 'gostega prometa'.

Zapomnite si: v telesu imate le okoli 4 litre krvi in 50 – 75 litrov vode. Pazite, kakšno vodo boste vnesli v telo, če cenite zdravje.

20. POGlavJE: VAŠE ŽLEZE POTREBUJEJO DESTILIRANO VODO

Poznate svoje endokrine žleze?

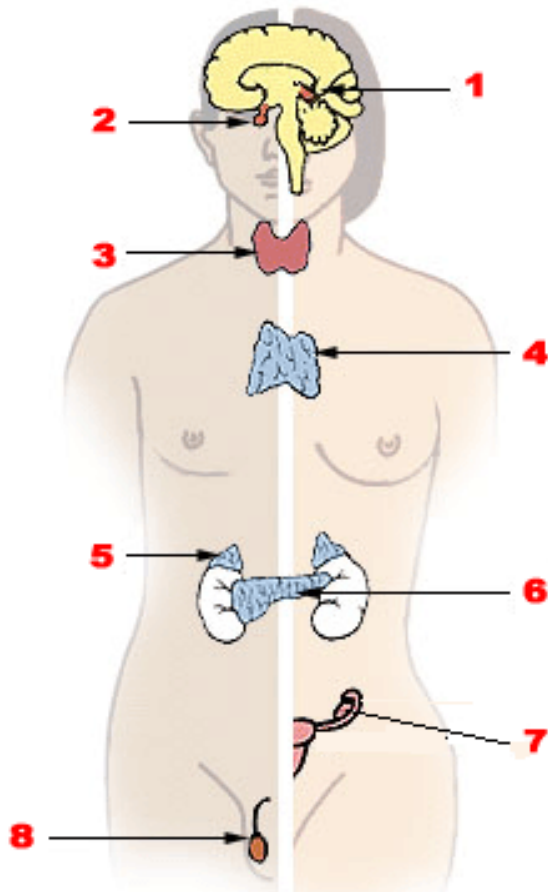
Brez strahu lahko izjavim, da so endokrine žleze, žleze z notranjim izločanjem, daleč najpomembnejši in najbolj vitalni organi v telesu.

Tudi brez posebnega znanja o anatomiji bi lahko koristno porabili nekaj ur in se poglobili v spodnjo tabelo s prikazanimi endokrinimi žlezami, ki sem jo naredil za vse, ki jih to zanima.

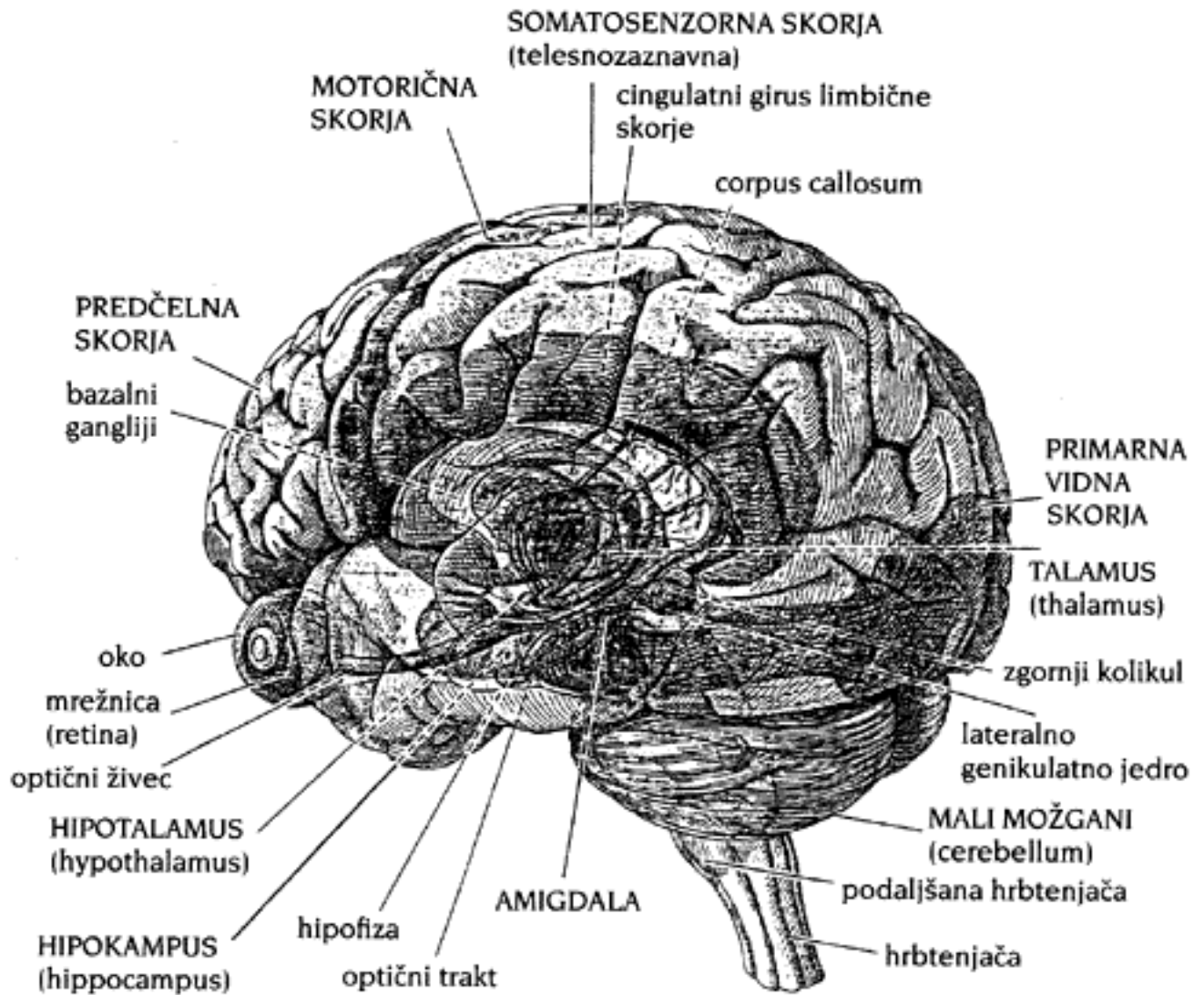
Po mojem mnenju bi lahko preštudirali vse moje knjige, ki jih imam v svoji knjižnici na temo žlez, knjige s 400 ali 500 stranmi in še po nekaj dneh ne bi dobili tako jasne slike, kot jo boste dobili, če si boste za nekaj minut pogledali spodnjo skico endokrinih žlez.

Pomembnejše endokrine žleze (Moške na levi, ženske na desni strani.)

1. česarika, 2. hipofiza, 3. ščitnica, 4. priželjc,
5. nadledvična žleza, 6. trebušna slinavka, 7. jajčnik, 8. testis



PREREZ MOŽGANOV



21. POGLAVJE: HIPOTALAMUS

Hipotalamus je žlezni organ. Sestavljen je iz skupine vlaknin in se nahaja na sredini možganov. Čeprav hipotalamus ni endokrini žleza, ga lahko poimenujemo kot vladarja sistema endokrinih žlez.

(Opomba: ker hipotalamus ni endokrini žleza, je nisem dodal na skico endokrinih žlez).

Nahaja se nad hipofizo in tik pod talamusom ter sodeluje, regulira, nadzoruje, stimulira in vsebuje eno ali več žlez v telesu, zato ima neposreden vpliv na praktično vsako aktivnost človeškega telesa. Poglejte priložene ilustracije.

Ravnovesje vode je zelo pomembno

Uravnavanje vode v telesu je pomembna in daljnosežna dejavnost, saj je zelo pomembno, da so tekočine v telesu v ravnovesju. To pomeni, da je potrebno tekočino uravnavati, jo shranjevati, dodajati in skrbeti za njeno izločanje.

Naloga hipotalamusa je, da skrbi za te dejavnosti. Seveda je najbolje uporabljati najboljšo vodo za delovanje naših žlez. Destilirana voda je ena od rešitev, ki lahko naredi razliko med zdravim in bolehnim telesom.

Izločanje vode mora biti pod nadzorom

Brez urejenega nadzora, bi mehur izločil preveč vode in telo ne bi moglo delovati normalno in bi v zelo kratkem času dehidriralo.

Hipotalamus nadzor izvaja preko hipofize. Pri tem ima kvaliteta vode v telesu pomembno vlogo, na kar pa nihče ne pomisli, ko je žejen.

Vam je bilo kdaj prevroče ali premrzlo?

Pozimi se tresemo od mraza, poleti se potimo, ko je vročina huda in ozračje vlažno. Kaj je odgovor na to?
Uravnavanje temperature!

Doma, v pisarnah in v tovarnah imamo nameščene termostate, ki samodejno uravnavajo potrebno temperaturo. V telesu pa imamo hipotalamus, ki deluje kot mehanizem za uravnavanje temperature.

V mrzlem vremenu živčni impulzi delujejo tako, da zaprejo pore v koži in istočasno dvignejo dejavnik toplote v krvnem obtoku. To omogoči, da ima posameznik v telesu svoj lasten ogrevalni sistem, tako rekoč.

V vročem vremenu pa začne delovati druga skupina impulzov, ki odpre pore in dovoli vlagi, da navlaži kožo, kar omogoči hladilen občutek na vlažni koži in tako prinese hladno udobje v telo.

Impulzi so povezani z delovanjem živcev, skozi živce pa se nenehno pretaka cerebrospinalna tekočina. Kakšen je pretok te tekočine je odvisno od kakovosti vode v telesu.

Lačni? Vaš hipotalamus vam to pove!

Lakota in apetit sta seveda dve popolnoma različni občutji, ampak obe delujeta pod nadzorom hipotalamusa.

Ker so celice in tkiva v telesu aktivni, potrebujejo novo zalogo hrane in regeneracijo. Za to skrbi hipotalamus, ki pošlje potrebne impulze prebavnim organom in žlezam. To je lakota.

Apetit pa je druga zgodba. V tem primeru je element poželenja v možganih tisti, ki sproži, da hipotalamus sugerira željo po hrani in pijači, ki jo želijo možgani.

Debelost je redko rezultat lakote, je pa vsekakor povezana z odzivanjem hipotalamusa na potrebe apetita. Tako razumemo, da apetit je ali pa je lahko pod nadzorom volje in njene moči.

Krvni pritisk se odziva na ukaze hipotalamusa

Potrebe telesa po pretoku in pritisku se nenehno spreminjajo. Hipotalamus prav tako uravnava krvni pritisk, ki pa je povezan z delovanjem srca.

Če ste se v šoli učili anatomijo, veste, da sta dilatacija (večanje ali raztezanje) in krčenje krvnih žil pomemben proces pri vzdrževanju pravega ravnotežja krvnega pritiska v telesu.

Količina in kvaliteta vode v krvi imata velik vpliv na stanje vašega zdravja. Nadledvične žleze v veliki meri same uravnavajo te procese, vendar pa tudi njih uravnava hipotalamus. Kvaliteta vode v telesu vpliva na celotno verigo žlez.

Kalcij (apno) iz navadnih vod lahko škoduje žlezam

Destilirana voda je najbolj varna za pitje. Navadna voda lahko pusti ostanke kalcija in drugih neželenih elementov v krvnem obtoku, ti pa lahko zaidejo v sistem endokrinih žlez, kar lahko privede do katastrofalnih posledic, ki pa jih nikoli ne bi pripisali tem neuporabnim mineralom.

Če je eden na milijon ljudi žrtev nalaganja kalcija, ne bodite to vi!

Samo zato, ker so milijarde in milijarde ljudi tisočletja preživeli ob pitju navadne vode, pravi vzrok njihovih smrti ni bil nikoli pripisan nalaganju kalcija v njihovem telesu. Danes imamo veliko razlogov, da verjamemo, da je bil vzrok prav ta.

Vendar ni potrebe za paniko. Ljudje so naučeni, da človekovo življenje traja le 70 let, zato (si mislijo), zakaj bi se sekirali?

Osebnost se tega reka "*zakaj bi se sekiral*" ne bom držal. Raje ostanem na varni strani, tako da bom vedno, do konca svojega življenja, kolikor dolgo bom lahko upravljal s svojim življenjem, pil le zelenjavne in sadne sokove (saj je to destilirana voda) in toliko destilirane vode na dan, kolikor je bom potreboval.

Hipotalamus je del vseh vaših telesnih in mentalnih aktivnosti

Pri mojem raziskovanju o tem, kakšno vlogo ima hipotalamus pri vseh fizičnih in mentalni aktivnostih v telesu in na posameznika kot na osebnost, nisem našel niti enega primera, pri katerem hipotalamus ne bi imel direktnega ali indirektnega vpliva. Zato je logičen zaključek, da imajo hrana, tekočina in snovi življenjsko pomembno vlogo pri energiji, živahnosti, vitalnosti in dolgoživosti in zato bi jih morali izbirati – tako kot nam je bilo namenjeno – iz narave.

Poglejte si sliko **Vpliv žlez na organe v telesu.**

Lahko spite ali ne morete spati?

Ko budni ležite na postelji s strašnim glavobolom in je počitek prežet s tesnobo, se za trenutek vzravajte in pomislite, da nekaj moti vaš hipotalamus. Ja, res je. Hipotalamus je namreč mehanizem, ki vam narekuje, kdaj boste spali in kdaj se boste zbudili.

Ste kdaj jezni, zamerljivi, zagrenjeni ali besni?

Vaš solarni pleksus (sončni pletež) v vaši preponi je center vaših čustev, nadledvične žleze v vaši ščitnici pa so z njim tesno povezane. Vendar pa je pravi center čustvenih dogajanj hipotalamus. Pomislite na to, ko vas nenadzorovano prevzamejo čustva. Ko se naučite nadzorovati svoj hipotalamus, ne le glede tega, kakšno hrano boste jedli in tekočino, ki jo boste pili, ampak tudi glede vaših misli in moči volje. To bo dobro za vse vaše žleze, ki vam bodo pomagale pri vzdrževanju spokojnosti in miru v vas.

22. POGlavJE: HIPOFIZA

Hipofiza je žleza, ki se nahaja tik pod hipotalamusom. Proizvaja hormon, ki sodeluje pri pretoku vode po telesu. Poznan je kot antidiuretičen hormon, njegova funkcija je tako pomembna, da bi v primeru njegovega pomanjkanja dobili bolezen, imenovano diabetes insipidus.

Osmoza prenaša tekočine in snovi, ki so v tekočinah, od ven in arterij skozi mikroskopske kapilarne vene znotraj sten krvnih žil in jih nato dostavi do tja, kamor spadajo. Osmoza je prehajanje tekočin, koncentriranih raztopin, ki prehajajo skozi polprepustne membrane ali kožo. Pretočnost vode v krvi in limfnih tokovih je odvisna od pravilnega ravnotežja vode v obeh. Kakršnakoli prepreka ali motnja tega pretoka povzroči zamašek, ali pa popolno zaporo krvne žile. To se lahko celo konča s smrtjo. Na milijarde ljudi je umrlo zaradi pitja navadne vode, umrli so prezgodaj, ne da bi se kdorkoli zavedal, da je bil za to kriv kalcij (apno).

Vendar, milijarde ljudi pijejo navadno vodo danes in so živi in očitno zdravi, torej, zakaj bi skrbeli? Vas ne briga za vašo prihodnost? Saj telo je vaše in tudi življenje je vaše. Naredite z njima, kar želite.

Hipofiza ne more izbirati med vrstami vode. Izbira je odvisna od vas!

Hipofiza deluje bolj ali manj samodejno in le v obsegu svojih funkcij. Ni zmožna razlikovati med onesnaženo in destilirano vodo. Ko človek pije večje količine tekočine kot po navadi, hipotalamus pošlje živčne impulze hipofizi, da takoj poskrbi za nenormalne količine tekočin. Če je tekočina brez motečih snovi in mineralov, bodo hormoni, ki aktivirajo ledvice, delovali normalno.

Če je pijača neprimerna in neskladna z normalno dejavnostjo teh hormonov in procesom izločanja tekočin, potem se razvije stanje, imenovano diureza ali nenormalno iztekanje urina. Motnje v obliki ledvičnih kamnov se pojavijo vse prevečkrat, če posameznik pije pijače, ki vsebujejo minerale, kot sta kalcij in magnezij. S pitjem destilirane vode se izognemo tem težavam.

HIPOFIZA mora opravljati mnogo različnih nalog!

Naloge hipofize so številčne in različne, ampak so osredotočene največ na povezavo med usmerjanjem dotoka krvi (kar vključuje tudi vsebnost limfne tekočine in vode) do srca, jeter, žleze ščitnice, trebušne slinavke, nadledvične žleze, kosti in reproduktivnih žlez, jajčnikov in mod.

Zapomnite si, da je v vašem telesu le okoli 4 litre krvi, količina vode, ki je prisotna v konstituciji telesa, pa znaša 70% vaše telesne teže. Z drugimi besedami, če bi tehtali okoli 70 kilogramov, bi vaše telo vsebovalo okoli 50 litrov vode v konstituciji telesne anatomije. Če so te ocene pravilne, potem je vsak moški in vsaka ženska, ki sta umrla pred 120 letom starosti v preteklih 4200 letih, verjetno umrla zaradi zamažitve žil, ki so jo povzročili neuporabni minerali v vodi, ki sta jo pila skozi življenje.

Hipoteza je razumljiva, če se zavedamo, da voda v telesu teče skozi vsak del telesa, skupaj s krvjo in limfno tekočino. V njej se kopa vsaka celica in vsa tkiva. Seveda, če je voda, ki jo pijete, destilirana, v njej ne bo teh nepomembnih snovi in ne bo nevarnosti zamažitve žil zaradi nalaganja teh snovi.

23. POGLAVJE: ŽLEZA ŠČITNICA

Ima neposredno povezavo s hipofizo

Funkcija ščitnice je nadzorovana s strani hipofiznega tirotropnega hormona, ki sprošča in nadzoruje produkcijo ščitničnega hormona tiroksina. Žleza ščitnica je ena izmed dveh najbolj vaskularnih žlez v telesu. Vaskularna pomeni, da je polna kanalčkov in žilic, ki prenašajo vodo, kri in limfno tekočino. To je zelo pomembna zadeva, če pomislite, da vsaka kaplja krvi, s svojo vsebino vode in limfe, potuje skozi ščitnico vsakih 15 minut vse vaše življenje. Če se med tem, ko gre kri skozi ščitnico, na njej nalagajo nečistoče, se žleza po navadi poveča. Takemu stanju pravimo 'golša'.

Ščitnica dela velikane in palčke

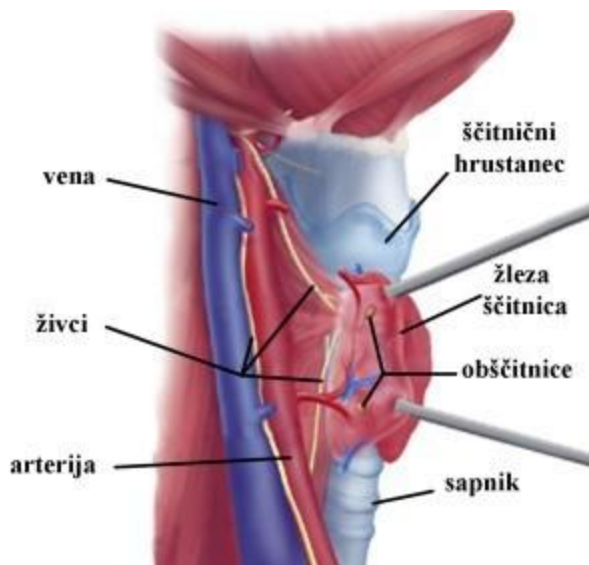
Eksoftalmična golša je strupena in je posledica preveč aktivne ščitnice, kar povzroča izgubo teže, živčnost in štrleče oči pri odraslih in otrocih. Kretinizem je rezultat premalo aktivne ščitnice. Ta beseda opisuje fizično deformnost. Zaostal mentalni in spolni razvoj pri otrocih je posledica pomanjkanja izločanja ščitnice.

Pri odraslih pomanjkanje izločanja ščitnice povzroči veliko izgubo mentalne in fizične živahnosti, pogosto se pojavi prevelika teža in izguba las.

Živčni impulzi za aktivacijo ščitnice pridejo iz možganov, zato je zelo pomembno, da voda in kri ne nosita okoli preveč nečistoč in jih odlagata na vaskularnem sistemu ščitnice. Le pogledjte sliko ščitnice!

Zgleda, da vse govori v prid destilirani vodi

Pri vseh 4 litrih krvi in veliki količini (ne vemo točno kolikšni) vode, ki gre skozi vašo ščitnico približno 100-krat v 24 urah, je vsekakor vredno dvakrat premisliti, ali bomo pojedli in popili nekaj, kar lahko škoduje našemu telesu. Res se splača biti pazljiv.



24. POGlavJE: NADLEDVIČNE ŽLEZE

V biblijskih časih so jih imenovali "vajeti".

Nadledvične žleze – dve kapsuli, ki sta locirani na vrhu ledvic, sta verjetno največji proizvajalki hormonov v celotnem človeškem telesu. Izločata in proizvedeta okoli 48 hormonov različnih vrst in tipov.

Funkcije in aktivnosti teh žlez so tako daljnosežne, da je že majhen čudež, saj so "vajeti" kar 15-krat omenjene skozi celotno Biblijo.

Vsaka veriga je močna le toliko, kot je močan njen najšibkejši člen

Učinkovitost funkcij nadledvičnih hormonov in tudi učinkovitost funkcij celotne verige endokrinih žlez je, tako kot pri verigi, tako močna, kot je močan njen najšibkejši člen.

Ta člen lahko poiščemo v krvi in oskrbi z vodo. Kri prinaša primerna hranila ščitnici in vsem drugim organom, voda pa poskrbi za čiščenje nečistoč. Vendar mora biti tudi voda čista, da lahko to nalogo dobro opravi.

Nadledvične žleze so bistvenega pomena za ohranjanje življenja kot tudi za življenjske aktivnosti. Če pride do pomanjkljivosti delovanja teh žlez, se ravnovesje tekočin v telesu podre, kar lahko povzroči, da ne boste čutili bolečine, *takrat ko bi jo morali (kot opozorilo na nekaj)*.

Bolečina v nikakršnem smislu ni težava, ampak je opozorilo, svarilo, da je nekaj z vašim telesom narobe.

Bistveno je, da čutimo bolečino, šok, mraz, nepredvidljiv mišični napor, čustveno vznemirjenje. Vse to so opozorila, da če ne bomo kaj storili za izboljšanje teh stanj, bo prišlo do česa hujšega.

Hormon nadledvičnih žlez, adrenalin, se izloči takoj, ko se začnejo težave s srcem ali pa če krvni pritisk ni v mejah normale.

Epinefrin je še en hormon nadledvične žleze. Ta ima nalogo, da spodbudi jetra, da sprostijo sladkor iz zaloga, da se njegov nivo dvigne.

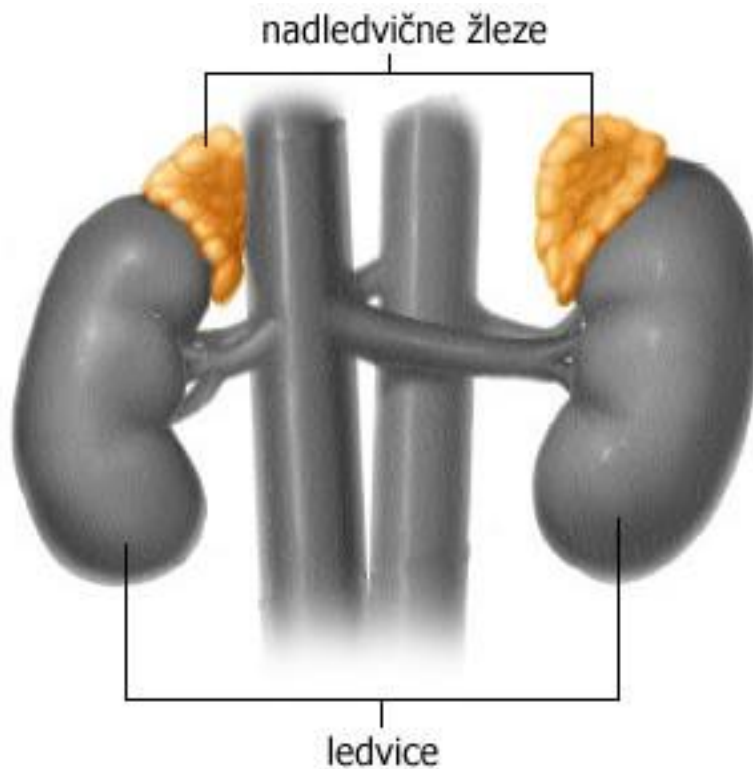
Poglejte si skico nadledvičnih žlez.

Nadledvične žleze uravnavajo metabolizem.

Velik del prebave in presnove vaše hrane je regulirano z aktivnostjo nadledvičnih žlez, ki sodelujejo pri metabolizmu.

Nadledvične žleze proizvajajo zelo veliko hormonov, prav tako pa so pri njih pogoste motnje, ki so posledica oviranja njihovega delovanja. Motnje v delovanju teh žlez lahko povzročijo nastanek tumorjev, krčev, težave z organi vida, posebej pri povezavi z očesno mrežnico.

Vsekakor se splača piti veliko destilirane vode.



25. POGLAVJE: TREBUŠNA SLINAVKA

Trebušna slinavka je dvojna žleza. Ima dve funkciji.

Trebušna slinavka je zelo pomembna žleza, pri kateri kri, limfa in voda igrajo pomembno vlogo.

En del preskrbuje prebavne sokove

Kanal trebušne slinavke poteka skozi celotno trebušno slinavko in se priključi kanalu, po kateri žolč iz žolčnika priteka do dvanajstnika. Žolč in sok trebušne slinavke skupaj tvorita pomemben prebavni sok, katerega zelo pomembna sestavina je tudi voda.

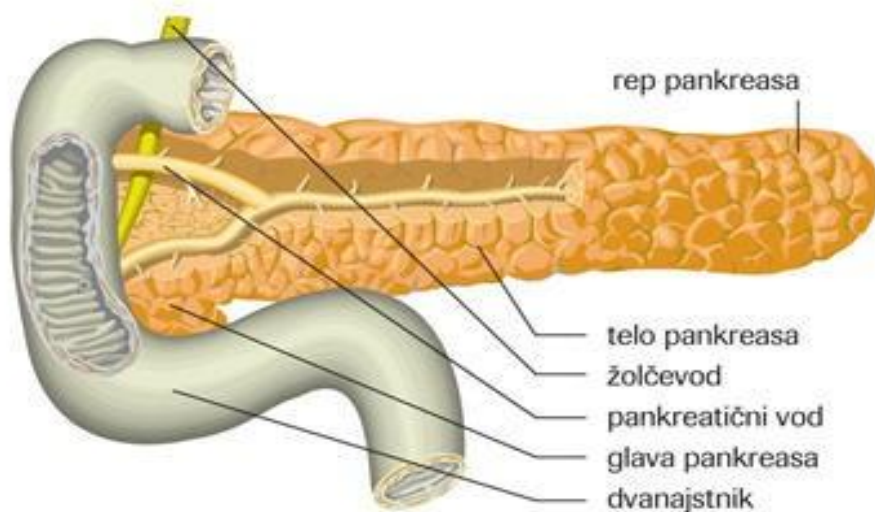
Voda priteka v trebušno slinavko s cirkulacijo krvi in limfne tekočine. Nečistoče v vodi lahko poslabšajo kvaliteto prebavnih sokov, kar pripelje do nepravilno prebavljene hrane.

Drugi del preskrbuje inzulin.

Del trebušne slinavke vsebuje okoli milijon celic na omejenem prostoru in ti se imenujejo Langerhansovi otočki. Kot vse druge celice v telesu, se tudi te nenehno kopajo v tekočini.

Te celice so žleze za notranje izločanje, kar pomeni, da proizvajajo hormon, imenovan inzulin, ki ga vbrizgajo direktno v kri. Inzulin služi za regulacijo metabolizma ogljikovih hidratov in stopnjo glukoze v krvi.

Motnja pri produkciji inzulina lahko povzroči diabetes. To pomeni, da celice niso sposobne uporabiti glukoze za svoj metabolizem, kar poveča koncentracijo glukoze v krvi, ki jo morajo ledvice nato izločiti. Tak tip diabetesa imenujemo sladkorna bolezen.



Trebušna slinavka

Prekomerno uživanje škrobnate in sladkane hrane je začeten vzrok za to bolezen, stanje se še poslabša, če pijemo vodo, ki vsebuje neuporabne minerale. Destilirana voda je varna voda, pitje primernih svežih presnih zelenjavnih sokov pa ima veliko vlogo pri tem, da trebušni slinavki pomaga pri njenem učinkovitem delovanju.

Trebušna slinavka

Trebušna slinavka je dvojna ali sestavljena žleza. Po strukturi je podobna žlezi slinavki.

Proizvaja prebavne sokove, ki skozi kanal v trebušni slinavki pritečejo do dvanajstnika. Potem se z žolčem iz žolčnika združi v skupnem žolčnem kanalu v dvanajstniku.

V dvanajstniku se nahaja okoli milijon celic, ki jih imenujemo Langerhansovi otočki. Z notranjim izločanjem te celice proizvajajo hormon inzulin, ki ga vbrizgajo direktno v kri.

Z leve proti desni: odprtina skupnega žolčnega kanala in kanala trebušne slinavke, kanal trebušne slinavke, trebušna slinavka, dvanajstnik

26. POGLAVJE: JETRA

Vse, kar pojedete ali popijete, gre skozi jetra.

Jetra so laboratorij prebavnega sistema. Vse, kar je predelano v tankem črevesju in kar lahko pronica skozi stene črevesja, pobereta kri in voda (ki je v krvi), ter odneseta direktno v jetra.

V jetrih se zgodi metabolizem. Maščobe se razgradijo, da lahko telo ustvari toploto in energijo, ogljikovi hidrati se razgradijo, da tvorijo sladkorje, beljakovine pa se razgradijo v posamezne aminokisliline in se na ta način proizvede sečnina. Če je sečnine preveč, se ta nabere v mišicah in tvori sečninske kristalčke. Te kristalčki postanejo tako ostri in številčni, da dražijo živčno povrhnjico in potem veste, kako je, če imate revmatizem, vnetje živca itd.

Vitamin A je zelo pomemben vitamin, ki je shranjen v jetrih. Karoten je največji izvor vitamina A, korenčkov sok pa je bogat vir vitamina A. Pravzaprav se včasih zgodi, da pri velikih količinah popitega korenčkovega soka koža začasno dobi rumen ali oranžen odtenek. Ta obarvanost ne pomeni, da korenčkov sok pronica iz kože. To je star žolč iz jeter in žolčnika, ki se ni izločil, ko bi bilo to potrebno zdaj pa se s pomočjo soka izloča skozi ledvice in kožo.

Jetra proizvajajo žolč, ki ga shranijo v žolčniku za namen prebave. Pitje korenčkovega, pesinega in kumaričnega soka ter destilirane vode pomaga telesu, da se očisti starega žolča.

Koža je največji izločevalni organ. Obarvanost kože, ki se pojavi po pitju korenčkovega soka sčasoma izgine, koža pa postane lepša kot kdajkoli prej.

Korenčkov sok je eno najbolj zdravih in popolnih hranil, ki jih lahko dobi človeško telo. Korenčkov sok nima škodljivih učinkov, tudi če ga pijemo v velikih količinah. Sam sem popil skoraj štiri litre korenčkovega soka na dan, kadar sem potreboval blagodejne učinke. Še dandanes pijem toliko korenčkovega soka (ter ostalih zelenjavnih sokov), kolikor le lahko.

Ne poslušajte nikogar, ki vam pravi, da svež korenčkov sok in drugi zelenjavni sokovi niso najbolj zdravi in ne pomagajo k boljšemu zdravju. Preberite mojo knjigo SVEŽI ZELENJAVNI IN SADNI SOKOVI, Kaj manjka našemu telesu?, ki je po vsem svetu je priznana kot najboljša in najuglednejša knjiga s to temo. Zapomnite si, da vsi presni zelenjavni in sadni sokovi vsebujejo naravno destilirano vodo!

Ker so jetra tako občutljiv in aktiven organ je kvaliteta vode, ki jo dobivajo, zelo pomembna za vse ljudi, ki bi radi dosegli sijoče zdravje in dolgo življenje.

27. POGlavJE: LEDVICE

Ledvici sta dvoje organov ali žlez, ki imata (vsaka posebej) velikost kot ena stisnjena pest. Nahajata se zadaj, na zadnji strani stene trebuha. Ohlapno visita blizu hrbtenice in sta pritrjeni s kito. Njun namen je filtriranje vode v telesu, ki s krvjo priteče skoznju.

Sta majhni, ampak prečistita okoli 20.000 litrov vode na leto. Čeprav očistita približno 15 litrov vode na dan, se le 1 – 2 litra vode na dan izloči skozi mehur kot urin. Ostala voda pa kroži po sistemu s pomočjo krvnega obtoka.

Vsaka kaplja tekočine, ki pride v telo, gre skozi ledvice z namenom filtracije. Kri je v treh petinah sestavljena iz vode, z drugimi besedami, približno 2,5 litra od pribl. 4 litrov krvi v sistemu sestavlja voda. Ne glede na to, koliko tekočine spijemo, je sestava krvi vedno enaka. Če spijemo več kot 2,5 litra vode na dan, se ta višek shrani v mišicah in jetrih. Vendar še vedno vsaka kaplja vode v sistemu nenehno potuje skozi ledvice za namenom filtracije.

Naš stvarnik se je očitno zavedal, koliko težav bo imel z nami, ko se bomo hoteli izogniti temu, da bi "postali mlajši", zato je naša telesa, še posebej nekatere najpomembnejše dele, naredil zelo vzdržljive, da lahko kljub temu, da sami uničujemo svoje telo, še vedno živimo, no, vsaj nekaj časa.

Ledvice so samo en primer. Res so čudežen filtrirni sistem. Zgrajene so iz več kot 30 milijard celic. Te celice tvorijo skupine filtrirnih spiral. Vsaka filtrirna spirala ni večja od enega prašnega delca, pa vendar je sestavljena iz 15.000 celic. Če si lahko predstavljate nekaj tako zelo mikroskopsko majhnega in čudovitega, potem se lahko zavedate, kako čudovit in občutljiv je organ, ki ga imamo, in ki nas vsak dan in vsako noč varuje pred lastnimi brezbržnimi navadami in apetiti.

Vse droge in alkoholne pijače so izjemno nevarne za ledvice, ne glede na to, da nam te substance za le nekaj časa dajejo dober občutek. Pivo je verjetno najbolj uničujoča pijača, ki jo lahko zaužijemo. Pregledoval sem ogromno število ledvic pri obdukcijah, ki sem jim lahko prisostvoval in vedno sem pravilno določil pivske navade umrlega. Videl sem, da je pivo ledvice uničilo zelo hitro. V Angliji, kjer delavec jemlje pivo kot dediščino, imajo ljudje največje težave z ledvicami. V ZDA, kjer pivovarne na veliko oglašujejo pivo in v njihove kremlje vabijo neobveščene in lahkovarne ljudi, število poškodb ledvic narašča dnevno. V kratkem desetletnem obdobju je proizvodnja alkoholnih pijač narasla z okoli 1300 milijonov litrov na več kot 3 milijarde 600 milijonov litrov.

Le zaradi ogromnega števila celic v ledvicah in čudežne učinkovitosti ljudje živijo toliko let, kljub zlivanju uničujočih tekočin v svoje telo.

Brezalkoholne pijače so skoraj vedno sladkane s sladkorjem. Ta kombinacija povzroči, da se v telesu ustvari alkohol, ki se mora filtrirati skozi ledvice. Škoda, ki nastane pri otrocih, odraščajočih in mladih ljudeh, pa tudi pri odraslih zaradi pitja teh pijač, je neverjetno velika. Najbolj zahrbtna stvar pri tej škodi je, da se ne pojavi takoj. Najprej daje lažen in začasen občutek dviga energije, vendar temu kmalu sledijo težave, ki se pojavijo ure ali dneve kasneje, vendar jih nihče ne pripiše pitju teh pijač.

Voda je edini element, ki po pomembnosti prekaša vse ostale elemente v telesu, razen kisika in zraka.

Mladost moškega in ženske se v glavnem določa glede na njuno vitalnost. Vitalnost mora nenehno in svobodno krožiti po celem telesu. Ta vitalnost je odvisna od čistosti in pretočnosti krvi in limfne tekočine, njuna kvaliteta pa je odvisna od kvalitete vode v telesu.

Če vode telesu stalno ne dovajamo, postane voda, ki je v telesu onesnažena in stagnira. Ta stagnacija v telesu povzroči bolezen, kaže pa se kot neprijeten vonj, bleda polt, ... To pomeni prezgodnje staranje.

Velike količine svežih zelenjavnih in sadnih sokov opremijo telo z zelo kvalitetno organsko vodo. Če pijemo dovolj teh sokov, sploh ne rabimo piti veliko vode. Sam celo leto ne spijem niti kozarca vode, razen kozarca tople vode z limono zjutraj na tešče. Pijem pa veliko svežih zelenjavnih in sadnih sokov, kolikor se da. Zdi se mi, da limonin sok in topla voda pomagata očistiti jetra in ledvice. Po drugi strani pa, če zjutraj popijete mrzlo vodo z limoninim sokom pomaga stimulirati peristaltiko črevesja in vam pomaga pri jutranjem izločanju.

Ste se kdaj vprašali, zakaj tako na veliko oglašujejo zdravila za jetra in ledvice? Zato, ker je znano dejstvo, da so težave z ledvicami in jetri v porastu. Razlog je povečana poraba pijač in hrane, ki škodujejo tem organom, po drugi strani pa zaradi pomanjkanja védenja o vrednosti in dobrodejnih učinkih svežih zelenjavnih sokov.

Predlagam, da si priskrbite svoj izvod knjige *SVEŽI ZELENJAVNI IN SADNI SOKOVI, Kaj manjka našemu telesu?*

Napisal sem jo po številnih izkušnjah in raziskavah. V njej boste našli opisane najbolj dobrodejne sokove in kako jih najbolje pripraviti. Nešteto ljudi mi je pisalo in povedalo, da jim je knjiga pomagala pomladiti se – "postati mlajši".

28. POGLAVJE: KAKO VARNA JE VAŠA PITNA VODA?

Center za nadzor bolezni je med letoma 1986 in 1988 zabeležil šest tisoč mikroskopsko razširjenih bolezni, ki so se prenašale z vodo. Pristojni trdijo, da je to le del vseh bolezni, saj vsi izbruhi niso sproti zabeleženi in o njih ne poročajo. Pri ameriškem časopisu U.S. News and World Report pravijo: "Bolezni, ki se prenašajo z vodo iz vodovoda, so vsekakor v porastu." V letu 1994 je vlada objavila več kot 400.000 primerov obolelih ljudi, ki so se okužili z vodo iz javnega vodovoda.

Kemikalije so prav tako vzrok za skrb. Dolgoročen učinek klora povzroči resne zaplete, saj ko se zmeša z vodo in organskimi snovmi (z gnojili in gnijočim listjem), se ustvarijo stranski produkti. Za nekatere izmed njih so s testi na živalih dokazali, da so kancerogeni.

Kenneth Cantor in njegovi kolegi z Nacionalnega inštituta za rakava obolenja (National Cancer Institute) so preiskovali tri tisoč pacientov, ki so jim pred kratkim odkrili raka na mehurju. Ugotovili so, da je klorirana voda podvojila njihovo tveganje za to bolezen. Cantor je povedal: "Če upoštevate razširjeno izpostavljenost, se tveganje poveča na deset tisoče potencialnih žrtev vsako leto." Klor je le ena od kemikalij, ki jo uporabljajo pri filtriranju vode, kombinacija teh snovi, ki na dolgi rok povzročajo raka, bi nas morala zelo skrbeti. Nimamo niti zagotovila, da s temi kemikalijami uničimo vse mikrobe, saj jih je veliko od njih odpornih na te kemikalije.

Filtrirni procesi, ki jih danes uporabljamo v vodnih zajetjih, so zelo slabi. Veliko mikrobov je premajhnih, da bi jih lahko s filtracijo odstranili. Nujno bi bilo popraviti velikost mrežic na filtru, da bi zajele delce enega mikrona (mikron = tisočinka milimetra) in malo večje delce.

Kaj pa bakterije?

Kriptosporidij je protozoa (enocelična pražival), ki je odporna na klor in meri od 4 – 6 mikronov. V Milwaukeeju je leta 1993 zaradi tega parazita umrlo sto ljudi, tisoči pa so zboleli. To pa ni bil edini in tudi ne največji izbruh pa tudi zadnji ne. Jajčeca kriptosporidija se zaredijo v človeškem prebavnem traktu. Simptomi so driska, krči, bruhanje, vročina, v določenih primerih lahko pride do smrti.

Ta parazit pride v vodovod iz kanalizacije, kamor se stekajo živalski in človeški odpadki. Medij Associated Press poroča, da so s testom za ugotavljanje protiteles ugotovili, da je bila v ZDA s to bakterijo do zdaj okužena že polovica prebivalstva.

Dr. Hubert Dupont je predstojnik na oddelku za nalezljive bolezni na tekasaški medicinski univerzi v Houstonu. Povedal je, da je 25% pregledanih vzorcev vsebovalo ta organizem, v državah v razvoju pa stopnja okuženosti voda dosega visokih 90%.

Če ta parazit pride v prebavni sistem ljudi, ki imajo oslabilen imunski sistem, lahko povzroči katastrofalne posledice, celo smrt. Ljudje, ki so HIV pozitivni ali imajo AIDS so še posebej občutljivi na bolezni, ki jih povzroča ta parazit.

Očitno je, da mora agencija za varovanje okolja E.P.A. uvesti bolj natančne in učinkovite načine, da bo preprečila tem parazitom vstop v sistem oskrbe z vodo. Paraziti so najpogosteje najdene v stoječih vodah in ker se voda za javni sistem oskrbe z vodo črpa iz teh voda, kot na primer iz michiganskega jezera, je potrebno vsak mesec podati poročilo Oddelku za naravne vire. Ta postopek pa žal ne vključuje kakršnegakoli državnega ali zveznega standarda, ki bi zahteval, da se v pitni vodi ne sme nahajati parazit kriptosporadij.

Agencija za varovanje okolja trenutno nima posodobljenih podatkov o prenašanju ali nadzorovanju tega določenega parazita. Do danes pa "zvezna regulacija za oskrbo s pitno vodo" ni vključila podatkov o kriptosporadiju.

Zanimivo je, da ta parazit lahko z lahkoto uničimo, saj umre pri 100 stopinjah Celzija, tako kot bakterije, virusi in ciste.

Destilirana voda uniči vse parazite že pri 30 stopinjah Celzija (to je še pred vreliščem), saj se pri destilaciji ustvari para. Ko se para dvigne, pusti za sabo bakterije, ki jih je uničila. Kemikalije in druga nesnaga se prav tako odstranijo, ostane pa le čista, varna voda. Zanimivo je, da ljudi prav nič ne skrbi kvaliteta nečesa, brez česar ne bi mogli živeti niti tri dni.

Resnica je ta, da je telo za optimalno učinkovanje odvisno od sveže, čiste vode. Brez nje bi kemijske, biološke in mehanske funkcije trpele. Celotno človeško telo je sestavljeno iz 70% vode in vsakih pet do deset dni se voda v telesu popolnoma zamenja. Možganske celice, mišice, prebava, srce, jetra, dihanje, suha koža in ledvice dnevno potrebujejo veliko čiste in nekontaminirane vode.

Želite majhno spodbudo? Za vse, ki hočete shujšati ali obdržati zdravo težo, je voda obvezna. Če dnevno popijete osem do deset 2-decilitrskih kozarcev, to izboljša in vzdržuje optimalno delovanje telesa! Na zdravje!

29. POGlavJE: PROGRAM DR. WALKERJA ZA BOLJŠE IN VITALNEJŠE ŽIVLJENJE

Presni zelenjavni in sadni sokovi nam nudijo vse žive encime in razstrupljevalne kvalitete, ki jih potrebujemo, da bo naše telo močno, zdravo in se bo sposobno boriti proti mnogim sovražnikom, ki jih prinašata kontaminacija in onesnaženost. Naš imunski sistem je na vrhuncu, če pijemo presne zelenjavne in sadne sokove vsak dan. Zelenjavni sokovi so gradniki telesa, sadni sokovi pa so čistilci. Vsaka celica, žleza in organ imajo veliko korist od čiste, naravne prehrane. Prijetno je dejstvo, da je z vsakodnevnim pitjem presnih zelenjavnih in sadnih sokov naša prehrana polna vseh vitaminov in mineralov, ki jih potrebujemo, da ostanemo mladi, močni in zdravi.

Dr. Walker je knjigo *"Sveži zelenjavni in sadni sokovi"* napisal, da bi razložil in poudaril pomembnost postopkov sočenja in njegovih pozitivnih učinkov. Svež korenčkov sok je poln vitaminov A, B, C, D, E in K. Če ga pravilno pripravimo, nam pomaga pri prebavi in je pomemben pri ohranjanju kostne strukture, ki podpira celotno telo, vključno z zobmi. Celo prebavne motnje in bolezni jeter so včasih posledica pomanjkanja vitaminov, ki jih najdemo v korenčkovem soku. Sok endivije vsebuje elemente, ki so ključnega pomena za vid, kumarični sok pa pospešuje izločanje seča. Seznam se še nadaljuje.

Vredno je preštudirati pozitivne učinke, ki jih ponujajo sveži presni sokovi, pravzaprav je to vredno več od vašega časa... navsezadnje gre za vaše zdravje in življenje. Prevzemite nadzor, počutite se bolje, zgledajte mlajši in uživajte življenje na polno. Vredni ste tega!

Sproti čistite vaše črevesje. Zdravje vašega črevesja je lahko pokazatelj vašega splošnega zdravja. Odvajala niso zdrava in vsekakor ne prava rešitev za težave z zaprtjem. Uživanje svežih solat, svežega sadja, stročnic in nepredelanih žit ter pitje obilice destilirane vode bo vašemu črevesju pomagalo, da bo še naprej normalno delovalo in bo zdravo. Izpiranje (kolonhidroterapija) enkrat ali dvakrat letno skupaj z klistiranjem doma omogoča optimalno pot do čistega in aktivnega ter zdravega črevesja. Z normalnim delovanjem mislim na to, da greste na potrebo vsaj enkrat na dan, idealno pa je, če greste dvakrat ali trikrat. Prenehanje uživanja rdečega mesa in vse procesirane hrane je tudi zelo pomembno. Dobro očiščeno črevo s popolnim delovanjem je bistveno za dolgo, produktivno in aktivno življenje. Pomembno je vedeti, da se lahko izognete veliko težavam, če je črevo zdravo in ne zamašeno. Debelo črevo je naravno gojišče za patogene bakterije, zato je bistveno, da v črevesju preprečimo razvoj toksičnih stanj. Z ohranjanjem pravilnega in čistega okolja za 'dobre bakterije', se moramo izogibati 'slabim bakterijam', ki so potencialna nevarnost za nastanek bolezni.

Pijte čisto vodo. Telo je odvisno od sveže, čiste vode. Minerali, bakterije in industrijski aditivi v anorganski vodi (vodi iz pipe, izvirov, itd.) so anorganski in niso uporabni za telo. Vitamini in minerali v zelenjavnih in sadnih sokovih pa so organski in zato blagodejno delujejo na naše zdravje. Bakterije, paraziti (vključno z kriptosporadijem, ki je tako uničujoč za tiste s slabim zdravjem) se uničijo pri procesu destilacije. Nekateri strokovnjaki trdijo, da destilirana voda deluje kot 'goba' in pomaga telesu izločiti toksine itd. z naravnim procesom izločanja. Pijte veliko zelenjavnih in sadnih sokov in destilirane vode.

Redna vadba. S pomočjo telovadbe srce ostane zdravo, krvni pritisk nedotaknjen, dihala močna in metabolizem uravnotežen. Hoja je najboljša vadba, saj med hojo kurimo kalorije in oblikujemo mišice. Poleg tega, da z vadbo nadzorujemo telesno težo, z njo krepimo imunski sistem, odpravljamo stres, zaradi sproščanja endorfinov pri vadbi pa smo boljše volje. Nedavne medicinske raziskave so pokazale, da med vadbo telo sprosti določene kemikalije in nekatere od njih dokazano preprečujejo nastanek raka. 30 - minutna hoja vsak dan je dobrodejna za vaše zdravje. Zapomnite si tudi, da telo potrebuje dovolj počitka in spanja, da lahko kar najbolje deluje.

Nadzorujte svojo težo. Nadzorovanje teže je dandanes še kako resničen in je razširjen problem med Američani. Prenašanje odvečnih kilogramov okoli vsak dan zelo vpliva na posameznikovo splošno zdravje. Visok krvni pritisk, zamašene arterije in utrujenost so le nekateri izmed razlogov, zakaj je dobro paziti na težo. Dolgega in zdravega življenja ne moremo doseči, če se mora telo nenehno ubadati z nešteto težavami. Nadzorovati težo pa sploh ni tako težko, če prehranjevanje omejimo na solate, sestavljene iz sveže zelenjave in sadja, če pijemo zelenjavne in sadne sokove in destilirano vodo. Počutili se boste bolj zdrave, imeli boste več energije, če boste rdeče meso, maščobe, sladkor in škrob izločili iz vaše prehrane.

Prenehanje uživanja nezdravih izdelkov. Najbolj škodljiva živila, ki jih dandanes jemo, so predelani sladkorji, škodljive maščobe, kravje mleko in brezalkoholne pijače. Ker telo ne prenaša teh produktov in mu v veliko primerih zelo škodujejo, je pametno, da ne uživamo teh izdelkov. Če izločimo te izdelke iz prehrane, si lahko zagotovimo več možnosti, da bomo živeli dlje in bolj zdravo. Trebušna slinavka je preobremenjena in podvržena motnjam, če uživamo sladkor. Ko telo prebavlja meso, pri tem proizvaja veliko sečne kisline. Mišice absorbirajo veliko te sečne kisline, ki bi morala iti iz telesa skozi izločevalne organe, in velikokrat se pojavijo težave, kot so revmatizem, vnetje živcev in išias. Bolje bo za naš obstoj, da se izogibamo slabim prehranjevalnim navadam.

Alkoholni in tobačni izdelki so kancerogeni, škodujejo možganom in lahko ogrozijo življenje tistim, ki se jim predajajo. Čeprav so te navade zelo razširjene, se večina strinja, da očitno škodujejo našemu zdravju in imajo negativne učinke na dolgoživost. Da bi živeli dlje, bolj zdravo in vitalno, moramo izločiti te uničujoče produkte iz našega življenja.

Druga življenjsko pomembna hranila, ki imajo pomembno vlogo pri ščitenju vašega zdravja so vitamin C, sveža čebula in česen. Pomembna so za krepitev imunskega sistema, delujejo kot čistilci telesa in so lahko dostopni. Njihove zdravilne učinke bi morali izkoriščati vsak dan. Idealno bi bilo, če bi vsi gojili svojo hrano na svoji zdravi zemlji. Te možnosti pa večina prebivalstva na svetu nima. Imamo pa možnost izbirati najboljšo hrano, ki jo lahko dobimo.

Ne nazadnje pa je pomembno tudi naše duhovno in čustveno zdravje. Stres, jeza, zamere, potreba po maščevanju so negativna čustva in lahko uničijo naše fizično zdravje. Srčni napadi, kapi in živčne motnje so le nekatere od bolezni, ki jih povezujemo s takšnim negativnim življenjskim pogledom. Nasprotje negativizma je optimizem. Smeh, duhovna moč, zmožnost odpuščati in pozabiti, se soočiti s svojimi vsakdanjimi problemi s pozitivnim pogledom na svet je bistveno, da naše žleze medsebojno dobro delujejo v telesu. Naše fizično zdravje je odvisno od umirjenega, vedrega pogleda na svet.

Samoohranitev uporablja modrost. Z znanjem in uporabo obrambnih postopkov lahko veliko naredimo za varovanje in podaljšanje našega življenja. Na primer, to da se vedno pripnemo z varnostnim pasom, je prav tako pomembno kot izogibanje vsem konzervansom in onesnaževalcem, kadar je to le mogoče. Ni težko zamenjati slabe navade z dobrimi. Jesti malo, večkrat na dan in dobro prežvečiti hrano – to so spremembe, za katere vam bo prebavni sistem zelo hvaležen. Uporabite svojo modrost, zelo vam bo koristilo pri doseganju dolgega in vitalnega življenja.

ZAKLJUČEK

Že stoletja ljudje pijejo vodo, ki jim je na voljo in ne umrejo zaradi tega.

Ne vemo pa, koliko milijonov ljudi je neizmerno trpelo in prehitro umrlo zaradi zamašenih ven in arterij, ki so bili posledica nalaganja anorganskega kalcija iz navadne vode, vendar temu nihče ni pripisal krivde.

Do nedavnega sem tudi jaz pil vodo, ki je bila pač na voljo, ne da bi pomislil na nevarnosti, ki jih prinaša kalcij iz takih voda.

Seveda pa že veliko let vsak dan pijem tudi sveže stisnjene zelenjavne in sadne sokove. Te vsebujejo naravno destilirano vodo, ki je bogata z organskimi mineralnimi elementi. Mislim, da lahko zasluge za svoje sedanje sijoče zdravje, energijo in vitalnost pripišem veliki količini popitih zelenjavnih in sadnih sokov.

Pred nekaj leti sem pri svojih raziskavah ugotovil, da nevarnost preti iz naravnih voda, v katerih so mineralni elementi, ki jih celice ne morejo uporabiti, zato jih ne bi smeli vnašati v telo. Ti elementi telesu sčasoma povzročijo hudo škodo, najverjetneje zato, ker telo teh vrst mineralov ne prenese.

Podrobno sem začel raziskovati ta problem in odkril rešitev, namreč, da naravno vodo zamenjam s parno destilirano vodo za pitje in pripravo hrane. Točno ta voda je meni in moji družini prinesla očitne blagodejne učinke.

S to knjigo nikomur ne želim vnesti strahu, niti ne želim na kogarkoli vplivati, da bi se strogo držal teh razlag iz knjige.

Ste svobodne osebe in izbira med naravno in destilirano vodo je popolnoma vaša izbira.

Navsezadnje je življenje vaše in vi skrbite zanj. Le vi lahko izbirate in udejanjate tisto stvar, ki vam prinaša ali bolezen ali zdravje in dolgo, srečno, vitalno življenje polno energije ali pa nasprotno – zgolj stanje stagnirajočega nekajletnega obstoja, ki se konča s prezgodnjo, neuporabno starostjo.

Dar zdravja in polnega življenja je vaša dediščina, če jo le želite imeti.

DODATEK

KATERI STROKOVNI VIRI NAM DAJEJO INFORMACIJE O VODI, KI JO PIJEMO

Zadnjih dvajset let problemi pitne vode v ZDA naraščajo. Vsi novi zakoni in vsa javna razkritja niso pomagala k bolj čisti vodi.

Našli smo na stotine člankov, ki so jih napisali strokovnjaki naši vladi, pa članke univerzitetnih raziskovalnih oddelkov in novinarjev. Časopisi, revije, televizijski in radijski programi so poročali o smrtnih primerih in boleznih državljanov, ki so bili posledica pitja z bakterijami onesnažene vode iz naših tako imenovanih varnih vodnih sistemov.

Morda vas zanima kratek seznam referenčnega materiala, ki smo ga odkrili.

- Zvezni vladni uradniki so imeli "poročila o parazitu kriptosporadiju iz leta 1974 – ko je zbolela 3-letna deklica iz Tennesseeja."

The Washington Post, 26.9.1993

- O podobnem izbruhu so poročali iz Carrolltona v zvezni državi Georgia, ko je 13.000 ljudi zbolelo zaradi podobnega 'žužka'.

The Washington Post, 26.9.1993

- Leta 1987 je agencija EPA sprejela "zakon o varnosti pitnih voda", vendar pa ni zahtevala testiranja ali obdelave vode, če se v njej odkrije parazit kriptosporadij, čeprav je sama agencija EPA povedala, da se ta parazit nahaja praktično v vseh stoječih vodah, zato je bila odgovorna za povzročitev bolezni po celem svetu, kar bi se lahko končalo s smrtjo za tiste s slabim imunskim sistemom.

The Washington Post, 26.9.1993

- Več kot en Američan od petih pije vodo iz pipe, ki je onesnažena z iztrebki, sevanjem ali drugimi onesnaževalci ... "Skoraj 1000 smrtnih primerov in najmanj 400.000 primerov bolezni, ki se prenašajo z vodo, lahko pripišemo onesnaženi vodi".

The New York Times, 2.6.1995

- "Državni urad za računovodske revizije ZDA (DAO) ocenjuje, da 66% primerov kršitev zakona o varni pitni vodi, ni bilo prijavljenih."

USA Today, 28.7.1994

- Iz DAO so prav tako poročali, da "90% vodnih zajetij ni zamenjalo tehnologije iz prve svetovne vojne. Z novejšo tehnologijo bi namreč lahko očistili kontaminirano vodo. Povedali so tudi, da milijoni Američanov pije vodo, ki ni v skladu z zveznimi standardi" ... V poročilu tudi piše, da je klor v veliki meri uporabljen za dezinfekcijo vode, vendar ne navedejo, da vode ne očistijo stranskih kancerogenih produktov, ki nastanejo ob stiku klora in organskih materialov v vodi.

The Orlando Sentinel, 15.3.1994

- "120 milijonov naj bi bilo po nepotrebnem izpostavljenih onesnaženi vodi. V letih 1991-92 je 43% vodnih zajetij kršilo zvezne standarde za zdravje. Bilo je več kot 250.000 kršitev, prizadetih pa je bilo več kot 900.000 oseb, ki so zbolele, najverjetneje jih je 900 umrlo. Država in zvezni organi so ukrepali le pri 3.900 primerih kršitev."

USA Today, 27.9.1993

- Leta 1993 je agencija EPA odredila nova merila za vodna zajetja, da izpolnijo zahteve strožjih pravil. Parazit kriptosporadij ni bil vključen v njih. EPTA je izjavila, da bodo vpeljali nova pravila, če po obstoječih pravilih ne bo mogoče nadzorovati tega parazita.

WQA Newsletter, april/maj 1993

- Vlada je ljudem z oslabljenim imunskim sistemom priporočala prekuhavanje vode, da se izognejo nevarnim parazitskim boleznim, varnostni ukrep, s katerim so pristojni leto prej opozorili zdravnike v Severni Nevadi, ki so zdravili bolnike z AIDS-om. Pod kategorijo bolnikov z oslabljenim imunskim sistemom spadajo bolniki s presajeni organi in rakavi bolniki.

Las Vegas Review-Journal, 16.6.1995

- Izbruh kontaminacije vode s paraziti leta 1993 je prizadel več kot 200.000 ljudi. Pojavile so se težave, kot je driska, slabost, želodčni krči in druge prebavne motnje. Več kot 100 ljudi je umrlo. Vendar pa je Ms. Browner, šefinja agencije EPA, ki določa standarde pitne vode, zatrdila, da vodna zajetja v Milwaukeeju niso kršila standardov EPA. Tisti, ki jih onesnažena voda najbolj ogroža, so tisti z oslabljenim imunskim sistemom, otroci, starejši, pacienti zdravljeni s kemoterapijo in pacienti s HIV.

DATELINE, September 1994

- Med onesnaževalci vodnih sistemov so: svinec, cink, selen, uran, molibden, srebro, nikelj, živo srebro, kadmij, kobalt, kositer, krom, arzen, barij, litij, bor, silikon, aluminij, žveplo, da jih omenimo le nekaj. Čeprav naše telo potrebuje nekaj teh delcev, pa so delci iz teh voda anorganski. Naša telesa lahko uporabijo le tiste elemente iz organskih virov (kar lahko dobimo le s hrano, ki jo jemo).

Različni viri

- Po mnenju mnogih strokovnjakov je najbolje piti "čisto" vodo. Pod izraz čista voda po navadi štejemo filtrirano vodo, vodo, ki smo jo očistili s postopkom obratne osmoze ali destilirano vodo.
- Ogljeni filter lovi parazite v mrežico z odprtiniami velikosti mikrona. Filter parazite ulovi, ubije pa jih ne in je zato idealno gojišče za parazite.
- Filter obratne osmoze prav tako odstrani kemikalije, minerale in ulovi parazite, ki pa jih ne ubije. Zelo pomembno je, da upoštevate navodila proizvajalca za namestitev in vzdrževanje.
- Destilirana voda je čista voda. Parazit kriptosporadij se uniči pri najmanj 5-minutnem segrevanju vode na 100 stopinj Celzija, zato destiliranje vode uniči vse parazite, viruse, ciste, prav tako pa tudi odstrani vse kemikalije in minerale.
- Kadar ima mesto ali vas onesnaženo pitno vodo, je ena prvih javnih opozoril pristojnih organov, da je potrebno vodo prekuhavati. Če uporabljate destilirano vodo, ste že odstranili vse nevarnosti, še preden so vas pristojni organi sploh obvestili, da je vaša voda onesnažena.
- Obstajajo študije strokovnjakov, da lahko destilirana voda pomaga telesu pri izločevanju naloženih anorganskih mineralov in kemikalij.

POVZETEK VIROV

Vladne skupine in skupine za varovanje okolja...

- Agencija za varovanje okolja (EPA), Center za nadzor bolezni in preventivo (CDC) ter še dve poročili Sveta za zaščito naravnih virov & Delovne skupine okoljevarstvenikov trdijo, da je pitna voda iz pipe ne samo nevarna, ampak lahko tudi usodna za skoraj šest milijonov Američanov z oslabljenim imunskim sistemom.
- Delovna skupina okoljevarstvenikov (EWG) poroča o pojavu fekalne koliformne bakterije v 1172 vodnih sistemih, svinca v 2551 sistemih in radioaktivnih materialov (kot je npr. radon) v 325 vodnih sistemih.
- Ameriška vlada pa dejansko razmišlja, da bi omilila Zakon o varnosti pitne vode.

Voda in staranje ...

- Nezdosten vnos vode negativno vpliva na naše fizične sposobnosti in mentalno zdravje. Povprečen človek izgubi 75% zmogljivosti ledvic do 70. leta starosti.
- Naša telesa so sestavljena iz 66% vode, vendar se ta odstotek s staranjem zmanjšuje. Kronična dehidracija prizadene večino starejših in brez ustreznega vnosa vode, se v našem telesu nabirajo toksični in anorganski ostanki.

Medicina ...

- Raziskovalci in znanstveniki so začeli pred skoraj tremi leti povezovati dokaze o nevarnosti klor in zaključili, da so rak, neplodnost in nepravilnosti pri razmnoževanju živali posledica sintetičnih kemikalij, večinoma na osnovi klor, saj je njihova molekularna zgradba podobna človeškemu hormonu estrogenu.
- Osemletni sin zdravnika je imel alergično reakcijo, ki se je razvila v hudo astmo. Fantu so dajali pribl. 1,5 litra vode na dan ter uravnoteženo prehrano. Že po 4 dneh so se simptomi izboljšali, prenehal je jemati zdravila in po enem mesecu je bilo njegovo stanje spet normalno.

Zdravje ...

- Študija agencije EPA iz leta 1986 ocenjuje, da več kot 40 milijonov Američanov pije vodo s preveliko vsebnostjo svinca.
- V fiskalnem letu 1990 je vsak peti dobavitelj vode kršil zdravstvene standarde ali ni v zadostni meri testiral pitne vode. EPA je ukrepala le proti nekaj rednim kršiteljem.
- Voda je odlično sredstvo za nadzorovanje teže. Med obroki pijte veliko vode, saj boste manj lačni, voda pa bo izboljšala vašo presnovo.
- Naprave za dializo uporabljajo destilirano vodo, saj imajo kemikalije v pitni vodi, vključno s klorom in fluorom, škodljiv učinek na ledvične bolnike.
- Klor je tako nevaren, da ga transportirajo v gumiranih cisternah. Uporabljajo ga za dezinfekcijo, razkuževanje in beljenje.

- Ameriška mornarica destilira morskovo vodo. (Si predstavljate, koliko vode bi morali shranjevati na krovu če ne bi bili opremljeni s sistemom za čiščenje vode?)
- Na otoku Catalina (ob južni obali Kalifornije) dobavljajo pitno vodo vsem prebivalcem in turistom, s pomočjo lastnega reverzno-osmoznega sistema.
- Praktično vsi laboratorijski eksperimenti se izvajajo z destilirano vodo, da se izognejo onesnaženosti vode iz javnega vodnega sistema.
- Nekatero študije povezujejo rak na mehurju s klorirano vodo.
- Svinec v pitni vodi prizadene duševni razvoj in koncentracijo otrok
- Nekateri naturopatiki, nutricionisti, kiropraktiki itd. predlagajo, naj popijemo toliko litrov čiste vode, kolikor znaša naša teža v kilogramih deljena s 30. Na primer, oseba, ki tehta 60 kg, naj bi popila 2 litra čiste vode na dan. Nekaj te čiste vode lahko pridobite iz sadja in zelenjave (vključno s sokovi), ki jo jeste vsak dan. To je minimum. Če trenirate, ko je vroče, če je nizka vlažnost ali če ste predebili, povečajte svoj dnevni vnos vode.
- Destilirana voda je čista - brez kemikalij, mineralov itd.. Vredno je premisliti in se zavedati, da telo ne more uporabiti umetno pridobljenih kemikalij in mineralov. Le-te bi morali pridobiti iz sadja in zelenjave, ki jo jemo vsak dan. Vso sadje in zelenjava vsebujeta različne količine organskih mineralov in vitaminov, ki jih potrebuje telo. Naredi jih narava.

Ali poznate ČAROBNOST VODE?

- V nižinah voda zmrzne pri 0 stopinjah Celzija. V višjih predelih pa ostane tekoča, dokler temperatura ne pade pod - 23 stopinj Celzija.
- Led plava na vodi, ker se gostota vode zmanjša, ko preide v trdno agregatno stanje. Nobena druga snov nima te lastnosti.
- Čista voda je kemijsko nevtralna (ni ne kislina, ne bazična) ... pa vendar je najboljši topilec, kar jih poznamo. Vsebuje skoraj vse topne elemente, vendar pri tem ne spremeni svoje pH vrednosti.
- Če zalivski tok ne bi vseboval neverjetne količine toplote, ki jo odda ob evropski obali, bi bila Evropa hladnejša kot zaliv Hudson Bay v Kanadi.

WATERWISE MODEL 9000



DESTILATORJI VODE – EDINI PRAVI ČISTILCI VODE

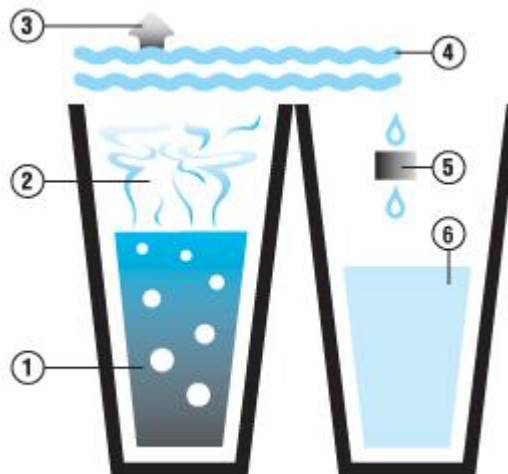
DESTILACIJSKI SISTEM ODSTRANJUJE HLAPLJIVE ORGANSKE SNOVI

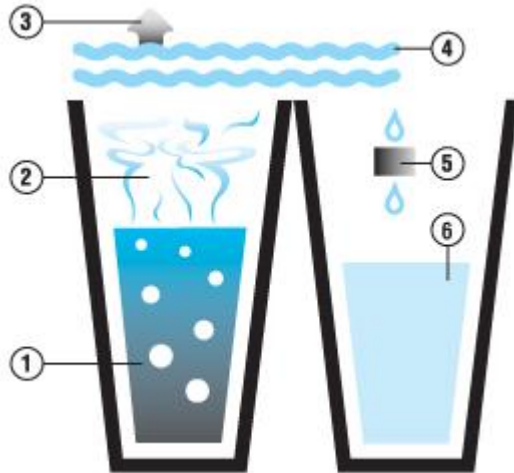
Hlapljive organske snovi (VOC), ki so lahko prisotne v vodovodni vodi, se praviloma izkuhajo in izparijo med postopkom ogrevanja in izparijo (3) v zrak. Če slučajno kakšna hlapljiva snov preide v destilat, se učinkovito odstrani s karbonatnim filtrom (5), po izbiri. Ogljik izboljša okus in čistost z absorpcijo, prezračenjem in razplinjevanjem.

Mnoge vode iz vodovoda v resnici vsebujejo zelo malo ali nič hlapljivih snovi. Večino hlapljivih snovi merimo v biljoninkah in se jih praktično ne da dokazati, ko med destilacijo izhlapijo. Veliko več hlapljivih snovi gre v zrak med iztekanjem vroče vode iz pipe ali med tuširanjem z vročo vodo. Če so hlapljive snovi v zraku še vedno problematične, jih lahko učinkovito odstranite pred destiliranjem z uporabo ogljenega filtra. Destilator lahko uporabljate tudi v bolj oddaljenem prostoru (npr. v delovni sobi, garaži ali vetrolovu).

Večina kvalitetnih protitočnih destilatorjev šaržnega tipa ima filter iz ogljika, pridobljenega iz kokosovih luščin, za filtriranje vode po destilaciji, da se hlapljive snovi učinkovito odstranijo. Druga možnost bi bila direktna linijska povezava, popolno avtomatiziran destilator z linijsko povezanim ogljenim predfiltrom.

Opozorilo: Močno priporočamo filtracijo skozi ogljeni filter pred destiliranjem, če veste ali sumite, da so v kraju, kjer živite, visoke koncentracije hlapljivih organskih snovi.





POSTOPEK DESTILACIJE

1. Navadna voda iz pipe se segreje na 100°C in s tem se uničijo mikrobi, kot so bakterije, in virusi, ki so morda prisotni.

2. Para se dviguje in pušča za seboj uničene mikrobe, raztopljene trdne delce, soli, težke kovine in druge snovi.

3. Plini z nizkim vreliščem se odstranijo skozi oddušnik za pline.

4. Čista para se kondenzira.

5. Očiščena/destilirana voda se nato preceja skozi filter iz **oglja kokosovih luščin** in izboljša kakovost vode z zračenjem, razplinjanjem in absorpcijo hlapljivih organskih snovi.

6. Tako je 100-odstotna s paro destilirana voda pripravljena za pitje in kuhanje.

POMISLITE, PREDEN PIJETE.

Če mislite, da je voda, ki jo pijete samo H_2O , pomislite še enkrat. Nekatere študije so pokazale, da je v vodi neverjetnih **75.000 kemijskih spojin**, EPA pa je do danes uspela izdelati varnostne standarde samo **za 87 spojin**. (EPA je agencija za varstvo okolja). Mnoge od teh kemikalij so potencialno škodljive zdravju in lahko povzročijo zdravstvene probleme. Center za nadzor bolezni v Atlanti (ZDA) poroča, da vsako leto zbolijo zaradi pitja kontaminirane vode **skoraj milijon ljudi**; v okoli **1000 primerih** se bolezen tragično konča s smrtjo.



Mnoge komunalne dejavnosti niso organizirane tako, da bi znale ravnati s sodobnimi dnevnimi nečistočami in uporabljajo že preživete tehnologije. Množica nečistoč kot so pesticidi, herbicidi, nevarni odpadki iz odlagališč odpadkov, razlitja olj in kemikalij, kisel dež in mnogi drugi najdejo pot v naše vodne vire. Velikokrat tej vodi dodajo klor ali kloramine, da nadzorujejo vsebnost bakterij, kar tudi lahko povzroči nekatere bolezni. Čeprav voda, ko zapusti te obrate, zadosti minimalnim zahtevam varnostnih standardov, se grožnja zdravju ne neha. Voda lahko teče skozi nevarne cevi, kjer se lahko na poti do vašega doma ponovno kontaminira. Preverite vaše cevi doma in tiste iz omrežnega sistema in ugotovili boste, da so nekateri deli cevi obdani z minerali, biološkimi in kemičnimi usedlinami. V nekaterih primerih lahko cevi same izlužijo **baker** in **svinec**. Druga nevarnost, ki preži v starih ceveh je **bio-film**, sestavljen iz **plasti bakterij**, ki so lahko gojišče za patogene, kot so **E-coli**. In ne mislite si, da je voda iz vodnjaka kaj bolj varna, kajti tudi v podtalnico lahko pronicajo nečistoče. Če ji dodate klor ali kako drugo kemikalijo, ki se navadno dodaja podtalnici, boste pili in kuhali z vodo, ki je kemično spremenjena.

Žalostna resnica je, da je naš vir vode ogrožen zaradi škodljivih kemikalij. EPA standardi zahtevajo, da se pri pripravi vode zmanjšajo vsebnosti nekaterih nečistoč. Letna poročila za leto **2002**, ki jih izdaja EPA, kažejo, da je bilo v tem letu **80.635 dokumentiranih onesnaženj vode** v celi državi. Ko se onesnaženje pojavi, so odgovorni za kvaliteto sicer obveščeni, vendar ste vi med tem onesnaženo vodo morda že zaužili.

Sami sebi zastavite vprašanje: "Kako bodo v teku življenja te kemikalije in nečistoče vplivale na moje zdravje in na zdravje moje družine?" Premislite, kaj pomeni, če skozi celo življenje popijete približno **59.000** litrov vode. V vsakem kozarcu vode so lahko neodkrite nečistoče, ki imajo kumulativen slabšalni učinek na vaše zdravje. Zato je tako pomembno, da se dvakrat prepričate, če je vaša pitna voda parno destilirana. Še danes lahko daste preveriti kakovost vaše vode in lahko ste pomirjeni. Najboljši način, da to dosežete je, da investirate v svoje zdravje in zdravje svoje družine tako, da kupite enega od naših zanesljivih **Waterwise očiščevalnikov/destilatorjev**.

VODA, ČISTA, KOT JO JE USTVARILA NARAVA

Na začetku –

dva vodikova atoma se vežeta **na kisikov atom** in ustvarita trojček **—H₂O—**, imenovan **voda**. Med vsemi hranili, ki jih človek uživa, je voda, kot jo je opisal nek znanstvenik, "neobhodno potrebna hrana", od katere so odvisne vse oblike življenja. Voda je najbolj razširjena snov na Zemlji in v človeškem telesu, v katerem zavzema približno 70 % celotne telesne teže. Voda je izklesala Grand Canyon in nežno vas je zibala v materinem trebuhu.



Malopridni onesnaževalci

V zgodnji zemeljski zgodovini je življenje na Zemlji potekalo v naravnem okolju z obilico vodnih virov od dežja, neonesnaženih studencev, potokov, rek in izvirov. Voda je bila relativno čista, vsebovala je samo zmerne količine snovi iz naravnega okolja. Toda tukaj je še druga zgodba. Od industrijske revolucije dalje, in še posebno po drugi svetovni vojni, smo odlagali v okolje vse vrste kemikalij in skoraj po vsem svetu onesnažili življenjsko pomembne vodne vire. Delovanje vode se poslabša, kadar se v telo vnesejo strupene kemikalije. Vaše zdravje začne upadati, ko vaše telo postane gnojšče.

Nazaj k naravi

Soočeni z zapletenimi problemi onesnaževanja okolja, smo se obrnili k naravi, da bi našli najpametnejše in varne rešitve. Voda se v njeni najbolj čisti obliki nahaja v pari, ki se dviga iz zemeljske površine in pušča za sabo vse nečistoče, ki jih je zbirala v sebi. Ta proces izhlapevanja, kondenzacije in usedanja je poznan pod imenom hidrološki cikel. Destilacija simulira ta proces, spreminja navadno vodo iz pipe v čisto vodno paro, ki kondenzira in gre nato skozi filter iz oglja iz kokosovih luščin. Ta tehnologija učinkovito odstrani **bakterije, parazite, herbicide, pesticide, težke kovine in celo vrsto sintetičnih kemikalij in industrijskih nečistoč.**

Waterwise čistilniki vam dajo 100-odstotno doma pripravljeno vodo čisto, kot bi jo predvidela narava.



PRAKTIČNA UPORABA ČISTE, 100-ODSTOTNO PARNO DESTILIRANE VODE ...

Pijača ... zdrava in okusna.

Kuhanje ... okusite izboljšanje.

Ledene kocke ... kristalno čiste.

Sadni sokovi ... okus po sveže stisnjem sadju.

Kava, čaj in kakao ... porabili jih boste manj in dobili boste neprimerno čistejši okus.

Hrana za dojenčke ... čisto zadovoljstvo.

Neslana dieta ... nujna za dobro zdravje.

Skrb za videz ... občutite razliko.

Akvarij ... čist in jasen.

Skrb za hišne ljubljence ... imeli vas bodo še raje.

Hišne rastline ... bujno bodo uspevale.

Mladike ... rasle bodo kot nore.

Likalniki na paro in vlažilniki zraka ... delali bodo učinkoviteje in njihova življenjska doba bo daljša.

NIČ SE NE MORE PRIMERJATI Z WATERWISE ČISTOSTJO

Filtracija: Filtrirana voda je šla skozi fino platno in/ali aktivno oglje. Čeprav se pri tem zmanjša neprijeten okus in vonj, filtri ne morejo dovolj učinkovito odstraniti mnoge nevarne snovi, kot so arzen, bakterije, baker, svinec, nitrati, paraziti, natrij in virusi. Filter lahko postane gojišče za bakterije, ker organske snovi, ki ostanejo na filtru, začnejo gniti. Druga slaba stran je, ker ne veste, kdaj zamenjati filter. Nekateri proizvajalci priporočajo zamenjavo filtra, potem ko ponovno zaznate slab vonj ali okus. V resnici lahko filter kontrolira okus in vonj še dolgo potem, ko je izgubil sposobnost zmanjšati vsebnost organskih snovi brez vonja in okusa, kot so npr. trihalometani, ki so stranski produkti kloriranja.



Simc d.o.o.

nečistoča	ustekleničena voda	ogleni filter	reverzna osmoza	Waterwise destilatorji
Aluminij	?	☹	😊	😊
Arzen	?	☹	😊	😊
Azbest	?	☹	😊	😊
Bakterije	?	☹	😊	😊
Benzen	?	😊	😊*	😊*
Bromoform	?	😊	😊	😊
Kloridi	?	☹	😊	😊
Klor	😊	😊	😊*	😊*
Krom (III)	?	☹	😊	😊
Krom (VI)	?	☹	😊	😊
Baker	?	☹	😊	😊
Ciste	?	☹	😊	😊
Fluoridi	?	☹	😊	😊
Herbicidi	?	😊	😊*	😊*
Svinec	?	☹	😊	😊
Živo srebro	?	☹	😊	😊
MTBE (metil terciarni butil eter)	?	😊	😊*	😊*
Nitrati	?	☹	☹	😊
Pesticidi	?	😊	😊*	😊*
Fosfati	?	☹	😊	😊
Radon	?	☹	😊*	😊*
Natrij	?	☹	😊	😊
Sulfati	?	☹	😊	😊
Raztopljene trdne snovi	?	☹	😊	😊
THM (trihalometani)	?	😊	😊*	😊*
Virusi	?	☹	☹	😊
Hlapljive organske snovi	?	😊	😊	😊

? Nepoznano ☹ Neučinkovit ali nobenega zmanjšanja ☺ Opazno zmanjšanje 😊 Učinkovito odstranjevanje * s filtracijo skozi ogleni filter

Reverzna osmoza: RO-sistem potiska vodo pod visokim pritiskom skozi sintetično polprepustno membrano, da bi se znižala vsebnost anorganskih mineralov. Ti sistemi se zelo razlikujejo glede sposobnosti izločevanja nitratov, kloridov in nekaterih drugih nečistoč. Učinkovitost RO-osmoze je odvisna od pritiska, temperature in pH vode, bakterij, raztopljenih trdnih snovi in nivoja kemičnih nečistoč v surovi vodi iz pipe. Podobno kot pri drugih filtracijskih sistemih tudi tu postopno mašenje zbranih nečistoč vpliva na zmanjševanje učinkovitosti in lahko vodi tudi h kontaminaciji zaradi rasti bakterij.

Parna destilacija: Destilacija, ki temelji na naravni očiščevalni metodi, uporablja uparjanje in kondenzacijo za ločitev čiste, sveže vode od nečistoč. V naravi se tak proces imenuje hidrološki cikel. Pojavi se, ko voda izhlapeva, kondenzira, potem pada na zemljo kot padavina. Destilacija, kombinirana s filtracijo skozi ogleni filter, je tista tehnologija priprave vode, ki v največji meri odstrani največ različnih vrst nečistoč, vključno z

biološkimi, organskimi in anorganskimi elementi. Destilacijski sistem resnično proizvaja vodo, ki je 99,9-odstotno očiščena nečistoč, vključno težkih kovin in večine kemikalij. Ta postopek obdelave je prava izbira za odstranitev bioloških nečistoč, vključno z **cistami** kot so giardia in kriptosporidij. Daljše vrenje vode med destiliranjem res uniči vse tipe mikroorganizmov, vključno bakterije, viruse in parazite. Mikroorganizmi ne izhlapijo v vodo, ampak ostanejo v vrelnem kotlu kot del preostanka. Destilacija z naknadno filtracijo skozi ogljeni filter in zračenjem učinkovito odstrani pesticide in hlapljive organske snovi. Destilacija zagotavlja dosledno čistost, liter za litrom, leto za letom. Nobena druga tehnologija ne more zagotoviti stalne kvalitete preko daljšega obdobja. Čistost vaše vode za pitje in kuhanje je zagotovljena, če uporabljate 100-odstotno destilirano vodo iz Waterwise čistilnikov/destilatorjev.

ELIKSIR ŽIVLJENJA

Zgodovina je odkrila, da so bile civilizacije, ki so imele najčistejšo neonesnaženo vodo, najmočnejše, najbolj zdrave in najbolj odmevne civilizacije svojega časa. To je eden od vzrokov, zakaj pitje parno destilirane vode nudi toliko čudovitih koristi za zdravje. Nekatere že poznate, druge so morda nove za vas.

Vidite, vodo upravičeno imenujemo "eliksir življenja". Dejansko so zadnje raziskave pokazale, da je zdrava voda najnovejša hrana, ki preprečuje staranje. Predstavljajte si, da vam nekaj tako enostavnega in vsakdanjega pomaga ohraniti ali pa vam celo povrne fizično mladost. Ampak, to je res.

Če boste redno zaužili 8 kozarcev očiščene vode na dan, lahko pričakujete osupljive rezultate:

- Vaša energija se bo bistveno povečala.
- Izostri se bodo vaše umske in fizične sposobnosti.
- Postopoma se bo izboljševal izgled kože in gube se bodo zmanjšale.
- Pospešeno boste izgubljali telesno težo. F. Batmanghelidj, MD, avtor znane knjige *Your Body's Many Cries for Water*, pravi, da si telesno potrebo po vodi pogosto napačno razlagamo kot lakoto.
- Zmanjšali se bodo stresi, anksioznosti in depresije.
- Zmanjšali se bodo glavoboli in omotičnost.
- Voda bo varovala zdravje srca. V 6-letni študiji, v kateri so obravnavali več kot 20.000 zdravih moških in žensk v starosti 38–100 let (May 1, 2002, *American Journal of Epidemiology*), so ugotovili, da so bile ženske, ki so popile več kot pet kozarcev vode na za 41 odstotkov manj nagnjene k smrti zaradi srčne kapi kot tiste, ki so popile manj kot dva kozarca. Pri moških so bili koristni učinki še večji.
- Lahko da boste izgubili simptome astme, alergij in artritisa.

Poleg teh koristi zgodovina dokazuje, da voda naredi še veliko, veliko več. Mnoge stare civilizacije, kot so Egipčani, Asirci, Babilonci, Perzijci, Grki, Hebrejci, Kitajci in ameriški domorodci, so uporabljale vodo kot zdravilno sredstvo za mnoge poškodbe in bolezni. In vzrok, zakaj je to očitno. Spoznavajte svoje telo in videli boste, da je v njem skoraj 70 odstotkov vode.

Vzdrževanje ustreznega nivoja hidracije je bistveno za učinkovito regulacijo vaših normalnih telesnih funkcij. Lahko si predstavljate, če je hidracija vaših možganov nezadostna, je sposobnost vašega mišljenja zmanjšana, imate težave s sprejemanjem najboljših odločitev in možnosti za pojav glavobola in omotice se povečajo. Jetra razgrajujejo maščobe in ko je njihova hidracija pod mejo, prebavni sistem trpi zaradi neravnotežja verižnih reakcij itd.

Podrobno pogledjte, kaj dela voda v vašem telesu in odkrili boste:

- Pomaga pri pravilni prebavi.
- Izboljšuje prenos kisika k celicam.
- Odstranjuje strupe in odpadne produkte.
- Prenaša hranila in izboljšuje absorpcijo hranil.
- Oblazini in maže sklepe.
- Regulira telesno temperaturo.
- Proizvaja celično energijo.
- Izboljšuje imunitetno funkcijo.

Očitno je torej, da če ne popijete dovolj vode, lahko pride do zdravstvenih težav. Če boste pili čisto in neonesnaženo vodo, boste podpirali svoje zdravje in videz skozi celo življenje. Seveda želite imeti za svojo družino enako čisto vodo v izobilju, kot so je imele znamenite civilizacije v preteklosti. Vendar je vedno obstajala nevidna borba – borba za pridobivanje in ohranjanje virov čiste vode. Razkrijte zgodovinske kronike in odkrili boste, da so ljudje pogosto umirali zaradi bolezni, katerih vzroki so bili v vodi, npr. kolera, dizenterija in trebušni tifus. Ker je naraslo prebivalstvo, se je povečala tudi potreba po primerno pripravljeni vodi. Danes imamo občudovanja vredne komunalne organizacije, ki so opravile izredno delo. Vendar ostaja problem zastarelih tehnologij priprave vode, ki je preobremenjena z veliko količino nečistoč.

DESTILATOR VODE

Je namenjen za prečiščevanje pitne vode v katerih se nahajajo razne, zdravju škodljive substance. Onesnaženost pitnih voda je velik problem današnje civilizacije saj se v njej nahajajo ostanki kemičnih snovi, ki vodo že onesnažijo v naravi ali po njenem zajemanju.

V njej najdemo **naravne minerale, ostanke pesticidov, nitratov, klora, klorove spojine z organskimi snovmi** ter številne druge **kemične spojine**. Vse te spojine in ostale snovi slabo vplivajo na naše zdravje.

Med potencialne **anorganske onesnaževalce** pitne vode sodijo **minerali, fluoridi, nitrati, nitriti in druge težke kovine**.

Ko govorimo o raztopljenih mineralih v vodi, govorimo o trdoti vode, ki pa ni konstanten parameter. Trdota vode je spremenljiva mešanica **kationov** in **anionov**. V glavnem jo sestavljajo **kalcijevi** in **magnezijevi ioni**, ter še ostali **polivalentni ioni** kot so **čink, mangan, aluminij, stroncij, barij in železo**.

Prevelika količina teh mineralov je lahko zdravju škodljiva. Obstajajo poročila, da uživanje vode s količinami od **300 – 500 mg Ca/l** vodi do nastanka **ledvičnih, žolčnih kamnov, artritisa ali celo do srčnih okvar**.

Organski onesnaževalci pitne vode v podtalnici so predvsem **pesticidi**. To so spojine, ki v

organizmu največkrat tekmujejo z encimi, ki so sestavni del celičnega mehanizma.

Mehanizem delovanja pesticidov je različen:

- Lahko spremenijo membransko propustnost celic
- vežejo se na aktivna mesta na molekulah encimov
- reagirajo s substratom in ga spremenijo
- lahko reagirajo s produkti encimskih reakcij
- reagirajo in/ali tekmujejo s koencimi
- uničijo strukturo celic
- preprečujejo pravilno regulacijo, ki je odgovorna za encimske reakcije

Pri ljudeh, ki poleg uživanja presnega sadja pijejo tudi zadostne količine destilirane vode, je mnogo boljši ne samo njihov krvni obtok, temveč tudi njihovo splošno zdravstveno stanje, delovna sposobnost in energija, delovanje možganov, prebava in počutje.

Takšni ljudje lažje tudi premagujejo vse živčne napore, bolezni in strese ter se mnogo počasneje starajo, ker se jim anorganske mineralne spojine ne nabirajo v možganih, v ožilju, sklepah, žolčniku, mehurju in ledvicah.

Zavedati se moramo, da je pitje »običajne« vode iz pipe, ki je poleg tega še klorirana, brez vsakega dvoma škodljivo. Klorove spojine učinkujejo kot agresivna oksidacijska sredstva, ki nam lahko pokvarijo življenjsko važne vitamine.

Čista voda (H₂O) ki je skoraj 100 % sestavljena samo iz vodika in kisika..

Pridobimo jo lahko samo iz dveh možnih virov:

- iz svežih, naravno pridelanih sadežev
- ali pa kot parno destilirana voda.

Zastopnik za Slovenijo: SIMC d.o.o., Dražgoška ulica 5, 4000 KRANJ-SLO

RAZSTAVNI SALON- POSLOVNA CONA A 26, 4208 ŠENČUR

Tel: 04/23 58 250

Fax: 04/23 58 251

GSM: 031/638 300

E-mail: info@ozemalniki.com

www.ozemalniki.com



Simc d.o.o.