

Tudásszomj

2006/05/28

.. bármilyen meglepően is hangzik, nagyon sok ember vizet úgyszólván sohasem iszik, vagy csak kis mennyiségben. Az érdekeltek túlnyomó többsége ezt még fel sem ismeri. Szervezetünk alkalmazkodó képessége miatt ezt a szomjazó – bár nem így érzelt – állapotot évekig fenn lehet tartani. A sejtek szintjén így megjelenő *mozgékony víz* hiánya a legkülönbözőbb formában jelentkezik, amit rendszerint mint **betegséget** tartanak nyilván. Nem túlzás azt állítani, hogy az orvosok által kezelt betegségek számottevő része csupán sejteink alapvető szomjának a kifejezése¹. Ezt a szomjat csak ivóvízzel lehet kielégíteni. Sok vizet tartalmazó étellel vagy italokkal nem.

Ideje lenne felülvizsgálni a víz szerepét, egészségünk megőrzésében. A ma általánosan elfogadott kép egy elavult tudományos szemléletben gyökerezik, ami szerint a víz csak egy H₂O képletű molekulának az összessége. A legtöbb szakember számára a tojáshéjban, a csontokban lévő kalcium, az élő szervezetekbe beépült kalcium mint vegyi elem azonos a vízben oldott kalciummal, ami a vízkövet képezi. Hasonló eszmefuttatás alapján nem tesznek különbséget a tejen, borban, gyümölcsleiben, üdítő italokban lévő víz és az esőben, forrásokban vagy a városi vízben lévő „víz” között sem. Testünk vízszükségletének a felbecsülésénél összeadják a táplálékkal felvett vizet a megivott víz mennyiségével. **Ez legalább annyira hibás, mintha egy kisdíák számtanórán körtét akarna almával összeadni.** Annak ellenére, hogy a gyümölcslevek, a bor, a tej, a cukros, édesített üdítő italok, a kávé és a teák majdnem teljesen vízből vannak, a bennük lévő H₂O *nem ivóvíz*. Szervezetünk táplálékként dolgozza fel. A különböző italokban lévő víz az ivóvizet *nem helyettesítheti*.

Igyunk meg minden nap legalább másfél, de inkább két liter vizet (testtömegünk harmincad részét), de lehetőleg ne evés közben: fél órával az evés előtt és után, valamint napközben bármikor. Helyettesítsük az üdítő italokat tiszta vízzel. A kedvező hatás néha már néhány órán, de két napon belül feltétlenül jelentkezik. Olyan személyeknél, akik már évek óta nagyon kevés vizet isznak, a hatás igen szemléletes lesz. Ritka az a személy, akinél a vízkúra hatástalan marad. A 2 – 3 hetes vízkúra után a vízfogyasztást kb. napi 1,5 literre le lehet csökkenteni. A megfelelő mennyiségű víz ivása *nem* egyetemes gyógyszer, de sok betegséget megelőz, és „kiszomjaz(ta)ott” személyeknél² *gyógyít* is. A megemelt vízfogyasztás élénkebbé teszi a szervezet elektrolit forgalmát, ügyelni kell tehát a megfelelő mennyiségű szerves ásványi sók bevitelére, nagyobb mennyiségű gyümölcs és főzelékfélék fogyasztásával.

¹ Érdekes elolvasni F. Batmanhelidj, „A *tested vízárt kiált!*” című könyvét a Madala-Véda könyvkiadó gondozásában. Bár a szerző nem ismeri a Vincent bio-elektronikát, merőben más utakon, de hasonló gyakorlati következtetésekre jut.

² Napi másfél liter vizes folyadék (tej, gyümölcslevek, bor, sör, cukros vagy édesített üdítő italok, stb.) fogyasztása mellett, ha nem iszunk mellette elegendő vizet, szervezetünk lassan idült szomjúsági állapotba kerül *minden szomjúságérzés megjelenése nélkül*. A következmények lassan jelennek meg, de elkerülhetetlenek. Az első jelek közé tartozik az álmatlanság, idült fáradtság, székrekedés vagy a migrén. Később jelennek meg a súlyosabb tünetek, mint az ízületi fájdalmak, magas vérnyomás, vérkeringési -, egyensúlyi zavarok, gyomorfekély vagy szívgyengeség. Minden személy másként reagál az idült szomjúságra. Természetesen, az említett egészségi problémáknak más okai is lehetnek. A szomj a tüneteket csak súlyosbítja. Ennek viszont az ellenkezője is igaz: betegség esetén egy jól vezetett vízkúra sokszor igen számottevő enyhülést hoz.

Tudásszomj

2006/05/28

Amint meggyőződünk a vízivás fontosságáról, vízfogyasztásunk jelentősen megnő, és ekkor ideje figyelmet fordítani **az ivóvíz minőségére**. A helyes és bőséges vízivás még a városi/vezetékes vízzel is igen kedvező eredményekre vezet. Hosszútávon viszont, pontosan a megemelt vízfogyasztás miatt, tanácsos a megivott víz minőségére jobban figyelni.

Mi az, ami a városi vizet az életető víztől megkülönbözteti? - A túl magas ásványi só tartalom; A „keménység”, azaz a magas vízkő tartalom; A magasabb nitrát tartalom; Néha túl magas pH érték; A klóros fertőtlenítés, ami az elektronaktivitást lenyomja. Ez utóbbi képezi az egészségre a legjelentősebb lehetséges veszélyt. Klórozott, ózonnal vagy ultraibolya sugarakkal kezelt víz számottevő mennyiségben (másfél liter naponta személyenként) való fogyasztása hosszútávon igen komoly egészségkárosodáshoz vezethet.

Poharunkat lehetőleg ne a csapnál töltsük meg, hanem üvegekorsóból.

Legyen a családban több nyitott, széles szájú vizeskorsó, amiben a városi víz a nappali fénynél több órát pihen. A fény hatására a klór, ártalmatlan klorid ionokra redukálódik. 2 – 3 órás nappali pihentetés után a vizet –üvegpalackokba öntve – a hűtőszekrényben is tárolhatjuk.

Ezzel a klór ugyan a vízből távozik, de a víz elektronaktivitása alacsony marad. Tulajdonképpen nem annyira a klór, hanem a klór okozta alacsony elektronaktivitás káros az egészségre; ezt tehát javítani kell. Magasabb elektronaktivitást *redukáló* vegyi hatású anyagok hozzáadásával érhetünk el. A legkézenfekvőbb ebben az irányban, a friss citromlében lévő aszkorbinsav vagy C-vitamin. Adjunk tehát a korsóban lévő, *pihent* vízhez 1 – 2 kávéskanálnyi friss citromlevet literenként, *de cukor és édesítő szerek nélkül*. Ezzel az egyszerű módszerrel a klórozás káros hatását nagyrészt semlegesítettük³. Ha egy kis összeget a házi vízkezelésre szánhatunk, igen hatásos a lakásban egy külön csapot elhelyezni, ami csak az ivásra és főzésre szánt vizet szolgáltatja⁴. Ebből a csapból más használatra vizet nem veszünk. A csap előtt egy aktívszén szűrő távolítja el a városi vízből a klórt, valamint az esetleges más szerves szennyező anyagokat (szénhidrogének, növényvédő-, mosó- és gyógyszer maradékok), amelyek még a törvényileg szavatolt minőségű ivóvízben is jelen lehetnek.

³ Az így kezelt víz rH₂ értéke 2 – 3 egységgel csökken a klórral kezelt vízhez képest, ami igen jelentős javulás mérhető jele.

⁴ A csecsemő fürdetésére is ezt a vizet tartjuk fenn.