

Očiščeno telo za sebe poskrbi z vso svojo močjo

Hujšanje z vodo

Uravnavanje telesne teže z vodo in pravilno izbiro hrane je z naravo usklajeno, prijazno in vsakomur dostopno hujšanje, ki je predstavljeno v posebni knjižici Hujšanje z vodo. Priložena je slehernemu Zelenemu kozarcu, ki je namnejen za pomoč pri hujšanju in tako s kaseto z avtosugestivnim programom za hujšanje sestavlja komplet. Iz te knjižice, ki je napisana v obliki vprašanj in odgovorov, povzemamo del njeje vsebine.

Čeprav govorimo o hujšanju, gre v bistvu za zdrav način prehranjevanja: Ob zadostnem pitju vode in uravnani prehrani boste veliko bolj zdravi, polni energije in pripravljeni na stvari, za katere si mislite, da jih ne zmorete. V telo ne boste vnašali nobenih neznanih in umetno pripravljenih snovi, nobenih telesu neznanih molekul in njihovih kombinacij. Preprosto boste jedli in predvsem pili vodo in si povečevali energijo ter veselje do življenja. Očiščeno telo bo za sebe poskrbelo brez pretresov in brez sleherne slabe posledice. Knjižica je povzeta po člankih, ki so bili objavljeni v reviji Zdravje in Misteriji ter na osnovi gradiv dr. Vlada Maganje in dr. Yurija Yatska.

- Na čem temelji hujšanje z vodo?

Temelji na novih spoznanjih o vlogi vode v telesu in spoznanju o zgradbi in vlogi maščobnih celic. Le te niso le skladišče maščob, marveč tudi odlagališče vsega tistega, kar telo ne potrebuje in ne more izločiti.

- Zakaj je voda tako pomembna?

Ker je naše telo sestavljeno pretežno iz vode, saj je v njem kar sedemdeset do osemdeset odstotkov vode, odvisno od

Ob zadostnem pitju vode in uravnani prehrani boste veliko bolj zdravi, polni energije in pripravljeni na stvari, za katere si mislite, da jih ne zmorete.

starosti in stanja organizma. Voda je torej glavni gradbeni element celic, ki tudi žive v vodi, v medcelični tekočini. Iz nje celice dobivajo potrebno hrano, ki prehaja vanjo iz kapilarnega dela krvnega obtoka. V medcelično tekočino pa celice odlagajo tudi svoje odpadke. Celice torej živijo, se hranijo in odlagajo odpadke v vodo. Voda sama pa je tudi diuretik.

- Ali lahko vplivamo na medcelično tekočino?

Da. Če pijemo premalo vode oziroma jemo preveč zgoščeno hrano (veliko mesa, masti, kruha, testenin), se razmerje med hranilnimi in odpadnimi snovmi poruši in je odpadkov preveč. Telo mora porabljeti veliko energije, da odplavi odpadke in mu je zato primanjkuje za druga opravila, za ohranjanje

zdravja. Zato nepravilno hranjenje in pomankanje vode vodita v bolezen.

- Katere bolezni?

Iz knjige Telo kliče po vodi - Niste bolni, žejni ste, ameriško-iranskega avtorja zdravnika F. Batmanghelidija povzemamo, da je pitje premajhnih količin vode lahko vzrok za celo vrsto bolezni in da si s pitjem vode lahko močno pomagamo pri številnih boleznih, vnetju želodca, vnetju dvanajstnika, zgagi, kolitični bolečini, bolečini lažnega vnetja slepiča, hiatusni herniji,





miznim destilatorjem. Te naprave prodajajo v tujini na istih oddelkih trgovin kot gospodinjske mešalnice, toasterje in drugo električno opremo za gospodinjstva. V nekaterih državah (v glavnem ZDA) pa prodajajo po posebnem postopku očiščeno vodo, katere čistost je 98-odstotna. Naprodaj je tudi že v Sloveniji.

bolečini pri revmatoidnem artritisu, bolečinah v križu, vratu, pri angini pektoris pa pri stresu in depresiji, visokem krvnem tlaku, visokem krvnem holesterolu; pitje vode pa po avtorjevih navedbah pomaga tudi pri zmanjšanju telesne teže.

- Ali je pomembno, kakšno vodo pijemo?

Seveda. Izbrati moramo čim bolj čisto vodo, to je vodo, v kateri je raztopljenih čim manj snovi in ima zato tudi pomemben diuretični učinek. Da mora biti voda tudi sicer neoporečna, je jasno.

- Kakšen je diuretični učinek?

Voda omogoča in pospešuje odvajanje urina, omogoča izločanje presnovnih kislin. Vse naše celice ustvarjajo kisline, živijo pa lahko le v zelo rahlem alkalnem okolju. Z odvajanjem kislin voda omogoča alkalno reakcijo telesnih tekočin. Če telo presežka kislin z vodo ne izloča, zelo hitro nastanejo težke okvare telesa. Najhujša oblika je izguba zavesti.

- Katera voda je čista, vodovodna, uplastnjena, filtrirana, mineralna... ?

Najboljša je deževnica. Oziroma je bila deževnica, dokler ni bilo v zraku toliko umazanije, da sedaj pristane voda na zemlji umazana, včasih že kisel dež. K njeni umazanosti pa seveda vsaj v urbanih naseljih dodajo svoje tudi umazane strehe. Voda iz vodovodov ima v sebi veliko raztopljenih rudnin, včasih tudi strupov. Filtriranje do neke mere očisti vodo, še najbolj jo očistimo z na-

- Zakaj niso dobre mineralne vode in vode v plastenkah?

S stališča čim manjšega obremenjevanja telesa in torej zdravega pitja, ki pripomore tudi k uravnoteženju telesne teže, so mineralne vode prepovedane. V njih je veliko rudnin in pitje takšnih voda nalaga telesu samo dodatno breme. Uplastnjene vode, ki jih pred polnitvijo ne očistijo, so po svoji vsebini podobne vodovodnim vodam. V knjigi Telo kliče po vodi - Niste bolni, žejni ste, avtor priporoča pitje vodovodne vode, ker v času nastanka knjige še ni bilo

Če v telo pride voda, v kateri je polno rudnin ali drugih snovi, je njena očiščevalna moč manjša.

dovolj znanega o vseh petih lastnostih vode v človekovem telesu.

- Zakaj navadna vodovodna voda obremeni telo?

Kot smo že zapisali, so v medcelični tekočini tudi odpadki, ki jih s pomočjo vode izločamo skozi ledvice. Če je v vodi, ki prihaja v telo, zelo malo topljenec, je deionizirana, torej prazna, lahko vpije veliko več odpadnih snovi, ki jih mora odplaviti iz telesa. Preprosto bi rekli, da lahko nese iz telesa veliko več. Če pa v telo pride že polna mineralov ali drugih snovi, je njena očiščevalna

Hujšanje z vodo



Prečitala izloča nečisto **Minerali**

moč manjša. In ker se telo mora znebiti odpadkov, saj je njegova osnovna skrb neprestano vzdrževanje ravnovesja, se trudi in porablja energijo, kar gre na škodo zdravja. In če kljub trudu tega ne zmore, predvsem zaradi pomanjkanja čiste vode, odloži tisto, česar ne potrebuje, tja, kamor lahko.

- Kam?

V druge dele telesa, na primer v žile.

- Ali voda brez rudnin ne škoduje našemu telesu?

Včasih smo v šoli slišali, da mehka voda, deževnica, snežnica, "topi kosti". Že dolgo vemo, da to ni res.

- Ali telo s čisto vodo ne dobiva premalo rudnin, predvsem kalcija?

Ne. Kalcij iz vode je za človeško telo neuporaben, koristi mu prav toliko kot apnenec vodovodni napeljavi. V vodi raztopljen kalcij je odlična hrana za rastline, a le škoda za človeka. Enako je z ostalimi rudninami. Človek jih dobi dovolj v pravi obliki iz pravilno izbrane hrane, predvsem v sadju in zelenjavi. ❁