

U ovoj knjizi nastoji Dr. Norman W. Walker, liječnik i znameniti nutricionist, obrazložiti moguća štetna djelovanja vode na naše zdravstveno stanje.



On u knjizi naglašava kako je voda silno potrebna za naše zdravlje, ali isto tako upozorava kako "neočišćena" voda može naškoditi našem tijelu. Voda iz vodovodne mreže, bunara, izvora te "mineralna voda" sadrže anorganska onečišćenja kao što su mineralne tvari, teški metali, nitrati, zaostaci škodljivih sredstava koji opterećuju naše tijelo, jer se najčešće ne mogu posve odstraniti.

Ova nam knjiga pokazuje kako da se zaštitimo od škodljivih tvari u vodi, koja je voda najbolja za naše zdravlje i kako blagotvorno djelovanje na nas imaju prirodne živéne namirnice kao plodovi, salate, povrće i sokovi od voća i povrća.

ISBN 953-208-224-7

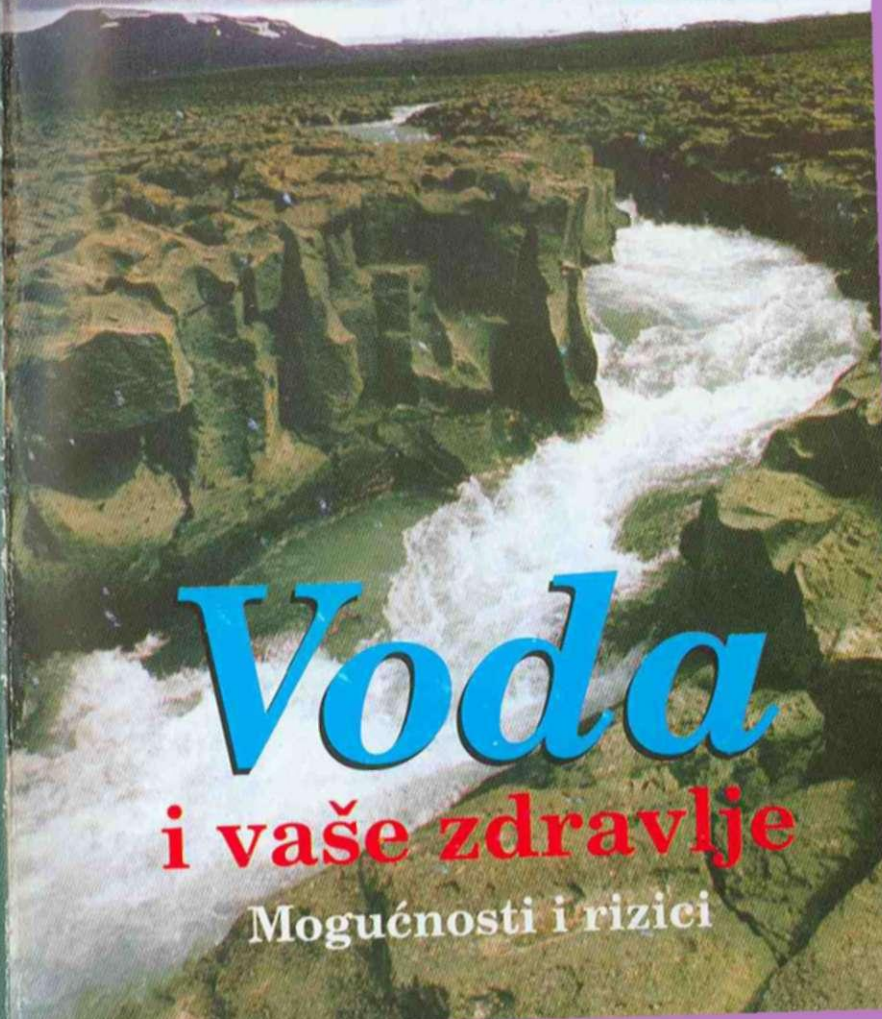


9 789532 082241

DR. NORMAN W. WALKER • *Voda* i vaše zdravlje



DR. NORMAN
W. WALKER



Voda i vaše zdravlje

Mogućnosti i rizici

Dr. Norman W. Walker

VODA

I VAŠE ZDRAVLJE

Mogućnosti i rizici

Upozorenje za čitatelje

Nakladnik bi želio, kako u vlastito ime tako i u ime autora ove knjige izričito upozoriti na to da sadržaj knjige treba čitatelje informirati. Autorova nakana nije da u njoj dijeli savjete za individualne zdravstvene probleme. Takve biste savjete trebali zatražiti od svog liječnika.

DR. NORMAN W. WALKER

Računalni slog
MARINKO HARDI

Izdavač
Karitativni fond UPT
NE ŽIVI ČOVJEK SAMO O KRUHU'
ĐAKOVO

VODA

I VAŠE ZDRAVLJE

Mogućnosti i rizici

Naziv izvornika
VVASSER
und Ihre Gesundheit
Chancen und Risiken

Njemački izdavač
WALDHAUSEN VERLAG IN DER
NATURA VIVA VERGLAGS GmbH,
71256 WEIL DER STADT
7. Auflage 2006.

Knjiga se može naručiti na adresu:

Knjižnica
U PRAVI TRENUTAK
31400 ĐAKOVO, pp 51
Tel/fax: (031) 811-774
e-mail: zirdum@upt.hr
www.upt.hr

S a d r Ź a j

Predgovor Harveya i Marilyn Diamond - - - - -	9
Predgovor Manfreda G. Langer - - - - -	11
Predgovor Donald S. Woodside - - - - -	13
Prvo poglavlje	
Je li problem vode uistinu tako ozbiljan? - - - - -	15
Drugo poglavlje	
Što se događa s mineralima u vodi? - - - - -	19
Treće poglavlje	
Briga o ljudskom tijelu - - - - -	25
Četvrto poglavlje	
Organski i anorganski minerali - - - - -	29
Peto poglavlje	
Normalna voda opterećuje vašu krv - - - - -	33
Šesto poglavlje	
Mineralne se tvari mogu opasno nagomilati - - - - -	35
Sedmo poglavlje	
Voda je oduvijek ugrožavala čovjeka i životinju - - - - -	39

Osmo poglavlje	
Usporedite prošlost sa sadašnjošću - - - - -	45
Deveto poglavlje	
"Soft Drinks"? - - - - -	47
Što nije s njima u redu?	
Desto poglavlje	
Što se krije u čaši piva? - - - - -	63
Jedanaesto poglavlje	
Vino i alkoholna pića - - - - -	73
Mogu li popiti čašu vina?	
Dvanaesto poglavlje	
Morska voda - - - - -	75
Nikako je nemojte piti!	
Trinaesto poglavlje	
Voda je voda! - - - - -	81
Je li uistinu tako?	
Postoje li razlike pri vodi?	
Četnaesto poglavlje	
Voda u čovjeku i u prirodi - - - - -	89
Petnaesto poglavlje	
Slinovnice. - - - - -	97
Pljuvačne žlijezde u Vašim ustima trebaju neprestano vodu!	

Šesnaesto poglavlje	
Sabiranje vode u Vašem tijelu - - - - -	101
Voda u Vašim mišićima	
Sedamnaesto poglavlje	
Nešto o soku od mrkve. - - - - -	105
Mrkvin je sok blagodat za zdravlje ljudi.	
Osamnaesto poglavlje	
Smrtonosni klor - - - - -	107
Devetnaesto poglavlje	
Vezivno tkivo - - - - -	109
Dvadeseto poglavlje	
Vaše žlijezde trebaju destiliranu vodu. - - - - -	115
Poznajete li Vaše endokrine žlijezde?	
Dvadesetprvo poglavlje	
Hipotalamus - - - - -	117
Dvadesetdrugo poglavlje	
Hipofiza - - - - -	125
Dvadesettreće poglavlje	
Štitnjača.	
Štitna je žlijezda izravno povezana s hipofizom. - -	129
Dvadesetčetvrto poglavlje	
Nadbubrežne žlijezde - - - - -	133

Dvadesetpeto poglavlje	
Gušterača (pankreas) - - - - -	137
Gušterača je dvostruka žlijezda.	
Ona ima dvije funkcije.	
Dvadesetšesto poglavlje	
Jetra - - - - -	141
Završna riječ - - - - -	145
O autoru - - - - -	149

PREDGOVOR

Harvey i Marilyn Diamond

Uza sva postignuća uvijek postoji velik broj ljudi koji svoje znanje i svoje spoznaje dijele s drugima, kako bi se svijet i život mogli poboljšati. Katkad takvi ljudi steknu diljem svijeta ugled i priznanje za svoja djela i postanu još za svog života poznate ličnosti. Drugi daju svoj prilog u tišini i ostanu čitav svoj život relativno nepoznati. Oni tada međutim često postanu poznatima i slavnima za čovječanstvo na temelju značenja njihovih zasluga tek kasnije, kad odu iz ovog života. Upravo je takav čovjek bio *dr. Norman W. Walker*.

On je tričetvrt stoljeća provodio istraživanja o tome kako se može ostvariti dug, zdrav i plodan život. Njegova sposobnost, da tu nešto složeniju temu svede na jednostavnu životnu formulu koju mogu milijuni ljudi razumjeti i provesti u djelo, učinila je njega i njegove knjige prihvaćenima i cijenjenima u čitavom svijetu.

Mi smo imali sreću da smo s *dr. Walkerom* pismeno kontaktirali. Njegove su riječi bile uvijek pune ljubavi, razumijevanja i jasno očitovale čisti, nekomplikirani nazor o zdravstvenoj skrbi koji je lako budio pouzdanje. U našoj su biblioteci njegove knjige stalni

i često korišteni izvor znanja i uvijek korisnih informacija.

Već davno prije nego što je prehrana postala omiljenom temom rasprava savjetovao je *dr. Walker* svojim čitateljima prehranu koja sadrži što manje mesnih i mliječnih proizvoda i da stave svoje glavno težište na punovrijedne, svježije živežne namirnice iz biljnog carstva. Danas je konzumiranje sokova od voća i povrća "posljednji krik", osobito u SAD-u. Već prije više od 50 godina upućivao je *dr. Walker* na mnoge koristi što ih donosi sa sobom redovito prijene takvih sokova.

Uspjeh ostavlja za sobom tragove! U to nema sumnje. A svatko može imati uspjeha ako je svjestan snage koja se krije u njemu.

Dr. Walker, koji je sam živio kao najbolji primjer za svoj jednostavni i slobodni životni nazor, bio je čitav svoj život aktivan i poletan. Rad u vrtu ispunjavao ga je velikom radošću i time se svakodnevno bavio, i to do svoje smrti, kad je otišao s ovog svijeta u snu, bez boli. Bilo mu je 116 godina! Da, uspjeh uistinu ostavlja za sobom tragove!

PREDGOVOR

Manfreda G. Langer

Dr. Walker je bio jedan od najznačajnijih liječnika i nutricionista u SAD-u koji su se bavili istraživanjima na području zdrave prehrane u korist ljudskog zdravlja. Njegove su knjige bile uzor za mnoge liječnike, istraživače i pisce knjiga. *Harvey i Marilyn Diamond*, autori bestsellera "*Fit fur's Leben*", isto su se tako služili iskustvima *dr. Walkera* u svojim proučavanjima vezanim uz prehranu.

Dr. Walker je kao jedan od prvih upućivao na pozitivni učinak sokova voća i povrća na zdravlje, a njegova brojna objavljena djela znatno su pridonijela tome da se danas u gotovo svakom američkom kućanstvu pije mnogo sokova; no to su na žalost u većini slučajeva pasterizirani tvornički sokovi, a ne prirodni, svježije iscijeđeni.

Knjige *dr. Walkera* od tako su velikog značenja da bi ih trebao pročitati svatko tko traga za što boljim učinkom hrane na naše zdravlje. Radi toga smo odlučili izdati 1990./91. prijevode tih knjiga:

"*Tdglichfrische Salate erhalten Ihre Gesundheit*"
"*Frische Frucht- und Gemüsesäfte*"
"*Darmgesundheit ohne Verstopfung*"
"*Natürliche Gewichtskontrolle*"

"Wasser und Ihre Gesundheit" - Chancen und Risiken"

Dr. Walker je svoju posljednju knjigu napisao u dobi od 113 godina. On je do svoje smrti u 116. godini života bio u punoj snazi, obavljao radove u kući i vrtu i još se uvijek vozio biciklom.

On je nadživio svoje kritičare i sve one koji su mu se podsmjehivali, te danas važi kao začetnik prirodnog, zdravog načina života.

P R E D G O V O R

Donalda S. Woodsidea

Često može spoznaja istine biti iskustvo koje plaši, ali istodobno donosi novu nadu.

Dr. Norman W. Walker je tijekom 40 godina napisao mnogo uvjerljivih knjiga o zdravlju, koje prije svega daju nadu da svi mi možemo živjeti bolje i zdravije, ako to želimo.

Knjiga *ČA: Walkera "Wasser kann Ihre Gesundheit zerstören"* napisana je za ljude koji razmišljaju o našoj pitkoj vodi, pitaju se kako ona utječe na naše zdravlje i kako možemo izbjeći probleme što ih može izazvati zagađena voda. Pomoću ove knjige moći ćete bolje razumjeti i lakše rješavati jedan od naših najvažnijih zdravstvenih problema.

Prvo poglavlje

JE LI PROBLEM VODE UISTINU TAKO OZBILJAN?

"Brzo zovite liječnika!

Otac ima srčani infarkt!"

Dogodi li se tako nešto, tada se probudite i počnete razmišljati. Je li srčani napadaj ozbiljna stvar? Je li začepljenje koronarnih arterija ozbiljni problem? Je li arterioskleroza koja sprječava normalni optok krvi u Vašim krvnim žilama problem koji se treba ozbiljno shvatiti?

Kad je došao liječnik, opipao je pacijentu puls i provjerio cirkulaciju krvi. Da, taj se srčani napadaj uistinu mogao spriječiti. On je bio izazvan začepljenjem krvnih žila.

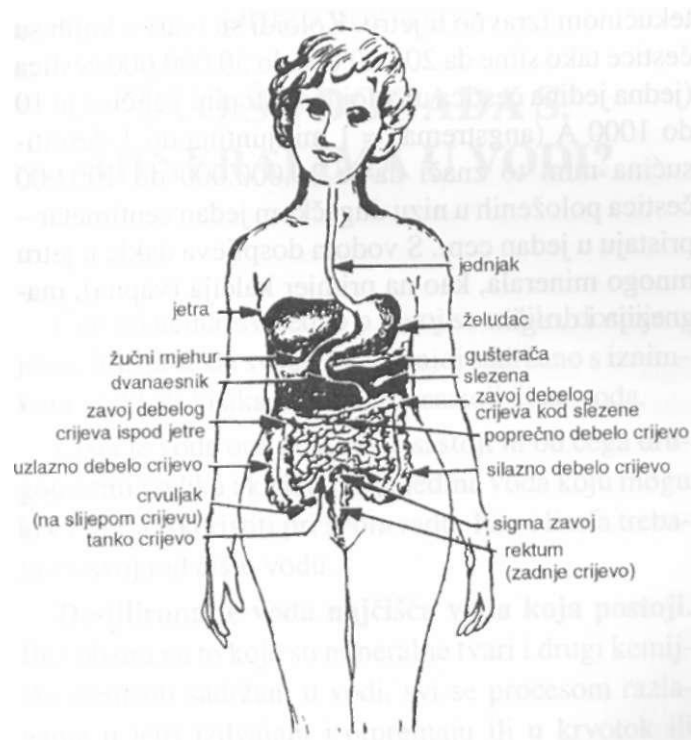
Što li je moglo dovesti do začepljenja arterija ili bilo kojih krvnih žila, čime je bio izazvan srčani napadaj koji je mogao imati smrtonosne posljedice? Jed-

nostavno ostaci izmjene tvari - mnogo puta mineralne tvari iz vode.

Odgovor je jednostavan ako razmatrate probavni proces. Vaš probavni sustav mora probaviti sve što stavite u usta i progutate!

Pogledajte moju priloženu skicu probavnog sustava. Čim progutate krutu hranu ili tekućinu, ona se kreće kroz želudac i poslije kratkog vremena dospije u tanko crijevo. Tanko je crijevo dugačko oko 6-7 m. Sve što ste pojeli mora proći kroz njega i otprema se dalje u jetru radi daljnje raspodjele ili se, ako je neupotrebljivo, prenosi dalje u debelo crijevo.

PROBAVNI SUSTAV



PROBAVNI I SEKRETORNI ORGANI

Voda sadrži vapno (kalcij) - , ali vi ga ne možete vidjeti!

Tekućine brzo prolaze kroz mikroskopski sitne krvne žilice u stjenkama tankog crijeva. Sve što sadrži tekućina u koloidnom obliku, odlazi zajedno s tekućinom izravno u jetru. Koloidi su tvari u kojih su čestice tako sitne da 20.000.000 do 50.000.000 čestica (jednajedina čestica u koloidnoj otopini veličine je 10 do 1000 Å (angstrema) = 1 milijuntina do 1 desetisućina mm: to znači da je 10.000.000 do 100.000 čestica položenih u nizu dugačkom jedan centimetar - pristaju u jedan cm. S vodom dospijeva dakle u jetru mnogo minerala, kao na primjer kalcija (vapna), magnezija i drugih.

Drugo poglavlje

ŠTO SE DOGAĐA S MINERALIMA U VODI?

Čim tekućina, svejedno o kojoj se radilo, dospije u jetru, filtrira se od svega stoje u njoj sadržano s iznimkom vodika i kisika od kojih se sastoji čista voda.

Čista je voda ona koja se ne sastoji ni od čega drugog osim vodika i kisika. To je jedina voda koju mogu krv i limfa iskoristiti pri svom radu. Krv i limfa trebaju za svoj rad čistu vodu.

Destilirana je voda najčišća voda koja postoji. Bez obzira na to koje su mineralne tvari i drugi kemijski elementi sadržani u vodi, svi se procesom razlaganja u jetri izdvajaju i otpremaju ili u krvotok ili pohranjuju kao zaliha.

"Normalnom ili prirodnom" vodom možemo smatrati svu vodu iz izvora, zdenca, rijeka i jezera, te iz vodovoda. Ta je voda međutim onečišćena mineral-

nim tvarima što potječu iz doticaja sa zemljom, tlom, stijenjem i vodovodima.

"Prah si, u prah ćeš se i vratiti" - to se ne odnosi na dušu.

Mineralne tvari u tijelu -, a tijelo se sastoji od minerala - iste su kao minerali od kojih je sastavljena zemlja. Čovjekovo je tijelo stvoreno iz zemljinog praha. Postoji međutim velika razlika između mineralnih tvari u tijelu i onih u zemlji. Ta razlika nije u vrsti ili kakvoći minerala, već u životnoj snazi. Mineralima u zemlji nedostaje životna snaga ili život. Svaka je pojedina mikroskopski mala stanica našeg tijela skup mineralnih atoma života. Vrsta, kakvoća i količina mineralnih tvari različite su pri svakoj skupini stanica, u skladu s funkcijama i zadacima pojedinih stanica.

Vaše stanice trebaju hranu koja ne dovodi do začepljenja i stvaranja taloga

Stanice se moraju opskrbljivati hranom koja sadrži minerale. One ih trebaju, kako bi mogle ispunjavati svoje zadatke. Minerali što ih neka stanica ili skupina stanica ne može iskoristiti, smetaju funkciji tih stanica. Mineralne tvari koje su veće od koloidnih čestica začepljuju stanice!

Minerali u normalnoj, prirodnoj vodi prekrupni su, pregrubi i nemaju životnu snagu. Oni su **anorganske**

kakvoće i neprikladni za potrebe stanice. Zbog toga ih stanice otklanjaju od sebe. Na taj način nastaju tijekom vremena velike nakupine takvih minerala koji nisu ni više ni manje od otpada.

Destilirana voda ispire iz tijela nataložene anorganske minerale

Destilirana voda posjeduje osobitu sposobnost magmeta. Ona može uzeti nataložene minerale, te ih pomoću krvi i limfe otpremiti u bubrege, putem kojih se izlučuju iz tijela.

Taj se način izlučivanja minerala pogrešno naziva "izlučivanjem". Tvrdnja da destilirana voda izlučuje minerale iz tijela, posve je pogrešna. Destilirana voda ne izlučuje minerale iz tijela, već sabire i uklanja mineralne tvari što su ih stanice tijela odbacile i koje su se nataložile, a mogu se smatrati smećem što ometa funkcije tijela.

Pokušajte dva do tri tjedna ne piti ništa drugo osim destilirane vode. Dajte pregledati mokraću prije nego što započnete s tim. Bit ćete začuđeni kakve ćete mineralne taloge naći u svojoj mokraći nakon samo 3 tjedna. Ništa ne može nadomjestiti osobno iskustvo! Ostaci minerala u Vašem tijelu potječu od pijenja "prirodne" vode. Izlučivanje mineralnih tvari, ako pijete destiliranu vodu, uvjerljiv je dokaz za ispravnost moje tvrdnje.

Sok od povrća dobiven iz mrkve, cikle i krastavca divno je sredstvo za čišćenje bubrega

Više od pola stoljeća viđao sam taloge u mokraći ljudi koji su bili naviknuti piti velike količine prirodne vode (ili napitaka koji su bili pripremani vodom iz vodovoda ili zdenca). Bilo je to začudno! Svježi su sokovi od prijesnog povrća živa organska voda. U njima su mineralne tvari u čudesnoj ravnoteži, usklađenosti, baš kakve su potrebne za prehranu tjelesnih stanica i za unutarnje čišćenje. Ako su sokovi od povrća prijesni i svježi, tada je voda sadržana u njima uistinu destilirana voda, a destilira je priroda. To su sokovi najbolje vrste i kakvoće. Hrana kakvu treba tijelo.

Destilirana voda čisti tijelo od vapnenih taloga!

Ne postoji voda ili bilo koja druga tekućina koja može "izlužiti" minerale iz stanica i tkiva tijela, čim su minerali kao organski elementi postali sastavnim dijelovima tijela. Tjelesne stanice i tkiva odbacuju samo anorganske mineralne tvari. Anorganske mineralne tvari mogu uzrokovati začepljenja u arterijama ili još opasnije štete, ako se ne izbace iz organizma. Te se mineralne tvari moraju dakle odstraniti, a to je moguće upravo s destiliranom vodom.

Koje minerale treba tijelo?

Priroda nije predvidjela da minerale što ih treba naše tijelo pribavljamo sebi pijenjem "prirodne" vode. Minerali što ih trebaju stanice našeg tijela u svrhu izgradnje, dolaze iz prirodne prijesne hrane. Jedina je **živa hrana** ona koja sadrži sve enzime i sve druge vitalne tvari za čovjekovu prehranu, a to su svježe, prijesno povrće, salate, voće, začinsko bilje, orasi i sjemenke koji su u otvorenoj prirodi primali sunčanu energiju, te se tako mogu nazivati i **sunčanom hranom**.

Što je glavni uzrok većine bolesti?

Isključite li se nesreće, kao i tegobe koje se mogu pripisati stresu i emocionalnim poremećajima, tada je glavni uzrok svih bolesti u čovjeka pogrešno vladanje pri prehrani. Važno je osim toga paziti istodobno na to da bude uklonjeno sve što ometa normalni optok krvi (taloži, začepljenja). Važno je brinuti se za to da ostaci probavnog procesa i druge otpadne tvari redovito napuštaju crijevo ili druge organe izlučivanja.

Treće poglavlje

BRIGA O LJUDSKOM TIJELU

Ja se u svojoj raspravi o prednostima i nedostacima destilirane vode bavim isključivo zdravstvenim aspektima i uz to vezanim argumentima za ili protiv destilirane vode ili prirodne vode.

Ono što nas zanima, to je djelovanje vode na naše zdravlje, naše dobro osjećanje i životni vijek.

Pripremite se za svoju starost!

Mene osobito zanima dugotrajni učinak stalnog pijenja vode i njezine upotrebe za pripravljanje jela. U toku od 30,50 ili 70 godina računajući od danas mogu se javiti mnoge tegobe i ozbiljne bolesti koje se više ne mogu promijeniti.

Ako je čovjek u starosti obogaljen ili nemoćan, tada se to može pripisati ovdje opisanim uzrocima,

tako da biste se time trebali već sada pozabaviti s ciljem prevencije.

Upoznajte samoga sebe

Upoznajte se sa svojim tijelom, s onim nevjerojatno sićušnim "građevnim kamenjem života" od kojega se sastoji Vaše tijelo. To su stanice što čine tkiva, od kojih je izgrađen svaki dio Vašeg tijela.

Vaše se tijelo sastoji od milijardi i milijardi sitnog, neizmjereno sićušnog životnog građevnog kamena koje se naziva stanicama.

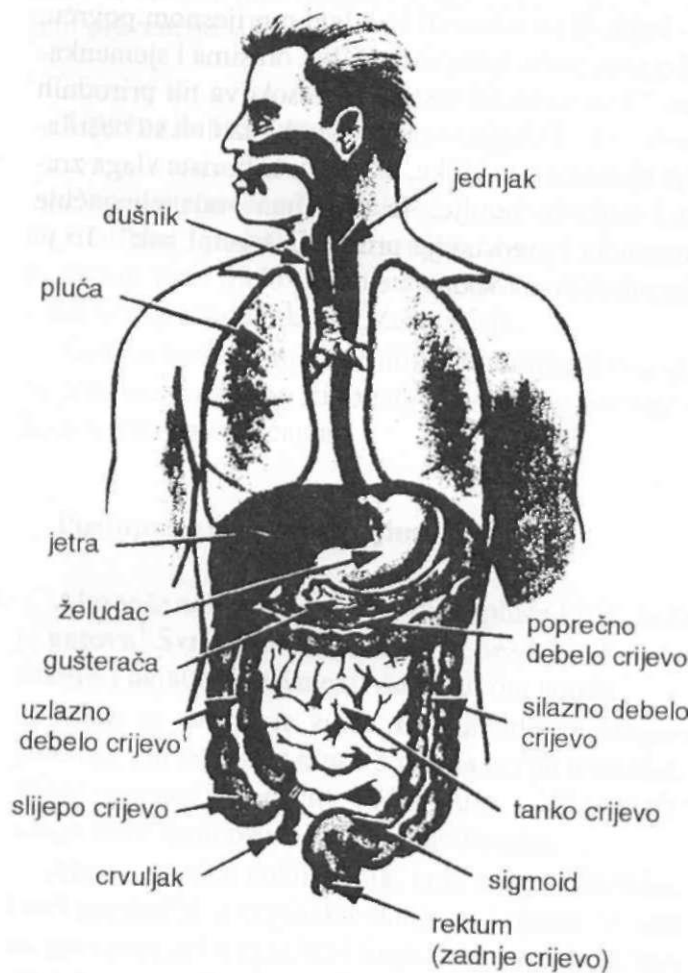
Postupajte dobro sa svojim plućima!

Ako više ne možete uzeti u svoja pluća kisik, tada je gotovo! Svršetak - kraj! Kisik je bez iznimke najvažniji i najnužniji element Vašeg života uopće.

Kisik se uzima iz zraka što ga udišete svojim plućima. On se tada iz pluća otprema krvlju u stanice. Svaki poremećaj funkcije Vaših pluća znači umanjivanje Vaše vitalnosti u budućim godinama.

Ako su stanice dobile kisik, tada mogu mineralne tvari preinačiti u organsko stanje, u kojemu se one mogu upotrijebiti za razne i brojne dijelove tijela, kao na primjer mišiće, živce, sluznice, vezivna tkiva itd.

Najbolji su minerali sadržani u prijesnom povrću, salatama, voću, ljekovitom bilju, orasima i sjemenkama. Ti su minerali sastavni dio sokova tih prirodnih proizvoda. Ta biljna-voda, sokovi, rezultat su destilacije tijekom rasta biljke, pri čemu se koriste vlaga zraka i voda iz zemlje. Ta se biljna voda obogaćuje enzimima i predstavlja prirodni "životni sok". To je čista destilirana voda.



PROBAVNI SUSTAV

Četvrto poglavlje

ORGANSKI I ANORGANSKI MINERALI

Minerali su u "prirodnoj" vodi neaktivni. Oni ne sadrže enzime, životne enzime. Priroda se pobrinula da tim mineralnim tvarima i elementima da život rastom i sazrijevanjem biljaka. Tijekom rasta biljaka prima korijenje minerale iz zemlje, preinačuje ih u žive organske elemente i sabire ih u stabljici, u listovima, u sjemenkama, u cvjetovima i plodovima.

Stoga je dakle prirodno da pijenje sokova od svježeg prijesnog povrća i voća doprema stanicama i tkivima tijela hranu najviše kakvoće u obliku veoma finih minerala koji su obogaćeni enzimima.

Nektar za stanice Vašeg tijela

Vaše stanice pohlepno uzimaju organske mineralne tvari. Time počinje pravilna izgradnja i obnova Vaše-

ga tijela. Tako se mogu izbjeći bolesti koje su zbog pogrešne prehrane mučile naraštaje ljudi i pridonosile skraćanju života. Preuranjeno starenje, staračka slabost i nemoć mogu se spriječiti ili vremenski odgoditi ako se tijelo opskrbljuje živom hranom i svakodnevno pije destilirana voda. Jedenjem svježeg, prijesnog povrća, salata i voća omogućavate svom tijelu da se brzo opskrbi prijeko potrebnim mineralnim tvarima.

Znanje stječete čitanjem, mudrost primjenom

Siguran sam da ova knjiga mora uvjeriti i najvećeg skeptika da se ponajprije mora pridavati vrijednost pravilnoj prehrani, uzimajući u obzir potrebe tijela. Spoznat ćete da ljudsko tijelo ne može bez mineralnih tvari u hrani. Zadovoljenje želje za nekom određenom hranom posve je druga stvar. Appetit je želja duha, dok glad predstavlja zov stanica za ishranom.

Kultivirajte svoju glad - Ovladajte svojim apetitom!

Svoj apetit možete zadovoljiti svim što Vam diktiraju Vaše želje. Tada je vrsta i kakvoća minerala onog što jedete i pijete od malog značenja. Treba li zadovoljenje apetita biti cilj jedenja i pijenja, tada možete jedino sami sebe učiniti odgovornima za posljedice.

Tada ste žrtva svojih nekontroliranih želja. Kakve Vas god tegobe budu naposljetku mučile, to će biti posljedica onoga što ste posijali. Ako ste naučili vladati željama svog apetita i svoj izbor usredotočujete na hranu koja najbolje izgrađuje i obnavlja Vaše tijelo, tada ćete stanicama i tkivima svoga tijela davati žive mineralne tvari što ih oni i trebaju. Tada ćete biti obdareni zdravljem, energijom, životnom snagom, vitalnošću i duljim životom. Morate međutim svoje crijevo održavati čistim. Nakupljanje tvari truljenja u crijevu uzrokuje više štete nego što većina ljudi želi vjerovati.

Peto poglavlje

NORMALNA VODA OPTEREĆUJE VAŠU KRV

Želite li znati zbog čega nastaju taloži kalcija, magnezija i drugih minerala u venama i arterijama Vašega tijela, tada morate svakako znati nešto o krvi i krvnim žilama svoga tijela. Bez znanja ne možete sebi stvoriti nikakvo mišljenje. Kako se inače možete odlučiti trebate li u sebe uzimati normalnu, prirodnu vodu i radi toga morati trpjeti opisane posljedice, ili trebate piti destiliranu vodu i time biti sigurni da činite pravu stvar?

Sastav Vaše krvi:

Vaša se krv sastoji 50-60% iz tekućine, a od toga je 90% tekućine - da, 90% - destilirana voda (čista H_2O), 8 do 9% bjelancevina, a manje od 1% supstancija što ih krv prima na svom putu kroz tijelo. Te se supstancije sastoje od neiskoristivih minerala, kao što su kalcij, magnezij itd. te aminokiselina, masti, mokraćne tvari,

mokraćne kiseline, amonijakovih soli i mnogo drugoga. Vaše tijelo sadrži samo oko 5 litara krvi, a svaka pojedina mala kap krvi sastoji se od preko 5.000.000 stanica. Svaka je stanica u Vašem tijelu sastavljena od milijuna atoma mineralnih elemenata. Svaka kap Vaše krvi proteče kroz Vaše srce više od 100.000 puta svaka 24 sata. Mala količina od 5 litara koja prođe kroz Vaše srce, daje količinu od oko 165.000.000 litara krvi tijekom životnog vijeka od samo 70 godina.

Nijedna se pumpa na svijetu ne može usporediti s Vašim srcem!

Ljudi nisu nikada konstruirali mehanizam pumpe koji može obavljati posao što ga vrši Vaše srce i pritom podnositi opterećenja što ih mora svakodnevno svladavati Vaše srce. A Vaše je srce malo poput stisnute šake, širine oko 9 cm i debljine oko 6 cm. Ono Vam je bilo dano kao rođendanski dar i moglo bi trajati stoljećima kad bi dobivalo ispravnu hranu.

Šesto poglavlje

MINERALNE SE TVARI MOGU OPASNO NAGOMILATI

Želite li popiti 25.000 litara izvorske vode?

Pri fantastičnoj slici o Vašem srcu i Vašoj krvi trebali biste postati svjesnima da čovjek koji dnevno popije oko 1 litre prirodne vode, uz to još i druge napitke - uzme u sebe tijekom životnog vijeka od 70 godina oko 25.000 litara tekućine.

Usporedimo li ljudsko srce s motornom pumpom, možemo se jedino s poštovanjem diviti tom čudesnom djelu prirode. Zdravo srce kuca 80 puta u svakoj minuti i pritom pumpa oko 4,5 do 5 litara krvi. To iznosi već za jedan dan, dakle za 24 sata, 115.200 otkucaja i 6480 pumpanih litara. U 70-godišnjem životu kuca srce više od 2,9 milijardi puta i pumpa preko 16,5 milijuna litara.

Pritom može srce još više nego samo čisto mehanički pumpati. Kad mirujemo ili spavamo, kuca ono odgovarajuće usporeno i uravnoteženo. Obavljamo li neki posao ili trčimo na duge pruge, srce odmah reagira i kuca odgovarajuće snažnije i brže; ono smjesta začudnom sposobnošću prilagođavanja danoj tjelesnoj situaciji povisuje svoju snagu pumpanja, kako bi cjelokupni organizam opskrbilo s više krvi, jer samo time postaje mogućom pojačana tjelesna aktivnost.

Želite li da 120 kg vapna prođe kroz Vaše tijelo?

Anorganski mineralni elementi koji su sadržani u vodi i ne mogu ih stanice iskoristiti, dijelom se talože u tijelu, prije svega u venama, arterijama, mišićima i zglobovima. Sve te tvari čine ukupno oko 80-120 kg tijekom 70 godina! Te se mineralne tvari sastoje od kalcija (vapna), magnezija i drugih mineralnih tvari. Dakako, ne ostaje sve u tijelu. Većinu tih minerala uzimaju srećom krv, limfa i voda, te se njima izlučuju iz tijela. Tko može međutim reći koliko je još ostalo u venama, u arterijama, te u mišićima i zglobovima? Preuranjeno starenje, obogaljeno i bolesno tijelo može dati odgovor. To možda može reći onaj "otac koji je pretrpio srčani infarkt".

Pročitajte još jednom na prvoj strani knjige: "Otac ima **SRČANI INFARKT!**" Mislite na to da milijuni

ljudi stalno piju posve normalnu, prirodnu vodu i dalje žive. Hoće li oni prijevremeno umrijeti?

Najveća arterija u tijelu, aorta, široka je oko 2,5 cm u promjeru, ali to nije kriterij za to, ako se promatraju veličina i broj mikroskopski sitnih kapilara koje su porazmještene u čitavom tijelu. Sićušne kapilare u Vašem tijelu čine mrežu koja bi, da se raširi na tlu, prekrila površinu od preko 6000 kvadratnih metara. Kad bi se sve sitne kapilare poredale jedna za drugom u nizu, tada bi te mikroskopski sićušne cjevčice činile zajedno 100 km.

Koliko je mnogo tih malih krvnih žilica začepjeno kalcijem, magnezijem i drugim mineralima iz prirodne vode?

Sedmo poglavlje

VODA JE ODUVIJEK UGROŽAVALA ČOVJEKA I ŽIVOTINJU

Vi možda mislite da su opasnosti pijenja prirodne vode novo otkriće ili pomodna pojava. Tu ste međutim posve u krivu! Vratimo se u vrijeme oko 1845. godine, skoro 150 godina unazad. Dakle, već je 1845. *Mr. Abel Haywood* informirao ljude o smrtonosnim opasnostima što vrebaju u prirodnoj vodi. On je o tome i pisao, te upozoravao ljude.

Vi možete produljiti svoj život!

On je u Engleskoj napisao znanstveni rad o toj temi i u njemu ustanovio:

"Ne bi se trebalo govoriti da se život čovjeka ne može znatno produljiti u odnosu na njegov sadašnji životni

vijek, jer to nije tako... Opće mišljenje koje je prihvaćeno širom svijeta bilo je dovoljno da bi se ismijavali, pa čak i kažnjavali, katkad i smrću, oni koji su se usudili izreći nešto što odudara od općeg mišljenja, iako su iz toga nastale velike radosti za same progonitelje. "

Sljedeći je citat isto tako uzet iz knjige Mr. Haywoda. (Natpisi potječu od mene.)

Sto čini ljude ukočenima?

"Kruti, zemljani materijal što nakupljanje??? u tijelu donosi okoštavanje, ukočenost, staračku slabost i smrt, sastoji se prije svega od kalcijevog fosfata ili koštane supstancije, kalcijevog karbonata ili vapna i vapnenog sulfata ili sadrene žbuke, k tomu povremeno od magnezija i drugih zemljanih supstancija. "

Staračka ukočenost počinje već u djetinjstvu!

"Vidjeli smo da proces okoštavanja i kočenja tijela počinje već u djetinjstvu, nastavlja se bez prestanka sve dok tijelo ne prijeđe iz relativno tekućeg stanja u zemljasto, kruto i neaktivno stanje koje završava smrću! Budući da dojenačka dob, djetinjstvo, mladost, zrela dob, starost, staračke slabosti između mladosti i starosti predstavljaju razna tjelesna stanja izaziva se veća gustoća, otvrdnulost, ukočenost radi sve većeg udjela vapnenastih zemljastih materijala."

Odakle dolazi začepljenje arterija?

"Sada se postavlja pitanje što je izvor vapnenastog, zemljastog materijala koji se nakuplja u tijelu? Čini se da se može promatrati kao aksiom da se sve kruto u tijelu neprestano krvlju izgrađuje i obnavlja. Ako je tako, tada se sve što sadrži te krute tvari dobiva iz krvi. Krute tvari sadrže fosfate i kalcijeve karbonate koji su dakle bili uzeti iz krvi, gdje ti zemljasti materijali bezuvjetno postoje."

Tvari što ih sadrži voda izgledaju strašno!

"Izvorska voda sadrži mnoštvo zemljastih sastavnih dijelova koji strašno izgledaju. Količina karbonata i drugih vapnenih spojeva što ih sadrži voda prosječne kakvoće može tijekom 40 godina stvoriti stup od tvrdog vapnenca ili mramora visine odraslog muškarca, ako čovjek svakodnevno pije uobičajenu količinu. Tolike količine mineralnih tvari uđu dakle u čovjekovo tijelo tijekom tog vremenskog razdoblja."

U vodi ima dovoljno mineralnih tvari da potpuno začepe tijelo!

"Količina vapna u izvorskoj vodi tolika je daje već količina koja se dnevno popije dovoljna da začepe cje-

vasti sustav tijela i time uzrokuje staračku slabost i smrt, mnogo prije nego što navršimo 20 godina. To sprječavaju međutim bubrezi i drugi organi izlučivanja koji otpad najvećim dijelom izbacuju."

Samo jedan dio minerala iz vode ostaje u tijelu

"Organi mogu međutim izlučiti samo jedan dio tvari. Pretpostavi li se na primjer da se svakodnevno prime u tijelo 10 dijelova, tada se 8 ili 9 dijelova mogu izlučiti, a 1 ili 2 dijelu ostaju negdje u tijelu."

Za nas oslabljujući proces kočenja tijela stalno napreduje

"Taj se proces nastavlja iz dana u dan, iz godine u godinu. Tijekom vremena taloži se u tijelu sve više krutog materijala, dok se ne izgubi gipkost djetinjstva i zavlada stanje oslabljujuće ukočenosti; što se tada (pogrešno) naziva 'visokom starošću'. "

1 Napomena: sljedeći su citati uzeti iz knjige koju je Mr. Abel Haywood objavio u Engleskoj 1845. godine.

Vapno u loncima i čajnicima

"Poznati primjer zemljastih taloga možete naći u Vašem lončiću ili aparatu za grijanje vode. Svaka domaćica zna da posuda koja je stalno u upotrebi brzo dobije na dnu i na stjenkama tvrdi talog vodenog kamenca. U roku od 12 mjeseci može ga se nakupiti količina od 2-3 kg."

Para ostavlja za sobom mineralne tvari

"Ne smijemo se dati obmanuti i misliti da je zbog vodenog kamenca koji se uhvatio za dno i stjenke lončića sada voda oslobođena vapna. Točno je doduše da se pri kuhanju vode gubi nešto vapna, ali glavni dio taloga ostaje unutra. Talog potječe samo od dijela vode koja se pretvorila u paru. "

Filtriranje vode je beskorisno

"Filtriranje vode je beskorisno, jer zemljaste tvari o kojima se ovdje govori ostaju i u toj **filtriranoj** vodi."

Bistra, prozirna voda isto je tako puna mineralnih tvari

"Izvorska voda, koliko god bila bistra i prozirna, ipak je opterećena znatnom količinom tvari koje dovode do začepjenja u tijelu, te je stoga neprikladna ili barem slabo prikladna da se pije. "

Osmo poglavlje

**USPOREDITE PROŠLOST
SA SADAŠNJOŠĆU**

Ako je već prije 145 godina bio problem vode tako ozbiljan, što bi *Mr. Haywood* rekao o našem današnjem problemu s vodom? Tada još nije bilo problema s klorom, još nije bilo fluoridacije vode.

Industrija još nije bila suočena s golemim problemom uklanjanja otpada.

Postoji velika opasnost od ovapnjenja arterija. Tisuće i tisuće ljudi umiru upravo iz tog razloga. Dodavanje otrovnih tvari vodi za pijenje neoprostivo je pomanjkanje sposobnosti predviđanja u našem današnjem vremenu.

Vi morate znati što pijete!

Vodu što sadrže otrovne (ako ne i smrtonosne) sastojke upotrebljavaju neupućeni ljudi za piće i pri-

pravljanje jela, ne pridajući uopće pozornost konačnom učinku na njihovo zdravlje i životni vijek.

Čini se uzaludnim pokušavati pomoći ljudima koji uopće ne žele da im se pomogne!

Postoje dvije mogućnosti prosvjećivanja koje su učinkovite. Prva je mogućnost posjećivanje domova za stare ljude i bolnička odjela za liječenje i njegu teže pokretljivih ljudi. Tužno je i bolno gledati ljude koji su sami sebe doveli u loše zdravstveno stanje, a da u svom životu nisu postali svjesnima toga da su si sami jelom i pićem pripremili put u napredujuću prijevremenu slabost i nemoć, a da se i ne spominje prijevremena smrt.

Druga je mogućnost za duboku spoznaju proučavanje ljudi srednje dobi koji su umrli i leže na obdukcijском stolu, kako bi se ustanovio uzrok smrti. Pogledajte velik broj osmrtnica ljudi koji su sami sebe ubili, jer im je manjkalo osnovnog znanja o pravilnom načinu prehrane, o načinu izlučivanja njihovog tijela i o kontroli svojih osjećaja. Ja sam vidio i proučavao nebrojene takve ljude i naučio svoju lekciju!

Deveto poglavlje

"SOFT DRINKS"? (Bezalkoholna pića poput limunade, Cole i drugih) Sto nije s njima u redu?

Kako biste znali da su "Soft Drinks" (dakle bezalkoholna pića) štetni za Vaše zdravlje i mogu ga čak uništiti, biste li ih tada pili?

Milijuni su djece danas pogođeni oštećenjima mozga i drugim bolestima koje su bile uzrokovane naoko bezazlenim bezalkoholnim pićima!

Ova tvrdnja nije nikako neosnovana. To je važno otkriće medicinskog istraživanja! Zbog konzumiranja napitaka i prehrambenih namirnica koji su umjetno obojeni i začinjeni, pate milijuni školske djece u današnje vrijeme od ozbiljnih tegoba. Ti se zdravstveni

poremećaji dijagnosticiraju kao oštećenje mozga, to znači povrede u mozgu koje izazivaju iznenadno oslobađanje prekomjerne živčane energije.

Ti poremećaji dovode do teškoća pri koncentraciji, pri čitanju i pisanju. Isto se tako mogu ustanoviti neobični prisilni načini ponašanja. Ti simptomi nestaju ako se u prehrani strogo izbjegavaju umjetno obojena pića i prehrambene namirnice.

Kad su se djeci pod strogim nadzorom uskraćivala bezalkoholna pića i sve prehrambene namirnice s dodatkom umjetnih bojila i aroma, pokazalo se da su ta djeca u roku od 3 tjedna opet bila u normalnom stanju. S druge su se strane tegobe vratile poslije samo nekoliko sati ako se popio samo gutljaj ili pojeo samo zalogaj nekog umjetno obojenog ili aromatiziranog proizvoda. To je veoma ozbiljan problem i na njega bi se trebali upozoriti svi roditelji. To je dokaz rizika i opasnosti uživanja proizvoda koji su spravljeni s umjetnim boj ili ma i aromama. Tom su opasnošću pogođena sva djeca normalne ili natprosječne inteligencije.

I odrasli mogu pretrpjeti štetu

Zaposleni u uredima i drugdje koji stalno piju "Soft Drinks" mogu isto tako pretrpjeti moždane pore-

mećaje. Oni se osjećaju dobro raspoloženi dok piju te napitke i još neko vrijeme poslije toga. Ali to je dobro raspoloženje samo privremeno i brzo prođe. Poslije toga ih muči umor, pomanjkanje koncentracije i glavobolja.

Destilirana je voda najzdravija

Ako nije na raspolaganju svjež, prirodno povrće i voće, tada nema zdravijeg i boljeg sredstva da se utaži žeđ nego stoje destilirana voda. Ona donosi veću korist i bolji učinak od bilo koje druge vode.

"Soft Drinks" sadrže kalcij. To je opasno

Kalcij i druge mineralne tvari koje su sadržane u vodi tih napitaka uzrokuju tegobe začepljenjem krvnih žila. Sastojci "Soft Drinks" nose međutim u sebi prikrivene opasnosti. Sastojci poput umjetnih aromatskih dodataka i bojila djeluju mnogo brže od kalcija. Oni djeluju na kemijske reakcije tijela.

Koji su to sastojci?

Šećer je jedan od najštetnijih sastojaka tih pića. Ljudi su razvili takozvani "slatki jezik" i vole sve što je slatko. Ta su slatka umjetna pića prilagođena daka-

ko loj čovjekovoj sklonosti slatkom, bez obzira na posljedice.

Zašto je šećer tako štetan?

Čemu uopće to pitanje? Vjerujem da danas svatko zna da šećer izaziva nadraženost i slabljenje sluznica tijela, a zubima, kostima i krvi otkriva veliki dio korisnih mineralnih tvari. Upalne bolesti dišnih puteva i probavnih organa proistječu iz *upotrebe bijelog i smeđeg šećera*. Bolesti grla, nosa, grudi i kože mogu se često pripisati upotrebi bijelog i smeđeg šećera. Ako se ljudsko tijelo preopterećuje šećerom, te jelima i pićima što sadrže šećer, trpi zbog toga vitalnost tijela i to može biti često uzrok oteklina i prekomjernog stvaranja sluzi (vidi i *"Zdrava hrana bez sluzavosti" prof. Arnolda Ehreta*). Upalne se bolesti šire i pogoršavaju ovisno o konzumiranim količinama šećera. Upale slijepog crijeva velikim su dijelom uzrokovane prekomjernim uživanjem prehrambenih namirnica i napitaka zaslađenih šećerom. Dijabetes (šećerna bolest) i rak mogu se isto tako pripisati prekomjernom uživanju šećera, baš kao i poliomyelitis (dječja paraliza).

To su po mome mišljenju dobri i dovoljni razlozi da se šećer ocijeni kao štetan.

Jesu li natpisi na bocama i omotima od nekog značenja za Vas?

Provjeravajte naljepnice, kako biste ustanovili što kupujete? Jeste li Vi i Vaša djeca kupovali "Soft Drinks" u bocama ili limenkama? Jeste li Vi i Vaša djeca već kupovali one male vrećice s praškom kojemu se samo treba dodati voda; da bi se pripremio napitak (limunade, oranžade)? Jeste li i tamo pročitali što na njima piše? Biste li kupili robu i kad bi na omotu ili boci pisalo "Otrov"? Ovdje piše što ona znači i razmislite o tome:

"Otrov je supstancija koja unošenjem u organizam izaziva kemijskim putem štetni ili smrtonosni učinak; ono što uprlja ili uništi čistoću; ono što ima pogubni utjecaj, ono što rastvara, razara. "

Sjetite se toga svaki put kad kupujete prehrambene namirnice svake vrste i više nećete pogriješiti, bit ćete zdraviji. Naučite svoju djecu da čitaju što piše na bocama i omotima.

Koji se sastojci nalaze u umjetnim pićima i prehrambenim namirnicama?

Nevjerojatno je, ali istinito da više od 80%, da, uistinu više od 80% svih proizvedenih napitaka i prehrambenih namirnica sadrži kemijske tvari u obliku umjetnih bojila i aroma.

Iako ljudsko tijelo podnosi mnoga opterećenja, ipak je ono veoma osjetljiv mehanizam koji je predodređen da se prehranjuje i održava po određenim prirodnim i fiziološkim zakonima. Ako se tijelo pravilno opskrbljuje u skladu s prirodnim zakonima, tada možemo računati sa sjajnim zdravljem i dugim, ugodnim životom.

Navede li nas međutim naš apetit na to da unosimo u sebe napitke i prehrambene namirnice koje nisu u skladu s prirodnim zakonima, tada su posljedice boli, bolest, mučnina i prijevremeno starenje. Vidimo kakav rizik postoji ako pijete "prirodnu vodu" s njezinim sadržajem anorganskog kalcija, zbog čega se mogu začepiti vene i arterije. Postoje međutim još mnogo veći rizici, čak akutne opasnosti ako unosimo u sebe prehrambene namirnice i napitke u kojima su sadržane kemijske tvari, jer se tada izaziva u tijelu kemijska reakcija koja može dovesti do ozbiljnih poremećaja. Najveća opasnost postoji ako je time pogođen mozak, što se može dogoditi zbog kemijskih sastojaka u mnogim pićima.

Prikazat ću listu umjetnih sastojaka što sam ih prepisao s nekih boca, limenki, vrećica i omota s polica velikih trgovina!

Umjetna bojila: rijetko ćete naći anilinske boje navedene njihovim imenom. One se obično označavaju kao "umjetno bojilo". Neke od tih boja sadrže kiselinu i trebali biste poznavati barem one najgore.

Reakcija na njih može biti različita u raznih tipova ljudi.

A M A R A N T H (crvena), B O R D E A U X (smeđa), O R A N G E (žuta) i P O N C E A U (skrletno crvena) proizvedena su iz spojeva dušika i benzola. A benzol se dobiva pri destilaciji ugljena. Upotrebljava se kao pogonsko gorivo, služi i kao sredstvo za otapanje smola, gume itd., te pri proizvodnji boja. Te su boje kao kemijske supstancije štetne, jer oštećuju živčani sustav i leđnu moždinu. G V I N E J S K O Z E L E N A (tamno zelena) je bojilo koje se dobiva reakcijom kloroforma s benzolom i aluminijevim kloridom. Kloroform ima slatkasti okus. On se upotrebljava kao omamljujuće sredstvo za uspavljivanje ljudi; izaziva jak gastroenteritis (upalu želuca i crijeva) i potpuno besvjesno stanje ako se uzima za unutarnju upotrebu.

Aluminijev klorid dobiva se ugrijavanjem aluminijske i klora. Upotrebljava se u rafinerijama ulja u procesu proizvodnje ulja. Djelovanje aluminija na tijelo očituje se u neuralgiji, gubitku energije, oštećenjima kože, začepljenju, nadražaju na povraćanje, gubitku teka i mnogim drugim tegobama.

NAFTOL (žut) se sastoji od dušika i benzola, ekstrahiran iz ugljena, te je dakle proizvod kamenougljenog katrana. Upotrebljava se u proizvodnji bojila. Proizvodi kamenougljenog katrana mogu imati ozbiljna štetna djelovanja na tijelo. Rak je samo jedan od rizičnih činitelja.

TARTRAZIN (žut) se dobiva iz reakcije acetilena i diazometana. To je otrovna kemikalija koja se unatoč tome upotrebljava kao bojilo u pićima i prehrambenim namirnicama. Riječ "otrovna" trebalo bi Vas upozoriti i uzbuniti.

Kad na naljepnici pročitate "umjetno obojeno", ne znate koja su bojila bila upotrebljena.

Umjetni okusi

Kao pri umjetnim bojilima, tako postoje nebrojene supstancije što se dodaju pićima i prehrambenim namirnicama da bi se što vjernije oponašao neki okus, na primjer nekog voća. Ponuđeni proizvod vjerojatno nije nikada bio ni u blizini oponašanog voća i zato se dodaju umjetne supstancije, kako bi proizvod učinile ukusnim. Navest ću nekoliko primjera.

K a r a m e l se dobiva ugrijavanjem šećera ili melase ili glukoze s amonijakom na preko 170 C. Ako se dodaje karamel kao crvenkastožuto bojilo, to daje slatkasti začim. Karamel može izbaciti krv iz ravnoteže. To donosi srčane tegobe koje se pojačavaju zbog prisutnosti amonijaka. Pri uživanju prekomjernih količina mogu se javiti psihički i drugi poremećaji, osobito u djece.

LIMUNSKA KISELINA je u organskom obliku sadržana u citrusima. U tom je stanju ugodna kao osvježavajući napitak. Ako se međutim limunska kiselina kemijski proizvodi i upotrebljava u bezalkohol-

nim pićima, tada povisuje sadržaj kiseline u tijelu. Kad bi se u napicima upotrebljavala prirodna, organska limunska kiselina, veoma bi porasla njihova cijena. Limunska se kiselina može naprotiv kemijskim putem proizvoditi veoma jeftino, ali može dovesti do nastanka zloćudnih gnojnih čireva u ustima i tumora u dvanaesniku.

Biste li voljeli da Vaš "Soft Drink" sadrži u sebi meksičke uši?

COCHINEAL je bojilo koje se sastoji od sušenih uši što se uzgajaju na kaktusima u Meksiku, ali i u drugim područjima Srednje i Južne Amerike. Posebne se vrste kaktusa sade u velikim količinama samo radi uzgoja Cochineal uši. Ženske se uši prikupljaju, ugrijavaju, suše i usitnjavaju u prah. To daje blistavocrvenu boju. Bojilo Sochineal se rijetko navodi pod njegovim imenom, ali se često može naći u nekom proizvodu pod oznakom "umjetno bojilo". Poznat je još i kao QUILLAJA.

Što biste trebali znati o Cola napicima!

COLA je vrsta oraha iz Južne Amerike i Afrike koji sadrži 2% kofeina, teobromin i tanin. To je veoma slično kavi. Već pri malom doziranju djeluje na mo-

zak, izazivajući razdražljivost, nemir i druge poremećaje. Pri većem doziranju izaziva nesanicu, kljenut srčanog mišića, grčeve i druge tegobe.

COCA je biljka koja raste posvuda u Južnoj Americi, Javi i Indiji. Listovi koke sadrže alkaloida, među ostalima kokain. Ta biljka izaziva stimulaciju mozga i obično seksualnu podražljivost. Povećuje djelatnost srca i dovodi do veće podražljivosti živaca. Poslije toga slijedi duhovna, moralna i mišićna depresija. Privremeno nema osjećaja gladi i žeđi, ali kad prođe djelovanje, tada oni postaju veoma snažnima. Javlja se privremeni osjećaj vedrine i dobrog osjećanja. Katkad može čovjek djelovati smeteno, čak slaboumno.

KUKURUZNI ŠKROB je proizvod koji se dobiva mljevenjem kukuruza i zatim njegovim ispiranjem natrijevim hidroksidom. Tim se postupkom odstranjuje vanjski ovoj i klica (klica je životna supstanca, embrij ili život sjemena u biljci). Potom se tretira otopinom iz sumpornog dioksida, kako bi se spriječilo vrenje.

Tada se iscijedi ulje, a od ostatka klica načine se prešanjem kolači kojima se tada hrane krave i ovce. Krupnija se zrnca škrobi upotrebljavaju kao stočna hrana, dok se ostatak, bijelo brašno, pročisti natrijevim hidroksidom (lužinom) i prodaje za ljudsku prehranu. Natrijev hidroksid upotrebljava se obično za bijeljenje, za proizvodnju sapuna i za rafiniranje industrijskih ulja. Konzumiranje kukuruznog škroba nema

smisla, jer on može začepiti filterna tkiva vezivnog tkiva, vena i arterija.

KUKURUZNI SIRUP je prozirna, gusta glukoza koja se dobiva iz kukuruza (pa i iz pšenice). Škrob se ugrijava zajedno s kiselinama, kako bi se spriječila kristalizacija. Kukuruzni se sirup upotrebljava kao jeftino sladilo. On se u probavnom sustavu brzo pretvara u alkohol i može u tijelu otopiti vitamine topljive u masti. A može se umiješati i u funkciju gušterače, osobito onda ako postoji sklonost šećernoj bolesti.

DEKSTROZA je prirodni šećer koji se nalazi u životinjskim i biljnim tkivima. Industrijski se DEKSTRIN proizvodi razlaganjem škrobi pomoću kiselina. Pomiješa li se to s jodom, dobiva se crvena boja. Taj se kemijski pripravak upotrebljava pri proizvodnji ljepila, kao nadomjestak za gumu, pri proizvodnji "Soft Drinka" i piva. Takav proizvod može izazvati mnogo različitih bolesti, te tjelesne i duševne poremećaje. On remeti normalne funkcije živaca i mišića, te cerebrospinalne tekućine ili likvora.

GLUKOZA (groždani šećer) nastaje u prirodi pri preobrazbi ugljikohidrata. Industrijski se proizvodi ugrižavanjem škroba s kiselinom, da bi se dobila jeftina šećerna smjesa za "Soft Drinks".

KALIJEV KLORID se nalazi u životinjskim i biljnim tekućinama u organskom spoju. Industrijski se umjetno proizvodi za sredstva za gnojenje, a upotrebljava se pri bezalkoholnim pićima.

KALIJEV FOSFAT je kiselinska komponenta pri sredstvima za gnojenje, a upotrebljava se i u bezalkoholnim napicima obrađen vodom koja sadrži ugljičnu kiselinu, da bi se pića gazirala.

NATRIJEV CITRAT se u medicini propisuje pri nekim bolestima spolnih organa i organa za izlučivanje mokraće. Upotrebljava se i kao dodatak u bezalkoholnim pićima, da bi im se dao limunskokiseli okus.

SAHARIN se dobiva iz kamenougljenog katrana. On je oko 300-500 puta slađi od sirovog šećera, ali nema nikakvu hranjivost. Naprotiv! Kao stoje pri svakom proizvodu iz kamenougljenog katrana, tako i saharin ima kiselu reakciju na tijelo. Svaka anorganska kiselina reakcija na tjelesni sustav ima štetno djelovanje na funkcije endokrinih žlijezda u tijelu.

NATRIJEV FOSFAT nalazi se u krvi i u mokraći. Umjetno proizvedeno sredstvo za bojenje, a upotrebljava se kao apretura za svilu. I taj se proizvod koristi za bojenje bezalkoholnih napitaka. Kao sve kemijski proizvedene supstancije, tako i natrijev fosfat utječe

na normalne funkcije endokrinih žlijezda remeteći njihovu ravnotežu.

SOL koja se upotrebljava u bezalkoholnim pićima ista je kao normalna kuhinjska sol. Sol, bez obzira na koji se način dobiva, ugrijava se na veoma visokoj temperaturi, kako bi se spriječila njezina vlažnost, da se može besprijekorno sipati iz soljenke. Pri prekomjernom trošenju soli bila je ustanovljena veća učestalost tumora i raka. Uistinu se pokazalo da su se u pacijenata s tumorima, koji su opet počeli jesti sol nakon što su je se neko vrijeme odricali, vidljivo povećali ti tumori. Obilna upotreba soli može uzrokovati visok, čak prekomjerno visok krvni tlak, osim toga srčane i bubrežne tegobe. Prekomjerno konzumiranje soli može isto tako dovesti do tegobe s ušima i sinusima. To se ustanovilo i kao činitelja živčanim napatostima, reumatizmu i jakim osipima na koži.

SECER. O šećeru sam pisao već na početku svog razmatranja o bezalkoholnim napicima ("Soft Drinks"), ali mislim da bi bilo nemarno kad ne bih još jednom ukazao na važnost izbjegavanja bijelog i smeđeg šećera u interesu očuvanja dobrog zdravlja!

Prije nego što dođem do kraja teme "Soft Drinks", želim radi toga još jednom upozoriti na štetna djelovanja šećera na naše tijelo.

Šećer je nesumnjivo veoma važan za izmjenu tvari. U krvi je šećer uvijek sadržan i naziva se krvnim šećerom. On je nužni sastojak u tijelu. Bijeli se šećer može međutim isto tako slabo usporediti s krvnim šećerom kao što se kesten može usporediti s kestenjasto smeđim konjem! To se tiče i usporedbe bijelog ili smeđeg šećera s medom, pa i sa šećerom u svježem voću.

Ne dajte se obmanuti izrazom "Čisti šećer" što se upotrebljava u promidžbi šećera. Oznaka "Čisti šećer" ne govori ništa drugo nego da je iz proizvoda odstranjeno sve što je od značenja za njegovu hranjivost. Ostala je prazna, beskorisna supstancija koja prolazi kroz želudac i pretvara se u alkohol, prije nego što je jetra uopće imala mogućnost prerade.

Zašto ljudi piju "Soft Drinks"?

Pitanje zašto ljudi piju "Soft Drinks" bilo je za mene dugo vremena prava zagonetka. Što čovjeka priječi da u svoje tijelo ne unosi nešto što mu može naposljetku donijeti razne tegobe? Ili možda ljudi nisu svjesni štete što je sebi time nanose? Dijabetes (šećerna bolest) je klasična posljedica upotrebe bijelog šećera u prehrambenim namirnicama i pićima. Srčani infarkt, bolest koja dolazi od začepljenja vena i arterija, često je posljedica unošenja previše šećera u organizam, **bez obzira u kojem obliku.**

Majke bi morale svoje bebe i odrasliju djecu tako odgajati da se klone prehrambenih namirnica i napitaka kojima su dodane umjetne arome ili su zaslađeni bijelim ili smeđim šećerom ili čak umjetnim sladilima. One bi im trebale podrobno objasniti kakve kasnije posljedice prijete i kakve se štete moraju pretrpjeti. Majkama je dakako mnogo stalo do zdravlja, dobrog osjećanja i dugovječnosti njihove djece. Bijeli i smeđi šećer mogu međutim čak i za petnaest posto skratiti životni vijek čovjeka.

Isplati li se popuštati sklonosti slatkim delicijama i napicima ? Ja kažem NE!

Pročitajte naljepnice na svemu što kupite!

Budite oprezni - Naučite razlikovati!

Deseto poglavlje

ŠTO SE KRIJE U ČAŠI PIVA?

Pivo ima na neki način opojno, tako reći hipnotičko djelovanje za gotovo svakoga tko ga redovito pije. Prosječni sadržaj alkohola u pivu iznosi 3 do 5%. Općenito se misli da je pivo bezazleno piće zbog niskog postotka alkohola u njemu. To je međutim pogrešno mišljenje. Pivo dovodi zapravo do ozbiljne degeneracije.

Alkohol je štetan

Alkohol je jedina supstancija koja bez ikakvih zapreka prolazi kroz želučane stijenke, izravno ulazi u krv i izravno dospijeva u prostore mozga. Zato se ne može predvidjeti ponašanje čovjeka kad popije neko alkoholno piće.

Mali sadržaj alkohola u pivu ne izaziva trenutnu reakciju, kao što se to događa pri konzumiranju koktela

ili jakih pića kao što su viski, votka, šampanjac i slično.

Pivo djeluje sporo

Alkohol u pivu ima mnogo skrivenije učinke. Vrijeme što prođe od konzumiranja čaše piva kao poticajnog sredstva i njegove reakcije na tijelo obuhvaća razdoblje od *tri* faze u kojima se događa reakcija.

Pivo remeti osjetila

Na prvom se mjestu treba spomenuti vrijeme poticanja i dobrog osjećanja. Tako se remete osjetila i potiču živčana središta.

Pivo razdražuje ošit

Na drugom je mjestu mali sadržaj alkohola koji je upravo dovoljan da izazove razdraženost ošita, središta tijela, solarnog pleksusa. Takva je aktivnost pod-mukla, jer nema ničega što bi moglo djelovati protiv toga ili uspostaviti ravnotežu. Česte male doze neke supstancije pokazuju se dugoročno daleko učinkovitijima od jedne velike doze. Na primjer: ako bi se odjedanput unijele u tijelo veće količine kalcijevog fosfata (=gips), otprilike jedna jušna žlica ili jedna puna šalica, tada bi tijelo bilo za nekoliko minuta ili sati zače-

ljeno. Ako se međutim kalcijev sulfat kao biokemijska sol uzima u milijuntim djelićima jednoga grama, može imati povoljni učinak i već se događalo daje izliječio gnojne čireve, plućne bolesti itd.

Pivo može izazvati ozbiljne tegobe

Na trećem je mjestu da hmelj u pivu ima nezdravo djelovanje na tijelo.

Hmelj koji se dodaje pri proizvodnji piva služi kao začinsko sredstvo. Tek malo ljudi poznaje štetan učinak hmelja na zdravlje. Šteta što nastaje zbog kalcija i drugih minerala u vodi (kao tvari koje začepljuju krvotok), pogoršava se prenaplašeno dobrim raspoloženjem što nastaje uslijed male količine alkohola u pivu. Iako se hmelj medicinski daje kao tonik i poticajno sredstvo, može se sa zdravstvenog gledišta reći da on škodi živcima i izaziva gubitak osjetljivosti odnosno oštine čula. Hmelj ima i hipnotički, uspavljujući učinak i može dovesti do delirium tremensa. Ostale bolesti što potječu od hmelja mogu biti histerije, nesanice, probavne smetnje, reumatizam i nadražnost mokraćnih puteva i mjehura.

Štetni učinci pijenja piva

Ovaj će Vam prikaz dati sliku o tome kakve su kasnije štetne posljedice, učinak doziranja piva u malim

količinama. Učinci pijenja piva mogu potrajati nekoliko sati, dok živci prenose stimulativne impulse od ošita prema vanjskim ili perifernim ili motoričkim živčanim središtima. Kad oni tamo stignu, vjerojatno je da u većoj ili manjoj mjeri poremete akcije i funkcije čovjeka.

Degeneracija bubrega i mozga •

Zaključci se temelje na istraživanjima u naroda civiliziranog svijeta: Nijemaca, Engleza, Australaca i Amerikanaca. Razna istraživanja pokazuju određeni uzorak koji je dovoljan da bi se izvukao pouzdan zaključak. On pokazuje usku povezanost kako učinak pijenja piva može dovesti do propadanja bubrega i nekih područja mozga.

Pivo se pilo već prije 6000 godina

Prema arheološkim se otkrićima ustanovilo da se pivo pilo već prije 6000 godina. Proizvodilo se fermentacijom žitarica i tako je dobivalo svoj alkoholni sadržaj.

Zabilježeno je da su se u Egiptu prije 5000 godina, dakle prije Krista, proizvodile četiri vrste piva, i to iz žitarica koje su rasle u zemlji. Faraoni su plaćali svojim seljacima za rad četirima kruhovima i djema kriglama piva, umjesto da su im davali novac.

[Ramz.es](#) Treći od Egipta prinosio je kao žrtvu svojim bogovima upravo pivo.

Kasnije, oko 1200. godine prije Krista, hvalio se faraon [Ramz.es](#) daje kao žrtvu svojim poganskim bogovima prinio 465.000 krigli piva.

Fermentirane žitarice - pivo

Stoljećima su se uzgajale žitarice za proizvodnju piva vrenjem. Ječam, pšenica i zob bile su najčešće vrste korištene u tu svrhu. Hmelj se povremeno dodavao već prije 40-50 stoljeća.

Pivo je odgovorno za bolesti mjehura i bubrega

Činjenica je da se bolesti mjehura i bubrega najčešće javljaju u spomenutim civiliziranim zemljama gdje je potrošnja piva najveća.

Svake se godine proizvedu milijarde hektolitara piva

U 1999. godini bilo je u svijetu proizvedeno 1.345 milijardi hektolitara piva. Od toga je samo u SAD-u bilo proizvedeno 236,5 milijuna hektolitara. U Zapadnoj i Istočnoj Europi iznosila je proizvedena količina

oko 469,4 milijuna hektolitara, pri čemu je na Njemačku otpalo otprilike 112,8 milijuna hektolitara piva.

**Ako pijete pivo, nemojte reći: ne pijem
toliko mnogo da bi to za mene bilo štetno.
To je LAŽ!**

Tipično je da ljudi koji piju pivo tvrde kako ne piju toliku količinu da bi im to moglo ugroziti zdravlje. To je međutim samoobmana. Kako se tegobe onih koji piju pivo ne primjećuju u roku od jednog ili dva dana, ostaje činjenica da se tegobe koje se javljaju mnogo kasnije ne pripisuju pravom uzroku. Ne misli se na taloge kalcija i magnezija koji nastaju od vode s kojom je proizvedeno pivo i ostaju u tijelu.

Vodi se dodaje gips

Pri proizvodnji piva potrebna je tvrda voda, tako da pivovare često moraju dodavati do 35 puta više mineralnih tvari nego što ih već ima u vodi. Za to se uzimaju velike količine kalcijevog sulfata. Svrha je te primjese povećanje sadržaja kalcija u vodi.

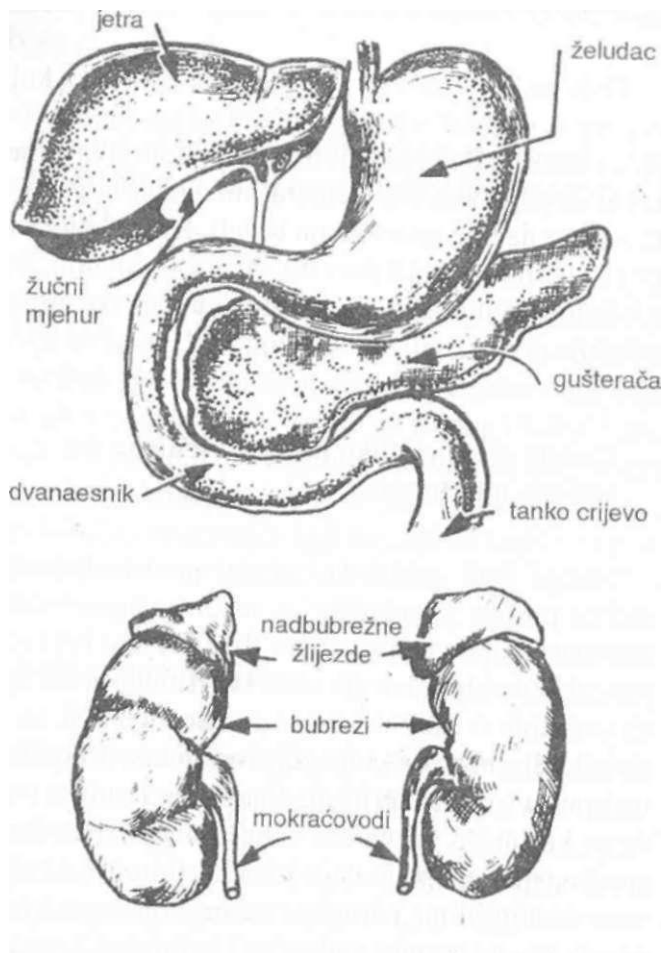
Sto mislite o tome? Ljudi piju pivo ne misleći pritom uopće na gips što ga piju s pivom i koji im začepljuje arterije.

Svaki onaj koji pije pivo trebao bi ovo znati!

Osjećao bih se krivim za nemar kad bih u ovoj knjizi propustio pisati o najraširenijim navikama muškaraca i žena, među kojima je dakako pijenje piva uvijek i svakim povodom. Ne namjeravam nikoga odgovarati od toga da pije pivo ako on to želi. Kad pročita ovo poglavlje može činiti ono što smatra ispravnim. Pogledajte detaljno sliku na kojoj se vidi koje sve organe oštećuje pivo.

Uzmite sebi nekoliko minuta vremena da zavirite u bubrege

Mnogi ljudi misle da bubrezi predstavljaju tek obične posude za tekućine, s nekoliko tajanstvenih, automatski upravljanih ventila. To nije tako! Poprečni presjek bubrega pokazuje velik broj sitnih krvnih žilica svrstanih u skupine što tvore kanalice koji su na početku širi nego na kraju gdje istječe krv. To suženje na ispustu uzrokuje pritisak. Smisao se sastoji u tome da se krv može osloboditi velike količine tekućina i supstancija koje se trebaju izbaciti. Pritom se radi o mineralnim solima i drugim tvarima koje su sadržane u vodi, kao na primjer mokraćna kiselina itd. Te strane supstancije odlaze dakle pod pritiskom u ljevkastu izbočinu gornjeg dijela mokraćovoda, cijevi kojom tekućine izlaze iz bubrega.



PIVO OŠTEĆUJE OVE ORGANE

A odavde potječu bubrežni kamenci!

Možete zamisliti kako je u tim okolnostima jednostavno da sitne čestice kalcija i druge supstancije, te minerali, polako začepi te veoma uske proLze. To je tada moment kad se i kako stvaraju bubrežni kamenci. Takvi su bubrežni kamenci često prvi korak pri razvoju bolesti mokraćnih puteva.

Kalcij koji dopijeva u bubrege isti je onaj kalcij koji se taloži na primjer na dnu čajnika.

Opet moram skrenuti Vašu pozornost na taloge koji se stvaraju na dnu lonaca u kojima se često kuha voda. Pritom je svejedno je li voda meka ili tvrda. Taloži koji se tako nakupe svjedoci su kalcija i drugih minerala koji ostaju na dnu nakon stoje voda kao para napustila lonac. Odgovarajući ostaci minerala prolaze i našim venama i arterijama kad pijete vodu iz vodovoda, zdenca, s izvora, iz rijeka itd. Srčani napadi, srčani infarkt, artritis, reuma i mnoge druge bolne bolesti mogu se pripisati takvim talozima u tijelu.

Jedanaesto poglavlje

VINO I ALKOHOLNA PIĆA?

Zar ne mogu popiti čašu vina?

Vina i druga alkoholna pića zasigurno nemaju mjesta u ovoj knjizi, jer se pri proizvodnji ne upotrebljava voda. Ovdje su međutim na mjestu neke napomene o štetama što ih alkohol nanosi našem zdravlju, a koje nisu općepoznate. Ta su pića odgovornija od ikojeg drugog činitelja naše civilizacije za razorene brakove, za smrtonosne nesreće, zločine, razne vrste kriminala, za sve stoje loše, rušilačko i nemoralno.

Sadržaj alkohola u vinu iznosi oko 10-15%. "Žestoka pića" sadrže u sebi mnogo veći postotak alkohola što izaziva u onoga koji ih pije duševno i tjelesno ponašanje protivno njegovoj osobi.

Alkohol dospijeva odmah u mozak!

Najgore su posljedice uživanja alkohola oštećenja ljudskog mozga. Alkohol je jedina supstancija koja kroz stjenke želuca dospijeva izravno u krvotok. Krv ga prima u sebe i brzo otprema u mozak. U mozgu nastaju najvažniji i za vitalnost najznačajniji osjetilni impulsi.

Želite li da se Vaš mozak rastopi u alkoholu?

U ljudskom tijelu postoji mnogo stanica koje se sastoje od elemenata što su topljivi u alkoholu ili on ima na njih opasno štetni utjecaj. Kao primjer za to možemo uzeti kristalni šećer analogno glukozi. Šećer postoji u moždanom tkivu i poznat je pod imenom "galaktoza". Alkohol brzo napada tu supstanciju. Ona je usko povezana s moždanom tekućinom koja pomoću hipotalamusa u predjelu srednjeg mozga regulira očnu jabučicu, uši i osobnu ravnotežu. Pri prekomjernom uživanju alkohola možete brzo primijetiti mutne oči, neprecizni sluh i teturajući hod. Ako se moždana supstancija otopi i pojavi u mokraći, to pokazuje da postoji ozbiljna bolest koja se naziva "diabetes insipidus". Od svih napitaka kojih biste se trebali kloniti svakako su na prvom mjestu alkoholna pića.

Dvanaesto poglavlje

MORSKA VODA

Nikako ne pijte morsku vodu!

Morska voda nije ni u kojem slučaju prikladna za piće. Ni voda iz slanih jezera ne može se upotrebljavati za piće.

Veoma visok sadržaj natrijevog klorida (kuhinjske soli) koji je sadržan u svim tim vodama ugrožava život svakoga tko pokuša piti takvu vodu.

U sva su vremena pomorci i drugi ljudi koji su doživjeli brodolom morali umrijeti kad su potrošili zalihu svježe vode. Pokušavali su utažiti žeđ morskom vodom, jer ih silna žeđ izluđivala. Pijenjem te vode otišli su naposljetku u smrt.

Morska voda i ostala slana voda može se destilirati

Morska voda i voda iz slanih jezera može se destilirati i time se dobije čista slatka voda. Natrijev klorid i

drugi minerali ostanu u spremniku naprave za destilaciju. Para tada sadrži samo vodik i kisik i daje bistru, destiliranu vodu.

Morska je voda puna mineralnih elemenata

Morska voda iz oceana sadrži svih 16 minerala koji su potrebni za održanje ljudskog tijela, a k tome još sadrži 43 elementa u tragovima koji postoje u čovječjem tijelu. Morska voda ima međutim toliko visok sadržaj natrijevog klorida da nije prikladna za ljudsko konzumiranje.

Upotrebljavajte samo 4 kapi morske vode odjedanput - samo jedan uštrcak!

Morskaje voda iz oceana dragocjena ako se dodaje u sitnim česticama od 4 do 8 kapi na jednu čašu ili **Vi** litre napitka što ga želite piti. Ja sam tako male količine morske vode uzimao tijekom duljeg razdoblje i izvukao iz toga mnogo koristi. Morska voda koju ja upotrebljavam potječe s pacifičke obale Kalifornije i zove se "Catalina Sea Water". Svoje zalihe kupujem u bocama u trgovinama prirodne hrane.

Morska je voda slična ljudskoj krvi

Analiza morske vode pokazuje njezinu veliku sličnost s ljudskom krvi. Ta bi činjenica trebala biti od

velike vrijednosti pri transfuzijama krvi. Činjenica je daje morska voda pri transfuzijama sigurnija od ljudske krvi. Upotrebljava li se za transfuziju krv iz "banaka krvi", tada ne postoji jamstvo daje ona potpuno zdrava.

Proizvod/ Faktor vitalne energije (Hipotetički potencijal)

Destilirana voda	500
Destilirana voda s dodatkom 4 kapi "Catalina morske vode" 0,5 litre	900
Destilirana voda s dodatkom 8 kapi "Catalina morske vode" na 0,5 litre	9.000
"Catalina morska voda" Pitka voda iz vodovoda u mom stanu u Phoenix/Arizona	90.000 2
Ista voda iz vodovoda, ali s dodatkom 8 kapi "Catalina morske vode" na 0,5 litre	1 0 0
Voda iz velikog slanog jezera	^

Destilirana voda s dodatkom
8 kapi vode iz velikog slanog
jezera na 0,5 litre 1

Staklenka od 2 litre sa svježim
sokom od prijesnog povrća
(mrkve/celera/peršina i špinata)
s dodatkom od 4 kapi "Catalina
morske vode" 7.000

Transfuzije krvi su opasne Morska voda je sigurnija

Postoje razni tipovi krvi koji su se pokazali nepodnošljivima za cirkulaciju krvi i za zdravlje pacijenata različitih rasa. U crnaca postoji na primjer krvna stanica koja u bijelih pacijenata izaziva hepatitis. Krvne stanice Azijaca mogu u bijelih kavkaskih pacijenata uzrokovati tuberkulozu. Krvne stanice različitih rasa ne bi se nikada trebale miješati.

Sadržaj soli u velikom slanom jezeru u Utahu veći je šest puta od onoga u moru

U slanim je jezerima tuzemstva sadržaj soli (znači natrijevog klorida) šest puta veći nego u moru.

Veliko slano jezero u Utahu obuhvaća područje od oko 3.750 kvadratnih kilometara. Njegova visoka koncentracija soli i njegov vodostaj održavaju se isparivanjem više ili manje nepromjenjivima.

Sadržaj soli velikog slanog jezera veći je šest puta od onoga u oceanu. Sadržaj natrijevog klorida u vodi velikog jezera iznosi oko 15 do 25 posto volumena minerala.

Natrijev klorid u morskoj vodi čini naprotiv samo 3,5 posto cjelokupnog udjela minerala.

Morska voda ima vitalnu energiju

Možda je najvažnija razlika između morske vode i vode u tuzemnim slanim jezerima u tome da morska voda posjeduje vitalnu energiju koja jedva da postoji pri vodi iz tuzemnih slanih jezera, ako uopće postoji.

Ne pokušavajte u slanim jezerima loviti ribu! Tamo nema ribe!

Dokaz je nedostatka vitalne energije u velikom slanom jezeru da u tom jezeru ne živi ni jedna jedina riba. Ni u drugim slanim jezerima nema riba, na primjer u Mrtvom moru u Izraelu. Kad bi ribe bile stavljene u ta jezera, odmah bi uginule. Oceani su međutim puni

riba svih vrsta i veličina. Za to postoji dakako razlog. Pogledajte one prije prikazane analize raznih voda.

Te su me brojke uvjerile u vrijednost filtrirane morske vode. Moja obitelj i ja već smo dulje vrijeme proizvodili to dodavanje morske vode.

Ta lista pokazuje da se dodavanjem slane vode iz tuzemnih jezera destiliranoj vodi smanjuje vitalna energija u razmjeru 6:1. Nadalje se destilirana voda dovodi u stanje koje nije bolje od vode iz vodovoda, izvora itd. U tom je slučaju veoma vjerojatno da stanice tijela ne prime minerale, već je mnogo vjerojatnije da oni budu izbačeni. Sto sprječava da se nakupljaju kalcij, magnezij, te koncentrirani natrijev klorid, i stvaraju talog u tijelu?

Jesu li Vam jasna moja objašnjenja?

Stvorite svoje mišljenje!

Ne nalazim razloga za raspravljanje o toj temi. Poslije dvostruke provjere mojih istraživanja našao sam odgovor za sebe i on mi se čini ispravnim i uvjerljivim. Cini mi se smiješnim i besmislenim trošiti vrijeme i riječi na nešto stoje za mene jasno kao sunce.

Trinaesto poglavlje

VODA JE UVIJEK VODA!

Je li uistinu tako?

Pri vodi postoje razlike!

Točno je daje svaka voda tekuća iznad 0 stupnjeva Celzijusa i daje mokra. Sličnost prestaje međutim pri usporedbi između raznih vrsta voda.

Mislite li da je kišnica čista?

Postoji kišnica koja predstavlja čistu destiliranu vodu u obliku pare. Tek kad počne kondenzacija i voda pada dolje kao kiša, postaje opterećenom svim mogućim elementima i onečišćenjima što ih može na svom putu primiti iz atmosfere. Destilirana voda ima baš kao i kišnica osobinu da prima u sebe sve ono s čim dođe u doticaj. Kad kišnica dospije na zemlju nije

više mnogo bolja od prirodne vode koja se već nalazi na zemlji.

Slana voda

Postoji morska i druga voda što sadrži sol koja nije prikladna za piće ni za pripravljanje prehrambenih namirnica.

Promatrajte tvrdu vodu

Postoji tvrda voda koja sadrži veoma mnogo kalcija, magnezija i drugih minerala. Ako se ta voda destilira u paru, ostaju svi minerali i druge supstancije kao talog na dnu posude za destilaciju. Kad para prođe kroz rashladni sustav, postaje čistom, destiliranom vodom.

Meka voda

Meka je voda isto tako puna minerala što ih je primila u sebe tijekom svog doticaja sa zemljom i stijenama. Na prvom su mjestu kalcij i magnezij. Koristi li se meka voda kao piće ili za obradu prehrambenih namirnica, tada mineralni elementi prolaze kroz tijelo i gotovo bez iznimke ostavljaju za sobom svoje taloge. Meka se voda može destilacijom lako pretvoriti u čistu vodu bez minerala i drugih supstancija.

Mineralna voda iz mineralnih izvora.

Postoje nebrojeni mineralni izvori čija voda sadrži suvišak jednog ili više mineralnih elemenata. Mineralne se vode stoljećima koriste u ljekovitim kupalištima. Te su izvorske vode bez sumnje pomogle nekim ljudima, dok većini ljudi mogu često koristiti više psihološki. Duh ima, kao što znate, jak utjecaj na tijelo. Vjerujemo li dovoljno snažno u to da trebamo sumporna kupku, tada ćemo se kupati u sumporastoj vodi i poslije otići kući s osjećajem zahvalnosti u sebi. Pijenje sumporaste vode je najzad isto toliko štetno kao pijenje bilo koje prirodne vode. I sumporna se voda može međutim destilirati.

Trebate li piti destiliranu vodu - ili ne?

Mnogi ljudi misle da se destilirana voda ne smije piti!

Drugi kažu međutim da ako se nešto želi piti, tada bi to trebala biti samo destilirana voda!

Tko ima pravo?

Ni ma koliko čvrst argument neće zadržati, nerazboriti duh uvjeriti više od površne tvrdnje! Nema namjestka za iskustvo! Iskušajte sami i pijte 30 dana

samo destiliranu vodu kad god ožednite. Ali popijte najmanje 3 do 4 čaše dnevno. Ustanovit ćete da uistinu postoji velika razlika između destilirane i prirodne vode. Ljudi koji misle da se ne treba piti destilirana voda, jer ispire minerale iz tijela - , samo su 50% u pravu. A tko savjetuje da se pije destilirana voda, taj je 100% u pravu ...

Sto su činjenice?

Taloži koji oblože dno lonca u kojemu se često kuha voda, vidljiv su dokaz za to da je para u obliku destilirane vode napustila lonac, dok svi kruti sastojci vode zacementiraju njegovo dno.

Iste te sastojine što su sadržane u prirodnoj vodi na isti se način talože u Vašem tijelu ako se radi o neiskoristivim anorganskim mineralima.

Samo se neiskoristivi minerali ispiru iz tijela -, ali ne i oni koji su sastavni dijelovi stanica i tkiva

Stanice našega tijela ne mogu iskoristiti minerale koji su sadržani u prirodnoj vodi. Iz tog ih razloga stanice odbacuju i tako oni čine rizični faktor u sustavu našeg krvotoka.

Destilirana voda ima sposobnost primiti u sebe te neiskoristive minerale i putem bubrega izbaciti iz tijela.

la. Tko dakle kaže da destilirana voda ispire iz tijela mineralne tvari, ima stoga pravo samo u tom pogledu-, a to je ipak samo 50% istine. Destilirana voda ne može otopiti odnosno isprati mineralne tvari koje su postale sastavnim dijelom tjelesnih stanica i tkiva. Ona uzima samo minerale iz prirodne vode koji su bili nataloženi u tijelu, jer su ih naše stanice odbacile.

To su minerali što ih je prirodna voda na svom dugom putu primila u sebe iz stijena i zemlje. Mineralne tvari što su bile odbačene od tjelesnih stanica nemaju vrijednosti za tijelo, naprotiv, radi se o otpadu što ga destilirana voda uzima i zatim izbacuje iz tijela.

Može li destilirana voda izdvojiti kofein iz šalice kave i dovesti do njegovog izbacivanja iz tijela? NE!

Destilirana voda nema sposobnost izdvojiti loše supstancije koje su bile unijete u tijelo s lošom hranom i pićem. Kad bi ona imala sposobnost izdvojiti kofein iz brojnih šalina kave i izravno ga otpremiti u bubrege, da ga oni izbace iz tijela, tada se ljudi koji piju kavu ne bi uopće trebali zabrinjavati zbog šteta što ih ona uzrokuje u njihovom tijelu. Milijuni ljudi svakodnevno piju kavu i ne misle ni trenutka na to da ona ometa rad jetre i bubrega, te oslabljuje rad srca.

Atom se pridružuje atomu i tako se kalcij može nagomilati u masu tešku 120 kg

Želio bih Vas podsjetiti na riječi sjedne od prethodnih strana, gdje je bilo govora o 120 kg kalcija ili vapna što tijekom godina prođu kroz čovjekovo tijelo ako on pije prirodnu vodu. Toliki teret kalcija ne može ostati neprimijećen, osobito onda ako zbog njega tipično Vaše vlastito tijelo. Ako te tegobe nisu dovoljne da postanete pristašom destilirane vode, tada bih volio znati što bi Vas još moglo navesti na to? Čaša vode stoje popijete više puta na dan tijekom jednog ili dva tjedna ili jedne ili dvije godine neće Vam začepiti žile do te mjere da ćete teško oboljeti. Ne, djelovanje je veoma sporo, iako ne i manje kumulativno. Jedna se sićušna čestica pridružuje drugoj, sve dok ne bude prekasno da se još nešto učini protiv tog zla. Ključ je problema u preventivi! Ne upotrebljavajte više nedestiliranu vodu!

Ionizirana voda nije destilirana voda!

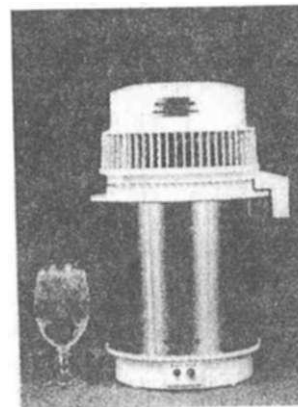
Postoji "ionizirana" voda koja se označava kao demineralizirana. Pri tome se radi o postupku koji je suviše kompliciran da bi se mogao objasniti u ovoj knjizi. Postoje autoriteti koji kažu daje masa od umjetne smole, kroz koju mora voda proteći, zapravo leglo bakterija. Iako se tvrdi da taj postupak "praktično"

odstranjuje sve minerale i da je takva voda ravna destiliranoj, ja ne dijelim to mišljenje.

A sada ću još nabrojati razne vrste vode:

- prirodna (ili sirova) voda
- tvrda voda
- meka voda
- kuhana voda
- kišnica
- voda koja nastaje topljenjem snijega (praktično kišnica)
- filtrirana voda
- ionizirana voda
- posve čista voda = destilirana voda

Ja želim biti siguran, te upotrebljavam samo čistu, parom destiliranu vodu.



Aktualni popis tvrtki koje prodaju aparate za destilaciju možete na upit dobiti pri servisu za čitatelje nakladne kuće Waldthausen u nakladnoj kući Natura Viva GmbH, Postfach 1203, D-71256 Wiel der Stadt (Fax +49[0]7033/1380817, mail: info@naturavivaveiag.de).

Četrnaesto poglavlje

VODA U ČOVJEKU I U PRIRODI!

Čovjek može živjeti bez zraka samo nekoliko minuta. Bez vode može čovjek živjeti samo 3 do 4 dana, u određenim okolnostima i uvjetima može preživjeti jedan ili dva tjedna. Ljudi su u pustinji umrli za dva ili tri dana ako im nije bilo moguće pribaviti kap vode za piće. Na takvim područjima nema dovoljno vlage čak ni u noćnoj atmosferi.

Što čini voda u Vašem tijelu?

Ljudsko se tijelo sastoji 60 do 75 posto od vode. To je čista destilirana voda. Ona sadrži samo sastojke što ih prenosi, dakle hranu za tijelo ili otpad koji se putem organa izlučivanja treba izbaciti iz tijela.

Proizvodi od žitarica, kao što su kruh, pecivo, kolači itd., isušuju čovjeka

Najviše je isušenih ljudi među onima koji žive od prerađenih namirnica, kruha i mesa, ako piju premalo vode, s iznimkom možda svoje kave ili čaja ili "Soft Drink sa".

Proizvodi od žitarica sadrže većinom samo oko 7-13% vode. Prosječni sadržaj vode u kruhu iznosi samo 30-40%.

Sve biljke sadrže destiliranu vodu

Jeste li već razmišljali koliko je vode potrebno da bi biljke mogle rasti?

Pođite na selo i pogledajte oko sebe. Primijetit ćete da praktično sve na zemlji ima vodu u svom tijelu ili svojoj biljnoj građi. Svaka travka, svaki grm, svaka biljka, svako drvo sastoji se 50-95% od vode. To je destilirana voda, voda iz atmosfere i drugih izvora, koju biljka automatski destilira na prirodan način. Iz korijena rastu klice i mladice iz tla u atmosferu i biljka odmah počne prikupljati i destilirati vodu iz zemlje i zraka.

Bez vode bi zemlja propala! Pogledajte uvis i otokrit ćete daje nebo puno vlage, iako ju ne možete vidjeti kao vodu. Nevidljiva vlaga potječe od isparavanja

prostranih površina mora, jezera, rijeka itd. To je destilirana voda. To je uistinu krv života naše zemlje.

100 g vlakana u biljnom svijetu trebaju 60 litara vode da bi mogla rasti!

Biljni svijet čini najveći dio proizvoda na zemlji. U svom prirodnom, prijesnom stanju sastoje se povrće, salate, voće, orasi i sjemenke - koji su predodređeni za ljude -, te zrnje, trava i sijeno između 60-95% od vode. To je čista destilirana voda. Biljni svijet treba tijekom rasta prosječno 60 litara vode za samo 100 g biljnih vlakana.

Vjerovali Vi to ili ne - da bi izraslo 50 kg bilja potrebno je 80.000 litara vode.

Razmislite! Bog, Svemogući, daje dakle između 75 do 80.000 litara vode da bi čovjeku darovao 50 kg povrća i 'oća.

Vi biste trebali svakodnevno izlučiti iz svog tijela 4 litre vode!

Ljudsko tijelo treba izlučiti oko 3,5 - 4 litre tekućine ili vlage kroz pore na koži ili putem drugih organa izlučivanja, da bi se spriječilo prekomjerno gomilanje otpadnih proizvoda. Tijelo bi se bez obnavljanja ubrzo isušilo. Ovdje neću spominjati tegobe što

se javljaju zbog pomanjkanja vode i oslabljuju tijelo. Rijetko se poklanja pozornost količini vode što se prima hranom i pićem. Tom bi se problemu vode trebala svakodnevno poklanjati osobita pozornost. Svakog biste dana trebali uzeti u sebe dovoljno tekućine da zadovoljite potrebe svog organizma, kako bi on mogao normalno funkcionirati.

Ne bojte se staračkih tegoba - pijte biljne sokove

Svako je povrće i voće puno organske destilirane vode i ti su sokovi osobito dragocjeni. Sokove prima organizam veoma brzo. Za zdravlje tijela važno je popiti najmanje pola do jedne litre parom destilirane vode i dodatno piti svježe, prijesne sokove povrća i voća. O tome čitajte i u mojoj knjizi "Svježi sokovi od voća i povrća".

I Vaše tijelo proizvodi vodu!

Uistinu moramo biti zahvalni našem svemogućem Bogu za divnu i čudesnu anatomiju kojom nas je obdario. Pomislite samo na jedinstveni rad Vašeg tijela, kako bi spriječilo da ga uništite. Sve je to za Vas, a Vi niste toga ni najmanje svjesni!

Promatrajte zadivljujući način na koji je Vaše tijelo u stanju svojim sposobnostima samo sebi pribaviti određenu količinu vode, vlastitu destiliranu vodu, i to oksidacijom šećera, masti i bjelančevina. Oksidacija 100 g masti našega tijela donosi primjerice 100 ml vode.

Jeste li znali da se Vi 70 % sastojite od vode?

Pijenje vode nema samo svrhu utažiti žeđ. Voda je glavni sastavni dio tijela. Više je od 70% tijela destilirana voda. Nasuprot tome sadrži tijelo samo oko 5 litara krvi.

Voda u ljudskom tijelu mora bezuvjetno biti destilirana voda, jer je destilirana voda u stanju uzeti u sebe mnoge nečistoće koje se nalaze u tijelu u krutom ili tekućem stanju i dovesti do njihovog izbacivanja putem bubrega.

Voda održava podjednaku temperaturu Vašeg tijela pri vrućini i hladnoći

Voda je u Vašem tijelu potrebna da bi tijelo održavala na najprikkladnijoj temperaturi. To se postiže putem kontrolnog temperaturnog mehanizma u području mozga, pomoću skupine vlakana poznatih

pod imenom hipotalamus. Još će biti riječi o tim žlijezdama sličnim organima.

Sto bi učinila žena kad ne bi imala dovoljno vode da može briznuti u plač?

Voda je potrebna pri Vašim procesima disanja. Vi znate kako je neugodno kad su Vam nozdrve tako suhe da su nadražene, dok Vam s druge strane smeta kad su Vam nozdrve premokre zbog prekomjerne vlažnosti. Isto bi tako nedostatak vode u suznim žlijezdama praktično onemogućio ženi da pod emocionalnim stresom plače. To bi svakako bilo pogubno u nekim prilikama! No mnogo je važnije da manjak suzne tekućine izaziva veoma brzo ozbiljna oštećenja oka, kako u žena tako i u muškaraca.

Jedite voće, salate i povrće

Od velike je važnosti porijeklo vode. Već sam naglasio daje destilirana voda životno važna. U sokovima svježeg, prijesnog povrća, voća i salatama ne nalazimo samo čistu vodu, već i hranu koja temeljito i brzo na najbolji način prehranjuje stanice tijela. Zahvaljujući tome postići ćete sjajno zdravlje i nećete trpjeti od gubitka energije i vitalnosti.

Mnogi ljudi smatraju vodu nečim što je samo po sebi razumljivo kad su žedni ili pripremaju jela. Voda je tako opća roba da joj rijetko tko posvećuje svoje misli dokle god je raspoloživa. Vlada li međutim djelomična ili čak potpuna oskudica vode - bilo to zbog nekog nesretnog slučaja ili zbog događanja u prirodi -, tada tek malo ljudi zna koliko je vode u skrivenom obliku sadržano u svježem povrću i prijesnom voću.

Voda Vam daje toplinu i energiju

Želite li imati toplinu i energiju, trebate destiliranu vodu. Hrana stoje unesete u sebe čini za Vas više od same opskrbe stanice Vašeg tijela. Toplinu i energiju dobivate ako jedete ispravnu hranu. Uzmite u obzir da se 25% toplinskih vrijednosti hrane koju ste pojeli potroši znojenjem kroz pore Vaše kože i Vašim disanjem plućima. Već samo to isparivanje izbacilo do jedne litre vode iz Vašeg tijela.

Gubitak vode kroz pore Vaše kože veći je pri vrućem vremenu i onda kad vršite naporan tjelesni rad pri kojemu se gubi mnogo znoja. Pri jakom znojenju može tijelo lako izgubiti čak oko 4 litre vode u jednom satu.

Kako gubite vodu iz svog tijela?

Neovisno o gubitku vode znojenjem može doći do gubitka prosječno još 2 do 3 litre vode tijekom 24 sata izlučivanjem tekućina putem bubrega i izmetina probavnih organa.

Pri prekomjernom unošenju napitaka u tijelo odgovarajuće je veća i izlučena količina tekućine. To je osobito slučaj kad se pije pivo u većoj količini.

Petnaesto poglavlje

ŽLIJEZDE SLINOVNICE

Žlijezde slinovnice u Vašim ustima trebaju neprestano vodu

Među mnogim funkcijama pri kojima tijelo neprestano treba vodu ne smije se previdjeti žlijezde slinovnice. Bez njih ne biste bili u stanju probavljati svoju hranu. Usta bi Vam bila tako suha da biste izgubili razum. Postoje tri vrste žlijezda slinovnica i trebali biste se upoznati s njima, kako biste razumjeli na koji se način održava ispravna ravnoteža vode u Vašem tijelu.

Podušne žlijezde slinovnice nalaze se u obrazima. Potčeljusne slinovnice (mandibula znači donja vilica) nalaze se u stražnjem području usta ispod Vaše donje čeljusti.

Donje podjezične slinovnice (lingua je jezik) nalaze se ispod Vašeg jezika.

Pogledajte priloženu skicu.

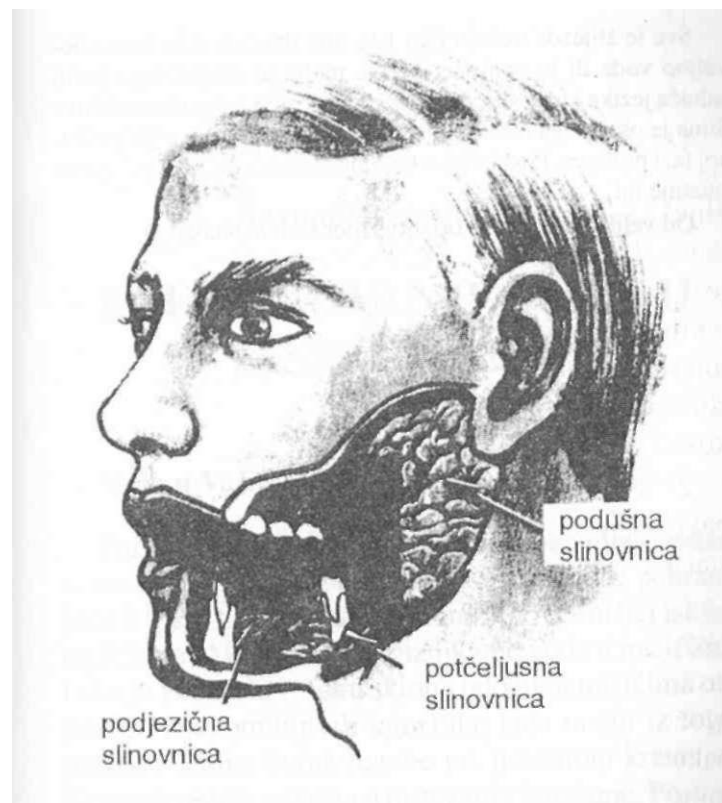
Osim žlijezda slinovnica ima i sam jezik žlijezde s porama koje se na površini otvaraju. To su "serozne" žlijezde ("serozan" znači vodnjikav), a uz to postoje i "mukozne" žlijezde (sluzne žlijezde) na gornjoj strani jezika i miješane žlijezde na donjoj površini. Razlikujemo serozne i mukozne žlijezde. Serozne žlijezde imaju više vodunjavu izlučevinu, mukozne žlijezde sluzavu izlučevinu, a miješane imaju serozne i mukozne udjele.

Žlijezde slinovnice su aktivne pri procesima probave hrane i pića. Jezične su žlijezde međutim neprestano aktivne, kako bi održale vlažnima usta i jezik.

Cjelokupno izlučivanje tekućine iz tijela iznosi oko 1 Vi litre tijekom 24 sata. Trebalo bi Vam postati jasno koliko je važno upotrebljavati čistu vodu! Možete li zamisliti kakav bi okus u ustima izazivalo nakupljanje kalcija (vapna) kad ne bi neupotrebljivi minerali bili potpuno izbacivani iz Vašeg tijela?

Odakle te žlijezde dobivaju neprestano svoju vodu?

Da, odakle te žlijezde primaju svoju vlagu? Iz destilirane vode koja uvijek kola Vašim tijelom, iz zaliha vode u Vašem tijelu!



Žlijezde slinovnice

Žlijezde slinovnice izlučuju slinu, da bi pokrenule probavni proces. Postoje druge žlijezde na gornjoj i donjoj strani jezika, čiji je zadatak neprestano održavati vlažnima jezik i usta. (Budući da na ovoj slici nije prikazan jezik, ne mogu se prikazati posebne žlijezde.)

Sve te žlijezde trebaju oko 1 Vi litre dnevno. Ako nema dovoljno vode ili je ona onečišćena, može se uslijed toga javiti suhoća jezika i usta. Jezik i usta mogu postati neugodno suhima. Slina je osim toga tako nedostatna da ne može udovoljiti početnoj fazi probave. Posljedica toga mogu biti srčane boli, probavne smetnje itd.

Od velike je važnosti brižljiv izbor svih napitaka!

Šesnaesto poglavlje

POHRANJIVANJE VODE U VAŠEM TIJELU

Voda u Vašim mišićima

Pohranjivanje vode u tijelu iznosi na vidjelo jedan veoma zanimljiv problem. Oko 15-16% vode pohranjene u tijelu nalazi se u mišićima. Ako se mišići isušuju, omlohave. Ako postoji pomanjkanje vode u mišićima i ako je voda u krvotoku sklona taložiti u mišićima otpad od neupotrebljivih minerala, tada mogu iz toga proizići veoma bolne tegobe pri tjelesnom kretanju. Kretanje potiče mišiće na rastezanje i stezanje. Postoji li isušenost zajedno sa stranim supstancijama (poput otpada kalcija i magnezija), tada mogu biti posljedice grčevi mišića, boli, muke, patnje.

Meso stvara mokraćnu kiselinu u tijelu!

Postoji još jedan neprijatelj za naše mišiće, a to je mokraćna kiselina koja izaziva bolne tegobe u po-

dručjima mišića. Odakle dolazi mokraćna kiselina? Ona je konačni proizvod prekomjernog konzumiranja mesa i mesnih proizvoda. Probavljanje mesa uzrokuje stvaranje mokraćne kiseline. Mišići imaju - do određene točke - osobitu sklonost mokraćnoj kiselini. Sto se tiče mokraćne kiseline imaju mišići granicu tolerancije do koje je mogu primati bez ozbiljnih posljedica. Kad se dosegne i prijeđe ta granica tolerancije, tada stvara mokraćna kiselina veoma sitne, oštre kristale koji bodu u živce. Možda to treba upozoriti žrtvu i pokazati daje kriva stoje postala čovjekom mesojedom. Ti oštri kristali mokraćne kiseline nisu nešto što se smije shvatiti odviše lakomisleno ili zanemariti. Ako se oni zanemare, bit će žrtva kažnjena bolestima poput reumatizma, upala živaca i sličnim. Ljude koji ne jedu meso ne muče nikada bolesti izazvane mokraćnom kiselinom. No ni vegetarijanci nisu zaštićeni od bolesti koje nastaju zbog taloženja otpada kalcija i magnezija što se tijekom godina nakuplja u venama i arterijama. Taloži tih elemenata iz prirodne vode koja se upotrebljavala kao piće ili za pripravljanje napitaka ostavljaju svoje znakove u kasnijim godinama, uzrokujući i mišićne tegobe.

I koža je vodospremnik

Voda se sabire i pohranjuje u koži, i to u količinama od oko 10-15%. Da bi se koža održala u dobrom stan-

ju potrebno je imati pravu ravnotežu između vode i masti. Nedostatak vode ili njezina loša kakvoća ima dubokosežni učinak na kakvoću kože. Pijenje dovoljnih količina destilirane vode može biti velika pomoć da se koža održi čistom i zdravom. Pijenje sokova od povrća predstavlja najbolju prehranu što sam'je mogao naći da bi se očuvala ljepota kože.

Sedamnaesto poglavlje

NEŠTO O MRKVINOM SOKU

Mrkvin je sok blagodat za zdravlje ljudi

Više od pola stoljeća pio sam svakodnevno mrkvin sok - većinom pola litre. Soku mrkve izravno pripisujem svoje sjajno zdravlje i dobru strukturu svoje kože.

Kad sam počeo piti mrkvin sok, poprimila je moja koža neko vrijeme narančasto žutu boju. Otkrio sam daje to bilo uzrokovano procesom čišćenja moje jetre, jer je ona baš tada bila u veoma lošem stanju. Ta je obojenost međutim poslije nekoliko mjeseci nestala i koža mi je bila bolja i čišća nego ikada prije. Tijekom proteklog pola stoljeća pile su stalno mrkvin sok tisuće i tisuće, ako ne milijuni ljudi, a da se po mome saznanju nije nikada javio ni jedan jedini štetni učinak.

Poznato je da novine iznose krive informacije!

To sada i ovdje naglašavam, jer su neki novinari kritizirali pijenje mrkvinog soka i sumnjali u njegove blagotvorne učinke, iako su ih doživjeli milijuni ljudi u čitavom svijetu. Ta glupa blebetanja izazivaju zbunjenost u duhu ljudi koji ozbiljno nastoje poboljšati svoje zdravlje i svoju životnu sudbinu. Tko sumnja u vrijednost sokova prijesnog povrća kao sredstva za očuvanje i ponovno stjecanje zdravlja, energije i vitalnosti, sigurno nema nikakvog iskustva. Nema nadomjestka za iskustvo. Bilo bi dakle daleko bolje kad bi ti novinari najprije proveli šestomjesečnu kuru sa sokovima prijesnog povrća.

Moja knjiga *"Svježi sokovi od voća i povrća"* temelji se na dugogodišnjem iskustvu i njome se rado služe nebrojeni ljudi širom svijeta, provodeći uspješno u praksu savjete koji se tamo daju.

2 *Tu i druge autorove knjige na hrvatskom mogu se naručiti na adresu: Knjižnica UPT, 31400 Đakovo, pp 51, tel. 031/811-774*

Osamnaesto poglavlje

SMRTONOSNI KLOR

U modernim se povijesnim kronikama gotovo ne spominju pojedinosti o klornom plinu koji se upotrebljavao u Prvom svjetskom ratu. Nbrojeni su vojnici i civili dočekali završetak rata kao olupine, jer su im organi bili spaljeni klomim plinom.

Klorni plin ubija u ratu neprijatelja, a u miru građanina!

Kad je rat prošao bio je klor upotrebljavan za ubijanje klica u našoj vodi za piće. Zamisao da se na svim vodoopskrbnim mjestima dodaje vodi klor bila je dakle rođena i provođena. Svrha je bila usmrćivanje bakterija.

Klor plus životinjska mast = arterioskleroza

Spoj klora (u kloriranoj vodi) kombiniranog sa životinjskim mastima, koji se uzima s hranom, izaziva stvaranje gumaste supstancije u arterijama. Tvorba te gumaste supstancije neprestano se nastavlja dokle god čovjek s hranom i pićem dalje uzima u sebe taj opasni spoj. Ako je to previše uznapredovalo, nema više mogućnosti da se te tegobe poprave. Te gumaste nakupine u arterijama uzrokuju srčane tegobe kao najmanje upozorenje. Zatim se razvija arterioskleroza i sve se okonča na pogrebu.

Gdje je rješenje problema?

Odgovor je jednostavan. Kad para napusti aparat za destilaciju, tada u toj destiliranoj vodi nema ni klor ni minerala ni drugih otrova.

Devetnaesto poglavlje

VEZIVNO TKIVO

Popije li se velika količina prirodne vode, osjetno se smanji osmotski tlak kroz vezivno tkivo, radi čega dolazi do smetnji funkcija i aktivnosti u dotičnim područjima. Taj poremećaj pri osmotskom tlaku može potjecati od mineralnih sastojaka vode ili od prekomjernog uzimanja kuhinjske soli ili i od hrane bogate škrobom i šećerom. Vezivna su tkiva kože različite finoće koje tvore membranu čija je golema rastezljivost daleko veća nego što to čovjek može zamisliti. Iako ne raspolazem aktualnim brojkama za točnu procjenu, čini mi se da bi sva vezivna tkiva tijela, kad bi bila odvojeno rasprostrta na podu, prekrila više stotina kvadratnih kilometara.

Auto mog prijatelja dobio je srčani napadaj!

Početkom ove godine odlučio je jedan moj prijatelj otputovati sa svojom ženom. Njihov put na sjever Ari-

zone vodio ih je kroz grad Williams (2.300 m nadmorske visine) u mjesto Flagstaff, udaljenost od oko 80 kilometara. Na pola puta za Flagstaff zadesila ih je žestoka snježna vijavica. Zena je sjedila za volanom i otprilike na pola puta za Flagstaff dobio je motor njihovog auta srčani napadaj. Da, motor je imao srčane tegobe! Moj je prijatelj rekao svojoj ženi da skrene uz rub ceste. Zatim je on vozio auto brzinom od oko 25 kilometara na sat, oprezno i štedeći motor, dok napokon nisu stigli u Flagstaff. Tamo se on uputio ravno u automehaničarsku radionicu. Objasnio je majstoru da bi po njegovom mišljenju mogao biti začepljen benzinski filter. Majstor je izvadio stari filter i nadomjestio ga čistim, novim. Tada je auto besprijekorno radio i oni su mogli otputovati dalje. On mi je pričao da poslije više nisu imali nikakvih problema. Njegova je dijagnoza bila dakle točna. Taj se filter može usporediti sa samo jednim sićušnim djelićem vezivnog tkiva. Oni su kupili novi filter koji je bio ugrađen za nekoliko minuta. No ako Vi doživite srčani napadaj, ne možete vezivno tkivo ni za koju cijenu nadomjestiti novim. Šteta koja pritom nastane ne može se više popraviti. U vremenskom razdoblju od 40 ili 50 godina mogu se zbog pijenja prirodne vode koja sadrži minerale, stvoriti veoma obilni taloži kalcija (vapna) i magnezija. Takvo gomilanje kalcija može blokirati mnoga filtarska mjesta u vezivnim tkivima, isto tako u venama i arterijama.

Vezivna su tkiva najveći filtracijski "uređaji" na svijetu

Svaka kap vode, limfe i krvi koja kola u tijelu filtrira se pomoću tih vezivnih tkiva. Sva se hrana što je pojedite filtrira pomoću vezivnih tkiva, prije nego što njezini sastojci dopiju do stanica kojima su namijenjeni. Ako se vezivna tkiva takvim filtriranjem začepi kalcijem, **škrобom** bijelog brašna i drugim nepodnošljivim supstancijama, tada ta blokirana područja zadaju teškoće.

Rafinirane prehrambene namirnice sprečavaju procese filtriranja!

Nečistoće što s vodom i krvi kolaju tijelom zlotvori su koji začepljuju mikroskopski sitne rupice filtarskih membrana. Prehrambene namirnice, kao na primjer koncentrirana brašna, škrobi i šećeri - uz već spominjani kalcij u vodi - , što oduzimaju životnu snagu, mogu dati svoj udio pri začepljenju prolaza kroz vezivna tkiva. To je važno zapamtiti jer ne možemo samo kalcij, magnezij itd. što se nalaze u vodi, smatrati odgovornima za te smetnje. Pogrešni sastav hrane (vidi i "Tablicu kombiniranja živežnih namirnica"* ili knjigu "Fit fur's Leben" autora Harveya i Marilyn

* može se nabaviti pri nakladnoj kući Waldthausen - Verlag u veličini od 30 x 42 cm, pod njemačkim naslovom "Lebensmittelkombinationstabelle"

Diamond) može biti zlotvor baš kao već spomenuti proizvodi što sadrže škrob i šećer kao predstavnike ugljikohidrata. Postoje hranjive, vrijedne, ali i pogrešne vrste ugljikohidrata. Pogrešni ugljikohidrati izazivaju međutim često apetit, a da zapravo nemaju potrebnu kakvoću za čovjeka ni vrijednost za njegovo zdravlje.

Koji su ugljikohidrati za čovjeka podnosivi, iskoristivi, korisni?

Ugljikohidrati koji se mogu sa sigurnošću smatrati prehrambeno važnim živežnim namirnicama jesu povrće, salate i voće, krumpir, grah, leća, grašak, žitarice ako se jedu prijesni, a u slučaju graha, graška, leće i žitarica ako su izdanci (klice odnosno mahune).

Ugljikohidratima sadržanim u "rafiniranim" prehrambenim namirnicama oduzeta je njihova hranjivost. Pomoću njih ne može se postići cilj, dobro zdravlje.

Sto nije u redu pri "rafiniranim" prehrambenim namirnicama?

Postupak rafiniranja sastoji se zapravo u odstranjivanju vrijednih dijelova iz hrane. Drugim riječima, iz takvih je prehrambenih namirnica izvučeno odnosno uklonjeno sve ono što im daje pravu prehrambenu vrijednost. Ti su "rafinirani" proizvodi ugljikohidrati koji nisu topljivi u vodi i koji stoga lako začepi veziv-

na tkiva, a osobito vene i arterije. Primjeri su te vrste proširene vene, začepljenja koronarnih arterija, što izaziva srčane napadaje itd.

Koje zadatke ima vezivno tkivo?

Zadatak je vezivnog tkiva da obavlja, podupire i zaštićuje organe. Vezivna se tkiva sastoje od membrana koje tvore masna tkiva, pigmentna tkiva, stjenke krvnih žila, potporne membrane organa kao što su jetra, bubrezi, muda itd. Ona sudjeluju i pri staničnoj izmjeni tvari.

Neka vezivna tkiva imaju stanice za spremanje masti. Napune li se te "masne stanice" masnim supstancijama, stvaraju membrane što su poznate kao masno tkivo.

Vezivna tkiva tvore strukturu rožnice oka. Ona oblikuju i vanjsku moždanu ovojnicu, te membrane kralježnice. Svaki pojedini djelić vezivnog tkiva sudjeluje u filtraciji vode. To je razlog zastoje vrsta i kakvoća vode tako važna.

Jasno je dakle da nema bolje vode koju biste trebali upotrebljavati nego stoje destilirana voda. To je razlog i za moju veoma detaljnu pismenu znanstvenu obradu teme "Vezivno tkivo".

Pretpostavljam da cijenite svoje zdravlje i da stoga ne želite svojim učešćem još povećati golem broj prerano ostarjelih ljudi koji još čekaju samo smrt. Nisam li u pravu?

Ne može se predvidjeti gdje će i kada kalcij začepiti te filtere!

Površina vezivnih tkiva toliko je velika da bi bilo posve nemoguće pogoditi gdje bi se filtracijski proces mogao blokirati. Najugroženija i time najčešće pogođena mjesta su vene i arterije, jer tamo neprestano protječu tekućine kroz svaki dio tih kanala, te lako one moraju nositi glavni teret tog prometa. Sjetite se da u svom tijelu posjedujete 50-80 litara vode, iako u njemu imate samo oko 5 litara krvi. Pazite na vodu što je dajete svom tijelu ako pridajete vrijednost dobrom zdravlju.



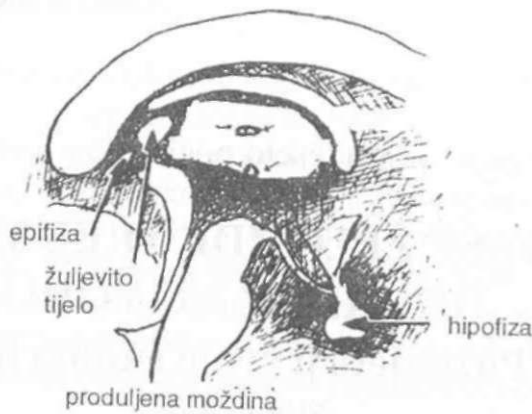
Pregledna tablica "Endokrine žlijezde" može se nabaviti u veličini 30 x 42 cm pri nakladnoj kući Waidthausen Verlag.

Dvadeseto poglavlje

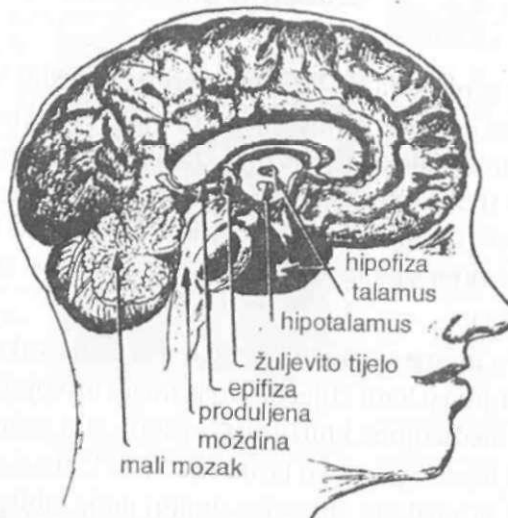
VAŠE ŽLIJEZDE TREBAJU DESTILIRANU VODU Poznajte li svoje endokrine žlijezde?

Ja tvrdim da su Vaše endokrine žlijezde, Vaše žlijezde s unutarnjim lučenjem (to znači s izlučivanjem u krvotok[^] daleko najvažniji i najvitalniji organi u Vašem tijelu. Bez mnogo znanja o našoj anatomiji možete satima s velikom korišću proučavati tablicu s pregledom endokrinih žlijezda što sam je sastavio i prikazao.

Po mome mišljenju možete proučiti svaku pojedinu knjigu o temi žlijezda stoje imam u svojoj biblioteci - među njima knjižurine od 400 i 500 strana -, a da ipak ne dobijete tako jasnu sliku kao kad nekoliko minuta promatrate slikovitu studiju moje tablice endokrinih žlijezda.



Moždane zlijezde



Dvadesetprvo poglavlje

HIPOTALAMUS

Postoji organ među žlijezdama koji je sačinjen od skupine vlakana, a nalazi se u srednjem mozgu. Taj je organ poznat po imenom hipotalamus. Iako hipotalamus nije endokrina žlijezda, može se smatrati gospodarom endokrinih žlijezda. On se nalazi točno iznad hipofize i točno ispod talamusa, a ima vezu sa svim žlijezdama u tijelu. On podešava, nadzire, potiče ili usporava rad ove ili one žlijezde i tako ima izravni utjecaj praktično na sve aktivnosti u ljudskom tijelu.

Ravnoteža u vodnom režimu tijela od izvanredne je važnosti

Nadzor vode u sustavu veoma je važan, jer je od presudnog značenja da se tekućine tijela održavaju u ravnoteži.

Ravnoteža znači da postoji prava podešenost između primanja tekućine, njezinog pravilnog raspo-

ređivanja u tijelu i izlučivanja vode. Jedan je od zadataka hipotalamusa da za Vas preuzima te aktivnosti. Za to je dakako predviđena najbolja raspoloživa voda za Vaše tijelo koja ne šteti radu Vaših žlijezda.

Destilirana voda rješava sve probleme i mjerodavna je za zdravlje našeg tijela.

Izlučivanje vode iz tijela treba biti pod nadzorom

Mokraćni bi mjehur bez nadzirane regulacije izlučivao toliko tekućina da čovjek ne bi mogao normalno funkcionirati, te bi za kratko vrijeme dehidrirao.

Hipotalamus vrši taj nadzor i to preko hipofize. Pri tom procesu ima važan utjecaj kakvoća vode u tijelu. To je nešto što nikada ne uzimate u obzir kad ste žedni.

Jeste li se kada osjećali prevruće ili prehladno?

Zimi kad je hladno, ježimo se. Ljeti, kad je jako vruće i vlažno, znojimo se. Zastoje to tako? Odgovor: regulacija temperature! Kod kuće, u uredu ili u tvornici imamo termostate koji automatski kontroliraju temperaturu. U Vašem tijelu predstavlja hipotalamus mehanizam regulacije temperature.

Pri hladnom vremenu djeluju živčani impulsi tako da se brojne pore na koži zatvaraju i da se istodobno povišuje temperaturni faktor u optoku krvi. To potiče čovjeka da poveća toplinu vlastite peći - kako se to kaže! Pri vrućem se vremenu daje međutim druga serija impulsa koji otvaraju pore i vlaga nakvasi kožu. Isparavanjem vlage iz kože postiže se ugodno hlađenje tijela. Ti impulsi potiču živčane aktivnosti. Živci imaju neprestani protok moždane tekućine kroz njih. Ovo posljednje ovisi o kakvoći tjelesne tekućine.

Jeste li gladni?

To Vam kaže Vaš hipotalamus!

Glad i tek su dva posve različita osjećaja, ali oba podliježu upravljanju hipotalamusa. Ako su stanice i tkiva Vašeg tijela bili aktivni, trebaju obnovu i osvježanje. Poticaj za to dolazi od hipotalamusa, time što on šalje impulse probavnim organima i žlijezdama.

Apetit međutim "zvoni na drugo zvonce". U tom slučaju elementi želje u mozgu tjeraju hipotalamus na sugestivnu aktivnost jedenja i pijenja. Debljina je rijetko rezultat gladi, već je povezana s reakcijom hipotalamusa na želje teka. Tako dakle možemo razumjeti zašto je tek (ili to može biti) pod kontrolom volje ili snage volje.

Vaš mozak sluša zapovijedi što dolaze od hipotalamusa

Potrebe tijela s obzirom na krvotok i krvni tlak podliježu neprestanoj promjeni. Regulacija krvnog tlaka ne samo da obuhvaća djelatnost srca, već je ona pod utjecajem hipotalamusa.

Ako ste u vrijeme svog školovanja učili anatomiju, tada znate da dilatacija (rastezanje) i stezanje Vaših krvnih žila predstavlja veoma važan proces za očuvanje pravilne ravnoteže krvnog tlaka u Vašem sustavu. Količina i kakvoća vode u Vašoj krvi ima velik utjecaj na stanje Vašeg zdravlja. Nadbubrežne žlijezde obavljaju velik dio tih procesa, ali one same podliježu utjecaju hipotalamusa. Tako dakle ima kakvoća vode u Vašem tijelu djelovanje na čitav žljezdani sustav.

Kalcij (vapno) iz normalne vode može opterećivati Vaše žlijezde

Uvijek je najsigurnije piti destiliranu vodu. Budući da normalna voda može unijeti u Vaš krvotok naslage kalcija i drugih minerala, mogu oni tada naći svoj put u sustav endokrinih žlijezda, što može imati pogubne posljedice koje se međutim možda nikada ne pripisuju nepoželjnim mineralima kao uzroku.

Pobrinite se na vrijeme za to da ne obolite zbog vapnenih taloga u Vašem tijelu

Budući da su milijarde i milijarde ljudi tisućama godina preživljavale pijenje normalne vode, nije se nikada pravi razlog njihovog često preuranjenog starenja i umiranja pripisivao vapnenim talozima u njihovom tijelu. Danas imamo međutim čvrste razloge pretpostaviti da je uzrok bio upravo u tome.

No nema razloga za uzrujavanje! Ljudi vjeruju da ljudski život iznosi 3 puta 20 plus 10 godina. Zato misle: "Čemu se radi toga zabrinjavati?"

Ja se osobno ne slažem s tim motom. Uvijek radije "igram na sigurnu kartu"! Stoga će se moje uzimanje tekućina - dokle god ga budem mogao imati pod nadzorom - sastojati do kraja mog života u tome da u sebe uzimam svježije, prijesno povrće i voće (koje sadrži pravu, destiliranu vodu) i da osim toga pijem toliko destilirane vode koliko smatram da mi je potrebno.

Hipotalamus je povezan sa svim Vašim tjelesnim i duševnim sposobnostima

Pri svojim istraživanjima sa svrhom pronalaženja svih povezanosti hipotalamusa s tjelesnim i duševnim aktivnostima tijela, nije mi uspjelo otkriti ni jedan jedini slučaj gdje hipotalamus ne vrši izravni ili neizravni utjecaj. Iz toga slijedi logični zaključak daje hrana,

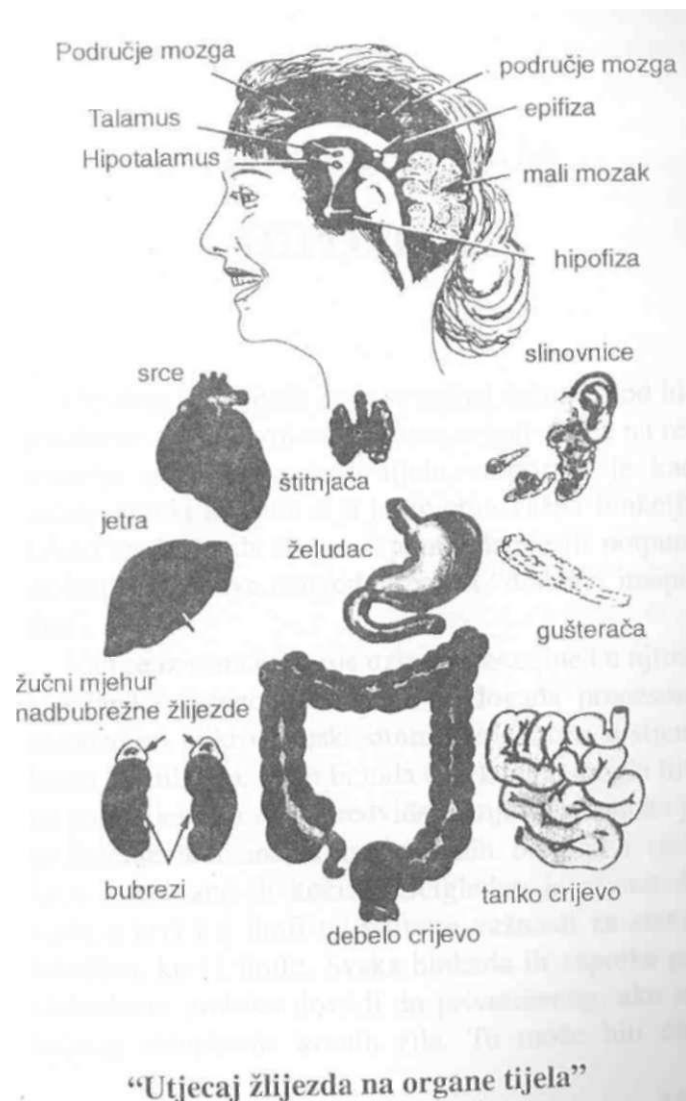
bilo u tekućem ili krutom obliku, od životno važnog značenja za sve što se tiče zdravlja, energije, životne snage, vitalnosti i dugovječnosti. Hranu bismo prema tome trebali birati i jesti onakvu kakvu nanije daruje priroda. Pogledajte kasnije u nastavku slikovni prikaz "Utjecaj žlijezda na organe tijela".

Moći dobro zaspati - ili patiti od nesanice?

Ako ležite budni i muči Vas grozna glavobolja, a strah narušava Vaš mir, tada na trenutak sjednite u krevetu i mislite na to da nešto smeta Vašem hipotalamusu. To je kontrolni mehanizam koji Vam daje da spavate i da se budite.

Jeste li kada bili mrzovoljni, ljutiti, gnjevni?

Dok se solarni plexus pri Vašem ošitu gleda kao sjedište emocija, s tim su procesima jednako tako povezane nadbubrežne žlijezde i štitnjača. Unatoč svemu tome pravo je sjedište emocionalnih zbivanja Vaš hipotalamus. Neka Vam to bude jasno kad Vaše emocije počnu dobivati prevlast nad Vama na stjecanju unutarnjeg mira. To kontrolno djelovanje na hipotalamus ne događa se samo ispravnom hranom što je jedete i ispravnim pićima što ih pijete, već i zalaganjem Vašeg duha i snage Vaše volje.



Dvadesetdrugo poglavlje

HIPOFIZA

Hipofiza je žlijezda koja se nalazi točno ispod hipotalamusa. Ona proizvodi hormon koji utječe na regulaciju sadržaja vode u tijelu, a poznat je kao antidiuretički hormon čija je životno važna funkcija toliko značajna da njegovo pomanjkanje ili potpuni nedostatak izaziva neugodnu bolest "diabetes insipidus".

Kad se iz vena i arterija uzimaju tekućine i u njima sadržane supstancije, tada se to događa procesom osmoze pri mikroskopski sitnim kapilarama u stjenkama krvnih žila, kako bi tada te tekućine mogle biti raspodijeljene na za to predviđena mjesta. Osmoza je prolaženje tekućina, koncentriranih otopina i para kroz membrane ili kože. Očigledno je ravnoteža vode u krvi i u limfi od najveće važnosti za stanje tekućina, krvi i limfe. Svaka blokada ili zapreka pri slobodnom protoku dovodi do privremenog, ako ne trajnog začepljenja krvnih žila. To može biti čak

smrtonosno. Milijarde ljudi umrle su zato što su pili normalnu vodu, a da nikom nije postalo jasno kako je zlotvor odnosno krivac bilo vapno sadržano u vodi.

I danas međutim piju milijarde ljudi redovito normalnu vodu, a živi su i naoko zdravi. Čemu se dakle zabrinjavati? - Zar ne želite misliti na vlastitu budućnost? Radi se o Vašem tijelu i Vašem životu! Samo činite dalje tako, činite što želite!

**Hipofiza ne može izabrati vrstu vode.
To je prepušteno Vama samima!**

Hipofiza radi više ili manje automatski unutar područja svojih funkcija. Ona nije u stanju razlikovati između onečišćene i destilirane vode. Popije li netko veliku količinu tekućine, više nego što to inače čini, tada idu živčani impulsi od hipotalamusa u hipofizu, da bi se odmah sredilo to stanje velike količine tekućine. Ako su tekućine oslobođene omelajućih supstancija i minerala, funkcionirat će normalno hormoni što aktiviraju bubrege. Ako su pića nepodnošljiva za organizam, razvije se stanje koje je poznato kao "diureza" ili prekomjerno izlučivanje mokraće. Ako se pri ometajućim supstancijama radi o kalciju, magneziju i sličnom koji čine sastavni dio napitaka, može doći do začepljenja stvaranjem bubrežnih kamenaca. Destilirana nas voda može osloboditi tog rizika.

Hipofiza ima opsežno i mnogostruko područje zadataka.

Funkcije hipofize opsežne su i raznolike

One su prije svega povezane s upravljanjem opskrbom krvlju do srca, do jetre, do štitnjače, do gušterače, do nadbubrežnih žlijezda, do kostiju i do spolnih žlijezda, jajnika i muda. Neka Vam postane jasno da Vaše tijelo posjeduje samo 5 litara krvi, dok voda sadržana u njemu čini oko 70% Vaše cjelokupne tjelesne težine. Drugim riječima, ako je Vaša težina 70 kg, tada sadrži Vaše tijelo oko 50 litara vode.

Ako su te procjene točne, tada je moguće da su svaki pojedini muškarac i/ili svaka pojedina žena koji su tijekom posljednjih 4.200 godina umrli prije postizanja dobi od 120 godina, možda umrli zbog toga što su se krvne žile začepile uslijed neupotrebljivih minerala iz vode koju su pili tijekom svog života. Taj je hipoteza razumljiva predložite li sebi da voda u Vašem tijelu kola skupa s krvlju i limfom svakim dijelom tijela i stalno kupu svaku pojedinu stanicu i svako tkivo. Dakako, ako je voda koju pijete čista, destilirana voda, tada je oslobođena štetnih supstancija i ne postoji opasnost začepljenja iz tog izvora.

Dvadesettreće poglavlje

ŠTITNJAČA

Štitna žlijezda ima izravnu vezu s hipofizom

Funkcijama štitnjače upravlja "tireotropni" hormon hipofize koji nadzire proizvodnju hormona štitnjače tiroksina.

Štitnjača je jedna od dviju žlijezda u tijelu koje su najbogatije krvnim žilama odnosno kanalima kojima protječu voda, krv i limfa. Ona ima važan položaj ako mislite na to da svaka kap krvi sa svojim sadržajem vode i limfe protječe kroz nju svakih 15 minuta tijekom čitavog Vašeg života. Bilo kakve nečistoće koje su se pri tim procesima nataložile u štitnjači uzrokuju vjerojatno - to sad govorim neovisno o pomanjkanju joda u njoj - ozbiljne zdravstvene poremećaje, poput guše.

Štitna žlijezda stvara divove i patuljke

Preaktivna štitnjača uzrokuje u djece i odraslih nastanak guše (guše s egzoftalmusom = buljavim očima), što je povezano s gubitkom težine i nervozom.

Preslabo aktivna štitnjača uzrokuje u djece kretenizam (idiotizam = najteži oblik slaboumnosti), zaostajanje u rastu, te duševnom i spolnom razvoju. Preslaba aktivnost štitne žlijezde uzrokuje u odraslih veliko opadanje duhovne i fizičke snage, a često i porast tjelesne težine, te gubitak kose.

Povezanost živaca sa štitnjačom dolazi iz područja mozga. Mogu nastupiti zdravstveni problemi ako voda i krv sadrže previše onečišćenja i ako je previše od toga nataložena u krvožilnom sustavu štitnjače. Pogledajte u nastavku slikovni prikaz štitnjače!

Sve govori u prilog upotrebi destilirane vode!

S Vaših 5 litara krvi, pa i ako se ne može točno reći koliko vode Vašeg tijela prođe oko 100 puta svaka 24 sata kroz Vašu štitnu žlijezdu, svakako je vrijedno dvaput promisliti prije nego što se pojede ili popije nešto što bi moglo štetno opteretiti tijelo. Uistinu se isplati biti oprezan.



Dvadesetčetvrto poglavlje

NADBUBREŽNE ŽLIJEZDE

Nadbubrežne žlijezde su žlijezde koje se nalaze na gornjem vrhu na oba bubrega. One su vjerojatno najplodniji proizvođači hormona u čitavom ljudskom sustavu. Proizvode ili izlučuju oko 48 hormona najrazličitijih vrsta i tipova.

Funkcije i korisnost nadbubrežnih žlijezda

Krv donosi odgovarajuće hranjive tvari štitnjači, baš kao svakom drugom dijelu tijela. A voda protječe da bi isprala onečišćenja. Voda mora međutim sama biti čista ako treba učinkovito vršiti svoj zadatak. .

Nadbubrežne su žlijezde nužne za očuvanje života, pa tako i za životne aktivnosti. Ako su te žlijezde oslabljene u svojim funkcijama, poremetit će se ravnoteža tekućina u tijelu. To može smanjiti Vaše osjećanje boli, upravo onda kad Vam treba bol kao "poziv na uzbunu". Bol nije bolest u pravom smislu

riječi. Ona je poziv na uzbunu, upozorenje da u Vašem tijelu nešto nije u redu.

Veoma je važno da osjećamo bol, hladnoću, vrućinu, preopterećenost mišića i emocionalna uzbuđenja. Sve su to upozorenja da moramo nešto učiniti, kako bismo opet sredili ono što se poremetilo, inače bi se stanje još više pogoršalo. Hormon nadbubrežnih žlijezda adrenalin izlučuje se u trenutku kad se jave srčane smetnje ili kad krvni tlak nije više u granicama normale.

Epinefrin je još jedan hormon nadbubrežnih žlijezda. On potiče jetru da oslobađa šećer iz svog spremišta, kako bi se povisila razina šećera u **krvi**.

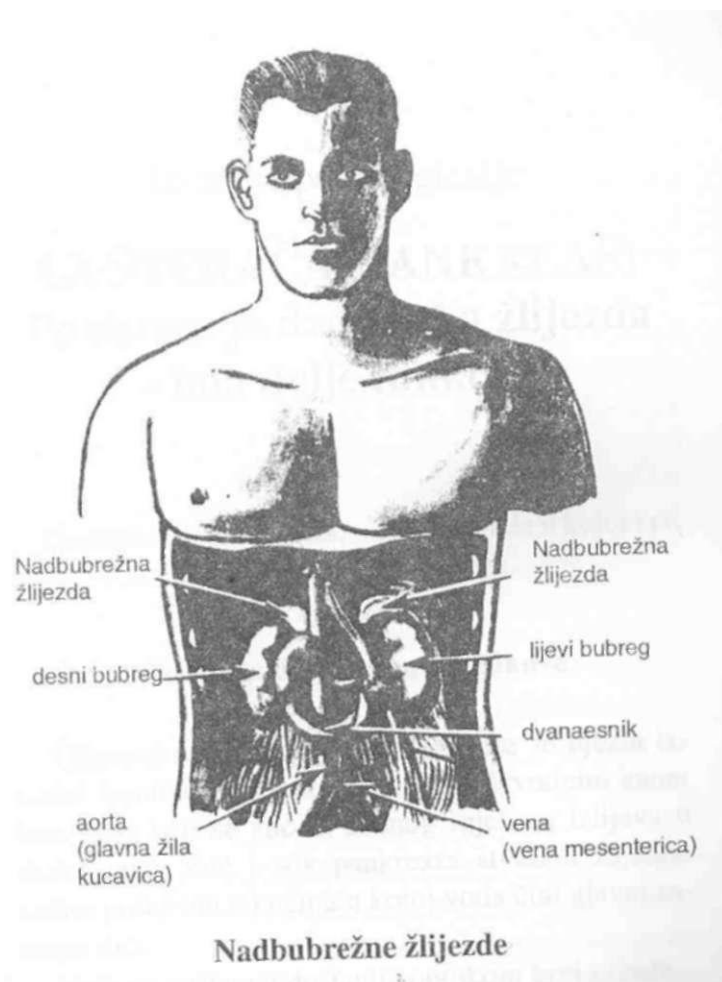
Pogledajte skicu nadbubrežnih žlijezda

Nadbubrežne žlijezde reguliraju Vašu izmjenu tvari

Svojim utjecajem na izmjenu tvari u Vašem tijelu sudjeluju nadbubrežne žlijezde u regulaciji Vaše probave i iskorištavanja hrane koju pojedete.

Kao što su brojne aktivnosti nadbubrežnih žlijezda, tako su brojni i zdravstveni problemi što mogu nastati poremećajem njihovog rada. Pogrešni rad tih žlijezda može dovesti do tumora i grčeva, čak poremećaja vidnog aparata, osobito u vezi s retinom (mrežnicom) očiju.

Zato je važno piti mnogo destilirane vode.



Dvadesetpeto poglavlje

GUŠTERAČA (PANKREAS)

Pankreas je dvostruka žlijezda - ima dvije funkcije

Gušterača je izvanredno važna žlijezda u kojoj krv, limfa i voda imaju životno važnu ulogu.

Jedan dio isporučuje probavne sokove

Čitavom dužinom gušterače proteže se njezin izvodili kanal koji se spaja sa žučnim izvodnim kanalom kroz koji se žuč iz žučnog mjehura izlijeva u dvanaesnik. Žuč i sok pankreasa stvaraju zajedno važnu probavnu tekućinu u kojoj voda čini glavni sastojni dio.

Voda se gušterači dostavlja optokom krvi i limfe.

Onečišćenja vode škode probavnim sokovima, što ima za posljedicu da se hrana nepotpuno probavlja.

Drugi dio gušterače isporučuje inzulin

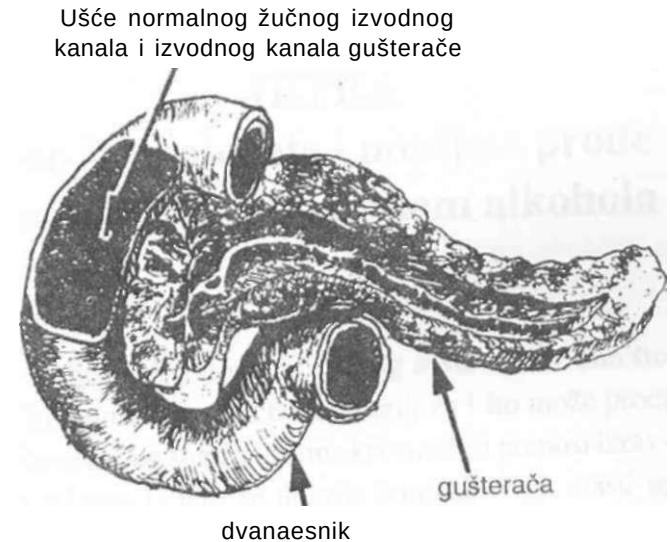
Postoji dio gušterače koji obuhvaća oko milijun stanica unutar jednog ograničenog područja koje je poznato pod imenom "Langerhansovi otoci". Te se stanice, baš kao i svaka druga stanica u tijelu, stalno kupaju u tekućini. One su žlijezde unutarnje sekrecije, što znači da proizvode hormon poznat pod imenom "inzulin". Njega predaju izravno u krv. Inzulin služi tome da regulira metabolizam ugljikohidrata i razinu šećera u krvi. Poremećaj u proizvodnji inzulina uzrokuje bolest koja se zove "diabetes mellitus" (= šećerna bolest). Pri toj bolesti tijelo nije u stanju iskoristiti šećer u krvi, tako da se njegov sadržaj u krvi povisuje, da bi se zatim izlučio putem bubrega.

Prekomjerno konzumiranje hrane bogate škrobom i šećerom početni je razlog za to oboljenje koje se još pogoršava ako je voda opterećena neupotrebljivim anorganskim mineralima.

Destilirana je voda sigurna za piće, a pijenje sokova prijesnog povrća od neizmjerne je vrijednosti za gušteraču, da bi ona mogla normalno i učinkovito raditi.

Gušterača je dvostruka žlijezda s dvije funkcije. Po svojoj je strukturi slična žlijezdama slinovnicama. Ona proizvodi probavne sokove koji se kroz njezin izvodni kanal izljevaju u dvanaesnik na istom mjestu gdje u dvanaesnik ulazi i žučni izvodni kanal kroz koji se izljevaju žuč iz žučnog mjehura i spaja se sokovima

aušterače. U gušterači se nalazi i skupina od oko milijun stanica poznatih kao "Langerhansovi otoci". Oni proizvode unutarnjim izlučivanjem hormon inzulin koji se zatim izravno predaje u krv.



Gušterača (pankreas)

Dvadesetšesto poglavlje

JETRA

Sve što pojedete i popijete prođe kroz jetru - s iznimkom alkohola

Jetra je laboratorij probavnog sustava. Sve ono što je bilo probavljeno u tankom crijevu i što može proći kroz crijeвне stjenke, prima krv u sebe i prenosi izravno u jetru. U jetri se događa izmjena tvari: masti se otapaju da bi dale toplinu i energiju, ugljikohidrati se rastvaraju da bi stvarali šećer, a bjelancevine se razlazu u svoje aminokiseline i tako daju mokraćnu tvar. Ako se prekomjerno stvara mokraćna tvar, tada se ona taloži u mišićima u obliku kristala mokraćne kiseline. Ti kristali mogu biti tako brojni i oštri da bodu u živce. Tada doživljavate kakve osjećaje izaziva reumatizam, neuritis (upala živaca) itd.!

Vitamin A je veoma važan vitamin koji se pohranjuje u jetri

Karotin je najbogatiji izvor vitamina A, a mrkvin sok sredstvo kojim dobivate vitamin A u dovoljnoj mjeri. Činjenica je da pri obilnom svakodnevnom pijenju mrkvinog soka tijekom duljeg razdoblja poprima možda koža privremenu žućkastu ili blago narančastu boju. Ta boja nije međutim mrkvin sok što izlazi iz kože. Radi se naime o starom žučnom soku iz jetre i žučnog mjehura koji tijekom proteklog vremena nije bio izlučen iz tijela. A mrkvin sok pomaže da se on izluči putem bubrega i kože.

Jetra proizvodi žuč koja se pohranjuje u žučnom mjehuru za probavni proces

Mješavina soka mrkve, cikle i krastavca pomaže skupa s destiliranom vodom pri čišćenju tijela od starog žučnog soka.

Koža je najveći organ izlučivanja u tijelu

Primijetite li žućkastu obojenost kože nakon što ste pili mrkvin sok, ne zabrinjavajte se. Ta će boja sama od sebe nestati, a koža će biti mnogo ljepša nego prije.

Mrkvin je sok jedna od najzdravijih i najsavršenijih živežnih namirnica stoje može dobiti ljudsko tijelo. Obilno pijenje mrkvinog soka nema štetnih učinaka. Ja sam osobno dulje razdoblje svakodnevno pio mnogo mrkvinog soka. jer sam smatrao da mi je to potrebno. Pritom sam doživio veoma korisne učinke. Do današnjeg dana pijem mrkvin sok plus sokove drugog povrća kad god imam vremena i želju da ih pijem. Ne vjerujte ako Vam kažu da svježi sok prijesne mrkve i ostali sokovi povrća nisu zdravi i korisni.

Sjetite se da svi svježi sokovi prijesnog povrća i voća sadrže čistu, destiliranu vodu koju je destilirala sama priroda! Jetra je osjetljiva i aktivna žlijezda, a pravilna količina i kakvoća vode ima životno važno značenje za svakog čovjeka kome je stalo do odličnog zdravlja i dugovječnosti.

ZAVRŠNA RIJEČ

Tijekom posljednjih 60 stoljeća i više pili su milijuni ljudi vodu koja im je upravo bila na raspolaganju i nisu odmah od toga umrli.

Unatoč tome ne može se više ustanoviti koliki su milijuni ljudi morali trpjeti neizrecive boli i muke i uslijed toga prerano ostarjeli, jer su im se začepile vene i arterije -, a da njihova smrt nije bila dijagnosticirana kao posljedica dugogodišnjeg taloženja anorganskog kalcija. Taj je kalcij bio sadržan u prirodnoj vodi koja se upotrebljavala kao piće.

Do prije relativno kratkog vremena pio sam i ja, kad sam bio žedan, vodu koja mi je upravo bila na raspolaganju, a da nisam ni pomislio na opasnost zbog kalcija što se krila u takvoj tekućini. Već sam dakako mnogo godina svakodnevno pio svježije sokove povrća i voća. Oni sadrže najčišću, najprirodniju destiliranu vodu, punu organskih mineralnih tvari. Vjerujem da svoje odlično zdravlje i energiju, svoju životnu snagu i vitalnost mogu pripisati upravo obilnom konzumiranju svježih, prirodnih živežnih namirnica i njihovih sokova.

Postalo mi je jasno koliko mnogo istine ima u pro-ročanstvu Isusa Krista u Evandjelju po svetom Mateju 10,26, a isto tako u Evandjelju po svetom Luki 12,2: *"Ništa nije skriveno što se neće otkriti, ni tajno što se neće saznati."* Ja sam bio tako vođen da sam mnogo toga otkrio, a tek sam nedavno spoznao opasnost što vreba u prirodnoj vodi. Ta su opasnost mineralne tvari koje nisu iskoristive za stanice tijela i kojima se tijelo više ne bi trebalo opterećivati. Ti mineralni elementi nisu vrste ni kakvoće što ih stanice ljudskog tijela mogu podnositi bez eventualnih ozbiljnih oštećenja zdravlja.

Proveo sam detaljna istraživanja o tom problemu i došao do saznanja: za piće i pripremanje hrane ne bi se trebala upotrebljavati prirodna voda, već destilirana. Upravo smo to ja i moja obitelj otada činili i to s očiglednim uspjehom.

Objavljivanjem knjige o toj temi nisam imao naka-nu utjecati na ljude da postupaju strogo po onom što sam u njoj iznio odnosno savjetovao.

Vi ste slobodan čovjek i trebate sami izabrati želite li piti prirodnu ili destiliranu vodu.

Radi se najzad o Vašem životu. Samo Vi možete izabrati što želite prihvatiti i postupati u skladu s tim ili odbaciti kao neprihvatljivo za Vas. Vi odlučujete hoćete li biti zdravi ili bolesni, želite li živjeti dug, sre-tan, zanimljiv život ili će Vaš život biti osrednji i krat-kog vijeka, a svoje ćete dane životariti u preuranjenom i jadnom staračkom stanju nemoći.

Dar zdravlja i ispunjen život naše je nasljeđe ako ga znamo mudro iskoristiti.

U Evandjelju po svetom Ivanu 10,10 kaže nam Isus Krist: "Ja sam došao da ovce imaju život i da ga imaju u izobilju!" To obećanje vrijedi za Vas i za mene!

O a u t o r u

Dobro zdravlje ne ovisi o dobi. Dr. Norman W. Walker je tijekom svoje više od sedamdesetogodišnje djelatnosti na područjima zdravlja i prehrane dokazao da dobro zdravlje i dug život mogu ići ruku pod ruku.

Neki napredni medicinari i nutricionisti otkrivaju tek danas istine što ih je dr. Walker znao i razložio već za svog života. Dr. Walker je sam bio živi dokaz za to da se pravilnom prehranom, duševnom uravnoteženošću i higijenom može postići dulji, zdraviji život. Prehrambeni i zdravstveni programi dr. Walkera, jeo lostavni su i lako provedivi. Oni se ne temelje na "čudotvornim dijetama" ili "revolucionarnim" pronalascima!

Već na prijelazu u 20. stoljeće počeo se dr. Walker u Londonu interesirati za zdraviji način života. Kao mlad čovjek osjećao se preopterećeno i ozbiljno je obolio. Budući da sva liječnička "umijeća" nisu ništa pomogla, krenuo je novim putovima i ozdravio. Otada je provodio vrijeme istražujući uzroke za bolesti i zdravlje ljudi, kako bi pripomogao da oni ostvare dulji životni vijek, ako to uistinu žele.

Popis literature

Godine 1910. osnovao je dr. Walker u New Yorku Norwalk - laboratorij za prehranu i istraživanje, te otada svojim radom i osobnim primjerom mnogo pridonio postizanju duljeg, aktivnog života. Njegov je najveći doprinos bilo otkriće terapijskih vrijednosti sokova voća i povrća 1930. godine. Od tog su vremena domaćinstva u SAD-u i mnogim drugim zemljama bila nezamisliva bez svježe iscijeđenih sokova. (Danas se na žalost piju gotovo isključivo tvornički proizvedeni sokovi koji više štete nego koriste).

Dr. Walker je dalje ustrajno provodio istraživanja sve do svoje smrti u 116. godini života, a napisao je i mnogo knjiga. Svoju je posljednju knjigu "Prirodna kontrola težine" napisao u dobi od 113. godina.

Mi vjerujemo da je dr. Walker bio najiskusniji i najproduktivniji nutricionisti na svijetu. U časopisima su bili objavljeni njegovi nebrojeni prilozi, a uz to je napisao mnogo knjiga.

Dr. Walker je još u visokoj dobi rekao: "Mogu iskreno reći da nikada nisam svjestan svoje dobi. Otkako sam odrastao nisam nikada osjećao da sam stariji, i mogu otvoreno reći da se danas osjećam mlađe nego u dobi od 30 godina. Ne mislim na rođendane i ne slavim ih. Još danas mogu pun iskrenog uvjerenja reći da uživam u odličnom zdravlju. Za mene ne postoje godine, ne postoji starost!"

Dr. Paul C. Bragg:
"Wasser - das grosste Gesundheitsgeheimnis"

Harvey i Marilyn Diamond:
"Fit fur's Leben"

Prof. Arnold Ehret:
"Die schleimfreie Heilkost"

Dr. Norman W. Walker:
"Frische Frucht- und Gemüsesäfte"

Dr. Norman W. Walker:
"Darmgesundheit ohne Verstopfung"

Dr. Norman W. Walker:
"Natürliche Gewichtskontrolle"

Dr. Norman W. Walker:
"Taglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit"