

The Washington Post
Srijeda, 15. travnja, 1998.:

“Ispravno propisani lijekovi ubiru velike žrtve.
Milijuni trpe posljedice toksičkih reakcija”
Autor: Rick Weiss, novinar Washington Timesa

Najnovije istraživanje dovodi do zaključka da se svake godine više od dva milijuna Amerikanaca teško razboli od toksičkih reakcija na ispravno uzimane i ispravno propisane lijekove, a 106.000 umre od tih reakcija. Ovi iznenađujuće visoki brojevi čine popratne učinke lijekova šestim, a možda čak i četvrtim uzrokom smrti u ovoj zemlji.

Neka Bog bude na pomoći čovječanstvu, ako osobna iskustva o ljekovitosti vode u ovoj knjizi ne nadahnu čitatelje da ustanu protiv današnjeg medicinskog sustava, vlade i kongresa, i prisile ih da stanu uz narod protiv medicinskih prevara koje su svagdanja praksa u zdravstvenom sustavu naše zemlje.

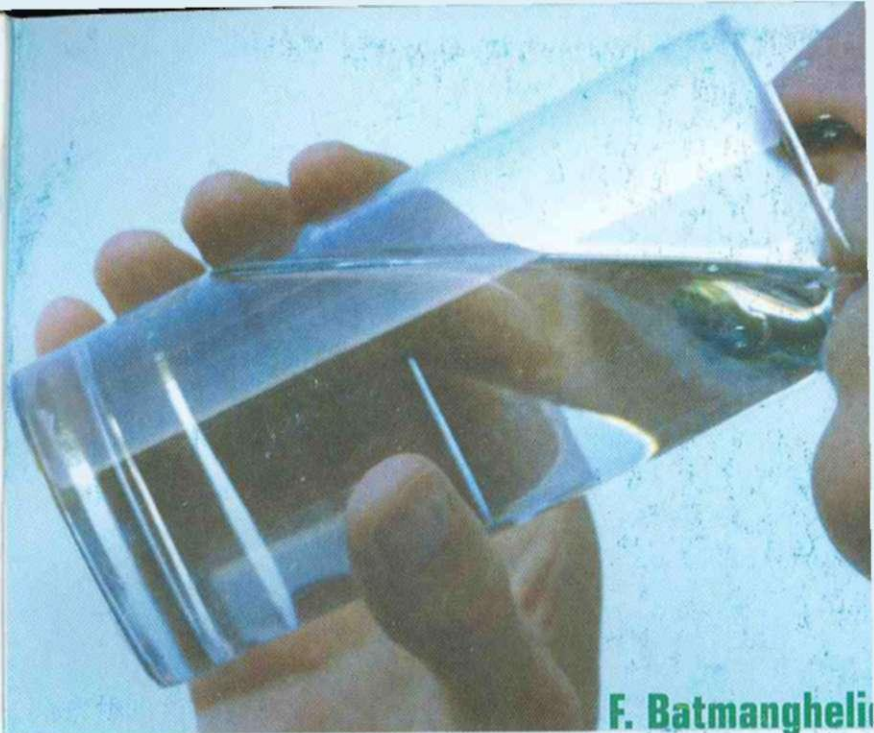
Dr. F. Batmanghelidj, M. D.

978-953-208-315-6



9 789532 083156

F. Batmanghelidj VODA LIJEČI KEMIKALIJE UBIJAJU

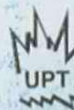


F. Batmanghelidj

VODA LIJEČI KEMIKALIJE UBIJAJU

Nisi bolestan već žedan?

Kako je voda izliječila neizlječive bolesne?



F. Batmanghelidj M. D.

Nisi bolestan ve žedan!

**VODA LIJE I
KEMIKALIJE UBIJAJU**

Kako je voda izlije ila neizlje ive bolesti

F. Batmanghelidj M. D.

Nisi bolestan ve žedan!

**VODA LIJE I
KEMIKALIJE
UBIJAJU**

Kako je voda izlije ila neizlje ive bolesti

Piševa napomena

Objašnjenja i preporuke o uzimanju vode ponuđene u ovoj knjizi temelje se na pokusima, osobnom iskustvu, veoma opsežnom istraživanju, kao i na drugim publikacijama istog autora o metabolizmu vode u tijelu. Pisac i izdavač ove knjige nije protiv liječničkih savjeta, niti preporuka, izravno ili neizravno, prekid uzimanja propisanih lijekova bez savjetovanja s nadležnim liječnikom. Oslanjaju i se na najnovija saznanja mikroanatomije i molekularne psihologije pisac želi ukazati na važnost vode za opće zdravstveno stanje i pouzdateljnost i medicinsko osoblje o štetnim učincima kronične dehidriranosti tijela od djetinjstva do starosti.

Nije nakana ove knjige da bude nadomjestak za razborit liječnikov savjet već upravo suprotno. Preporuka se da se o obavijestima sadržanima u ovoj knjizi porazgovara s osobnim liječnikom. Svaki pojedinac na vlastitu odgovornost može primjenjivati nalaze i preporuke iznesene u ovoj knjizi. Primjena iznesenoga mora biti u strogom skladu s pravilima koja se ovdje daju. Veoma bolesne osobe s poviješću u ozbiljnih bolesti, koje se nalaze pod stručnom

paskom, posebno one s težim oboljenjem bubrega, bez nadzora svoga liječnika ne smiju primijeniti ovdje sadržane preporuke.

Nakana knjige je otvoriti vam oči za nove mogućnosti, koje će na koncu izvesti ovaj svijet iz mračnog vijeka medicine utemeljene na znanstvenom nepoznavanju ljudskog tijela i na prevarama onih što održavaju status quo zgrubi i novac. Preporučamo vam se da sve pomno pročitate prije nego se odlučite na primjenu protumačenoga na svoje vlastite zdravstvene poteškoće. Ovom preporukom želimo vas se zaštititi od stvaranja zaključaka prije nego što shvatite sve postojeće mogućnosti koje vam stoje na raspolaganju.

Ovdje sadržane preporuke i postupci izneseni su bez garancija bilo sa strane pisca, bilo izdavača, njihovih zastupnika i namještenika. Pisac i izdavač ne preuzimaju nikakvu odgovornost u vezi s uporabom ovdje predstavljenih nalaza.

Uvod

Ima jedno medicinsko otkriće koje ne dolazi do javnosti putem medicinskih škola ili zdravstvenih ustanova: otkriće da je kronična nenamjerna dehidriranost (gubitak i manjak tekućine) glavni uzrok bolova i bolesti u ljudskom tijelu, uključujući i rak. Zbog toga te tradicionalno povjerenja vrijedne ustanove ne slave to znanstveno otkriće i odbijaju se njime koristiti u pomaganju bolesnima i siromašnima u našem društvu sasvim je očito. U tom otkriću za njih nema novaca.

Sve donedavno medicina nije bila svjesna činjenice da ljudsko tijelo može ostati bez vode u stanju, iako je voda obilna, dostupna i takoreći besplatna. Zamislite, preko stotinu godina su se obavljala znanstvena istraživanja na tvrdim sastojcima tijela bez imalo pozornosti na brojne komplikacije što nastaju kad se tijelo dehidrira, kad njegove sove šljivolike stanice postaju poput suhih šljiva zbog nedostatka vode ili zbog dehidrirajućih pića što preplavljaju današnja tržišta.

Kad postupno dehidrirano tijelo počme pokazivati znakove lošeg funkcioniranja i nedostatka vode, mi te simptome i znakove tjelesne opće i mjestimično ne suše

nazivamo bolestima ili sindromima nepoznata porijekla. A nakon otkrića DNA struktura sada optužujemo bolesnikove gene za njegove zdravstvene tegobe, o čemu ne shvaćaju i da kad se neka stanica sasušila i oštetila iznutra, onda i središte te stanice, a to je njezin DNA, nije izuzeto iz procesa oštećenja.

Dvadeset i dvije godine mogega predanog istraživanja urodilo je medicinskim otkrićem koje vam sada prenosim. U početku sam pokušavao uključiti medicinsku zajednicu u naloge mogega istraživanja, ali bi se ishod onda uklopio u postupke liječenja. Moje iskreno oduševljenje i nada pokazali su se naivnima. Moj prijedlog tretiranja dehidriranosti tijela vodom, a ne toksinima lijekovima koji više škode nego koriste, nije bio dovoljno zamršen da bi impresionirao bolesnika i proslavio liječnika, niti bi ovaj novi tretman beskrajno produživao bolest i na dugi rok bio liječnikov izvor novca. Naravno, kad bi bolesnici znali da su njihovi zdravstveni problemi posljedica nepijenja dovoljno vode, čemu bi uopće dolazili u liječnikov ured? To je razlog što liječnici iz ustanova nisu htjeli priznati to medicinsko otkriće, ali su prešli šutke preko njega i natjerali me da ga izravno objavim javnosti.

Javnost bi trebala biti upozorena na sadašnje (2003. godine) nerazumijevanje pojava u ljudskom tijelu uzrokovanih trajnim manjkom vode u

stanicama. Ta „unutarstani na suša“ nije obuhvaćena sadašnjim načinom pretrage koja gleda samo na krute sastojke u krvnom optoku. Građana krvi je tako oblikovana daje njezin sastav stalan, čak i pod cijenu žrtvovanja rezervi drugih tkiva. Voda je jedna od tih tvari koja se čini uzeta iz manje aktivnih područja u svrhu održavanja odgovarajuće gustoće krvi, u slučaju ako nema vode izvana, to jest ako je se dovoljno ne pije.

Kad postupno dehidrirane stanice u ugroženim dijelovima tijela postanu neupotrebljive i stanju proizvoditi simptome karakteristične za manjak vode, umjesto da snagom razuma poveže te simptome s manjkom vode moderna medicina proglašava ovo stanje bolešću i određuje naime liječenje koji se sastoje od uporabe pogubnih kemikalija. Trpjeti isušenošću je po sebi zlo, ali oni idu još dalje i u ime napredne medicinske znanosti opterećuju tijelo otrovnim kemikalijama.

Ovdje je, naravno, glavni razlog novac. Novarski pristup tegobama dehidriranosti financirao je tijekom prošlog stoljeća širenje sustava „zdravstvene skrbi“, koji se održava i buja na račun onih što su stalno dehidrirani, ali „bez simptoma“. Upotrebljavaju se kemikalije da bi se ušutkao vapaj tijela za vodom. Zbog toga je društvo opterećeno kolosalnim zdravstvenim troškovima koji rastu 12% godišnje.

Reeno mi je da je trenutni iznos oko 1,7 bilijuna dolara i da i dalje raste.

Osiguravaju a društva stalno podižu premije, a istovremeno sustavno srezuju pokriće, prebacuju i sve više teret troškova na lea osiguranika. Nije onda udno što u Americi imamo preko 40 milijuna osoba bez zdravstvenog osiguranja, u zemlji obilja ali i u zemlji besramnog rasipanja! Siguran sam da se sjeate medijskih vijesti o svim onim direktorima ije su tvrtke propadale, a koji su iz godine u godinu sami sebi isplivali desetke milijuna dolara dok su se njihove tvrtke utapale.

Sustav zdravstvene skrbi nije nikakav izuzetak, osim što puanstvo trebainiti žrtve i plati svaki put što god se od njih traži. Ne trebamo kupiti previše skup auto, ali bez obzira na neopravdanost, prisiljeni smo plati basnoslovne iznose za zdravstvene usluge. Dobra vijest koju vam donosim jest znanstvena injenica da e podrobno istraženi zdravstveni podatak iz aše vode do i glave tom sustavu i onima koji ga podržavaju. U nekoliko idu ih godina ve ina tih ustanova e shvatiti da se svijet ne da više zaluivati medicinskim smicalicama i propisima umotanim u nerazumljiv govor. Malo-pomalo svijet e otkriti vodu kao glavni lijek za veinu svojih zdravstvenih poteško a.

Znate li što e se dogoditi? Kad ova knjiga sa svim svojim medicinskim podacima, a i ostale moje knjige i odgojni spisi kona no padnu u ruke odvjetnika „što tr e za kolima hitne pomo i“, tada e oni koji su izgubili djecu zbog astme ili drugih ozbiljnih komplikacija uzrokovanih dehidriranoš u, i koji su uzimali toksi ne i škodljive lijekove dok su njihova tijela tražila samo vodu, svi e oni izvesti na sud ustanove i lije nike što su ih oštetili. Farmaceutske tvrtke e biti tužene zbog sijanja pogrešnih informacija po medicinskim školama u svrhu nov ane zarade. Kad ovo udari u ventilator, Državni zavod za zdravstvo, Agencija za prehranu, farmaceutske tvrtke, pa i medicinske škole i njihovi asopisi, skupa sa zakladama, svi e oni tr ati k najbližoj vodi da sa sebe saperu zadah od upletenosti u njihove neznalake i prevarantske zlo ine protiv ovje anstva. Tvrde su to rije i, ali ja to vidim upravo tako. A zašto to ja vidim tako?

Izvješ e o tomu kako sam obinom vodom iz slavine uspješno izlijeio preko tri tisu e osoba sa simptomima i klini kim znakovima probavnog ira objavljeno je u „ asopisu za klini ku gastroenterologiju“ u lipnju, 1983. godine. Iz toga iskustva sam shvatio da su moji pacijenti zapravo bili žedni, te sam otkrio pojavu da „bol“ u tijelu ukazuje na že , iako se stanje ozna ava boleš u.

To izvješ e je objavljeno u znanstvenom pregledu njujorškog Timesa, a lanak je preuzet i objavljen u znatnom broju drugih novina. Odonda je prošlo dvadeset godina, a mi žgaravicu još uvijek lije imo antihistaminskim ili antiacidnim lijekovima. Zašto? Zato što nema novca u propisivanju vode pacijentu u bolovima. Voda bi mogla izlije iti bol uzrokovan dehidriranoš u, ali lijekovi pretvaraju bolesnika u „kravu muzaru“ zdravstvenog sustava. Jesam li precini an? Ni najmanje! Vrije a me na in na koji farmaceutska industrija, uz pomo nepromišljene i nerazumne suradnje ve ine lije nika, pothranjuje i štiti medicinsko neznanje, a sve na ra un lakovjerne javnosti. Zastoja mislim na taj na in?

Ja sam se dao na to da znansveno dokažem svoje otkri e o bolu kao pokazatelju manjka vode u tijelu. Pitao sam sama sebe, zašto farmaceutska industrija inzistira na lije enju želu anog ira vrlo jakim antihistaminskim lijekovima. U kakvoj su vezi bol i histamin? To su bila pitanja što su me potakla na istraživanje.

Otišao sam u sveu ilišnu knjižnicu u Philadelphiji, gdje mi je povlasticu znanstvenika-posjetitelja osigurao profesor Michael (Mitch) Litt, u to vrijeme predsjednik bioinženjerskog odsjeka. Jedno od njegovih podru ja bilo je istraživanje sluzi. Kad je upoznao moje istraživanje o bolu i vodi, iznenada je

shvatio na elo strukture sluzi, koja se sastoji od 2% vrste okosnice i 98% vode zadržane u mreži okosnice. Iz gradnje sluzi shvatio je da joj je biološka svrha služiti kao vlažni sloj što štiti zraku izložene membrane od sušenja. Sve dotle svi su specijalisti za sluz bili usredoto eni na onih 2% krute tvari u sluzi, nepitaju i se što radi voda, zarobljena u toj strukturi.

Pune etiri godine, katkad i po osamnaest sati na dan, posvetio sam itanju medicinskih spisa, znanstvenih lanaka, zaklju aka s raznih predavanja o moždanim prijenosnicima poruka (neurotrans- miterima) i knjige s podru ja biofizike, nastoje i razumjeti odnos izme u vode i života. Bio sam uvjeren da se odgovori na moja pitanja nalaze u spomenutim knjigama a ne u medicinskim lancima. I bio sam u pravu.

Otkrio sam vrlo ozbiljnu pogrešku u medicinskom shva anju ljudskog tijela. Tjelesnim funkcijama ne upravlja kruta tvar - voda je ta koja otapa svaku krutu tvar što cirkulira u krvi i opskrbljuje energijom za kemijske reakcije u svim tjelesnim funkcijama. Ukratko, voda je glavni regulator kojem je sve podre eno. Mi smo toga nagoniski bili svjesni, ali nas je medicina u ila nešto drugo.

Naše medicinsko znanje se temeljilo na više pogrešnih pretpostavki o vodi. To je razlog zbog kojega imamo sustav za brigu o bolesnicima a ne

sustav preventivne bolesti. Takav sustav se može ostvariti jedino putem temeljita znanstvenog istraživanja na području fiziologije, a ne na mešetarskim preporukama kemikalija otrovnih i pogubnih za ljudsko tijelo. Pogledajte samo popis upozorenja za bilo koji lijek što ga reklamira televizija ili tisak.

U rujnu 1987. držao sam uvodni nagovor na jednoj meunarodnoj konferenciji u Grčkoj. U tom govoru sam protumačio zašto je bol jedan od mnogih vapaja tijela za vodom i zašto je kronična nenamjerna dehidriranost ljudskog tijela prvotni uzrok bola i bolesti, uključujući i rak. Moj članak „Bol: potreba pojmovne promjene“ objavljen je u časopisu za borbu protiv raka („Journal of Anticancer Research“) u njihovom dvobroju za rujnu i listopad. Nakon što je na prvu ruku odvagao znanstvene razloge moge prijedloga za pojmovni pomak, tadašnji šef odjela za biologiju tumora na Kraljevskom Medicinskom Koleđžu u Londonu zamolio me da tamo održim predavanje. Cilj konferencije je bio prenošenje tog novog otkrića ostalim istraživačima raka. „Journal of Anticancer Research“ je veoma ugledan i veoma čitan časopis s područja istraživanja raka.

Nakon što su naišli na moja otkrića o tome da je histamin neurotransmiter zadužen za reguliranje vode i želuca u tijelu kao i o njegovoj ulozi u proizvodnji bola,

članovi tajništva „Treća Meunarodnog znanstvenog kongresa o upalama“ pozvali su me da pojasnim ovo stanovište na njihovoj konferenciji u Monte Carlu 1989. godine. U prilogu slijedi sažetak mogega predavanja, kako biste mogli bolje razumjeti zašto je voda prirodni antihistamin bolji od bilo čega što nudi farmaceutska industrija.

3. me unarodni znanstveni kongres

FORMULAR SAŽETKA o UPALAMA

antireumatici, analgetici
imunomodulatori

Važno! Ove upute treba slijediti u potpunosti

Poslati na:

Pro itajte sve upute prije nego po mete ispunjavati

Znanstveno Tajništvo

Ovaj posebni formular.

3. Me unarodni znanstveni kongres o upalama

Istituto di Farmacologia, Via Roma, 55

56 100 Pisa (Italy)

HISTAMIN KAO NEUROTRANSMITER SA SUPROTNE TO KE GLEDIŠTA

F. Batmanghelidj, M.D.

Zaklada za jednostavno u medicini

SAŽETAK: Napredak u istraživanju histamina pokazuje da se radi o neurotransmiteru, neuro-modelatoru i regulatoru osmoze u tijelu. Žed je nesigurni pokazatelj sada priznatog mogu eg stanja

kroni ne stani ne dehidriranosti tijela koja ovisi o životnoj dobi, tako da se izme u dvadesete i sedamdesete godine omjer izvanstani ne i unutarstani ne vode u tijelu mijenja od 0,8 do skoro 1,1. Histamin se pokazuje odgovornim za bitno reguliranje osmoze i središta za funkcije pijenja u tijelu. Histamin sudjeluje u pokretanju stani ne ionizacije, što je, izgleda, dodatna funkcija vode u mehanizmu stani nog metabolizma. Histamin je tako er uskla iva limfine biologije i funkcija. Djelovanje H1 ili H2 ujedinjuje funkcije raznovrsnih limfocita koji posjeduju ujedna ene receptore za histamin. Histaminski poriv za regulaciju i pijenje vode dovodi do osloba anja vasopresina, koji onda, otvaraju i vjerojatno na membrani rupice u obliku tuša veli ine 2 angstroma, omogu uje molekulama vode da jedna po jedna ulaze u stanicu i tako poti e protok vode kroz stani ne opne. Ta funkcija je posebno važna za održavanje niske žitkosti u mikrocejev icama i protok kroz živ ana mikrovlakna. Cini se da vasopresin djeluje i na lu enje kortizona, ako bi stalno ACTH lu enje moglo dovesti do potpunog zastoja funkcija imunog sustava. Histamin možda sudjeluje i u oblikovanju neuroendokrinog sustava, vjerojatno ako je rezervni ACTH mehanizam ošte en. Uz kisik voda je najhitnija tvar za život tijela, pa suha usta nisu jedini pokazatelj da nedostaje voda.

Simptom koji ukazuje na pretjeranu histaminsku aktivnost, uključujući i osjećaj bola, treba biti smatran pokazateljem poremećene ravnoteže u metabolizmu vode u tijelu. Glavni prirodni fiziološki histaminski poriv za pijenjem vode, serotonska neurotransmisija (još jedan sustav uključen u regulaciju tjelesne vode, kao i u promjenama praga boli) i angiotenzin II, trebaju biti prepoznati prije i za vrijeme prosudbe o primjeni antihistamina tijekom liječenja, posebno ako je povećano uzimanje vode jedini prirodni proces za regulaciju i inhibiciju stvaranja i lučenja histamina. Produžena uporaba antihistamina u gastroenterološkim, psihijatrijskim i sezonskim alergijskim uvjetima kao analgetika ili protuupalnog agensa, bez strogog obzira prema regulatornim funkcijama histamina u vezi s uzimanjem vode, maskiraju i pritom znakove dehidriranosti, može poremetiti receptore stanične opne i pokvariti ravnotežu integracije, a možda i gurnuti imuni sustav u suprotni smjer, dakle, biti odgovorna za stvaranje novih i neprestanih promjena psihološke stabilnosti, što je nespojivo s općim i trajnim oporavkom bolesnika.

Ključne riječi: histamin, bol, upala, imunološke promjene, želučana voda.

3. Međunarodni znanstveni kongres o upalima antireumatici, analgetici, imunomodulatori

Monte Carlo, 15.-18. ožujka, 1989.

Ako promotrimo ulogu histamina u reguliranju vode u tijelu, cijeli svijet medicine će se promijeniti i postati razumljiv običnom puku, a zavladaće znanost fiziologije. Zasad industrija lijekova namjerno lažno predstavlja histamin kao štetnu i proizvodi kemikalije koje kopiraju njegovo djelovanje. Sve droge razvijene kao lijek protiv bolova, kao sredstva protiv alergije, kao sredstva za smirivanje i protiv depresije, ustvari su vrlo jaki antihistamini, bilo izravno, bilo neizravno. A voda je prirodni antihistamin, neizmjereno bolji od njih svih. Bez razumijevanja njegovih prirodnih funkcija u tijelu, farmaceuti ne mogu dovoljno istražiti histamin da bi proizveli svoje lijekove! Farmaceutska industrija ne posjeduje ni

jedan lijek koji bi dorastao vodi kao prirodnom antihistaminu. Svi njihovi lijekovi proizvode ozbiljne popratne učinke, a voda nijednoga. Istovremeno vrši svoje funkcije, koje različiti oblici histamina nastoje oponašati dok ne ude više vode u sustav.

Sada vidite zašto sam ja svjetski priznat stručnjak za područje koje istražujem. Moja otkrića će prisiliti buduće medicinske istraživače na istraživanje putem fiziološke struke. Razumije se da će se sve zdravstvene poteškoće smatrati „poremećajima zbog nedostatnosti“, s vodom na vrhu popisa elemenata za procjenu. Kad se uvidi zbog nedostatka kojeg elementa nastaje problem, bit će dovoljan samo mali ispravak. Imamo sreću da se svi elementi koji su tijelu potrebni nalaze u građi raznih dostupnih prirodnih izvora hrane. Zato trebate gledati na hranu kao na svojevrsni lijek koji vam osigurava dobro zdravlje, pod uvjetom da pazite što ćete jesti.

Slijepi pokušaji na sreću prikladni su samo za procjenu otrovnih kemikalija, a ne za istraživanje poremećaja zbog nedostatnosti. Takav način istraživanja je zapreka istraživanju unutar fiziološke ili prehranbene struke. Pristup što ga ja predlažem dovest će do boljeg razumijevanja kako predusresti razna bolesna stanja. Sve bolesti uzrokovane nedostatkom vode o čemu se mogu izliječiti prirodno,

bez ljudske muke. Lijekovi nemaju prava mučiti ljude propisivanjem toksičnih kemikalija protiv tjelesne žeđi. Nije jasno izvlačiti novac iz ljudskih bolova i trpljenja samo stoga što ti ljudi znaju vrlo malo o važnosti vode za zdravlje.

Još je nekasnije prije čitavih širenje informacije o vodi postavljanjem sljepa koga kamena spoticanja. Na studiju o vodi kao prirodnom lijeku nitko ne može ostati slijep. Što ime čete je usporediti? U svakom slučaju dehidriranost se ne očituje samo jednim simptomom ili znakom, već spletom brojnih problema, koje je dostupnost vode ukloniti. Kad budete čitali pisma predstavljena u ovoj knjizi, razumjet ćete o čemu govorim. Nemoguće je primijeniti metode istraživanja farmaceutske industrije na procjenu vode kao „prirodnog lijeka“. Svaka suprotna sugestija samo bi, na nesreću u pučanstva i zadovoljstvo farmaceutskih proizvođača, odgodila nastup vode kao najučinkovitijeg prirodnog lijeka. Oni bi putem reklama još neko vrijeme nastavili terorizirati ljude da i dalje uzimaju njihove proizvode.

Da bih vam dao malo uvida u moju borbu s lijekovima kimijom struktura koje se uporno drže mračnog doba medicinske znanosti, iako bi mali pomak u usredotočenju katapultirao cijeli sustav medicinskog odgoja u najvišu sferu mogućnosti razumijevanja

ljudskog tijela, odlučio sam uključiti tri primjera mojih nastojanja. Prvi je jedno elektroničko pismo jednoj nadolazećoj zvijezdi na harvardskom sveučilištu, drugi je jedan moj članak o želji, objavljen u siječnjaškom broju u časopisu „Mjesna pisma za doktore i pacijente,” a treći je članak o terorizmu farmaceutске industrije, koji se od prošle godine nalazi na mojoj internetskoj stranici. Uđi me da sam još živ!

Članak o želji harvardskom doktoru sam poslao priložen uz elektronsko pismo.

Prima: www.osher-institute@hms.harvard.edu

Poslano: subota, 30. studenog, 2002., u 17:31h

Sadržaj: Re: članak u Newsweeku: „Znanost alternativne medicine” (Dr. Eisenberg), od subote 30.XI.2002.

Cijenjeni dr. Eisenberg!

„Nova znanstvena istina obično nije predstavljena na način koji bi uvjerio njezine protivnike. Redovito oni izumru, a novi se naraštaj navikne na istinu od početka.” Max Planck.

Čitao sam s velikim zanimanjem članak u Newsweeku. Primijetio sam, da ste vi dobro upućeni u napisano, kao daje cijeli članak bio o vama. O to ste veoma aktivan član liječničke zajednice, zainteresiran za izmak medicine iz ropstva farmaceutске industrije. Ako je to točno, ja bih vam želio predstaviti jedan posve novi, na fiziologiji temeljeni pristup istraživanju uzroka bola i bolesti ljudskog tijela.

Prije dvadeset i dvije godine ja sam po svojom vodama liječio probavni trakt. U dvije godine i sedam mjeseci uspio sam izliječiti preko 3000 slučajeva. To iskustvo me je dovelo do saznanja da su te osobe bile zapravo žedne, da smo mi medicinari jedan od simptoma želje ljudskog tijela proglasili bolešću (naročito što je izvjestan broj u drugačijim uvjetima također reagirao pozitivno na povećano uzimanje vode).

Moje izvješće o našim liječenjima objavljeno je u uvodniku časopisa za kliničku gastroenterologiju lipnja, 1983. Nakon toga sam si postavio zadatak dokazati zašto su te osobe bile žedne. U rujnu 1987. sam kao gost na jednoj međunarodnoj konferenciji o raku održao predavanje pod naslovom: „Bol: potreba pojmovne potrebe” i proglasio zastarjelim shvaćanje da „otopiva stvar upravlja.” Protumačio sam da ono što „otapa” upravlja svim psihološkim funkcijama tijela. Protumačio sam, da je „nenamjerna kronična dehidriranost” uzročnik bolova i degenerativnih

bolesti, uključujući i rak. Da sva ta stanja proizlaze iz „poremećaja sustava” zbog nedostatka djelovanja vode. Za potvrdu mojih stavova ukazao sam na to da je histamin zapravo neurotransmitter, odgovoran za kontrolu vode i tjelesnog programa za sušu. Moje predavanje je objavljeno 1987. u dvobroju za rujan i listopad časopisa za istraživanja protiv raka „Anticancer Research Journal.”

Tajništvo trećeg međunarodnog kongresa o upalama pozvalo me 1989. godine da na njihovu skupu održim predavanje o histaminu. Prilazem vam sažetak mog predavanja „Histamin kao neurotransmitter - sa suprotne točke gledišta”. Ovaj i mnogi drugi članci o „molekularnoj fiziologiji i patologiji dehidriranosti” mogu se naći na mojoj internetskoj stranici.

Iz mog istraživanja nije izronio samo glavni uzročnik bolova i degenerativnih bolesti ljudskog tijela, već je postala očigledna i nevjerojatna činjenica kako ih predusresti: prije dehidriranost i prije te bolesti.

Da bih vam pokazao kako je ustajala medicinska misao na čuvenim medicinskim učilištima i kako to sada škodi svijetu, usudio sam se dodati tom pismu i protestno pismo što sam ga poslao dr. Valtinu u medicinskom koledžu u Dartmouthu.

Moj dragi doktore Eisenberg, ako obratite pozornost na rast industrije vode u posljednjih 10 godina, uvidjet ćete da je moje otkriće, izneseno u mojim knjigama, novinama i časopisima i u tisućama nastupa na radiju, već počelo djelovati na želju svijeta za zdravljem. Ima srednjih škola koje učeravaju iz mojih knjiga. U Kaliforniji je donesena odredba da se iz škola izbace automati za umjetne sokove. Nadolaze i naraštaji Amerikanaca upućeni je predusretanju žele. Ako medicinske škole kao što je Harvard žele zadržati ugled koji imaju, trebaju se posvetiti istraživanju pojma „otapala”. Vi se nalazite u savršenom položaju za uključivanje u tu temu. Bio bi zlo i propustiti takvu prigodu. Ja znam da ste impresionirani kineskom medicinom, ali recite mi, ako svijet naučnici i ljubitelji pijenja vode, koliki bi iz ista mira išli k akupunkturu?

Ako otvorite moju internetsku stranicu i zaželite podijeliti moje odgojne priporuke ostalima u vašem uredu, molim vas da mi to date do znanja, ja ću vam ih poslati na dar.

Iskreno vaš F. Batmanghelidj, M.D.

ekati da ožedniš zna i umrijeti prerano i veoma bolno

F. Batmanghelidj, M.D.

Autor knjige „Vapaji tvoga tijela za vodom“

Dr. Heinz Valtin, umirovljeni profesor na medicinskoj školi u Darmouthu, iznio je tvrdnju kako nema znanstvenog dokaza da za ispravljanje dehidriranosti koristi piti dnevno osam velikih aša vode ne ekaju i na osje aj že i. To mišljenje, objavljeno u ameri kom asopisu za psihologiju kolovoza, 2002., temelj je svega pogrešnoga u modernoj medicini i stoji ovu zemlju 1,7 bilijuna dolara godišnje, uz stalni porast od 12% svake godine. Mišljenje dra. Valtina je apsurdno kao, na primjer, ekati s davanjem odgovaraju ih antibiotika do zadnje faze smrtonosne zaraze. Njegovo stanovište se temelji na pogrešnoj pretpostavci da su suha usta pravi znak dehidriranosti.

ini se da dr. Valtin, kao ni kolege koje je, kako kaže, konzultirao, nije svjestan jednog važnog pomaka poimanja u medicini. Sva dosadašnja medicinska shva anja temeljila su se na pogrešnoj pretpostavci da otopive tvari upravljaju svim

funkcijama tijela, a da ono u emu se te tvari otapaju nema izravne uloge u nijednoj tjelesnoj funkciji. U medicinskim školama se nau ava da je voda samo otapalo, omota i sredstvo prijenosa, da voda nema vlastite metaboli ne funkcije. Susreo sam se s ovim stupnjem neznanja o primarnoj fiziološkoj ulozi vode na jednoj drugoj školi iz tkzv. „Bršljanova saveza“ (Ivy League, savez osam najpoznatijih sveu ilišta u Americi - op. prev.), u osobi jednog uvaženog profesora, koji je kao i dr. Valtin istraživao regulatorne mehanizme vode u bubrezima i o tome držao predavanja studentima i lije nicima. Tek kad sam ga zapitao što zna i „hidroliza“, stvar je izašla na vidjelo: priznao je znanstvenu injenicu da je voda hranjiva i da zaista ima glavnu metaboli nu ulogu u svim fiziološkim funkcijama tijela.

Naglasak na vodi kao regulatoru vode u bubrezima ograni ava dru. Valtinu poznavanje tjelesnih mehanizama za rješavanje tjelesnih potreba za nedostatnom vodom. Izgleda da on svoje poimanje tjelesnog reguliranja že i temelji na važnim ulogama vasopresina, antidiureti nog hormona i sklopa renina i angiotensina, t.j. elemenata uklju enih u programe protiv suše kad je tijelo ve dehidrirano. (Renin je bubrežni enzim, podiže tlak krvi kao odgovor na stres, a angiotensin je krvna bjelan evina, djeluje na sužavanje krvnih sudova - op. prev.) U stvari on misli

da je tijelo u stanju dehidriranosti kad izgubi 5% od ukupne količine vode, te da se treba čekati da pri toj razini gubitka pojavi osjećaj žeđi i onda pijenjem koje „tekućine“ ispraviti nedostatak vode u tijelu. Takvo mišljenje je moglo biti opravdano prije kojih 25 godina. Danas je to tragični odraz ograničeno poznavaња ljudske fiziologije kakvo se susreće na prestižnim američkim medicinskim školama.

U svojim najnovijim izjavama koje se objavljuju i naširoko komentiraju dr. Valtin ne uzima u obzir činjenicu da je voda hranjiva tvar. Ta po život važna, „navodnjavajuća“ uloga bi nedostajala svim fiziološkim funkcijama koje bi bile pogodne manjkom vode u njezinu za osmozu slobodnom stanju. Previđena je zatim i činjenica da bi se unutrašnjost tjelesnih stanica drastično sasušila. U dehidriranosti gubitak vode je 66% iz unutrašnjosti stanica, 26% iz međustanične tekućine, a samo 8% se odnosi na gubitak iz tkiva krvotoka koje se steže u svom spletu kapilara i održava sustav krvotoka.

Philippa M. Wiggin je dokazala da mehanizam koji kontrolira ili uzrokuje unutrašnje djelovanje ionizirajućih čestica koristi sposobnost vode za pretvorbu energije otapanjem. „Izvor energije za prijenos kationa ili ATP sintezu leži u povećanju kemijskih potencijala povećanom hidracijom malih kationa i polifosfatnih aniona u vrlo složenu vodenom

stanju na prijelazu u organsku materiju.“ Čekati na žeđ do im su tjelesne tekućine zgusnute prije pojave žeđi znači gubitak energetskih osobina vode u dehidriranim stanicama tijela. To je važan razlog da preduhitrimo dehidriranost, umjesto da je naknadno ispravljamo. To novo shvaćanje uloge vode u izmjenjivom kationa potpuno opravdava razboritu opskrbu tijela viškom vode, a ne da ga se prisiljava na sušu, što svijetu preporuča dr. Valtin.

U svom istraživanju oko „sukladne izmjene u biološkim makromolekulama“ Ephraim Katchalski-Katzir s Wismannova znanstvenog instituta je dokazao, da „bjelanečevine i enzimi tijela bolje djeluju u otopinama manje gustoće.“ Dakle, gubitak vode iz unutrašnjosti stanice smanjiti i uinkovitost njihovih funkcija. Sam taj nalaz nije u skladu s Valtinovo mišljenje da prije nego što pijemo vodu trebamo osjetiti dehidriranost. Budući da je poželjno da sve stanice u tijelu u skladu s fiziološkim pravilima dobro obavljaju svoju zadaću, bilo bi razboritije optimalno navodniti tijelo nego čekati da „sušni“ programi tijela proizvedu osjećaj žeđi. Osim toga tijelu je puno lakše podnijeti mali višak vode nego trpjeti nestašicu i premješati vodu u vitalne organe na račun manje važnih funkcija tijela. Stanje stalnog cirkuliranja zgusnute krvi po krvotoku je pravo izazivanje katastrofe.

Tragedija ekanja da se osjeti že postaje stvarnom kad se shvati kako se oštrica že i otupljuje s godinama. Phillips i njegovi suradnici su dokazali da ni nakon 24 sata bez vode starije osobe nisu svjesne da su žeadne: „Važno otkri e je da usprkos svojoj fiziološkoj potrebi starije osobe nisu pokazivale osje aj že i." Bruce i suradnici dokazali su da se u dobi izme u 20 i 70 godina odnos koli ine stani ne vode prama izvanstani noj drasti no mijenja od 1,1 na 0,8. Ta naglašena promjena u odnosu stani ne vode bez sumnje se ne bi dogodila, da je osmozno pumpanje života moglo održavati prtok vode u svaku stani nu opnu u tijelu snagom od 10cm na -3 u sekundi. Tako dramati na promjena u ravnoteži vode može proiste i jedino iz oslanjanja samo na obrnuti osmozni proces širenja izvanstani ne vode filtriranjem i ubrizgavanjem „raspoložive" vode u vitalne stanice pomo u djelovanja vasopresina i sklopa renina, angiotensina i aldosterona, budu i da u tijelu neprestano vladaju programi za borbu protiv suše.

Dva druga znanstvena otkri a su zanemarena u preporuci dra. Valtina da treba ekati na že da bi se pilo. Prvo je da mehanizme že i ne pokre u vasopresinovi i renino-angiotensinovi sustavi - tu sustavi se brinu za o uvanje vode i hidraciju stanica. Že po inje kad N^+/K^+ pumpa nije dovoljno

navodnjena. (N^+/K^+ pumpa je enzim, prisutan u membrani stanice, transportira natrij i kalij za što su mu potrebne molekule vode. -Op. prev.) Voda je ta koja proizvodi napon kvase i dovoljno bjelan evine pumpe za razne neurotransmisijske funkcije u tijelu. To je razlog što se moždano tkivo sastoji 85% od vode, pa ne može izdržati razinu dehidriranosti do osje aja že i, kako to smatra sigurnim lanak dra. Valtina.

Drugi nalaz se odnosi na kockicu koja je nedostajala u znanstveni koj slagaljki o mehanizmima uporabe vode u tijelu, a otkrivena je 1987.godine. I dr. Valtin i ostali trebali bi znati za nju. Radi se o dvostrukom djelovanju neurotransmiterskog histamina u aktivnoj razmjeni kationa. Zada a joj je pokretanje protusušnih mehanizama, a sudjeluje u razgra uju im procesima kad tijelo postaje sve više i više dehidrirano. Utemeljene na reguliranju vode kao primarnoj funkciji histamina i na aktivnoj ulozi vode u svim fiziološkim i metaboli nim funkcijama tijela - kao hidroliti ki za etnik svih funkcija otapanja - simptome, že i stvara višak histaminske aktivnosti i ..njoj podre enim mehanizmima što se uklju uju u protusušne programe tijela. Ovamo spada astma, alergije i najja i bolovi tijela, kao što su žgaravica, katar debelog crijeva, fibromialgijski i reumatski bolovi, bol u križima,

Tragedija ekanja da se osjeti že postaje stvarnom kad se shvati kako se oštrica že i otupljuje s godinama. Phillips i njegovi suradnici su dokazali da ni nakon 24 sata bez vode starije osobe nisu svjesne da su žedne: „Važno otkri e je da usprkos svojoj fiziološkoj potrebi starije osobe nisu pokazivale osje aj že i." Bruce i suradnici dokazali su da se u dobi izme u 20 i 70 godina odnos koli ine stani ne vode prama izvanstani noj drasti no mijenja od 1,1 na 0,8. Ta naglašena promjena u odnosu stani ne vode bez sumnje se ne bi dogodila, da je osmozno pumpanje života moglo održavati prtok vode u svaku stani nu opnu u tijelu snagom od 10cm na -3 u sekundi. Tako dramati na promjena u ravnoteži vode može proiste i jedino iz oslanjanja samo na obrnuti osmozni proces širenja izvanstani ne vode filtriranjem i ubrizgavanjem „raspoložive" vode u vitalne stanice pomo u djelovanja vasopresina i sklopa renina, angiotensina i aldosterona, budu i da u tijelu neprestano vladaju programi za borbu protiv suše.

Dva druga znanstvena otkri a su zanemarena u preporuci dra. Valtina da treba ekati na že da bi se pilo. Prvo je da mehanizme že i ne pokre u vasopresinovi i renino-angiotensinovi sustavi - tu sustavi se brinu za o uvanje vode i hidraciju stanica. Že po inje kad N+/K+ pumpa nije dovoljno

navodnjena. (N+/K+ pumpa je enzim, prisutan u membrani stanice, transportira natrij i kalij za što su mu potrebne molekule vode. -Op. prev.) Voda je ta koja proizvodi napon kvase i dovoljno bjelan evine pumpe za razne neurotransmisijske funkcije u tijelu. To je razlog što se moždano tkivo sastoji 85% od vode, pa ne može izdržati razinu dehidriranosti do osje aja že i, kako to smatra sigurnim lanak dra. Valtina.

Drugi nalaz se odnosi na kockicu koja je nedostajala u znanstveni koj slagaljki o mehanizmima uporabe vode u tijelu, a otkrivena je 1987.godine. I dr. Valtin i ostali trebali bi znati za nju. Radi se o dvostrukom djelovanju neurotransmiterskog histamina u aktivnoj razmjeni kationa. Zada a joj je pokretanje protusušnih mehanizama, a sudjeluje u razgra uju im procesima kad tijelo postaje sve više i više dehidrirano. Utemeljene na reguliranju vode kao primarnoj funkciji histamina i na aktivnoj ulozi vode u svim fiziološkim i metaboli nim funkcijama tijela - kao hidroliti ki za etnik svih funkcija otapanja - simptome, že i stvara višak histaminske aktivnosti i ..njoj podre enim mehanizmima što se uklju uju u protusušne programe tijela. Ovamo spada astma, alergije i najja i bolovi tijela, kao što su žgaravica, katar debelog crijeva, fibromialgijski i reumatski bolovi, bol u križima,

glavobolja i migrena, pa i anginalni bolovi. A kako je vasopresinova i renino-angiotensino-aldosteronova djelatnost podređena aktiviranju histamina, njihova uloga u podizanju krvnog tlaka je dio protusušnog programa tijela. Njihova svrha ubrizgavanja vode u vitalne stanice zahtijeva veći tlak ubrizgavanja za protutežu izravnog osmognog isisavanja vode iz stanica u vrijeme dehidriranosti.

Iz perspektive moje 22 godine kliničkog i znanstvenog istraživanja molekularne fiziologije dehidriranosti i držanja na oku uvođene pojmovnog pomaka u medicinskoj znanosti s obzirom na priznavanje histamina kao neurotransmitera koji regulira vodu u tijelu, sigurnošću u moguće i da su 60 milijuna Amerikanaca s visokim tlakom, 110 milijuna s kroničnim bolovima, 15 milijuna dijabetičara, 17 milijuna s astmom, 50 milijuna s alergijama i tako dalje postupali upravo onako kako dr. Valtin preporuča. Svi su željeli da budu žedni. Da su shvatili da je voda prirodni antihistamin i u inkovitiviji diuretik, bili bi pošteđeni muka sa zdravstvenim problemima.

Suvišno je reći da, nakon što mi je netko od njegovih namještenika potvrdio da je moje elektroničko pismo uručeno dr. Eisenbergu, ja od njega nisam primio nikakva komentara. Ignorirao me je kao i toliki drugi koje je osupnula ozbiljnost onoga

što slijedi. Znam kako se osjeća. Odjednom kao da su goli. Vide sve svoje godine u enja i pam enja „znanstvenog jezika“, sve statističke analize u svrhu opravdanja svojih na ina lijenja toksičnim kemikalijama ili kirurškim zahvatima i uviđaju da odlazi u bescijenje. Shvaćaju da je sve što su gradili uskoro biti pometeno, da je polako premještaju i strašni uragan uskoro doći i do njihove bogato ukrašene kuće. Ljudi se to uiniti s puno srdžbe zbog štete što smo im mi medicinari činili.

S rukom pod ruku farmaceutska industrija je u Americi uspostavila medicinsku praksu koja je neusporedivo opasniji oblik terorizma od onoga protiv kojega smo krenuli u rat kako bismo spriječili nove nesreće kao ona od 11. rujna, neshvaćajući i da nam farmaceutski terorizam ubija više stanovništva. Razlika je u načinu na koji farmaceutski terorizam zgrabe novac za određeni krug na štetu ogromnog broja onih koji gube imetak prije nego što umru bolno i prerano. Ja sam tekst što slijedi u nastavku izložio na internetu (www.watercure.com). Zapravo ja sam sastavio ovu knjigu da bih razotkrio i istaknuo farmaceutsku vrstu kemikalijskog terorizma i medijski nehaj prema onome što se događa. Oni znaju za liječenje vodom, pa ipak i dalje štete.

Pročitajte moj članak i sami prosudite što događa:

Gdje je FDA (Državna komisija za lijekove)?

Gdje je NIH (Državni institut za higijenu)?

Gdje je Državno tužiteljstvo?

Zašto ne mare za narod baš one ustanove koje su dužne štiti?

Ameriko, probudi se! Otkrij smrtonosni oblik kemikalijskog terorizma u vlastitoj kući!

Vi ste možda na redu!

2002. za Ameriku bit će godina daljnjeg razotkrivanja i borbe protiv terorizma. Amerikanci su postali svjesni onoga što rušila ka zloba može u inerti nedužnom svijetu koji ništa ne sluti - može ubiti tisuće jednim mahom. I Amerikanci ni pod koju cijenu neće više sjediti skrštenih ruku.

2002. bit će godina u kojoj će Amerikanci shvatiti da terorizam nije samo otmica aviona ili zarazivanje poštanskog sustava bedrenicom. Počet će shvaćati da je majstorski razrađena prevara protiv i na štetu američkog pučanstva zapravo još jedan oblik terorizma.

Ironija je da će tijekom 2002. godine više osoba umrijeti od posljedica krivog liječenja nego od terorističkih napada. 2001. nije bila različitija. Iako su 11. rujna poginule tisuće nevinih osoba, te iste 2001. godine umrle su *stotine tisuća* zbog pogrešno

primijenjenih lijekova i lije ni kih zahvata. Zašto? Zašto toliki svijet nepotrebno pati i umire? Zašto se te injenice ne iznose i ne komentiraju u medijima? Zato što je naše društvo prihvatilo bol i patnju kao nešto normalno. Mi mislimo da su bol i patnja sastavni dio života. Utjerano nam je u mozak to ograni eno lije ni ko tuma enje ljudskog tijela i njegova trpljenja. Me utim, sklad ljudskog tijela nije nesavršen kako su nas uvjeravali. Mora postojati jednostavan prirodni proces u radu tijela dok je mlado, bez bolova, bez bolesti, stvarno zdravo i puno životne radosti! A nakon tolikih godina medicinskih istraživanja i potrošenih milijardi dolara, te prirodne tajne su mogle biti otkrivene i objavljene ameri kom narodu. Ne stoji da nam nedostaju sredstva i usavršena tehnologija.

Tragedija je u tome da imamo sve potrebno za postizanje toga cilja, kad bi to bilo ono što medicinske ustanove ho e. Još ve a tragedija je u tome što te ustanove postoje zato da bi zaradile novac na bolesnom svijetu. Naravno da te ustanove ne e u initi ništa što bi ih ostavilo bez posla. Žalosna je injenica da što više svijet beznadno prepušta sebe, svoje zdravlje i ušte evinu tim sustavima „za održanje bolesti“, ti sustavi postaju sve nezalažljivije lakomi. Moje je uvjerenje daje cijeli taj sustav utemeljen na duboko ukopanom obliku doma eg terorizma. Sam se

nametnuo polako i sistematski. Igra na kartu straha i nagoni svijet da poslušno u e u sudbinski vlak oduljene farmaceutske smrti.

To stanje je stvoreno lažnim predstavljanjem medicinske znanosti. Sada to no znamo kako je došlo do prevare. Ovo pismo e vam to ukratko protuma iti. Novo znanstveno otkri e koje je zlonamjerno zatajeno ameri kom narodu u svrhu lije ni kog zastrašivanja glasi:

„On se bori za novi znanstveni pristup koji okre e bolni ku medicinu naglavce.“

The Daily Telegraph, London, Engleska

Kako vidite iz gornjeg komentara moga rada (a ovo je samo jedan od mnogih!), moje znanstveno istraživanje i medicinska pozadina me unarodno su priznati. Da nemam vrlo jakog znanstvenog položaja, ne bih bio u stanju ovim putem izvesti industriju lijekova pred sud javnosti. Ja ovo inim za dobrobit Amerike i ameri kog naroda koji su postali žrtva dosad najgore poznate vrste okrutnog terorizma.

Unutar fiziološke struke neurotransmiter histamin (kemijski spoj što ga proizvodi mozak) poznat je po svojoj ulozi glavnog regulatora vode i nadziratelja protusušnog sustava. Njegova prirodna funkcija je uskla ivanje fizioloških djelovanja, uklju uju i i pove ano uzimanje vode sve dok se tijelo dovoljno ne opskrbi vodom, nakon ega se njegovo lu enje

smanjuje. Naravno, što je više tijelo dehidrirano, to aktivniji su sustavi koje regulira histamin.

Proces uključuje neke kliničke manifestacije koje označavaju, ali ih se naziva bolestima. Možemo biti kratka daha, mogu nas boljeti zglobovi, može nam skočiti krvni tlak, može se pojaviti šećer u krvi, naš kolesterol može porasti, možemo postati alergični, dobiti tešku glavobolju, pasti u depresiju i tjeskobu, ili čak imati pojavu bolova angine, žgaravice, bolove u leđima, katar debelog crijeva i još mnogo toga, a stoje sve uzrokovano manjkom vode u nazalnim dijelovima tijela. I sve to se liječi i raznim lijekovima koji djeluju kao antihistamini. Upravo tu je po etna pogreška medicine.

To je zbog toga što se različiti simptomi često i zabunom smatraju bolestima. Zbog toga što ne znamo apsolutnu potrebu tijela za vodom. Umjesto toga pijemo otpad. Kafeinizirana, karbonizirana, alkoholna i dijetalna pića mnogima su redoviti nadomjestak za vodu. A naša tijela snose posljedice, odužuju i svoju po život opasnu težinu na najneekvivanije načine.

Na prvi pogled bi se moglo pomisliti da ne postoji veza između težine i stanja koja sam spomenuo. No,

vjerujte mi, postoji najopasnija i najljepša znanstvena logika u nam na koji se pokazuje manjak vode u tijelu u svim ovim slučajevima, koje je inače medicinska struka na prijelazu stoljeća a smatrala raznim bolestima i koje su bile odgojno gradivo u medicinskim školama.

Farmaceutska industrija je iskoristila tu slijepu točku i uzurpirala daljnji medicinski odgoj i nacionalne istraživačke prioritete. Oprala je mozak modernim lijekovima da liječi kemikalijama ljudske prirodne krize za vodom. Sada sve fiziološke pojave ili popratne procese u tijelu što trpi ozbiljnu dehidriranost liječi ovom ili onom tabletom ili cijelim koktelom kemikalija. Država je potrošila milijune dolara i oko stotinu godina neiskorištenih prigoda da bi pobila što više svijeta i tako zadovoljila lakomost nekolicine.

Tako je, eto, američki narod u 2001. godini postao roblje koje svojim životom i uštećevinom uzdržava tu sve veće u prevaru industrije lijekova. Sistem igra na kartu straha i goni ljude da uskaču u ukletih vlak što vozi u produljenu farmaceutsku smrt. Postoji određena sličnost između tog ukletog vlaka i Hitlerovih vlakova smrti. Kako drukčije protumačiti što se događa, dok tijelo vapi za vodom da mu se daju

otrovne kemikalije sve dok osoba ne umre? Po mojem sudu i kako sam i pokušavao protumačiti savjesnim liječnicima, to nije ništa drugo već terorizam u svrhu zarade.

Ono što ini farmaceutska industrija u stvari je oduran oblik terorizma nad američkim narodom. A to mora prestati! Širom otvorena vrata izmeću u ortaka u zločinu Savezne agencije za lijekove i Nacionalnog zavoda za zdravlje i industrije lijekova treba zamijeniti betonskom prezidom.

Prijatelju moj, sve dok se vlada ne umiješa i zaustavi ovu prevaru i terorizam protiv Amerikanaca, bit će bolje da sam pripaziš na sebe. Trebaš upoznati naime na koje ti tijelo govori o svojim potrebama. U njegov govor i prijatelji se s njime na životnom putu. Ne možeš očekivati da tijelo odgovori normalno ako ga nastojiš održati pogrešnom opskrbom. Ne očekuj da ti tvoje prošje ni liječnik pomogne. Medicinska sprema većine liječnika i trgovaca agresivnost farmaceutske industrije nisu imali u vidu tvoje probitak. Za cijeli tekst o farmaceutskoj industriji idi na moju internetsku stranicu w-ww.watercure.com

Kao što si vidio u članku Washington Post-a, „najnovije istraživanje dovodi do zaključka da se svake godine više od dva milijuna Amerikanaca teško razboli od toksičnih reakcija na ispravno uzimane i

ispravno propisane lijekove, a 106.000 umre od tih reakcija. Ti iznenađujuće visoki brojevi ine popratne u inke lijekova šestim, a možda čak i četvrtim uzrokom smrti u ovoj zemlji.

Najduže i dosad najpotpunije istraživanje nalazi da u jednoj od svakih 15 bolnica u Sjedinjenim Državama bolesnici mogu očekivati tegobe zbog ozbiljnih reakcija na lijekove, kako propisane tako i one u slobodnoj prodaji, te da je ih oko 5% od toga i umrijeti.

Ako su nalazi točni, onda bi godišnji broj umrlih od sporednih u inaka lijekova bio premašen samo brojem umrlih od srčanih bolesti, raka i moždanog udara, a bio bi veći od broja umrlih od plućnih bolesti ili dijabetesa.

Stručnjaci kažu da je studija izašla u današnjem broju „asopisa američke liječničke udruge“ uvjerljivija od prijašnjih jer obrađuje samo slušajve ispravno uzimanih lijekova."

Washington Post od 7. svibnja, 2002. godine otkriva i drugi trik farmaceutske industrije: „Šećerna tableta je nenadmašiva protiv depresije: placebo poboljšava raspoloženje i mijenja moždane procese u većini pokusa s antidepressivima." Autor je Shamkar Vedantam, član redakcije Washington Posta.

„Nakon tisuća studija, stotina milijuna recepata i desetaka milijardi dolara utruška dvije stvari su jasne o

tabletama protiv depresije: antidepresivi kao Prozac, Paxil i Zoloft djeluju. A isto tako i šeerne tablete.

Nova analiza je pokazala da su šeerne tablete u veći pokusa što su ih zadnjih desetljeća obavljale farmaceutske tvrtke djelovale isto kao i antidepresivi, pa čak i bolje. Tvrtke su morale izvesti brojne pokuse da dođu do dva pozitivna rezultata, stoje minimum da bi se dobilo odobrenje Agencije za hranu i lijekove."

Članak je opširan i izvještava o pokusima koji su dokazali daje placebo bio najmanje 5% uspješniji od ispitivanih lijekova. Budući da sam ja već dokazao da pozitivni učinak inak placebo prolazi zapravo iz vode s kojom se tableta popije, a također kad je voda dostupna redovito je se i popije više nego što treba za progutati tabletu, antidepresivni učinak inak šeerne tablete i nije tako iznenađujuć i kakvim se čini.

Slijedi kratki popis posljedica uvjetovanih manjkom vode u ljudskom tijelu. Kad pogledate taj popis, u vama će uzavreti kao i u meni. Zašto smo utrošili uludo tolike godine medicinskih istraživanja na tako pogrešno shvaćen fenomen i u ljudskom tijelu? Zašto smo oštetili tolike naraštaje samo zato što nas je farmaceutska industrija nasamarila da napravimo otrovne kemikalije umjesto vode koju je tijelo trebalo za svoje prirodne funkcije? Jesmo li odgovorni zato što smo svojim mešetarskim govorom ljudsko tijelo učinili ranjivijim prema degenerativnim

bolestima? Učinjeno se, očigledno, ne može ispraviti. Nadajmo se da imamo dovoljno pameti i hrabrosti za ispraviti problem i ne odupirati se promjeni koja je neminovna.

Tegobe i bolesti dehidriranosti

Trajna nenamjerna dehidriranost pokazuje svoje štetne posljedice u četvrtoj dimenziji, to jest u vremenu. Ako se na vrijeme uočavaju, te posljedice se mogu ispraviti, kao što je već vidjeti u linku što slijedi.

Ljudsko tijelo osjeća manjak vode na četiri područja: osjetljivim stanjima, protusušnim programima, kliznom uzbunom i komplikacijama od ustrajne dehidriranosti.

Osjetljiva stanja manjka vode uključuju umor koji nije posljedica jakog napora, na primjer kao prva stvar ujutro nemati volje za ustati iz postelje. Tjeskoba, uznemirenost, naprasnost i agorafobija (strah pred otvorenim) samo su neki od znakova na koje mozak ukazuje na probleme otkrivanja i reguliranja vode.

Protusušni programi su: za suhoću, alergije, astma, visoki tlak, dijabetes B i autoimune bolesti.

U krizne uzbune kao nedavno utvrđeni znakovi uključuju i spadaju: žgaravica, reumatski bolovi u zglobovima, bol u leđima, migrena, katar debelog crijeva, fibromijalni bolovi i angina.

Komplikacije od ustrajne dehidriranosti su veoma brojne i uključuju: pretjeranu debljinu, šuljeve,

kolesterolna ovapnjenja i bolesti arterija, te dijabetes A. Tamo treba ubrojiti i neurološke poremećaje kao što su Alzheimerova i Parkinsonova bolest, multi-skleroza, upala živaca i vena, limfomi, rak i mnoge druge.

Tradicionalna medicina je dijelila ljudsko tijelo na mnoge glavne i podrredne specijalnosti, u skladu s kojima na koje pojedini tjelesni organi pokazuju manjak vode. Svaka od tih grupa ima vlastite obrede istraživanja unutar svoga „carstva“. Farmaceutska industrija je razvrstala lijekove i odredila lijekove za svako pojedino medicinsko „područje“. Zbog toga, kad se manjak vode pokaže na više tjelesnih organa ili zona, bolesnik mora ići kod toliko brojnim specijalistima da istraže specifične simptome svakog od njegovih ili njegovih organa. Otuda primjena tolikih vrsta tableta i tretmana na istoj osobi za samo jedan istinski uzročnik - dehidriranost. Nadam se da će ova knjiga unijeti malo svjetla u ovo doba medicinske sljepoće. Svjedočanstva pacijenata objavljena u ovoj knjizi kako samo voda prirodno ispravlja brojne zdravstvene smetnje. Neke od tih smetnja nabrojene su ovdje, da bi se bolje razumjele izjave koje slijede.

Žgaravica

Smetnja: Žgaravica je znak manjka vode u gornjem dijelu probavnog trakta. To je glavni znak ljudskog tijela daje žedno. Uporaba protukiselinskih napitaka ili tableta za suzbijanje ove smetnje ne ispravlja dehidriranost, pa tijelo nastavlja trpjeti zbog nedostatka vode.

Bolest: Nепрепозnavanje žgaravice kao znaka dehidriranosti i liječenje antiacidima ili tabletama dovodi do upale jednjaka, želuca i dvanaesnika, do hernije trbušne opne, یرeva, za epljenosti, šuljeva, divertikuloze, Crohnove bolesti i eventualno do raka u probavnom traktu, ukljuuju i tu i jetra i slezenu.

Reumati ni bolovi u zglobovima

Smetnja: Reumati ni bol u zglobovima (artritis) znak je manjka vode u zglobu koji boli. Napada podjednako i mlade i starije. Uporaba sredstava protiv bolova ne uklanja problem, već osobu samo izlaže štetnim učincima lijekova. Uzimanje vode i malo soli riješiti problem.

Bol u križima

Smetnja: Bol u križima i srašivanje pršljena u kralježnici (ankilozni artritis) označuju manjak vode u srži kralježnice i pršljenovima - vodenim jastu i ima na kojima leži težina tijela. Ove smetnje treba uklanjati povećanim pijenjem vode, što nije trgovački proizvod, ali je veoma učinkovito.

Bolest: Nepriznaju i artritis i bol u križima kao znak dehidriranosti i tretiraju ih kao različite bolesti analgeticima, masažom, akupunkturoom i ak kirurškim zahvatima s vremenom dovodi do koštanoг artritisa, od kojega se pomalo pomrijeti sve stanice hrskavi nog zgloba. Dovede do iskrivljenja kralježnice i saka enja udova. Budite svjesni da lijekovi protiv bolova stvaraju vlastite po život opasne komplikacije.

Angina

Smetnje: Srčani bol (angina) znak je manjka vode u sklopu srca i pluća. Treba ga liječiti povećanim uzimanjem vode sve dok se bolesnik ne oslobodi bolova i lijekova. Preporuča se liječenje pod nadzor. Ipak, voda je prirodni lijek protiv angine.

Bolest: Kad dotjera dotle da sr ani miši zavapi za vodom, sr ani bol - angina pectoris - može uzrokovati smrtonosne probleme, uklju uju i sr ani napad, emboliju, kap, visoki tlak, zastoj srca, bubrežne bolesti, manjak kisika, edem i drugo.

Migrena

Smetnje: Migrenalna glavobolja je znak da mozak i o i trebaju vode. Potpuno e nestati ako se sprije i dehidriranost u tijelu.

Bolest: Vrsta dehidriranosti što uzrokuje migrenu katkad može uzrokovati upalu i krvarenje malih žila kucavica u mozgu, odgovorna je za stvaranje ugrušaka što se esto vidi u težim neurološkim poreme ajima. Tako er može oštetiti pozadinu oka i vjerojatno uzrokovati djelomi ni gubitak vida.

Katar debelog crijeva

Smetnje: Radi se o zrtaku manjka vode u debelom crijevu. Povezan je sa za epljenjem, jer se debelo crijevo steže da bi iscijedilo i posljednju kap vode iz

izmeta, nedostaje mu, dakle, voda za „podmazivanje“.

Bolest: Neprihv anje katara debelog crijeva kao znaka dehidriranosti dovest e do kroni ne za epljenosti. S vremenom uzrokuje tvrdu stolicu, a može prouzrokovati divertikulozu, Crohnovu bolest, šuljeve i polipe, te znantno pove ati šanse za pojavu raka debelog crijeva.

Astma

Smetnje: Astma (zaduha), od koje boluje sedamnaest milijuna djece i svake godine umire nekoliko tisu a, i alergije od kojih pati pedeset milijuna ljudi, posljedice su dehidriranosti u tijelu. Astmatini kratki dah je tjelesni histaminom kontrolirani program štednje vode. Kod astme je zaprije en slobodni prolaz zraka kako se ne bi gubila voda u obliku pare. (Tijelo za 24 sata izgubi etvrtinu vode putem plu a.) Uzimanje više vode sprije it e napad astme. Ovlažit e svaku zra nu stanicu i pomo i im u stezanju (napetosti površine vode) da izbace zrak pri svakom izdisaju. Astmatini ari tako er trebaju uzimati više soli da bi se otopili sluzavi ugrušci u plu ima koji prije e zraku da slobodno ulazi

i izlazi iz pluća. Traba im i dodatna količina minerala kao što su kalcij, magnezij, natrij, cink i selenij - me ostani ni minerali koji prihvaćaju vodu i drže je unutar stanica. U dehidriranosti u tijelu dolazi do manjka ovih minerala.

Bolest: Nepriznavaju i astmu i alergije kao pokazatelje dehidriranosti tijela djeteta u rastu ne samo što se svake godine osuditi na smrt tisuće djece, već i ostaviti nepopravljivu genetsku štetu u ostalih sedamnaest milijuna astmatičara i alergičara djece. Pomislite samo, prema tvrdnji New York Times od 19. travnja, 2003., četvrtina djece u njujorškom Harlemu pati od astme. To je uistinu jedna od najvećih tragedija medicinskog neznanja što se ubaciti svu ovu nevinu djecu u vlak bez povratka farmaceutske industrije skraćujući im životni vijek.

Visoki krvni tlak

Smetnje: Visoki tlak je u stvari prilagodba tijela na sveobuhvatnu sušu, kad nema dovoljno vode za napuniti sve krvne stanice što omogućuje normalni prijenos vode u sve vitalne stanice. Povišenje tlaka je dio mehanizma obrnute osmoze: voda se iz krvne plazme cijedi i ubrizgava otvore u važne stanice kroz

si ušne rupice na njihovim opnama, a to ubrizgavanje zahtijeva dodatni tlak. Upravo kao što u bolnicama intravenozno ubrizgavamo „vodu“, tako i tijelo ubrizgava vodu istovremeno u desetke bilijuna stanica. Voda i malo soli vratiti tlak na normalu! Bitno je potrebna i dopuna mineralima potrebnima za održavanje ubrizgane vode u stanicama da bi se spriječilo ponovno podizanje tlaka.

Bolest: Nepriznati daje visoki krvni tlak jedan od glavnih pokazatelja dehidriranosti ljudskoga tijela i liječnici ga dijuretici (sredstvima za mokrenje) s vremenom se dovesti do zaobljenja kolesterola srčanih i moždanih arterija. Prouzrokovati srčani napad i manje ili višestruke moždane kapi koje se dovesti do paralize. Može uzrokovati i bubrežnu bolest. Doći i do oštećenja mozga i neuroloških poremećaja kao što je Alzheimerova bolest.

Dijabetes tipa B

Smetnje: Dijabetes („šećerna bolest“) koji se pojavljuje kod odraslih jedan je od načina adaptacije tijela na ozbiljnu dehidriranost. Da bi bilo dovoljno vode za optok i za prioritetne potrebe vode u mozgu, usporava se lučenje inzulina, kako inzulin ne bi

raznosio vodu po sviom tjelesnim stanicama. U dijabetesu samo neke stanice dobivaju dovoljno vode za preživljavanje. Voda i malo soli preokrenute tijekom dijabetesa u njegovoj ranoj fazi. Opširnije tumačenje dehidriranosti i dijabetesa (tipa A i tipa B) možete naći u mojoj knjizi „Vapajti tijela za vodom“.

Bolest: Nepriznavanje dijabetesa odraslih kao posljedice dehidriranosti može uzrokovati oštećenja krvnih sudova cijeloga tijela. Do i do gubitka nožnih prstiju, stopala i nogu zbog gangrene. Uzrokovati može i slabljenje vida pa i sljepoću. Osobe s B-dijabetesom eventualno mogu postati ovisne o inzulinu. Morate uzimati inzulin za kontrolu šećera u krvi.

Kolesterol

Smetnje: Visoki kolesterol je po etni protusušni mehanizam tijela. Kolesterol je glinasti materijal koji začepljuje otvore na nekim membranama, sprečavajući gubitak vode iz stanica okruženih jačom osmozom cirkulirajuće krvi. Osim što služi za izgradnju opni i hormona živanih stanica, kolesterol se koristi kao „štit“ protiv pretjeranog gubitka vode u

korist drugih vitalnih stanica koje traže hitnu dostavu vode ubrizgavanjem kroz njihove opne. Postoji i izravni odnos između omekšavanja kostiju zbog gubljenja kalcija i kolesterola, jer se vitamin D stvarajući od kolesterola izložen sunanim zrakama. Vitamin D je potreban za izgradnju kostiju. Moguće je da se tijelo bori protiv osteoporoze povećanjem količine kolesterola. Vidjeti u jednom od pisama kako je povećano uzimanje vode povećalo koštanoću u nekim kostima za 10%, a čak za 17% u kukovima, gdje je i najpotrebnija vrsta.

Nije ispravno govoriti o „lošem“ kolesterolu zato što ga se nalazi u ovapnjenim stijenkama srčanih žila ili drugdje, a upravo to je postalo zlatnim rudnikom farmaceutske industrije. Razina kolesterola u tijelu se mjeri iz uzorka uzeta iz jedne od srčanih vena. Radi se o krvi koja se kreće veoma sporo prema srcu. Kad bi stvarno ljepljivost kolesterola uzrokovala ovapnjenje, onda bi i vene u tijelu bile začepljene, čak i više od arterija, u kojima se krv bolje miješa zbog većeg tlaka i kucanja krvotoka. Nije poznat nijedan slučaj dake ikada došlo do začepljenja ili ovapnjenja vena. Uzmi ovo u obzir! Kolesterol u stvari služi kao „vodonepropusni flaster“ na oštećenim stijenkama arterija do kojih dolazi kad zbog dehidriranosti i nedovoljnog (tamnog i kiselog) mokrenja dođe do zgrušavanja i kiselosti krvi.

Bolest: Propisivanje lijekova za smanjenje kolesterola osobama koje je tijelo za svoje bezbrojne važne funkcije treba proizvoditi više kolesterola u konačnici i dovesti do brojnih ozbiljnih i po život opasnih zdravstvenih problema, uključujući i oštećenje jetara koje može biti smrtonosno. Kolesterol je važan za život. Tijelo ga ne bi proizvodilo više kad mu zaista ne bi bio potreban.

Depresija, kronični umor, lupus, multiskleroza, mišićna distrofija

Ove smetnje su posljedica duge kronične dehidriranosti. Išeznuto je im tijelo po me redovito primati dovoljno vode uz određenu količinu već spomenutih bitnih mehanizama minerala. U tim stanjima tretman treba uključivati vježbe mišića. U pismima koja slijede naiđete na izvješća o ozdravljaju ojačavajući vode u gornje spomenute smetnje, na koji se sam spomeneži koža, a da se i ne govori što znači stvarno u njima upasti.

Ako želite znati više o gornjim temama, trebate čitati moje ostale knjige, koja je namjena opširno protumačiti bolesti uzrokovane dehidriranošću i kako ih liječiti. Preporučam tri svoje knjige: „Vapaj tijela

za vodom“, „Osnovno o astmi, alergijama i lupusu“ i „Voda: za zdravlje, za liječenje, za život“.

Ostatak ove knjige posvećen je svjedocanstvima osoba koje su se oslobodile ozbiljnih zdravstvenih problema dovodeći u red dnevno pijenje vode i slijede moje upute iz spomenutih knjiga. Tijekom medicinskog istraživanja kemijskih spojeva i lijekova običavaju se obaviti dva pokusa naslijepo da bi se vidjela učinkovitost proizvoda. Takva proučavanja vrijede *samo* za usporednu procjenu tijelu stranih tvari koje mogu i usmrtiti osobu ako se uzimaju u većim dozama. U proučavanju u inak promjene na inačicu života i dijetalnih trikova primjenjuje se metodologija tzv. „proučavanja posljedica“ gdje pacijent sam promatra krivulju promjena i izvješćuje rezultate. Pri čemu koje se čitaju spadaju pod tu kategoriju.

Kad sam ja otkrio daje voda za mnoge bolesti bolji lijek od svega što može ponuditi farmaceutska industrija, objavio sam knjigu „Vapaj tijela za vodom“. Tražio sam od čitatelja da mi prenesu svoja vlastita iskustva o načinu na koji je pijenje više vode umanjilo ili uklonilo njihove zdravstvene smetnje. Pisma što slijede su neki od tih izvještaja. Ne radi se o anegdota. To su objektivna zapažanja osoba koje su njihovi zdravstveni problemi vodili od liječnika do

lije nika i provla ili kroz labirint skupih lije ni kih rituala i postupaka zdravstvenog sustava. Te su pri e vrijedne i istinite utoliko više što novac nije bio po srijedi i nijedan apotekarski produkt nije profitirao od tih lije enja. U njima su ispravljene samo pisarske pogreške, rije i i posebno emocije pripadaju autorima. Treba biti slijep ili sudionik u zlo inu farmaceutske industrije protiv društva pa odbaciti ta osobna zapažanja osoba koje su vidjele promjenu tijeka bolesti u samima sebi ili obezvrijediti njihova izvješ a kao „obi ne pri ice”.

Piš eva preporuka

Upozorenje: Istina ja da je voda lijek mnogih poteško a ljudskog tijela, ali previše vode je opasno isto toliko kao i previše bilo kojeg lijeka. Nemoj pokušavati riješiti za samo dan-dva ozbiljne probleme stalne i dugotrajne dehidriranosti. Ljudsko tijelo je složena kemijska tvornica kojoj za povratak u prijašnje normalno stanje treba vremena i nekih dodatnih primjesa od prvotne važnosti. Tijelo nije poput automobila, kod kojega je dovoljno napuniti spremnik za gorivo i biti bez brige za idu ih nekoliko stotina kilometara. Trebaš razumjeti kako tijelo djeluje. To je razlog zašto o tome trebaš više itati. Nakanaje ove knjige da ti ukaže na mogu nosti. Da bi ih postigao i postao svoj vlastiti iscjelitelj, trebaš itati i moje ostale knjige. One e ti pokazati put do novog izvora znanja o vodi, tako da mogneš jednostavno i prirodno posti i jedro zdravlje i dulji, aktivniji i veseliji život.

I za ime Božje, nemoj prestati uzimati lijekove bez mišljenja i savjeta svoga lije nika, ak i kad je on u suprotnom taboru. Trebaš ga ponukati da ita o dehidriranosti, te je upozna. Pokloni mu primjerak ove knjige. Uvijek nam je potrebno dodatno mišljenje

o našim zdravstvenim poteškoćama. Zato trebaš imati uvijek uza se liječnika. Kad jednom shvatiš u čemu je bio u krivu, njegova iskrenost i liječnikova zakletva privuče te ga na tvoju stranu.

Moja kritika „zdravstvenog sustava“ odnosi se na strukture u kojima postoje ovjekovjevu medicinske zablude i na one koji osmišljaju politiku sistemskih institucija. Razumije se da se ne odnosi na članove zajednice koji predano i nesebično ljubavi služe bolesnike u medicinskim ustanovama.

Osnovna istina u medicini Nova medicinska spoznaja: Ljekovita moć vode

ir na dvanaesniku; probavne sumnje;
katar debelog crijeva; alergije;
kronična upala sinusa:

Prošla je godina otkad sam prvi put čitao vašu knjigu, koju mi je poklonio Marcel Thevoz. Od onda se moje zdravlje znatno poboljšalo. Sad mi je 52 godine i izvrsna sam zdravlja. Nije bilo tako prije nego što me je vaša knjiga i Marcelova ljubaznost nadahnula da vodu u inim sastavnim dijelom svoga života.

Za mnoge ja sam bio uspješan i veoma zdrav, normalne težine, izvanredno snažan i izdržljiv, natprosječan u športu, izvrsnog prehrambenog režima (mnogo svježeg povrća, integralnih žitarica i veoma malo mesa, prerađene hrane i hrane životinjskog

porijekla). Ipak se popis mojih boljki proteže na posljednjih pedeset godina i uključuje i na dvadeset i pet godina (u 19. godini), loša probava, poteškoće s debelim crijevom i stolicom (u dobi od 19. do 51. godine), alergije na hranu (u dobi od 12. do 17.), kronična upala sinusa (od 5. do 51. godine), kronični i akutni problemi s leđima (u dobi od 13. do 51.), emotivna bolest i mentalna zbunjenost (od 6. do 51.)

Ti problemi su bili još ozbiljniji i zbunjuju i zato jer sam ja inteligentan, školovan i voljan na pronaći rješenje problema. 35 godina sam tražio odgovore na te probleme. Tražio sam odgovore u dijeti, dijetalnim nadomjescima, tjelesnoj vježbi, jogi, meditaciji, tradicionalnoj religiji, spiritizmu, akupunkturi, tradicionalnoj medicini, kineziologiji, masaži, Reiku (Freudovu u enklavi - op. prev.), ujedinjenju polarnosti, programu „12 koraka“, knjigama o samoodgoju i u raznim terapijama.

Razumije se da sam tražio o važnosti pijenja dovoljno vode. Prvo sam prije šest godina kupio filter za obrnutu osmozu vode, nadajući se da će me poboljšati okus potaknuti da je više pijem. Usprkos tomu nisam nikad ozbiljno mislio na terapiju vodom. Ostali napici, posebno čaj i kava, izgledali su mi privlačniji sve dok nisam pročitao vašu knjigu.

U vrijeme dok sam pročitao vašu knjigu imao sam kroničnu noćnu oštećenje u gornjem dijelu leđima,

koje me je kroz razdoblje od dvije godine povremeno spremao da igram golf ili raketbal. Moja mišica je spala na samo trećinu prijašnje snage. Moj život je bio na niskoj točki, tjelesno i duševno.

U životu nisam bio pijan niti sam pušio više od 5 cigareta na dan, a u to vrijeme nisam uopće pušio niti pio alkohol. Ipak sam postao opsjednut mislima o kofeinu, pušenju i piju. Iako sam često išao ka kineziološkim, osteopatskim i maserskim terapeutima, nisam u 15 godina trebao ići kod liječnika na pregled. U ožujku sam otišao kod liječnika koji mi je propisao protustresni lijek, sredstvo protiv bolova i za opuštanje mišića. Uzeo sam propisane doze i pao u polukomu od 16 sati i više nisam uzeo propisane lijekove. Nekoliko tjedana kasnije Marcel je došao kod mene na večeru i dao mi vašu knjigu.

Tjedan dana nakon što sam popio 2-3 litre vode više primijetio sam slijedeće:

- nestalo je bolova u leđima i mogao sam poći vježbati,
- imao sam manje smetnje s probavom i vjetrovitima,
- moji unutrašnji porivi i nekontrolirano vladanje osjetno su se ublažili ili posve nestali. Nisam se više morao boriti protiv želje za pušenjem i pi-

em, nisam se nalijeavao pretjeranom koli inom kofeina,

- razina moje energije se podigla,
- moje mišljenje i posao su se poboljšali.

Možete slobodno koristiti moje ime kao dokaz. Voljan sam govoriti o vodi sa svakim i u bilo koje vrijeme.

S poštovanjem vaš: W.E.G.

Bolovi u le ima:

Htio bih vam zahvaliti i ujedno vam opisati zna ajan napredak koji sam iskusio u lije enju le a. Dok sam itao vašu knjigu „Vapaji tijela za vodom" doznao sam za vašu knjigu „Sto u initu s bolovima u le ima i reumatskim bolovima u zglobovima". Slijede i vježbe što ih preporu ate (dodavši nekoliko mojih vlastitih) i piju i koli inu vode koju preporu ate, sretan sam da mogu re i da osje am manje bolova u le ima i da sam snažniji.

Ja sam povrijedio le a prije više od dvadeset godina pomažu i prijatelju podi i klavir. Izgleda da mi se jedan kralježak povrijedio ili puknuo. S godinama sam se osje ao sve gore i kona no su se pred koju godinu pojavili gr evi, tako da više nisam mogao hodati. Bol je bio nepodnošljiv, a uzrokovalo ga je svako podizanje, posebno s poda. Ako bih se sagnuo i podigao nešto teže od 5 kilograma, bio bih nekoliko dana u mukama.

Kad sam prije godinu i pol po eo vježbati le a po programu što ga preporu ate, primijetio sam polagani ali stalni napredak. Prošlog ljeta je bio najteži ispit.

Prije deset i pol godina kupio sam imanje u Utahu, blizu svojega rodnog mjesta i moje obitelji. Ja i žena smo prepustili upravljanje, ali prošlog ljeta okolnosti su nas prisilile da sami preuzmemo brigu o imanju, u što je spadalo pomicanje 10-metarskih cijevi za navodnjavanje i prešanje i prijevoz triju kosidbi sijena. Imanje nije bilo dovoljno veliko za modernizaciju, pa smo moj sin i ja, uz pomoć kojeg nadni ara, tovarili bale sijena od pola kvintala na kamion, obliveni znojem i vratova punih trine. Tako er smo ih morali podizati u sjenik, ukupno preko tisu u bala. Budu i da sam odrastao na farmi, nije mi smetao teški posao, a taj je bio težak.

Nema govora da bih bio sposoban tako raditi godinu dana ranije, a taj put sam se osjeao zadovoljnim što sam mogao tako teško raditi. Uvijek sam nastojao biti u dobroj kondiciji, ali sam prije nekoliko godina odustao od tr anja zbog bolova u le ima. Sada opet mogu tr ati bez ozbiljnijih smetnji. Uzimaju i u obzir da mi je 66 godina, smatram daje to sve skupa zna ajno i zahvaljujem vam za izvanrednu pomoć u mojem oporavku. Jajoš nisam posve u redu, ali napredak je stalan i moja le a su svakim danom sve snažnija. Ju er i jutros sam sam lopatom o istio 30 cm snijega s našeg ulaza bez pravog bola u le ima. Tako nešto godinama nisam bio u stanju uraditi.

Vi ste preporu ili dodatne utege na nogama za vrijeme vježbi le a. Ja u cipelama i u svakoj ruci držim uteg od 1,5 kg za ja anje gornjeg dijela tijela. Dodatne vježbe usmjerene su na osnaženje le nih miši a i za op e poboljšanje krvotoka i limfnog sustava. To su: 1.) leže i najednom pa na drugom boku pravim krugove i gore-dolje pokrete slobodnom rukom i nogom; 2.) „trbušnjaci" i podizanje nogu leže i na le ima; 3.) „sklekovi" na vršcima ru nih i nožnih prstiju, s posebnim naglaskom na gibanju miši a u križima, aktiviraju i u križima, kako vi kažete, osmoznu pumpu za vodu, 4.) „ze ji skokovi" dodiruju i pod utezima u rukama i u raskoraku dodirivanje lijeve noge desnom rukom i obratno; 5.) razni skokovi na odsko noj mreži, što je posebno dobro za limfni optok; 6.) razne vježbe rastezanja za održanje vitkosti tijela. K tomu dodajem hodanje sa mojom ženom, skijanje i brdska vožnja biciklom kadgod to vrijeme dopusti. Barem koje od toga možemo initi tijekom cijele godine.

Kako je dobar osje aj osje ati se dobro! Moj život je zaista dobar, a dobro zdravlje omogućuje mi da bolje služim i inim stvari koje smatram najvažnijima. Volim iskazivati zahvalnost služe i drugima, a to ne možeš initi leže i s bolnih le a. Vaša prva knjiga me se toliko dojmila, da sam svoj komentar o njoj

postavio na svoju internetsku stranicu:
www.allanstime.com/Health/water/htm Vaša druga knjiga spašava moja le a. I moja se žena zna ajno okoristila vašim lije enjem vodom.

Zahvalno Vaš:

D. W. A.

Bolovi u le ima:

Prije koju godinu dijagnosticiran mi je refluks (hernija ošita) i propisan mi je lijek *prilosec*. Nedavno sam bila kod gastroenterologa, jer sam no u osje ala bolove u gornjem dijelu le a. On je obavio mnoge pretrage i propisao *prevacid*. Svi su nalazi bili normalni, nakon godinu dana tlak i bolovi u mojim le ima su se poja ali. Opet sam otišala k lije niku. Podvostru io je dozu lijeka (*prevacida*) za dva tjedna i naredio više istovjetnih pretraga. Nalazi su opet bili normalni. Usprkos tomu tijekom ta dva tjedna sam se osje ala sve gore. Mislila sam da ako dvije tablete *prevacina* dnevno nisu uklonile bol, onda ih mogu na svoju ruku prestati uzimati. Baš u to vrijeme sam spomenula jednom prijatelju lije niku odluku o neuzimanju lijekova. On mi je rekao: „Helen, pij vodu!" Nato je prišla njegova mila žena s vašom knjigom „Vapaji tijela za vodom". Ponijela sam knjigu doma da je pro itam. Bila je pravo otkri e i promijenila mi je život. Iako nisam nikada baš voljela piti vodu (a ni ostala pi a previše!), po ela sam je uklju ivati u svoj svagdašnji život. Bolova u le ima je nestalo!

Ostat u vam vje no dužna. Nadam se podijeliti ovo saznanje sa što više svijeta.

Iskreno Vaša

H. H.

Osteoporoza:

Otkrivena mi je osteoporoza visokog stadija i dva satrvena pršljena zbog ega sam izgubio 7,5 cm visine. Nakon dijagnoze u inio sam sve što su lije nici preporu ivali za održanje postoje e razine koštane gusto e i za spre avanje novih lomova, ali sam ustoj po eo piti više vode.

Ovoga tjedna sam išao na pregled koštane gusto e. Za vrijeme pretrage tehni arka je rekla da rezultati mjerenja na kuku ne izgledaju ispravnima i odlu ilaje ponoviti test. (Vjerujem da nije vjerovala svojim o ima, jer je pove anje bilo 17%).

Lije nik je rekao da su rezultati pokazali pove anje koštane gusto e od 10% u le nim kostima, a 17% u kuku. A i visina je porasla za 2,5cm.

Ta bolest napada i muškarce i žene. Ra una se kao dvanaesti vode i uzrok smrti u USA. Pripisuje joj se milijun i tristo tisu a lomova kostiju godišnje.

Velika vam hvala za vašu knjigu „Vapaji tijela za vodom". Stvarno mi je promijenila život.

Iskreno Vaš:

CM.

Opaska: Neka vas ne iznenadi poboljšanje gustoće kostiju kao ishod dovoljne opskrbe tijela vodom. Razlog je veoma jednostavan. Kostiju se tako čer spremište pri uvne energije koju tijelo može u potrebi koristiti. Kao što znate, kad grijete vodu, otopljeni kalcij luči se iz vrele vode i stvara naslagu na stijenki posude. Kalcijevi atomi imaju kemijsku osobinu međusobnog povezivanja pri visokim temperaturama. Znanstveno govoreći, svaki međusobni spoj atoma kalcija zarobi izvjesnu količinu energije. Tijelo je naučilo rastavljati kalcijeve atome i oslobađati zarobljenu energiju koja odgovara jedinici ATP po svakom spoju.

Dehidriranost znači i niske energetske rezerve u tijelu. Kako tijelo postaje sve dehidriranije, prisiljeno je razgrađivati koštano tkivo kako bi došlo do u njoj uskladištene energije. Tako nastaje osteoporoza. Uzimanjem dovoljno vode preokreće se stanje. Voda je ljudskom tijelu glavni izvor energije. Proizvodi „toplotni udar“ na staničnim opnama. Zagrijava tijelo i daje energiju za sve njegove kemijske reakcije. Tijelo je naučilo pretvarati i uskladištavati toplinsku energiju u kemijsku energiju u obliku ATP-a (organskog spoja), čiji višak se sprema u kalcijevu spoj u stanicama i u kostima. To je razlog davanja C. M. Mogao preokrenuti tijek osteoporoze. Kad nadražite „koštano tkivo“ međusobni i teret na njega, aktiviraju se

stanice za gradnju kostiju i čine koštano tkivo gušćom, pod uvjetom da ima dovoljno energije za fuziju kalcijevih atoma. Voda pruža dodatnu energiju za to djelovanje. Otud 17% porasta gustoće kostiju kod g-na C. M.

Za epljenje i šuljevi;
žgaravica; hladne noge i ruke;
neugodan zadah mokra e;
depresija:

Ja sam svaki dan pio dvije ili više šalica kave i nekoliko umjetnih sokova. Vodu ne.

Umirovljen sam, sad e biti tri godine. Na poslu sam katkada znao popiti malo vode iz hladnjaka. Sada * doma nemam hladnjaka, a kako ne volim vodu iz gradskog vodovoda, nikako je ni ne pijem.

Simptomi:

Moja mokra a sve više zaudara. Mislio sam uskoro i i k lije niku zbog mogu e zaraze.

Moja za epljenost je veoma ozbiljna, tako da dva do tri puta tjedno rabim sredstva protiv šuljeva.

U stomaku mi katkad gori, pa nekoliko puta mjese no uzimam *turns*.

Tako er mislim da imam nešto na dušniku zbog jakog kašlja, grlobolje i veoma gustog ispljuvka.

Zimus sam prvi put u životu morao nositi duge ga e. No u sam navla io arape, obla io duge ga e i pokrivaio se plahtom i dvama pokriva ima. Ujutro sam bio tako hladan da sam sušilicom za kosu grijao prvo bose noge, a onda i u arapama. Na kraju sam grijao i cipele prije obuvanja. Redovito sam bio toliko hladan da sam jedva mogao nešto sa sobom. Bilo je bolno. Kad bih se odlu io po i na šetnju, obla io sam dvije trenerke.

Išao sam u teretanu na hodaljku i vježbe. Kad god bih došao u teretanu, osjetio bih se, ni sam ne znam zašto, potištenim. Moji brojevi su polako išli naniže, to jest brzina i nagib hodaljka. Uvijek sam se držao za ogradu.

Kad bih hodao po trgova kom centru, bokovi bi me boljeli do suza. I stopala bi me boljela, ali to nije bilo usporedivo s bolom u bokovima.

Moj karate te aj je bivao sve teži. Brojevi pokreta, kao na primjer mogu ih udaraca nogom, stalno su se smanjivali. Instruktor je zahtijevao 25 do 50 udaraca, a mi smo ih sveli na 10 do 15, govore i kakoja starim, zanemaruju i pitanje kako sam mogao tako brzo ostarjeti u tako malo godina.

Pokušavao sam izgubiti na težini, ali kad bih smanjio obroke, osje ao bih studen i groznicu kao pred gripu. Osje ao sam se tako loše da jutrom nisam

imao snage zasjesti ili ustati. Shvaćam dolazi do manjka entuzijazma, letargije, pa i depresije.

Primijetio sam jednu udnu pojavu na koži ruke. Kad bih ispružio ruku, koža je izgledala kao koža mumije, vrlo suha. Ruka mi je bila kao mrtva. Počeo sam se brinuti za zdravlje, misleći i na dijabetes. Međutim, nalazi svih pretraga su bili u redu, a ni na internetu nisam našao ništa što bi potkrijepilo moju sumnju.

Znam da liječnici savjetuju piti u bolesti više vode, pa je i mene tamna mokraća natjerala da pijem vodu kako bih proistigao organizam. U isto vrijeme prijatelj mi je poslao pismo o dehidriranosti. Zaprepastio sam se kad sam vidio da svega nekoliko postotaka dehidriranosti mogu uzrokovati pad od 10 do dvadeset postotaka u atletičarskim postignućima. To pismo me je odvelo u istraživanje na internetu. Bio sam iznenađen otkrivši da posjedujem sve oznake dehidriranosti. Odlučio sam potražiti koju knjigu i slučajno sam kod „Amazona“ našao na vašu knjigu „Vapajti tijela za vodom“. Slijedio sam recept uzimanja 2 šalice natašte i pola sata poslije svakog jela, te jedne nakon druge. Preko dana sam još pio 4 šalice - dvije. Također sam smanjio količinu kave.

Rezultati:

- Moja mokraća više ne zaudara, a za epljenosti je skoro sasvim nestalo. Nisam znao da su pokreti utrobe tako lagani, skoro ugodni. Želudac mi je u redu, a proteško disanje su išle.

Ja sada spavam u samim gaćama, kao i prije nekoliko godina. Mnogo puta noge su mi noću bile tako vruće da su se skoro znojile. Nevjerojatno je koliko se ispravio moj tjelesni termometar. Kad sam izložen hladno i jednostavno mi je hladno, bez bolova otprije.

Kad ujutro ustanem, osjećam se izvrsno. Katkad jednostavno sjedim i uživom što se osjećam tako dobro. Smetnji nema.

Kad odmah nakon ustajanja najprije popijem 2 ili 3 šalice vode, razbudi me kao što to čini kava. Kad sjednem za računalom, ekran je svjetliji, izgleda sjajan. Ne razumijem kako, ali tako se događa.

Kad jedem manje radi mršavljenja, budem gladan, ne bolestan. Čak se smiješim misleći i na to, jer osjećam daje kontrola u mojim rukama. Malo gladan, ali ja to mogu izdržati.

A sada o mojoj ruci. Sada kad je podignem, ocrtaju se krvne žile, pokazuju se mišićni korovi. Prije je moja ruka bila polumrtva.

Više uopće nemam depresije. Ja to pripisujem inženjerima da se osjećam bolje. Polagani bolnici (ili) neugodnost malo-pomalo nagriza raspoloženje.

Pojedini problemi polagano nas osvajaju tako da nam ne zamjećujemo propadanje ili mu se prilagodimo. To se najjasnije vidi u teretani. Na istoj brzini i nagibu kao prije moje srce radi 10 do 12 otkucaja manje. U početku sam mislio daje moja mašina pogrešna, ali su sve ostale pokazivale isto. Neka od ovih poboljšanja dogodila su se vrlo brzo, za samo nekoliko dana, drugima je trebalo mjesec ili dva da pokažu.

Općenito uzevši bio sam zadivljen u inkom malog uzimanja vode. Postigao sam jasne rezultate i mnogo optimizma. Moj učitelj karatea sada hoće da postignem crni pojas. To izgleda neobično za šezdesete, ali ja sam trenirao u svojim dvadesetima. On je siguran da ja to mogu, a škola kojoj ja pripadam ne uručuje pojaseve tako lako kao neke. To me čini veoma ponosnim i sigurnim u sebe. Čini me željeti mnoge druge stvari.

Čitao sam više puta vašu knjigu. Mnoge stvari iz nje ne bih prije nekoliko mjeseci vjerovao, ali sada imam dokaz. Knjigu toplo preporučujem svim poznanicima. Postao sam zagovornik vode. Čini se da me u mojim prijateljima, posebno starijima, ima mnogo sličnih slučajeva. Ima osoba preko 50 godina koje ne piju ništa osim kave, čaja ili alkohola i imaju

sve simptome koje sam i ja imao. Ako uspijem da smanjem kavu i pijem vodu, sretan sam i osjećam da pomažem. Lako je shvatiti kako dehidriranost dovodi do ozbiljne bolesti. Podaci koje skupljam ukazuju na ozbiljne probleme dehidriranosti starijih osoba, posebno starijih muškaraca.

Jasno je da je vaša knjiga dragocjena. Moj jedini prigovor je što se mora ponovno listati tražeći i vašu preporuku za dnevno pijenje vode. Volio bih da ste to odijelili kao posebno poglavlje ili tablicu. Vaša knjiga je, izvan svake sumnje, velika pomoć u veoma važnoj stvari, velika, velika vam hvala! Svidjela mi se i vaša rasprava o napicima za dijete, iako to nije bio jedan od mojih problema. Zapravo, knjiga je obvezatno štivo, dragocjenije za dobro zdravlje od svega što se nalazi na polici za knjige.

Jedan od čitatelja vaše knjige piše da na svom noćnom ormariju drži dvije knjige: Bibliju i vašu knjigu. Na početku mi je zvučalo smiješno, ali, znate što? Možda je vaša knjiga ipak tako važna. Poboljšala je moj život.

P. C. Van K.

Vrtoglavica; gr evi; otvorene desni; ublaženi autizam:

Veoma mi je drago što ste moje pismo smatrali vrijednim uključenja u vaše novo izdanje, koje smatram izvanrednim. Hvala vam!

Kao što vam je poznato, naveo sam da sam slijedeći i vaše upute smjestio osjetio poboljšanje u svojim poteškoćama s vrtoglavicom. Dodajem još jedan podatak. Osim što spavam najjednom jastuku umjesto na četiri, mogu prati kosu u umivaoniku a da me ne ošamuti. Mogu ležati na tankoj daski, s nogama podignutim pola metra. Bez brige mogu brzo okrenuti glavu dok vozim. Iako vrtoglavica nije bila stalna poteškoća, ipak je bila sa mnom privremeno tijekom barem 40 godina, ali to je sada prošlost.

Evo još nekih korisnih u inaka: sada rijetko osjetim grčeve u nogama, koji su me smetali skoro svake noći, a što je još bolja novost: imam krune na sve četiri gornjih zubi, te su se s godinama stvorili ružni razmaci koji su sada nestali, a desni izgledaju kao nove. Kakvo radosno iznenađenje! To zaista pokazuje kako se tjelesna tkiva mogu osušiti i skupiti. Za 84-godišnjaka ja sam u izvrsnu zdravlju i u nekim pojedinostima boljem nego prije 10 godina.

Charles (koji je gluh i autistan) izgleda dobro. Dobio je na potrebnoj težini, izgleda zdraviji i od djetinjstva do sada nikad se nije bolje vladao. Ne znam je li samo moj umišljaj, ali mi se čini da u posljednje vrijeme reagira na neke zvukove. Kad je god moguće, govorim drugima o pijenju vode.

Hvala vam na doprinosu ovom anstvu i na hrabrosti i upornosti u širenju te obavijesti. Vidio sam osvrte na vašu knjigu u više zdravstvenih časopisa.

S poštovanjem, M. R.

Migrena; bolovi u le ima; pove ana energija:

Ja i moja supruga Carol bit emo vam vje no zahvalni što ste nam pokazali najjednostavniji i najjeftiniji put do boljeg zdravlja. Zamislite, sve što treba u initi je popiti na dan osam aša vode i etvrtinu žlice soli svakih 6 sati. Ja sada znam da e svatko tko ovako ini zamijetiti osjetno zdravstveno poboljšanje. Dosad još nisam uo od nikoga tko je slijedio vaš savjet da mu nije vrijedilo. Vrijedi. To jednostavno moraš u initi. Nitko to ne može u initi mjesto tebe. Tako er oni što putem vode traže bolje zdravlje moraju biti svjesni svih okolnosti. Za svaku šalicu popijene kave ja popijem ašu vode više. Za svaku ašu umjetnog soka u inim isto. Povremeno izgubiš okus za te napitke. Sje am se kad sam prvi put pio dijetno pi e da mi je bilo odvratno, ali kako gaje cijela moja obitelj kupovala, ja sam se po eo privikavati na njegov okus. Isto vrijedi i za vodu kad je po meš redoviti piti. Sada ne mogu podnijeti okus nijednog „gaziranog“ pi a.

Nisam mislio da e ikada do i dan da uja uživati u velikoj aši hladne vode uz krišku pizze. Upravo tako! Više ne mogu piti umjetne napitke s pizzom. Voda ima puno bolji okus. Još uvijek volim popiti dvije šalice

kave ujutro, ali prije svake šalice popijem po ašu vode. Od dobrobiti proizašlih iz vaših savjeta spomenuo bih 99% manje bolova u le ima, povišena energija, nestanak jakih napada migrene i na koncu že koja traži vodu. U posljednjih dvadeset godina ja nisam nikad pio zato što bih bio žedan. Pio sam jer, vjerujem, pijenje umjetnih dijetnih napitaka postaje navikom. Otkad sam po eo piti vodu, otkrio sam da pijem jer sam zbilja žedan, i sama ta injenica me zadivljuje.

Dijagnosticirana mi je hernija kralješka. Nikad ne u zaboraviti bol koji bi mi prostrijelio nogu svaki put kad bih napravio pogrešan pokret. Bilo je jutara kad mi je žena morala obuvati arape. Tada bih morao puzati iz postelje. Šest mjeseci nisam mogao sjesti na stolicu, bilo koju stolicu. Ako bi me bol udario na stoje i, jednostavno bi me oborio na pod i tamo bih ostao sve dok ne bih skupio dovoljno hrabrosti i snage da dopužem do kau a ili kreveta. Katkada bih ostao satima ležati na podu. K lije niku sam vožen leže i potrbuške u autu. Morao sam jesti s kuhinjskog stola stoje i. Nemojte me krivo razumjeti, lije nik mi je pomagao, jer su antiinflamatorne tablete povremeno djelovale i bez njih ne bih bio u stanju izdržati.

Evo što želim re i! Prve godine propisana mi je po etna bo ica i tri dodatna punjenja, što sam uzeo tijekom godine. Druge godine sam po eo piti vodu i

uzeo sam samo jednu boicu tableta. Mislim da sam druge godine mogao i bez tih tableta, ali su bolovi bili tako užasni da sam mislio kako malo dodatne pomoći ne bi bilo na odmet. Ja bih osjetio prvo probadanje u bedrima. (Odatle su redovito poimali bolovi.) Uvjeren sam da su tablete privremeno ublažavale bolove, ali je pravi lijek bila voda.

Razlog što govorim o pripomoćima je u tomu što sam tako lako počeo hodati i vježbati. Kad sam vidio kako mi se zdravlje znatno popravilo, ja sam posve naravno počeo jesti više odgovarajuću hranu. Čini se da svaka stvar dođe na svoje mjesto kad jednom svoj život usmjeriš na pravi put. Ja nisam zdravstveni istunac. Još uvijek pušim, ali znate što? Sada pušim manje! Ja još uvijek ne živim, ne dišem ili ne jedem svaki trenutak na najbolji način, ali općenito uzevši, ja sam sada boljeg zdravlja nego što sam bio pred nekoliko godina. Uglavnom stoji da ništa umjereno nije ubilo nikoga. Čak sam pred koju godinu počeo kuglati. Neko sam bio uvjeren da nikada neću biti u stanju podići kuglu od 7 kg i baciti je niz kuglačku stazu. Ja dugujem taj novi život vama, doktore Batmanghelidju. Hvala vam! Pišem ovo pismo u nadi da će ga i drugi vidjeti, te da ih možda potaknuti da barem pokušaju. Ako pomognem i samojednoj osobi, vrijedit će. Vi ste me zadužili zauvijek.

H. J. F., Jr.

Bolovi u prsima; bolovi u vratu; angina:

Pišem u vezi s vašim nastupom na raiju s Bobom Buttsom. U zadnjih pet-šest godina imao sam problema s igranjem, bolovima u prsima i anginom.

Sada pijem po dvije litre vode dnevno i ostavio sam se kave. I uspjelo je! Uzdižemo vašu knjigu do nebesa i nadamo se da ćemo se uskoro sresti s vama. Hvala vam što ste me oslobodili bolova.

Iskreno Vaš J. D.

Bolovi u leđima; bolovi u vratu; bolovi u zapešću:

Nekako pred prošli Božić posjetio me je prijatelj iz Engleske kojeg nisam vidio osam godina. Moj muž i ja upoznali smo Mike-a za vrijeme kružnog putovanja po Engleskoj, Škotskoj i Irskoj 1995. godine. Bila nas je grupa od dvanaestak osoba, a Mike je bio voza našeg autobusa.

Razgovarali smo dugo i za vrijeme razgovora, nakon što sam ga upoznala i daje moj muž imao prije godinu dana operaciju srca, spomenuo mi je nekoliko mjesta („sajtova“) na internetu, za koja je mislio da bih ih trebala pogledati. Za jedno je rekao da je www.watercure.com, koje je u stvari vaše. Kad sam našla tu stranicu, naručila sam 5 primjeraka knjige „Vapaji tijela za vodom“, ali sam istovremeno poželjela piti više vode, jer sam o tome već malo čitala na rečennoj internetskoj stranici. Istina je da sam nekada davno pila više vode.

Dopustite mi reći i da redovito idem kiropraktičaru, za što sam u posljednjih 25 godina osjećala potrebu. Smatram se „zdravom“ jer nemam nikakvih ozbiljnijih bolesti i nisam pretjerala s težinom, ali me

svuda boli i nisam se usudila misliti na starenje pretpostavljajući i da će me sve više boljeti.

U svibnju 2001., hodaju i natraške na plaži, pala sam preko nekog drveta i slomila ruku. Zarasla je vrlo brzo, ali izgleda da su mi se nakon te ozljede pojavile tegobe sa zapešćem. Dijagnoza mogla kiropraktičara i liječnika koji se brinuo o mojoj slomljenoj ruci bila je da se radi o karpalnoj cijevi na desnom, a o Quervainovoj bolesti na lijevom zapešću. Traženje pomoći je bilo poprilično skupo, pa nakon nošenja narukvica i uzimanja velikih doza *iboprufen*a po liječnikovu receptu nisam se osjećala bolje. Malo olakšanje bih osjetila kad bi mi kiropraktičar namjestio zapešćak, ali to je bilo samo prolazno.

Kad sam dobila vašu knjigu, smjestila sam se udubila u čitanje, htjela i znati koliko i kada piti vode. Nisam našla odgovore pri početku, ali kako sam se primicala kraju knjige, „skužila“ sam program i skicirala ga. Moj muž kaže da mi je „voda udarila u glavu“ kad pitam svijet piju li dovoljno vode, ali je i on po sebi pomalomi slijediti program i odonda se osjećala a svaki dan bolje.

Danas se osjećam mnogo bolje. Mogu reći i da otkujem pristojno starenje. Barem se tako nadam! Osjećam se snažnijom, moji zglobovi, leđa i vrat su dobro, te prigodom posjete moj kiropraktičar kaže da vidi promjenu nabolje u mojim zglobovima. Smetnje

su nestale, moje tijelo više ne boli. Kad bola nestane lako se zaboravi da gaje ikada i bilo, ali ja vam kažem da sam mnogo puta plakala kad su me ruke boljele tako da sam se osje ala bespomo nom. Bola je nestalo!

Ja u i dalje govoriti svakome kome mogu da pije više vode i zašto. Dopustite mi i da s obzirom na zdravlje napomenem da mi je 57 godina. Nakon što sam mnogo godina protiv simptoma menopauze uzimala hormone, a onda ih prestala uzimati usprkos opomeni svojega lije nika, uvi am da mislim jasnije. Prije mi je glava bila „u magli" dugo vremena. No nakon etiri mjeseca vjernog izvršavanja „vodenog programa" glava mi se razbistrila i osje am se snažnijom.

Ovo zahvalno pismo je iz moga srca, vaša istraživanja su blagodatna i vaša rješenja tako jednostavna i razumna.

Ja vjerujem daje Bog stvorio ovjeka i vodu... Dao nam je vodu jer je trebamo!

Iskreno Vaša

L. R.

**Sr ani napad; bolovi u prsima;
teško e sa spavanjem; gubitak
pam enja;
otežano mokrenje; problemi s vidom:**

Bilo je to u prolje e 1991. kad sam prvi put uo od lana „Zaklade za jednostavnost u medicini" o ljekovitoj vrijednosti vode. Šest mjeseci prije toga doživio sam dva sr ana napada i bio podvrgnut angioplastyskom zahvatu, nakon ega su mi u svrhu oporavka bile propisane velike doze kalcija i betablokera, dje ji aspirini, nitroglicerin (protiv bolova) i sredstva za smanjenje kolesterola. Angiogram prije angioplastije pokazivao je 97-postotno za epljenje kolesterolnom naslagom jedne od mojih sr anih arterija. Re eno mije da mije srce ošte eno.

Nakon šest mjeseci strogog održavanja propisanih pravila za „oporavak", primijetio sam da se moje stanje ubrzano pogoršava do te mjere da nisam mogao spavati od bola u lijevoj mišici, le ima i prsima, a iste sam smetnje osje ao i za vrijeme dnevnih šetnji. Vidio sam sebe osu ena na bajpas operaciju im odem na predvi eni kontrolni pregled. Istovremeno sam patio zbog ozbiljnih popratnih

u inaka lijekova. Prostata je po elu otežavati mokrenje, vid mi se poremetio, a i pam enje mi se po elo gubiti.

Po eo sam oporavak uzimaju i tijekom tri dana 6 do 8 velikih aša vode dnevno. Savjetovano mi je da pijem vodu pola sata prije redovnih dnevnih jela. Prestao sam s antikolesterolnim tabletama, aspirinom i nitroglicerinom. Sude i po u incima vode inilo se da mi nisu potrebni. Po eo sam piti naran in sok i dodavati sol jelu (bilo mi je preporu eno jesti neslano). Nakon prva tri dana uzimanja vode ve sam se osje ao bolje. Nakon tri tjedna postupnog smanjivanja doza kalcija i betablokera zamijetio sam vrlo ohrabruju e promjene. Kad bih osjetio bol, pio bih vode i bola bi smjesta nestajalo. Režim prehrane mi je ostao isti; vo e, povr e, meso od peradi, riba, naran in sok i mrkvin sok. Re eno mi je dajelovniku dodam meki sir i juhu od le e kako bih dobio više triptofana (aminokiseline - op. pr.).

Dr. Batmanghelidj je zahtijevao da hodam dva puta dnevno po jedan sat (oko 4 km na sat). Nakon drugog mjeseca nisam više imao bolova, ak ni uspinju i se uz strminu. Nakon petog mjeseca skratio sam šetnje na pola sata i ubrzao hod na 6 km na sat. Pri šetnji se nisu pojavljivali gr evi, a moja se energija podvostru ila. Vratilo mi se pam enje, a vid se normalizirao.

U listopadu 1991. imao sam seriju kemijskih i fizi kih pregleda, uklju uju i rendgensko snimanje, sonogram, ehokardiogram i elektrokardiogram da bi se provjerilo stanje mojega srca. Pregledi su pokazali da se moje srce vratilo u normalu i da mi više nisu bili potrebni lijekovi. Moj lije nik nije mogao vjerovati kako se to sve moglo tako jednostavno dogoditi.

Hvala Vam!

J. O. F.

Opaska: J. O. F.-ovo ozdravljenje je bilo tako dramati no da me je zamolio da u knjizi objavim njegovo pismo pod punim imenom i prezimenom, adresom i brojem telefona, kako bi ljudi mogli do i s njim u dodir radi savjeta, ukoliko bi se odlu ili prije i na tretman vodom i tako izbje i „mesarenje“. Bio je zatrpan telefonskim pozivima. Upu ivao je mnoge u program i savjetovao ih kako posti i bolje rezultate. Ljudi su ga zvali bezobzirno, u bilo koje vrijeme. Na kraju je morao promijeniti broj telefona. ak se morao preseliti s adrese iz pisma kako bi imao mira. Bio je dobro i zdravo za sve vrijeme dok vam je bio dostupan. Njegovo iskustvo je razlog što su imena, adrese i telefoni onih ija su pisma u ovoj knjizi ispušteni, ak i onda kad su njihovi autori željeli da ih se zove.

Angina:

90 mi je godina i imam anginu (pectoris). Nemam bolova u prsima niti gr eva, ali imam na dnu grla smetnje u obliku vrlo bolnog stisnu a, a srce mi bije kao konj u trku.

No poslije itanja vaše knjige „Vapaji tijela za vodom" po eo sam piti vodu. Kad imam napad angine, po inem i popijem vode. Možete li vjerovati? Više uop e ne trebam lijekova. Zaista sam sretan, jer su mi lijekovi prljili usta i stvarali rane po njima. Osim što pijem vodu kad sam doma, uvijek nosim manju bocu vode sa sobom. Hvala vam milijun puta!

Iskreno Vaš

L. J.

Masivni sr ani napad; Veliko ošte enje sr anog miši a:

Moram vam pisati da vam izrazim svoju zahvalnost za ono što jeste i zato što ste dramati no promijenili moj život. Obavijest u vašem polugodišnjem asopisu „Vapaji tijela za vodom" spasila mi je život i omogu ila mi da obnovim i popravim sr ani miši od ošte enja što je bilo proglašeno nepopravljivim. Odgovaraju im uzimanjem vode ja sam se potpuno oporavio i opet vodim aktivan i osmišljen život. Molim vas, prenesite moju pripovijest ostalima, tako da i oni znaju da potpuni oporavak nije samo san ve stvarna mogućnost.

Zovem se Oleg Yasko. Doktor sam alternativne medicine i diplomirani savjetnik za ishranu. Imam 49 godina i trenutno živim s obitelji u Brooklynu, New York. Vlasnik sam i voditelj klinike Holisti kog Integralnog Zdravlja.

Ro en sam u Kijevu i doktorirao sam biokemiju na kijeveskom sveu ilištu 1972. godine. Moja obitelj se preselila u Sjedinjene Države 1979.

1985. u ranoj dobi od 33 godine pretrpio sam masivni sr ani udar u Albany-ju, u državi New York. Tog trenutka sam bio svjestan da ne mogu izbje i

naslije enoj sudbini. Moj otac je imao niz sr anih udara, od kojih je tre i, u 61. godini, bio fatalan. Moj brat je imao prvi sr ani udar u 36. godini, a u 43. i drugi koji je tako er bio fatalan. Ja sam sada bio suo en s svojom sudbinom.

Konzultirao sam izvore tradicionalne medicine, koji su jedino mogli ukazati na neposredni uzrok, na za epljene arterije. Nisu mi ponudili rješenja niti razjasnili uzroka ovoga za epljenja. Bio sam mlad, prvak u hrvanju, proveo sam više godina u vojsci. Mislio sam da sam izvrsna zdravlja. Odbacio sam nasljednost kao razlog i po eo sam tražiti odgovor.

Izgledalo je daje moje traženje završilo u slijepoj ulici kad sam u ožujku 1997. doživio još jedan masivni sr ani udar. Tom prigodom mijere eno da mi je preko 44% sr anog miši a ošte eno i da je prognoza za bilo kakav oporavak vrlo mršava.

Dok sam se oporavljao, sumnjaju i više nego ikad da u na i rješenje svojih problema, prijatelj mi je donio primjerak vaše knjige „Vapaji tijela za vodom“. Ta e mi knjiga spasiti život!

Ta knjiga iznosi prepostavku da je dugotrajna ozbiljna dehidriranost u inila glavne sr ane žile krhkima. Naslaga kolesterola na stijenrama arterija bio je prirodni pokušaj tijela da ih zaštititi od daljnjeg ošte enja. Na nesre u ta naslaga je istovremeno

ograni avala protok krvi i zato je (dvaput) došlo do sr anog udara.

Neposredna provjera je pokazala da sam zaista bio ozbiljno dehidriran. Moje istraživanje je sada pošlo odre enijom stazom. Naime, trebalo je promijeniti stanje moje trajne dehidriranosti zbog koje je došlo do tih napada i ujedno na neki na in oporaviti ošte eni sr ani miši .

Upravo ti napori za uklanjanje kroni ne dehidriranosti doveli su me do upoznavanja životne uloge odgovaraju eg pijenja vode u našem biološkom sustavu. Ta uloga je polako ali sigurno omogu ila mojem sr anom miši u da se potpuno oporavi, i to usprkos sr anim napadima i mišljenjima konzultiranih lije nika da mi je srce nepopravljivo ošte eno.

Sretan sam što mogu re i da sam živ, zdrav, opskrbljen vodom, i da s obnovljenim oduševljenjem i energijom obavljam svoj vidarski poziv.

Hvala vam, doktore Batmanghelidj, na vašoj hrabrosti i ustrajnosti u širenju poruke po cijelom svijetu da je dehidriranost zaista primarni i osnovni uzrok, kao što je rehidriranost osnovni lijek mnogih zdravstvenih problema ljudskoga tijela.

Iskreno Vaš

Dr. Oleg Yasko

Opaska: Susreo sam dra. Yaska na predavanju u Arizoni. Nisam znao daje imao dva sr ana udara dok mi on sam nije ispri ao svoju pri u. Kad sam ga sreio, bio je aktivan, živahan i oduševljen svojim otkri em prirodnog lijeka za ve inu naših naj eš ih zdravstvenih tegoba. Bio je zapravo toliko oduševljen da je i organizirao konferenciju i pozvao me da govorim.

Po mojem mišljenju, budu nost medicine u razvijenim društvima e se promijeniti, kad je lije nici kao dr. Yasko preuzmu od alopatskih doktora iji su mozgovi isprani sustavom medicinskog školovanja i, ini se, programiram da bez pogovora služe farmaceutskej industriji. (Alopatija: lije enje pogrešnim lijekovima - prev.) Oni samo odmjere naslijepo i nastavljaju propisivati kemikalije za koje se zna da su veoma otrovne pa svake godine milijuni povjerenih im bolesnika obole još gore, a više od stotinu tisu a ih bude i ubijeno.

Astma:

Ja u vam pisati službeno, ali sam vam želio zahvaliti na vašem lije enju vodom. Zadnjih pet godina sam trpio od astme pokušavao sam na razne prirodne na ine da se oslobodim ili da je barem ublažim. Najmanje dvaput dnevno mi je trebao inhalator, a svakog jutra sam se budio šište i. Primjenjivao sam tijekom dva tjedna vaš na in lije enja, ali nije pomoglo, jer sam i dalje pio velike koli ine zelenog aja (ne mogu bez kofeina). Prošle nedjelje sam prestao s ajem i astme je smjesta nestalo. Inhalator mi treba samo pri težim vježbama (idem najiujitsu), a ujutro se budim bez šištanja i bez potrebe za lijekovima. ak sam stavio program lije enja vodom na našu internetsku stranicu, budu i da sam na samom po etku ostao zadivljen. Ja mislim da vi nešto spremate!

Hvala Vam! O svemu govorim cijeloj svojoj obitelji.

Hvala! N. B.

Gojaznost; dijetna umjetna pića:

Moja majka je htjela da vam pišem o svojem najnovijem uspjehu u mršavljenju. Znam da bi uspjeh bio puno veći i da sam slijedila vašu formulu i srezala svoje navike u jelu i usto odmah poela rutinski vježbati. Ipak veći je pravo čudo to da sam prestala piti 6 do 8 konzervi Mountain Dew napitka.

Tijekom zadnjih 9 do 12 mjeseci bila sam u stanju skinuti 17 kilograma viška težine. Mogu nositi haljine za koje sam mislila da nikada više neće biti na meni. Upravo sam dosegla željeni struk za moje predstojeće vjenčanje. Čak je i moj zaručnik morao priznati da sam puno zgodnija nego prije pet godina kad me je upoznao.

Svoj uspjeh pripisujem tomu što sam savjesno pila količinu vode koja odgovara mojoj težini u skladu s vašom formulom. Kud god idem i voda ide sa mnom. Na posao, u kupovinu, čak i na moje sedamsatne vožnje autom. To znači i zaustavljanje na svakom odmorištu, ali vrijedi! Katkada se pri izlasku poastim kojim pivom ili mineralnom vodom, ali i tada osiguram svoj dnevni obrok vode.

Zamijetila sam nešto zanimljivo: kad popijem svoj obrok vode, više uopće nemam želje za pićem.

Također sam otkrila da više ne osjećam žeđ i obično mi treba dugo da popijem koju drugu vrstu pića, bilo da se radi o soku, mlijeku, pivu, mineralnoj vodi ili drugom.

Očekujem s nestrpljenjem 1. listopada, to jest dan svojega vjenčanja, da proćem kroz špalir izgledaju i bolje nego ikad u posljednjih 15 godina otkad sam maturirala. Bit će isto tako lijepo upisati svoju novu težinu na vozačku dozvolu, prvi put bez švercanja. Hvala vam što ste me smanjili!

D. M. G.

Opaska: D. M. B. Je već nekoliko godina u braku. Ima djecu, a kako sam zadnji put uo, izgleda da nikad više nije imala poteškoća s gojaznošću.

Astma:

Magnetofonsku snimku vašeg predavanja o astmi dali smo prijatelju koji je išao u Meksiko na liječenje i okušao sve moguće lijekove protiv astme. On obično jednom mjesecno završi u bolnici, ali u posljednje vrijeme je kušao s vodom i solju i zaista brzo je osjetio znakove olakšanja. Hvala vam na širenju znanja o vodi.

Zahvalno Vaš

M.P.

Astma:

Hvala vam na vašoj knjizi! Skoro četrdeset godina sam patila od astme i konačno sam osjetila značajno poboljšanje povezanim uzimanjem vode i soli.

Još jednom hvala!

C.E.

Nadražena crijeva; bolovi u želucu; žgaravica:

Malo nakon što smo se 1987. preselili u pustinju kraj Tucsona u Arizoni, moj muž se počeo tužiti na bolove. Naravno da smo otišli k liječniku, koji je ustvrdio da se radi o nadražnosti crijeva. Sigurna sam da su mu dali da nešto uzima, ali od toga je već 12 godina i više se ne samo stoje bilo, ali znam da nije pomoglo. On se i dalje žalio liječniku, pa nakon što pregledima trbuha i debelog crijevima nije otkriveno ništa, rekao mu je da si je sve umislio. Da skratim priču, početkom 1999. bolje dosegao takvu razinu da moj muž više nije mogao jesti, počeo gubiti na težini i spao na 55 kilograma. Liječnici, uključujući i specijaliste, nalazili su razne odgovore i dali mu lijekove protiv stresa. Konačno je bol postao takav da mi je muž rekao da ga vozim u bolnicu. Znam i da bi ga podvrgli pokusima iz kojih mnogi nisu izašli živi, ja sam pitala jednog našeg prijatelja nutricionista i on mi je savjetovao da muž dadnem dvije šalice vode, a ako nakon dvadeset minuta bol ne prestane, da mu dadnem još jednu šalicu. Time je ne samo nestao bol već i žgaravica. Ja govorim članovima obitelji,

prijateljima i svima koje sretnem o liječenju vodom i mnogima od njih je pomoglo.

Hvala na slušanju.

G a. M. G.

Angina; Hernija ošita:

Ovim kratkim pismom želim vam zahvaliti što ste informirali slušatelje koliko je korisno po zdravlje piti dvije litre vode na dan.

Niste pomogli samo slušateljstvu našeg radija nego sam i ja osobno osjetio bu enje energije nakon što sam samo tjedan dana pio dvije litre vode dnevno.

Nestalo je bola od angine koji sam trpio pet godina, a olakšale su i smetnje s ošitnom hernijom. Osje am se novom osobom. Vodim program na xxx radiju ve 20 godina i moram re i da u se uvijek sje ati intervjuja s vama.

S. M. L., direktor programa

Bilješka: Ovo pismo je pisano 1994. Devet godina kasnije, 2003., S. M. L. je dobro i potpuno izlije en od prijašnjih tegoba.

Migrena; uko enost vrata; alergije; mršavljenje:

Hvala vam za knjigu „Vapaji tijela za vodom“. Kupio sam po primjerak za svako od moje djece jer su svi dehidriram i potrebni vode. Ali oni me gledaju kao da sam lud, i to nakon što su vidjeli kako im je majka izgubila suvišne kile, izlije ila uko eni vrat od egaje patila preko 20 godina, izlije ila migrenu od koje je болоvala tako er preko 20 godina. Moja žena tako er nema više alergija, a ja bih mogao nabrajati i dalje. Oboje smo vam vje no zahvalni za ovo saznanje.

Šteta što svijet misli da to ne vrijedi zato što je prejednostavno i besplatno. Meni je otkriven dobro udni tumor na prostati i imam poteško a sa spavanjem po no i, pa je to napast da smanjim uzimanje vode. Što bih mogao u initi da riješim ovaj problem?

Iskreno Vaš

D.P.

Bolovi u križima; bolovi u zglobovima:

Uživao sam u našem jutrošnjem razgovoru. Hvala vam što ste našli vremena za odgovoriti na moja pitanja. Kako sam vam napomenuo, pred godinu dana po eo sam piti 2-3 litre vode dnevno. Prije toga moja mjera je bila najviše 2 ili 3 aše, uz 4 do 5 šalica čaja.

U veljači 1996. moje najveće poteškoće su bili povremeni bolovi u križima i jaki bolovi u zglobovima. Mojom križoboljom su se tijekom godina bavili mnogi liječnici. Usprkos ispravnoj ishrani i dnevnoj tjelovježbi, čelab se nekoliko puta godišnje. Svaki put bih tjednima bio u bolovima prije nego bih se vratio u normalu.

Nakon što sam nekoliko mjeseci pio po 8 velikih čaša vode dnevno, osjećam se sasvim dobro. Neki dan mi je došao kamion s oko tri tone belgijskog kamena i istresao ga u dvorište. Svaki blok je težio oko 5 kg. Planirao sam na i nekoga da mi te blokove ugradi kao ogradu za stazu, ali sam ni sam ne znam zašto odlučio uraditi sam. Naravno, uvijek sam pazio sam kako podizati stvari, savijaju i koljena i u e i ispravljenih leđa. Ovaj put sam nemislice i prestao s praksom od preko trideset godina. Nešto u meni me je nagovorilo da to učinim, neki izazov da pokušam. Ja sam obavio

posao za 2 sata. Sljedećeg dana je bilo malo ukočenosti, ali strah od ponovnog problema s leđima bio je bezrazložan. Ja kao da sam znao unaprijed.

Ovo je prva nakon dvadeset godina da nemam bolova u križima. To je užitek za moje 64 godine. Također je nestalo bolova u kuku i u zglobovima prstiju. Moj osjet mirisa je oštar, bolji nego ikad.

Ja koristim svaku priliku da prenesem ostalima tu tajnu vode, ali ih, nažalost, ne uspijevam uvjeriti. Većina je skeptična, kao da kažu: „Kako može nešto stojeći besplatno proizvesti takve učinke?“ Znam daje većina znatiželjna i da se malo eksperimentirati, ali se nikad ne može potpuno i ozbiljno odlučiti na promjene navika, bez kojih nema uspjeha.

Viinite dobru i vrijednu uslugu vašom borbom za razbor u medicini, posebno u odnosu na vodu. Velika je istina da su često najneekvivanija izlječenja ujedno i najjednostavnija, ako smo ih voljni izvoditi postojano.

Sretno! I neka Bog blagoslovi Vaše napore!

Sve najbolje od L. R.

Novi Zeland

Bolovi u le ima:

Hvala vam što ste napisali knjigu „Vapaji tijela za vodom“. Ja sam 75-godišnja žena koja trpim bolove u le ima dobru polovicu svojega života. Usprkos analgeticima mojega lije nika, akupunkturi, osteopatskom tretmanu, kiroprakti aru i tucetu drugih vrsta lije enja. Tako er sam patila od nate enih gležnjeva i nekih drugih manjih tegoba. A sada, samo tjedan dana nakon kure vodom, osje am ogromnu razliku u op em zdravstvenom stanju, a bolovi u le ima su se osjetno smanjili - nisu nestali ali su popustili toliko da vam ovo mogu pisati i pri ati.

Prije nekog vremena ure eno je da odem na pregled ultrazvukom. Svakako u i i, ali sada s mnogo više nade. Za mjesec dana, nakon ultrazvu nog pregleda, pisat u vam opet, tako da znate kako sam.

Još jednom hvala što ste napisali onu knjigu.

Iskreno Vaša

R. G.

Bolovi u le ima:

Ja sam imao problema s le ima još od športske ozljede u srednjoj školi. Odonda sam godinama morao esto i i kiroprakti aru kako bih bio u stanju raditi.

Zadnjih deset godina je trebalo i i kiroprakti aru svaki mjesec, a prošlog ljeta išijas mi je zadavao toliku bol da sam išao svakog tjedna, što je samo djelomi no rješavalo problem. Nakon što sam pro itao vašu knjigu „Vapaji tijela za vodom“, po eo sam od 1. prosinca 1993. piti 8 do 10 aša izvrsne izvorske vode s barem pola žli ice soli i odonda sam u stanju hodati bez šepanja i bolova i nisam vidio kiroprakti ara u zadnjih 8 mjeseci.

Bilo bi smiješno re i da su moja 75% degenerirana le a postala kao nova, ali je zaista hvalevrijedno mo i bolje hodati, bez šepanja i bez bolova.

Iskreno Vaš

B. H. A.

Bolovi u ramenima, le ima i vratu; mršavljenje:

Ovo pismo je u vezi s knjigom „Vapaji tijela za vodom“ koju sam napisao u srpnju, 1996. Iznenađen sam i zadivljen u incima koje sam doživio povećavajući dnevnu količinu popijene vode.

Smatrao sam da je bilo dovoljno što sam pio litru vode na dan, ali nakon što sam pročitao vašu knjigu prešao sam sjedne na tri litre svaki dan (katkad i više tijekom tjelovježbi). Nema riječi za opisati sve što sam time dobio. Evo samo nekoliko pojedinosti:

Bolovi u ramenu, le ima i vratu, za koje su liječnici rekli da će me pratiti do kraja života, potpuno su nestali. Smršavio sam. Koža mi je dobila zdravu i ugodnu boju.

Mogao bih nabrajati bez kraja, no samo vam htio reći i koliko sam sretan što sam doznao za vašu knjigu i što sam je nabavio, i to ne samo za sebe! Vašu informaciju sam prenio mnogima i oni sada piju više vode.

Hvala vam na vašoj vrijednoj obavijesti. Nastavite i daljeiniti dobro!

Iskreno Vaš

R. B. F.

Trnci i gubitak osjeta dodira

Jedno popodne prije nekoliko tjedana odmarao sam se nakratko i o utio nešto udno na desnoj podlaktici. Nije bio bolve utrnjenost. Trnci su se proširili na cijelu ruku i trajali kojih petnaest minuta. Utrnjenost je išezla, a ja sam se pitao stoji to moglo biti, vjeruju i da se ne e ponoviti. Ali te iste noći, oko 8 sati, utrnjenost se vratila i trajala sve do 10 sati, do asa kad sam uspio zaspati. Bio sam zabrinut i pomalo uplašen. Nisam znao o emu se radi. Kad sam se ujutro probudio, osjećao sam još uvijek trnce u desnoj ruci.

Tada sam ve pomalo poeo paničiti. Zvao sam svoje roditelje i oni su bili mišljenja da, ako odem k liječniku, bit u smjesta poslan u bolnicu. Menije na pameti bila briga o troškovima liječenja i nedolaska na posao, pa sam se pitao što nije u redu sa mnom. Moj otac je rekao da pri ekam do ponedjeljka (bio je petak ujutro), pa ako ne pro e da onda odem k liječniku. Majka je htjela da idem odmah. Ja sam mislio da je možda ugrušak u krvi ili za epljena arterija i zaista sam bio uznemiren misle i na sve što bi me moglo snai.

Onda sam nazvao Fereydoona da vidim da li možda trebam piti više vode ili ega drugog, jer je on tvrdio da voda može lije iti mnoga oboljenja. Umjesto da mi propiše vodu, on me je ispitivao o mojem osje aju tjeskobe, ishrani, vježbama i t.d. Poštivam njegov holisti ki pristup medicini, koji nedostaje mnogim lije nicima. Nakon stoje saslušao moje odgovore, rekao mi je da se ne brinem i propisao mi da šest puta dnevno vježbam vratom. ini mi se da je spomenuo ukliješteni živac ili nešto sli no. Bilo kako bilo, savjesno sam obavio sve propisane vježbe. U petak nave er inilo se da utrnjenost nestaje, a u subotu ujutro bio sam potpuno izlije en. Malo kasnije Feyerdoon me je nazvao da vidi kako sam, što je zaista bilo lijepo od njega. Bio je veoma poticajan i vidjelo se da se o meni brine, što mi je jako puno zna ilo. Nazivao me je nekoliko puta kasnije da vidim jesam li u redu.

Zahvaljujem Gospodinu Isusu što je Feyerdoonu dao mudrost i sposobnost da riješi moj problem, jer On je zaista onaj što nas lije i.

Ja sam sretnik jer sam primio dar ozdravljenja. Zdravlje je blagoslov, nešto što nikad ne smijemo pretpostaviti. Hvala vam još jednom, Fereydoone!

V.L.

Bolovi u le ima:

Hvala Bogu što potvrdi prastaru istinu o ljekovitom djelovanju vode, istinu koju ste nam vi ponovno otkrili.

Ja sam umirovljeni klerik. Služio sam crkvi preko etrdeset godina. Ve ina mojih imenovanja su bile male seoske crkve. Kako nije bilo velikih primanja, morao sam posljednjih godina tražiti dodatne poslove da bih se mogao uzdržavati. Bili su to u glavnom fizi ki poslovi. Tako se dogodilo da sam povrijedio le a.

U zadnje vrijeme bol u le ima se pogoršao. Nisam mogao ustati iz kreveta a da me ne uhvati. Moja žena mi je morala obuvati arape i cipele. Svaki korak je morao biti polagan i promišljen. Problem je bio uni i u auto. Jastuk za le a nija bio velika pomo .

Kao umirovljenici, ja i moja žena nastupamo na obrtni kim izložbama, katakada i u susjednim državama, po nekoliko stotina kilometara daleko. Moramo stajati na nogama preko jedanaest sati na dan od dva do sedam dana u tjednu.

Kad sam po etkom listopada pro itao vašu knjigu, po eo sam kuru. Sada ve nekoliko tjedana nemam bolova. Vozio sam na velika odstojanja, danima sam

bio na nogama po dvanaest sati, vukao velike kutije, pokosio 1500 m² našeg travnjaka i obavljao razne teške poslove u vrtu. Moja lea ve godinama nisu bila ovako dobro.

Smatraju i da svatko treba znati za taj dar Božji vode i soli, ja kad god mogu prenosim poruku onima koji pate. Moja supruga Doris i ja na obrtni kim izložbama susrećemo rođake koji pokazuju znakove dehidriranosti. Pisali smo urednicima lokalnih novina, tražili od mjesnih knjižara da naruče vašu knjigu i kupili smo za pokloniti nekoliko primjeraka ekstra.

Iskreno Vaš

Rev. F. E. O.

Bol u vratu; bol u leima; bol u zglobovima:

Nedavno mi je moja kiropraktičarka savjetovala da pročitam vašu knjigu i poslušam vaše magnetofonske snimke. Petiri mjeseca sam na liječenje vodom i željela bih vam govoriti o svojem napretku.

Kroz 48 godina života običavala sam piti samo ašu-dvije vode tjedno. Pila sam toliko puta da bi trebalo piti 8 aša vode dnevno, ali to nisam nikada ozbiljno shvaćala. 8 aša vode mi je izgledalo smiješno. Prije tri godine sam počinjala s dopunskim programom i stala piti više vode. Nastojala sam piti osam aša dnevno, što sam smatrala ogromnim poboljšanjem. Vjerovala sam da 4 do 6 aša dnevno dovoljno pomaže tijelu, pa da nije potrebno nagoniti se na 8 do deset aša dnevno. U razdoblju uzimanja 4-6 aša na dan oslobodila sam se za epljenosti i šuljeva.

Zbog prometne nesreće s autom patila sam od bolova u vratu i leima. Nisu bili jaki, a imala sam izvrsnu kiropraktičarku koja me je održavala u prilično bezbolnom stanju. Ipak, znala sam danima imati ukočen vrat, a odskora su se pojavili bolovi u leima i zglobovima. Opet ništa ozbiljno, ali sam se

po ela pitati, u kakvim u biti bolovima kad prije em
šezdesetu. Jela sam dobro i savjesno uzimala dodatke.
Sre om, dra. Christine Jones, moja kiroprakti arka,
stalno me je podje ala na važnost vode. ak mi je
posudila i knjigu, ali ja još uvijek nisam „kop ala”.
Kona no mi je dala vaše magnetofonske snimke i
sada mogu re i da sam zaista „skop ala”.

Po ela sam savjesno piti 8 aša vode na dan.
Nakon nekoliko dana po eli su nestajati bolovi u
laktima i lijevom koljenu. etvrti ili pet dan sam
dobila nešto što ja zovem napadom sinusa. To sam
imala cijelog života. Po mem kihati, ne mogu disati
na nos, sinusi mi nabreknu, osje am strašan svrbež u
nosu i sinusima i op enito se osje am bijedno i budem
etiri-pet dana prikovana za postelju. Katkada ove
smetnje prije u u upalu sinusa i tada moram uzimati
antibiotike, što nastojim izbje i jer vjerujem da su
antibiotici veoma štetni po tijelo.

Razmišljala sam o onome što sam ula s vaših
snimaka i stala sam piti više vode, iako sam ve bila
dosegla dvije litre na dan. im bi me nos po eo
svrbjeti kao pred kihanje, popila bih ašu vode.
Izgledalo je da voda spre ava kihanje. Kad mi do u ti
napadi, ne mogu spavati. Ne mogu normalno disati i
op enito sam nemirna i osje am se bijedno. Zbog toga
sam ležala na kau u nadaju i se da e me televizija
malo rasteretiti. Oko jedan ujutro probudila sam se,

iznena ena što sam zaspala. Izra unala sam da sam
utonula u san oko jedanaest nave er jer sam po ela
puno bolje disati. Otišala sam u krevet i ujutro se
probudila posve zdrava! Nemate pojma što je ovo
zna ilo za mene.

Nakon etiri tjedna bol u laktovima i koljenu se
smanjio za 80%, moja križa, koja su me mu ila preko
šest mjeseci, tako er su se popravila za 80%. S noktiju
je nestalo gljivi ne upale protiv koje sam se godinama
borila.

Hvala vam za vašu vrijednu obavijest. Promijenila
je moj život u svakom pogledu. Sada osje am samo
veoma mali bol u vratu, nemam bolova u zglobovima,
ni šuljeva, ni križobolje. Koža mi izgleda ljepše, o i
mi više nisu suhe. Nisam imala napada alergije cijelo
prolje e i ljetu, probava je u redu a moji nokti
izgledaju sjajno.

Bog Vas blagoslovio!

K. K.

Ozljeda koljena; povreda meniskusa:

Svidjelo mi se vaše predavanje na Wilkes-Barre-ovu seminaru. Rekla sam prijateljima da mi je to bila najzanimljivija veer u zadugo vremena. Za vrijeme pitanja i odgovora opisala sam vam svoje iskustvo s povredom koljena, ali se nadam da e ovo pismo pružiti više pojedinosti i mojih zaključaka s obzirom na reeno.

7. listopada, 1993. povrijedila sam lijevo koljeno igraju i tenis. Uo se prasak i lom i nisam više mogla saviti koljeno. Sreom nisam pala na tlo. Uspjela sam izdržati do mreže na igralištu. U bolovima sam se odvukla do kola i odvezla se do kiropraktičara, misle i da e mi pomoći. On je više od jednog sata radio ultrazvukom na koljenu, no ja nisam osjećala olakšanja. Opet je bilo nesnosno u i i iza i iz kola, ali sam nekako uspjela i konačno došla kući oko osam i pol te večeri. Odšepala sam do kreveta, uzela excedrin protiv bolova i bezuspješno pokušavala zaspati.

Idu e jutro je bilo još bolnije, pa me je moj muž odvezao na pregled u Wilkes-Barre-ov centar za povrede koljena, uvjereni da e trebati operacija zgloba. Dr. Cooper me je uputio u centar za dijagnozu

i odatle su izvijestili da se radi o oštećenju lateralnog meniskusa. Dr. Cooper je bio mišljenja da bi zbog mogu ih brojnih komplikacija operacija trebala biti krajnje sredstvo. Savjetovao je da što manje stojim na nogama, a da mogu i i na posao i obavljati lakše poslove po kući.

Dok bih koljeno držala ispruženo, nije me jako boljelo, ali sam šepala mjesecima. Penjala sam se i silazila niz stepenice korak po korak. Pošla sam opet pomalo igrati tenis, ali nisam mogla trati. Nakon tenisa bih morala zbog bolova držati po pola sata led na koljenu. Liječnik mi je propisao dva tjedna fizičke terapije, što je donekle pomagalo. Nakon četiri mjeseca ohrabрила sam se i poela trati igraju i tenis. Mogla sam izvoditi većinu pokreta, samo što bih, kad bih trala, esto osjetila oštar bol u koljenu. Tijelo, hvala Bogu, nagonski zna kako si pomoći, pa kad bih četiri-pet puta podigla lijevo stopalo do koljena, bola bi nestalo. U to vrijeme sam se smatrala sretnom što sam našla baerm nešto ime u ublažiti bol, za koji sam vjerovala da e postati kroničan.

Moja terapija je trajala cijelu 1994. U siječnju 1995. proitala sam u *Metru* članak o terapijskim osobinama vode. Nabavila sam „Vapaji tijela za vodom“ i izgledalo mi je na mjestu. Na 45. stranici prikazali ste dobro hidrirani zglob u usporedbi s

dehidriranim, pa iako sam ja pila skoro dvije litre vode na dan, pretpostavila sam da bol u mojem koljenu nastaje zato što koljenska hrskavica nije dovoljno hidrirana i stoga je tanja i krhkija, te je sklona upadanju me u kosti pri nekim pokretima koljena. Tada sam odlučila povišati količinu vode na tri litre dnevno. Nakon nekoliko tjedana uzimanja više vode opet sam bila u stanju trati. Dakle mogu bez bolova praviti u njeve i pravi je užitek igrati pravi tenis bez straha od bolova, i to sve zahvaljujući vašoj vodenoj terapiji.

Ja zaista vjerujem da su voda, ispravna ishrana, vježbanje, svjež zrak, pozitivan otvoren stav i nutrijenti prirodnog svjetla i sunčeva sjajaju najučinkovitija terapija za dobro zdravlje, povrh svega su besplatni, a jedini sporedni učinci su svijest o uspješnosti i sreći.

Hvala Vam na Vašoj pomoći! Nadam se da će ovo pismo pomoći i drugima.

Iskreno Vaša

E. D.

Nekontrolirano mokrenje:

25. srpnja, 1999. morao sam s posla oti i kući i zbog neizdrživih bolova u koljenu. (Radi se o staroj povredi što ju je skrivio kiropraktičar i koja se ponovila). Najviše sam bio u krevetu, jer me hodanje previše boljelo.

Hvala Bogu, organizacija „Globalna zdravstvena rješenja“ je odnekud imala moje ime i adresu i tako sam dobila vaše knjige i magnetofonske snimke („Vapajti tijela za vodom“). 3. srpnja sam odlučio prošetati ulicom. Uspjelo mi je, te sam 4. srpnja otišao u crkvu hodajući i šest blokova. 5. srpnja sam vozio sedam sati i samo dvaput se zaustavio da odem u zahod. (Imam slab mjehur i kojiput sam čak morao uzeti sa sobom rezervnu odjeću, jer sam znao da bi mi mogla trebati.) Stigao sam na cilj bez ikakve jedine kapi na hlaćama i prvi put u životu nisam bio umoran, pa sam čak prošetao prije lijeganja.

Bio sam vrlo mršav i vrlo izbirljiv što se tiče jela. Odjednom sam počeo jesti stvari kojih nisam mogao godinama jesti (breskve, dinje, lubenice, rajčice, krastavce, ananase, pa i slatkiše), s užitkom i bez štetnih posljedica.

Godinama nisam pio ništa osim vode, ali sam se odrekao soli. Kakva pogreška! Moji miši i, a i mnogi drugi dijelovi tijela, zvali su upomo !

Imam još problema s kojima se moram boriti, ali sam naučio slušati vlastito tijelo, pa se nadam da će doći dan kad više neću imati problema s nadutošću, otjecanjem, krvotokom ili alergijama. Mogu iskreno reći da se svakim danom osjećam sve bolje i da vam ne mogu dovoljno zahvaliti na vašoj pomoći.

Bog Vas blagoslovio što pomažete Njegovim stvorovima na zemlji.

Zahvalno Vaš

D. R.

Reumati ni bolovi u zglobovima:

Bolovao sam od reumati nog artritisa. Bolovi u zglobovima su bili tako jaki da sam jedva hodao. Trošio sam vrijeme, energiju i uštećevinu, ali sam i dalje bio u bolovima. Čitao sam jednom o vašoj knjizi „Vapaji tijela za vodom“ i sjećam se da je bila dobra, tek nedavno, nakon što mi je prijatelj preporučio vašu knjigu o reumatičnom artritisu i križbolji, sjetio sam se ljekovite snage vode. Glavnina mojih tegoba sa zglobovima počela je nakon što sam otišao živjeti u pustinji. Ni prije preseljenja nisam pio puno vode, a ni u zadnje dvije godine nisam počeo uzimati više. Pošto sam pročitao vašu knjigu, počeo sam izjutra piti vodu, dvije sate pola prije jela. A onda još vode dva sata kasnije. Običavo sam imati poteškoća s pijenjem vode, no sada što više pijem, to više mi se sviđa i prepoznajem tobožnju glad kao žeđ. Po prvi put u dvije godine opet sam u stanju hodati bez prekida do 2 km. Osjećam sve manje bola i otjecanja u zglobovima, koljenima, zapešcima i ostalim zglobovima. Imam 15 kg viška i nadam se da će mi sposobnost hodanja i kretanja pomoći i u tome.

Hvala Vam!

R. C.

Srastanje kralježaka:

Teško je danas na i heroja, ali ja sam našao svoga. Kao žrtva artritisa, i kako sam ga se ja oslobodio, molim te da uzmeš u obzir prirodno sredstvo koje me je izlije ilo. Možda eš i ti na i svoga heroja.

Ja sam 58-godišnjak Anglosaksonac. Bolovao sam od reumatskog artritisa kralježnice. Medicinari to zovu „ankvlosis spondylitis“. To je bolna upala koja može dovesti do iskrivljenja i srastanja kralježnice. Ovaj iscrpljuju i artritis me je mu io od mladosti, dijagnosti ki je potvr en tamo negdje 1967. u klinici Mayo u Rochesteru u Minnesoti, kad mi je bilo 30 godina. Re eno mi je da ankiloza nema lijeka. Preporu ili su mi vježbe le a u svrhu ja anja le nih miši a i žaruljom grijani šator za olakšanje napada bolova. Napad može trajati tjednima i može se pojaviti na bilo kojem dijelu kralježnice. Duboko saginjanje, podizanje tereta, hladan propuh i promjene vremena pogoršavali su moje osjetljivo stanje. A kako je posao trgova kog putnika ribi kog pribora bio na otvorenom, nisam mogao izbje i stvari koje su pogoršavale moje artri ino stanje.

Nakon 20 godina muke došao je trenutak da više nisam mogao izdržati. Prodao sam radnju i 1976.

otišao u mirovinu. Stanje se malo popravilo zato što sam izbjegavao teže poslove. Jaki napadi su se pojavljivali prosje no jednom mjese no, ili kad god bih što teška podignuo ili stajao dugo pognut u vrtu. Za vrijeme poslova u vrtu moja šogorica me je nazvala „hodaju a koma“, tako sam bio uko en, pogotovo u vrijeme jagoda. Nakon jednog sata branja jagoda obi avao bih nekoliko minuta na tlu ležati na le ima, da ispravim le a samo toliko da mogu bez puzanja do i do kola. Za godina moga trpljenja lije nici su pokušavali ublažiti bol kortizonom i aspirinima, ali bez uspjeha. Ni velike doze raznih vitamina i minerala, koje su mi prijatelji preporu ivali, nisu mi ništa pomogle. A uvijek mi je u pameti odzvanjala dijagnoza iz Mayo klinike: nema lijeka!

U velja i 1995. mojim se mukama primakao kraj. Jedan prijatelj mi je dao knjižicu sa Sveu ilišta za prirodno lije enje, u kojoj je bio intervju s drom. Fereydoonom Batmanghelidjom. On je doktor medicine, porijeklom iz Irana. Doktor je naglašavao injenicu da velika ve ina kroni nih oboljenja nisu ništa drugo nego siptomi dehidriranosti, ili jednostavno re eno, svijet ne pije dovoljno vode. Tvrđnje dra. Batmana su mi izgledale za udne ali zanimljive. Kad sam pro itao njegovo tuma enje navodnjavanja kralježnice i kako dehidriranost zbija

kralješke uzrokuju i bol, odlučio sam okušati njegov recept, jer, iskreno govoreći, ja sam jako nepovjerljiv prema skupim „lijecima“, a piju i obilje vode bio je jeftin na in iskušavanja njegova lijeka.

Vjeruj mi, nije bilo lako piti zahtijevanu količinu vode svaki dan, jednostavno stoga što ja baš nisam bio ljubitelj vode. U stvari, rijetke su bile prigode kad bih ja popio ašu obične vode. Uvijek sam više volio kavu, čaj i umjetne napitke. Tijekom prvog mjeseca mogla pijača vode mojih je simptoma potpuno nestala i ja sam došao do uvjerenja daje dr. Batman u pravu. Dok ovo pišem prošlo je 14 mjeseci otkad sam poeo kuru vodom. Bolest se nije vraćala, bolova više nema i ja sam poeo opet uživati u životu. Lijepo je znati da sam i živ i da bih, tko zna!, mogao natrag na posao.

Hvala Bogu za informaciju dra. Batmanhelidja i njegovu knjigu „Vapajti tijela za vodom“. Od srca je preporučam. Njegove preporuke za dobro zdravlje vrijede za one koji su voljni kušati nešto prirodno i jednostavno. Ako patiš od migrena, astme, visokog tlaka, zglobova i križa, kroničnog umora, raka na grudima, impotencije, gojaznosti, stresa i depresije, molim te, pokušaj nekoliko mjeseci s vodenim režimom i vidi koliko će pomoći tvom zdravlju. Dr. Batman nas tako podsjeća da treba dnevno s hranom uzeti barem pola žličice soli, što će pomoći tijelu da iskoristi

povećanu količinu popijene vode. Za ovaj program sol je neophodna.

Obavijest dra. Batmana smatram Božjim darom. On je moj heroj. Molim se da se i ti okoristiš njegovim otkrićima o uklanjanju bolova vodom.

Iskreno tvoj

L.P.

Smetnje i bolovi u rukama:

Prvi put sam itao o vama u asopisu „Acres USA i preporu io stotinama svojih pacijenata (ja sam maser terapeut) da kupe vašu knjigu. Mnogi su, kao knjižara Doubleday, morali naru iti svu silu „Vapaja tijela za vodom" kako bi zadovoljili potražnju. Kadgod me ruke zaboje, ja provjerim koliko sam prethodnog dana popio vode i ustanovim da sam podbacio barem za jednu litru. Onda smjesta popijem 2 do 3 velike aše i nakon 30 minuta nestane bolova u ru nim zglobovima. Još jedan dokaz da ste 100% u pravu. Budem li ikad imao prigodu govoriti osobno s predsjednikom Sjedinjenih Država, re i u mu da vam treba odati javno priznanje za vaša istraživanja. Ne dajte se! Jednog dana emo predobiti neznalice o ulozi vode u tijelu. Pitanje: Držite li uop e javna predavanja? Ili radije radite svoj posao pišu i, preko interneta i si. Hvala! J.

Bilješka: Za razliku od ostalih pisama u kojima sam skratio imena kako bih ih zaštitio od navale poziva, u slijede em pismu navodim puno ime Drew kako ne bi bilo sumnje da takva osoba postoji. On živi u New Yorku i sada studira kinesku medicinu.

Povijest bolesti Drew-a Baumana je jedinstvena u osvjetljavanju slijeda psiholoških u inaka koji se doga aju kadje tijelo stalno dehidrirano. itaju i ovo pismo shvatit ete povezanost izme u mnogih „bolesnih stanja" i nastupaju e dehidriranosti, i stoje još važnije, o itu povezanost svih po zdravlje glavnih pitanja.

U njemu se dehidriranost u ranom djetinjstvu pokazala u obliku alergija, zatim kao dijabetes, astma, smanjeni imunitet, ponovljene zaraze, bolesti krvnih žila, te kao krak kožnih stanica. Po uhodanom obi aju moderne medicine Drew je morao i i od lije nika do lije nika, iz bolnice u bolnicu radi lije enja simptoma njegovih raznolikih zdravstvenih problema. Kona no je bio podvrgnut rendgenskim zrakama i dobio velike opekline. Nastojali su rendgenskim zrakama ubiti kancerozne stanice, sve dok on nije odbio nastaviti s tretmanom. Sre om je shvatio da e prije umrijeti od takvog na ina lije enja nego od svojih raznih zdravstvenih teško a.

Prije koja dva tjedna (u travnju, 2003.) Drew me nazvao sav uzbu en. Upravo je bio obavio detaljan pregled i pretrage da vidi je li izlije en od raka. Dobio je potpuno ist nalaz. Njegovi „tradicionalni" lije nici su bili zbunjeni i htjeli su znati kako mu je to uspjelo. O ito se nije ulo da se ta vrsta limfoma ne pojavi ponovno za šest godina. On im je protuma io pravila

lije enja vodom. Ovdje je detaljna povijest njegovih bolesti od dehidriranosti.

Dopustite mi da vam objasnim zašto su Drew-a slijetale tolike zaraze. Histamin je glavni regulator vode u tijelu. Tako er je glavni regulator i imunog sustava. Ali kad je histamin zaokupljen reguliranjem vode u tijelu, automatski se isklju uje imuni sustav na razini djelovanja koštane srži. Tako mora i biti, jer bi ina e dehidriranost stalno poticala imuni sustav. To je prirodna osobina tijela da uva imuni sustav za ozbiljne zaraze, a da ga ne troši dok je tijelo dehidrirano.

Rak limfnih žlijezda; alergije; astma; dijabetes; kako enost imunog sustava; dijabeti arska živ ana bolest:

Zovem se Andrew J. Bauman IV. 142 su mi godine, pa ipak u dobi od 34 izgledao sam kao da su mi 44! Ve inu života sam proveo bore i se s oboljenjima i bolestima, do im sada slavim svaki trenutak svakog dana s obnovljenom snagom i živosti. Bio sam kroni no dehidriran, ali sada sam se opametio.

Ro en sam 29. listopada, 1956. u Tayloru, u maloju bolnici blizu Scrantona u Sjevernoj Pennsylvaniji. Roditelji su se s ljubavlju brinuli o meni, ak su me i cijepili. Odgojen sam na dje jim preparatima, a kasnije na zobenim pahuljicama, sokovima i s malo vode kad bih plakao zbog bolova u trbuhu. Nakon prvog cijepljenja protiv poliomijelitisa, neobjašnjivo sam ostao uzet od struka naniže. Specijalisti su bili zbunjeni, ali su dijagnosticirali „neuspjeli polio“. Uzetost je nestala isto tako naglo kako je i došla. Kad sam primio dopunsko cijepljenje oko 5 godine, uzetost se vratila. Višemjese no ležanje u bolnici urodilo je gojaznoš u. Uglavnom sam jeo, imao posjete, pio umjetne napitke i tu i tamo malo vode - i uzetost je ponovno iš ezla.

Kad sam pošao u tre i razred, tamo oko osme godine, pojavili su mi se simptomi alergije. Imao sam poteškoće sa estim suhim kašljem. Po eo sam osjećati poteškoće sa disanjem, svrbljive i vodenaste oči i umor kad god bih bio blizu neke tek pokošene livade od proljeća do jeseni. U srednjoj školi sam padao u nesvijest zbog alergije. Negdje oko 1979. sam bio kod specijalista, koji je obavio pretrage i ustanovio da sam alergičan i astmatičan. Bilo mi je oko 23 godine. Liječenje sam protualergičnim injekcijama i inhalatorima, stoje stvari samo činilo gorima. Usne su mi uvijek bile suhe i ispucane. U to vrijeme mogao sam živjeti pio sam 2 do 4 šalice kave na dan, skupa sa nekoliko pića umjetnih pića, malo čaja i alkohola. Tu i tamo bih preko dana popio piće vode. Alergije i astma su me pratile do 1996, dok nisam počeo piti dvije do tri litre vode na dan. Više se ne moram boriti sa alergijama i astmom.

Moje teškoće sa dijabetesom su počele oko etnaeste godine. Postao sam ovisan o inzulinu, odnosno „rani šećer“. Tada sam počeo piti dijetna pića, uključujući i one sa kofeinom. U to vrijeme sam još uvijek pio samo dvije do četiri čaše vode dnevno. Pio sam čaj, a počeo sam piti kavu. Zbog dijabetesa sam godinama bio po bolnicama. Sredinom 1980. imao sam problema sa dijabetesom neuropatijom, od koje su mi natekle noge. Nakon što je Dopplerov

radarski pregled otkrio moguće za epljenje nožnih vena, određeno mi je dan za ubrizgavanje kontrastne tekućine u noge kako bi se obavila odgovarajuća snimanja. Kontrast je uzrokovao pucanje vena, stoje pogoršalo otok. Tada je ustanovljeno da su mi „otkazale vene“. 1994. mi je rečeno da će mi za godinu-dvije vjerojatno trebati amputirati obje noge.

Dok sam pokušavao nabaviti inzulin za ponovni pokušaj, početni pregled je otkrio da su mi se proširile krvne žile u očnoj mrežnici i da krvare (dijabetična retinopatija). Tijekom idućih 15 godina podvrgnut sam raznim laserskim zahvatima kojima se pokušavalo zaustaviti krvarenje i novo širenje kapilara. To mi je oslabilo periferni vid. 1994. je došlo do benignog povećanja prostate, te znakova oštećenja na bubrezima. U 1993. sam počeo imati poteškoće sa spolnom potencijom. 1994. sam otišao k prirodnom, odnosno homeopatskom vidaru, koji osim što me je liječio usporednom medicinom, dao mi je i savjet da pijem više vode. U to vrijeme sam primao 95 jedinica inzulina dnevno.

U 1976. su se pojavili brojni imunološki problemi. Svršio sam srednju školu 1974. i upisao se u koledž. Dok sam išao u školu zaposlio sam se u ustanovi za mentalno zdravlje. Upoznao sam svoju suprugu, pa između izlazaka, punog radnog vremena i škole pojavila mi se „zarazna mononukleoza.“ Vjenčali

smo se 1977., a ja sam nastavio trpjeti s razne zaraze i oboljenja, te i gubitak posla 1978. Tijekom jednog od mojih boravaka u bolnici 1979. opet mi je ustanovljena „mononukleoza“. Liječnici su opominjali da je ne bih smio opet imati, pa sam se obratio specijalistima. Cijepljen sam protiv gripe i otpušten samo da bih se vratio sutradan s temperaturom od 41! Obavljeni su razni testovi, ali nije otkriveno ništa novo. Nakon mnogih pretraga i bolova u trbuhu, rečeno mi je da mi na slezeni raste još jedna slezena i daje i ona aktivna. Te godine sam bio kod nekoga u posjetu i tamo popio nepasterizirano mlijeko i opet dospio u bolnicu s bakterijskom zarazom crijeva. Taj put je bila „bruceloza“ i još jednom sam morao na antibiotike.

Tijekom 1980.-81. dobio sam još jednu mononukleozu i ponovno otišao u bolnicu. Bila je stalna muka držati dijabetes pod kontrolom. Specijalist za zarazne bolesti je otkrio daje zahvaćeni i izvjestan broj antitijela, što su liječnici pripisali mojim teškoćama s astmom i alergijama, a isto tako i mojim čestim zarazama.

Osamdesete godine su bile pune ležanja po bolnicama, bolovanja i stresa zbog gubitka posla. U to vrijeme su mi dijagnosticirane alergije prema penicilinu i tetraciklinu, pojavio se visoki krvni tlak, osjećaj kroničnog umora, povećane limfne žlijezde

(zbog preopterećenosti imunog sustava), artritis, upala me uzglobnih šupljina (bursitis), fibromialgija, gastropareza odnosno istjecanje želučane kiseline u jednjak, te probavni problemi. Također mi se pojavio dobroćudni tumor na lijevom pluću. Oko štitnjače su se oblikovali čvorovi i ustanovljeno mi je trovanje olovom, kadmijem i aluminijem, o čemu iz susjednog odlagališta. Uz gojaznost došla je i apnea (gušenje u spavanju). Pokušaj je pokazao da sam u šest sati spavanja 300 puta prestao disati, te da imam „narkolepsiju“. Zaspao bih u krevetu. Kirurškim zahvatom pokušalo se ispraviti apneju, nakon čega sam nosio trakeotomsku cijev da bih mogao disati, a spavao sam s mašinom za disanje da bih mogao držati dišne putove otvorene. Tih godina sam još uvijek pio vrlo malo vode, ali sam zato konzumirao velike količine kave sa saharinom i katkad umjetnim sladorom. 1987. sam proglašen invalidom!

1992., u trideset i šestoj godini* života, izgledao sam i osjećao se kao kasni četrdesetogodišnjak, a osjećao sam se gore nego što sam izgledao. Počeo sam uzimati prirodne nadomjestke vitamina, minerala, trava i drugih medicinskih stvari. Vidar mi je preporučivao da pijem više vode, a manje kave. Izgubio sam osjećaj u nogama, bio stalno umoran i bolehljiv, deprimiran i bez nade.

Po eo sam piti više vode i malo smanjio kofein i 1995. sam se po eo osje ati i izgledati puno bolje. Ali to je bilo još uvijek litra do litra i pol na dan, nedovoljno za ispiranje kofeina iz tijela, a nisam uzimao ni morske soli.

U rujnu 1995. izraslina na lijevom ramenu je pocrvenjela, pove ala se i po ela me svrbjeti. Moj lije nik mi je preporu io daje odstranim i pošaljem na provjeru u laboratorij. U listopadu mi je ustanovljen limfni zlo udni tumor na koži tipa B. Na le ima mi je na mjestu jednoga izraslo dvadeset i šest novih tumora, pa sam poslan u bolnicu, gdje mi je protuma eno daje limfni rak na koži veoma rijedak i još uvijek nedovoljno istražen. Podvrgnut sam pokusu s galijem, koji je pokazao da mi je cijela površina tijela pozitivna na rak. Strana le a mi je bila svjetlija, to jest „hiperpozitivna“, kao i sredina prsa, odakle su mi prethodno uklonjena dva melanoma. Preporu eno mi je lokalno zra enje i zra enje izrastaju ih tumora, ili da odem u Philadelphiju i da mi se tamo ozra i cijelo tijelo. Po eli su zra iti le a, od ega sam dobio opekline tre eg stupnja. Nisam pristao na generalno zra enje, a tijekom terapije moj homeopat je po eo primjenjivati prirodno iš enje. Specijalist za rak mi je natuknuo da budem spreman na sve, da ne prezam

ni od ega, i da držim „sve papire u redu“. Po eo sam piti više vode i uzimati prirodne nadomjestke.

U studenome 1995., putuju i u potrazi za pomo , morao sam kupiti gume za auto. U trgovini autodijelovima, dok sam gledao gume, predstavio mi se Bob Butts koji me je upoznao s vašim lije enjem vodom, preporu io mi da ga se ozbiljno držim ako se želim izlije iti. Po eo sam ozbiljno voditi ra una o koli ini popijene vode, ali sam još uvijek bio nepovjerljiv prema soli zbog tradicionalnih medicinskih shva anja da sol uzrokuje povišenje krvnog tlaka. Kasnije sam shvatio pogrešnost takvog shva anja i tako er po eo uzimati više soli. U ožujku 1996. prošao sam još jedan test galijem, koji je pokazao da nije bilo uop e nikakva znaka raka na cijelome mojem tijelu. Lije nici su mislili da se radi o pogrešci u testu, ali ja i moj homeopat smo znali daja ozdravljam. Piju i više vode a manje kofeina, te promjena u prehranbenim navikama, prirodna medicina i vjera vratili su me u život. Spoznao sam Božju nazo nost u sebi i sjetio se Pisma: „Ja sam voda živa!“ On tebe i mene zove „sol zemlje“ i kaže nam da budemo ,jedno u duhu.“

Moje zdravlje se odonda stalno poboljšava. Više nemam dvije slezene ve jednu, normalne veli ine i djelovanja. Sad jutrom ližem sol s dlana moje ruke prije nego popijem prvu ašu vode. Uzimam sol

slobodno. Pijem oko 5 litara vode dnevno i uzimam neke nadomjestke, jedem integralne žitarice i svježe voće i povrće. Struk mi je bio 100cm, sada je 78. Imao sam 115kg, sada 95 i vrste mišića. Tjelesna građa i izgled su mi kao u ovjeka u ranim tridesetim godinama, a snaga kao u dvadesetgodšnjaka. Lanci na nogama nisu više oteženi, a novo bilo, upravo novo bilo se osjeća tamo gdje je prije bilo zamrlo. Više ne pijem nikakvih lijekova za sve one probleme radi kojih sam nekada istovremeno uzimao najmanje 15 propisanih lijekova. Moje potrebe za inzulinom su s 95 dnevnih jedinica spale na 35-45. Više ne patim od „kroničnih zaraza“ ili umora, spavam 6-8 sati dnevno umjesto prijašnjih 12-14. Vrlo rijetko uzimam antibiotike, koje sam prije uzimao tako reći bez prestanka. Nemam više alergije ni astme, ni želudane kiseline u jednjaku. Ne patim od artritisa, zglobnih upala ni probavnih poteškoća. Na zadnjem stresnom testu moj liječnik, koji je inače mladi od mene, rekao mi je da sam u boljem stanju od njega. Krvni tlak se stalno poboljšava. Nema više krvorova oko štitnjače, spavam zdravije i bez simptoma trovanja metalima. Počeo sam nanovo živjeti.

Molitve su mi uslišane. Bog me je izveo na put prirodnog liječenja tijela, duha i duše. Sada živim novim životom, u ravnovjesju vode, soli, minerala,

nadomjestaka, zdrave hrane i stalnog životnog napretka. Uistinu sam blagoslovljen!

Imate moje dopuštenje da upotrijebite ovo pismo na koji god način mislite da bi bilo korisno za promidžbu saznanja o ljekovitosti vode i kako je primijeniti u medicinskoj praksi.

Iskreno Vaš

Andrew J. Bauman IV.

Astma:

Astma me je mučila otkad sam ušla u dvanaestu godinu. Ne znam ni broja koliko sam puta bila u bolnici. U srijedu 30. travnja, 2003. imala sam strašne probleme s disanjem. Dvije noći i nisam mogla spavati zbog nedostatka zraka. Zato sam nazvala liječnika, ali on nije mogao primiti i dati mi steroide za smirenje disanja. Liječnik me nije mogao primiti do ponedjeljka, pa sam dotle morala izdržati. Pomislila sam: „Bi li bilo išta na internetu što bi mi pomoglo?“ Upisala sam: „Kako zaustaviti napad astme?“ i upala sam na više stranica, od kojih je jedna bila vaša. Otvorila sam vašu stranicu i dobila vaš recept i pokušala ga. **USPJELO JE OD PRVE!** Nastojim svaki dan popiti više vode, uzeti soli i slijediti terapiju vodom za pomoć disanju. Odradila sam i uzeo se kofeina i slijediti još neke od vaših preporuka.

Obavještavat ću vas o svemu!

Poljubac!

V.

Alergija; astma:

-• Pročitao sam vašu knjigu i dao je drugima na čitanje. Govorim ostalima da iskoriste „vodu terapiju“ kao što to ja činim. Želim reći i da sam kroz dvadeset godina uzimao Rx histamin protiv alergija. Otkad sam pročitao vašu knjigu prije 3 godine, nisam odonda uzimao ništa i osjećam se dobro. U stvari, ako bih zbog prehlade uzeo histamin ili dekonjestant, izazvalo bi alergičnu reakciju u meni. Moja dva pastorka žive s 5 mjesecima i prije su imali astmu i alergiju na mlijeko, ali sada više ne! I još nešto: najbolji lijek protiv otrovnog bršljana je VODA!

Hvala za vašu pomoć!

Iskreno Vaš

L. G.

Lupus (tuberkuloza kože):

Hvala vam za knjigu „Vapaji tijela za vodom“. Preporu ili su je meni i mužu, pa smo je kupili i nakon letimi nog pregleda zaklju ili da to nije ono što nam treba. Htjeli smo je vratiti, ali kao daje sam Bog htio daje pro itamo. Drago mi je što sam je zadržala.

Ja teško bolujem od lupusa. Pomalo sam se oporavljala alternativnim lije enjem malim dozama antibiotika sve dok mi doktor nije dao prolosec i biacin protiv ira i nakljukao me svom silom drugih lijekova da suzbije negativne u inke onih prvih. Znam da je htio pomo i, ali me je zamalo ubio svojim lijekovima. Odonada je prošlo petnaest mjeseci, a ja sam se tek po ela oporavljati. Kamo sre e da sam znala o 12 aša vode za lije enje ira na želucu! Dobra vijest je da prvi put u životu ne uzimam nikavih lijekova (koji su me i tako inili bolesnijom!), jedem zdraviju hranu (visoke bjelan evine, svježju hranu, mnogo vode!). Sada se mogu nadati zdravom tijelu. Zahvaljujem Bogu što me je uputio na vašu knjigu, što vam je ulio mudrost, i što je stvorio udesnu tvar - vodu!

Moj muž pati od psoriati nog artritisa, a naša 13-godišnjak i tako er pokazuje znakove reu-

mati nog oboljenja. I oni su promijenili na in ishrane, uklju uju i vodu i sol, i odonada im se zdravlje popravlja. Sve troje strašno patimo od alergije, ali i to ide nabolje!

Što je lijepo gledati u budu nost bez bezbrojnih odlazaka k lije niku i bez otrovnih ljekarija. Hvalajoš jednom što ste omogu ili ovo saznanje o životvornoj vodi. Bog vas blagoslovio!

Iskreno Vaša

R. L. S.

Bilješka: Uvijek ostavljam imena lije nika u upotrijebljenim pismima, u slu aju da im se mogu i pacijenti obrate za pomo . Za to i jesu lije nici. Evo jednog od takvih pisama:

Kratak dah:

Svake pete pa devete uvijek naleti na izvanrednu knjigu. Takvi su događaji tako rijetki da se urezu duboko u sjećanja. Jedna od takvih knjiga je i vaša „Vapaji tijela za vodom“, a što je još važnije, konačno sam doznao kome trebam zahvaliti za svoje ozdravljenje. To bez sumnje zvuči i čudno, ali mogu vam objasniti.

U ljeto 1993. bio sam sa ženom na odmoru u Španjolskoj. Jednog vrućeg dana smo otišli na plažu i malo veslali na gumenom čamcu, to jest, ja sam veslao a moja žena sjedila i uživala. Kasnije, za najvrućeg dijela dana popeli smo se strmom kamenitom stazom do našeg automobila i tamo sam ostao bez daha. Bilo mi je tada 68 godina i nije me iznenadilo, ali je bilo čudno što mi se dah nije vraćao. Nakon deset dana vratili smo se s ljetovanja, a moj dah je još uvijek bio tamo negdje na onoj stjenovitoj stazi. Gdje god bio, nije se sa mnom vratio kući. Vratio sam se na posao i dalje bez daha. Pregledao sam jednu tuberkuloznu ženu, pa sam usput stao na rendgen, ali slike nisu pokazale ništa. Kad se do jeseni moj dah nije povratio, postao sam zabrinut. Tada me nazvao bliski prijatelj iz New Yorka i zapitao me: „Što

je s tvojim dahom? Govoriš nekako drukčije.“ Ispričao sam mu sve, a on mi kaže: „Nisi pio dovoljno vode, ti si žrtva bronkijalne konstrikcije, a do nje dolazi zato što tvoje tijelo nastoji sačuvati vodu.“ Nikad to prije nisam čuo, ali sam poslušao njegov savjet i počeo piti 8 čaša vode na dan i za tjedan dana moj kratki dah je nestao kao da ga nikad nije ni bilo. Tada sam se sjetio da sam u mladosti pio puno vode, ali sam negdje tijekom života izgubio tu naviku. Tako sam, eto, počeo piti više iste vode (kako mi je prijatelj preporučio).

Sve je bilo dobro do ove zime. Prosinac je bio iznimno studen i ja sam neko vrijeme zbog hladnoće prestao piti vodu. To se podudarilo s prilikom mučnim, jako bolnim zubarskim zahvatom, te sam nenadano dobio gastritis, a jezik mi je pobijelio poput snijega. Iznenada sam se sjetio da mi je prijatelj iz N. Y. rekao da drugi način na koji tijelo pokušava sačuvati vodu je stezanje vora na ulazu u dvanaesnik. Smjesti sam opet počeo piti 8 čaša vode (srećom studen je bila prilikom popustila) i za četiri dana moj se želudac izliječio, na veliko iznenađenje mladih kolega koji je u to vrijeme sa mnom radio i koji nikad nije počeo za tako brzo ozdravljenje od želudčanog katara.

Vi ste tražili dokaze za potvrdu, zato vam šaljem ovo dugo pismo. Ja sam se 27 godina bavio općom medicinom, a nakon tog događaja (od 1981.) napustio

sam op u praksu i sada sam savjetnik za alergije, nesnošljivost hrane i kemikalija i holisti ko lije enje raka. Ja sam ve primjenjivao tretman vodom protiv astme u djece (polovica mojih pacijenata su ispod deset godina) i bespogovorno sam postizao uspjeh. Mogu, dakle, re i iz vlastitog iskustva, bilo na meni bilo iz moje prakse, da mogu potvrditi ono što ste vi pronašli. Nastojat u izdati vašu knjigu u Nizozemskoj.

Ako ikad budete imali vremena, pišite mi. U mojoj lije ni koj grupi se vodi žu na rasprava. Jedna strana veli: „Ne vodu bolesnicima od raka, ve samo sok od vo a i povr a!" Ja pripadam onima što kažu: „Puno iste vode!" Ja znam da ete se složiti sa mnom, ali bi bilo dobro da podržite moj stav. Još nešto. Vi spominjete bulimiju (ovisni ka potreba za hranom - op. prev.) kao jednu od bolesti povezanih s dehidriranoš u, ali što je s nervoznom anoreksijom (potpuni gubitak želje za jelom - op. prev.)? I na kraju, ekcemi ne samo što su sve eš i ve i postaju sve otporniji na antialergi ne mjere (što u mojoj praksi zna i otkriti štetnu hranu i kemikalije). Je li možda i to slu aj dehidriranosti? Ameri ki na in života (coca-cola itd.) postaje sve popularniji u mojoj zemlji.

Ako ne na ete vremena, ja u to potpuno razumjeti, ali u svakom slu aju ja vam želim zahvaliti

što ste napisali onu prekrasnu knjigu. Vi ste dostojan predstavnik jedne od najstarijih civilizacija na svijetu

S najboljim željama
iskreno Vaš

Hans Moolenburgh

P. S. Uvjeren sam da je moj njujorški prijatelj upoznat s vašim djelom, pa mi je mogao smjesta pomo i. Nisam ga onaj ao pitao, kako je došao do ovoga saznanja.

Nikad ne bih ni pomislio da narod u tako vlažnoj zemlji kao naša pati od dehidriranosti. Nije mi nikad palo na pamet.

Suhi kašalj; astma; bronhitis:

Pišem da vam zahvalim na izlje enju vodom i solju od kroni nog bronhitisa, astme i kroni nog kašlja.

Sir Harold Klemp, živu i ECK meštar, rekao nam je za vašu knjigu „Vapaji tijela za vodom“ na ECKANKAR seminaru.

Imao sam ovaj kašalj godinama i mnogi su ga lije nici raznim lijekovima pokušavali „izlije iti“. Kad bih kašljao, sve bi se oko mene razbježalo, svijet je gledao na me kao da sam okužen.

Moj je sadašnji lije nik, ina e specijalist za plu a, digao ruke od svega. „Ja bih svakako želio suzbiti taj kašalj“ - obi avao bi re i. Ali nije mogao. Nakon što sam pro itao vašu knjigu, pio sam svakog jutra 3 velike aše vode i uzimao naprstak soli. Iskašljao sam malo sluzi i kašlja je nestalo. Ne moram svakud sa sobom nosati ihalator. Nema više napada astme. Sada pijem najmanje osam aša vode na dan. Vodu nosim svuda sa sobom.

Razdijelio sam više primjeraka knjige i govorio drugima o njoj. Poznato mi je da više osoba koristi tehniku iz knjige.

Još jednom hvala! Ova knjiga može spasiti mnoge živote.

Iskreno Vaš

E. S.

Gipkost zglobova; Problemi sa sinusima;

Ovo pismo ima dva cilja: 1.) da vam zahvalim i da vam rekнем koliko je vaše istraživanje pozitivno utjecalo na moj život; 2.) da zamolim vašu dozvolu da smijem fotokopirati određene stranice iz vaših knjiga, tako da svijet može znati, tko, što, gdje i kako do i do dodatnih obavijesti i gradiva o toj temi.

Cijelu godinu, sve otkad sam otkrila vašu knjigu i potom koristila rezultate vaših istraživanja i otkrića, moja prijateljica Esther me je podbadala da vam pišem. Oprostite što mi je uzelo toliko vremena da vam se javim i zahvalim za korist po zdravlje koju sam ostvarila pijući i svakodnevno odgovarajućim količinama vode, kao rezultat otkrića uloge vode u ljudskom tijelu.

Evo nekoliko neposrednih učinaka:

- prestala sam uzimati histamin,
- koža mi više nije suha,
- poteškoće sa sinusima su prošlost,
- prsti su mi fleksibilniji (svaki dan na poslu rabim kompjutor),

- podigla se razina moje energije,
- i zadnje ali najvažnije: bistrija mi je pamet, i ni mi se da bolje mislim i pamtim. (Statistika u ovdje, iako bih mogla nabrajati i dalje.)

Iako vam nisam zahvalila pišući i vam neposredno o ovim blagodatima, ja sam ipak smjesta poželjela širiti ovu obavijest i govorila o njoj svakome tko bi htio slušati.

Osim toga da Bog hoće da podijelim primljene blagoslove s onima koji pate, a koje bi patnje uvećavale slabašava voda mogla ublažiti. Zato i osnivam organizaciju za pomoć ostalima kako bi poboljšali svoj svakidašnji život obrađujući i pozornost na područja koja nas pomažu mentalno, tjelesno i duhovno. Prva tema bit će naš odnos prema vodi.

Ovim putem, dakle, tražim vaše dopuštenje da smijem kopirati omot vaše knjige „Vapaji tijela za vodom“ i stranice br. 1, 2, 46 - 48 vaše knjige „Voda: imbenik zdravijeg i bezbolnog življenja“, tako da, kao što rekoh u početku, ljudi mogu znati kako do i do dodatnih informacija i materijala o toj temi.

Srdačno
Vaša

K. M. D.

Želu ana kiselina u jednjaku: astma:

Samo da vas ukratko obavijestim, da sam, nakon što sam samo 7 dana pio dnevno 2 litre vode i uzimao pola žli ica soli, osjetio dramatično olakšanje svojih želuanih problema: iritacija na dvanaesniku, žgaravice i refluksa (prodora kiseline u jednjak - op- prev.). Sino sam bio u stanju jesti kasno bez straha od povraćanja. Još uvijek sam malo napuhan, ali više nemam žgaravicu. I moja astma izgleda bolje. Za četiri tjedna vam poslati detaljniji izvještaj. Hvala vam što ste podijelili sa mnom i s ostalim svijetom svoja prekrasna zdravstvena otkrića.

Okušao sam vaš način liječenja, a i inače mi je nedostajala sol. Nisam uzimao puno soli. U stara vremena sol je služila za konzerviranje. Sada je sve bez soli. Čak sam vidio i neslanu sol! Možda su tijela ostala bez soli. Moja astma se popravila istom pet godina nakon što sam se oženio. Moja žena jede zdravo, pa sam i ja shodno tomu jeo dovoljno soli. Otkrio sam da mi jedna i pol žlica soli dnevno pomaže protiv astme, zajedno s vodom, razumije se.

Zahvaljujem se vašem nevjerojatnom otkriću u jiu-jitsu i već tri godine čak i da mogu vježbati bez disanja. Možda će to uiniti

sol. Govorim o ovome svima na poslu (radim u bolnici), ali me gledaju čudno kad kažem da uzimam sol.

Iskreno Vaš

N. B.

Pristi i na licu; upala sinusa; za epljenost:

Mislim da će vas zanimati što je pijenje vode učinilo za mene. Uklonilo mi je prišti e, ozbiljne smetnje sa za epljenošu, upalu sinusa i krajnika, a otkad sam po elu piti više vode nisam odonda imala gripu ni prehladu. Sada shva am da su ljudi bolesni jer ne piju dovoljno vode ili jedu previše še era. Nikad u životu nisam se osje ala ni izgledala bolje, a imam 43 godine. Kakva šteta što ovo nisam znala prije 25 godina! Sada pijem 3 litre mlake vode na dan, od toga jednu litru prije doru ka. Tko zna koliko bi bolesti bilo izbjegnuto kad bi se poštivalo samo ovo jednostavno sredstvo. Vaša knjiga je udesna, hvala što pou avate svijet o životno najpotrebnijem predmetu.

Iskreno Vaša

Connie Allen, dipl. Bolni arka

Alergije; astma:

Kroni na alergija na astma me je pratila od djetinjstva. Imam 35 godina i do prije dvije godine, kad mi je otac poslao primjerak vaše prekrasne knjige o vodi, bio sam posve ovisan o bronhodilatatorima (sredstvima za otvaranje bronhija - op. prev.).

Kao dijete uzimao sam teku inu „marax“, kao dje ak gutao sam teofilin, a kao zrela osoba bio sam na tri kombinacije udišnih steroida bronhodilatatora (prednisona i ventolina). Bio sam iscrpljen od borbe za zrak i nervozno drhtao od nuzu inaka lijekova.

A onda sam prije dvije godine po eo slijediti preporuke iz vaše udesne knjige. Ne samo što sam ve dvije godine slobodan od astme, ve sam u stanju tr ati bez lijekova, što i inim 3-4 puta tjedno.

Vi ste mi vratili život. Blagoslov na vas i vaše djelo!

Iskreno Vaš

C. C.B.

Nefroza; alergije; hladne ruke i stopala; zbunjenost:

Od djetinjstva sam patio tijekom 10 godina od nefroze (hormoni iz nadbubrežne žlijezde određuju bubrezima da zadržavaju sol i ispuštaju bjela evine u mokraću, edem). Kad sam odrastao patio sam od alergija. Prije dvadeset godina poeo sam piti puno vode (4-8 litara dnevno). Pomagalo je, ali sam i dalje patio od alergija i povremenih napada edema tijekom dugih tmurnih zima, kad su vanjske aktivnosti ograničene. Hladne ruke i noge, muklo probadanje i bol bili su svagdanji križ, mentalne sposobnosti su bile usporene. Ljeto je bilo sasvim drugačije. Osjećao sam se poletnim i oštromnim. Preko ljeta sam jeo slanije. Godine traženja odgovora u modernoj i alternativnoj medicini ostavile su me u nedoumici. Tada sam otkrio vaše djelo. Povećao sam uzimanje soli do preporučenih količina i sve je išlo bolje. Najznačajnije: bistriji mozak, nestalo edema, muklog bola nestalo, ruke i noge su opet tople, nema alergije ni za epljenu nosa. Porasla je energija, uravnoteženo mokrenje po danu, spavam bolje. Lakše zaspem. Budim se svježiji. Zelja za šerom je prošlost. Živana energija je prešla u produktivnu. Pamćenje mi se popravilo.

F.A.R

O PISCU

Dr. Batmanghelidj (izg. Batmangelidž), američki državljani, rođen se u Iranu 1931. Školovao se u Škotskoj, a medicinsku praksu usavršio u Londonu, u bolnici medicinskog fakulteta sveučilišta „St. Mary“. Nakon završetka studija imao je privilegiju biti imenovan liječnikom svoje vlastite medicinske škole. Dr. Batmanghelidj je radio u Engleskoj kao liječnik sve do svoga povratka u Iran, gdje je pomagao u otvaranju bolnica, obiteljskog karitativnog medicinskog centra i jednog sportskog centra.

Kad je 1979. buknuo revolucija, kao član ugledne obitelji, bio je uhićen i određeno za strijeljanje. Dok je kao politički zatvorenik u Evinu čekao na izvršenje osude, otkrio je ljekovitu moć vode.

Jednom o dr. Batmanghelidju je pomagao suzatuoreniku koji je patio od irisa na želucu. Kako nije imao pri ruci nikakvih uobičajenih lijekova, dr. Batmanghelidj je uvijek koji se previjao od bolova dao dvije čaše vode. Za osam minuta bolovi su prestali. Preporučio mu je da svaka tri sata pije po dvije čaše vode i bolesnik je potuno ozdravio tijekom četiri mjeseca, koliko je bio u zatvoru. Bio je izličen bez ikakvih lijekova. Doktorovo otkriće ljekovitih

svojstava vode u Evinu spasilo je i njegov vlastiti život. Vlasti sada žele biti sudionici njegova otkrića.

Za vrijeme trideset mjeseci svoga zatoeništva dr. Batmanghelidj je samo vodom liječio preko tri tisuće ljudi koji su patili od iritacije. Za vrijeme zatoeništva obavio je opširno istraživanje o medicinskim svojstvima vode i otkrio da voda može spriječiti, olakšati i izliječiti mnoge bolne, degenerativne bolesti. Nazvao je zatvor u Evinu „idealnim laboratorijem za stres“, pa iako mu je ponuđeno ranije puštanje iz zatvora, odlučio je ostati još četiri mjeseca kako bi priveo kraju svoje istraživanje o odnosu dehidriranosti i bolesti krvarenja iritacije na želucu. Izvještaj o njegovim nalazima je prokrijumaren iz Irana i objavljen na naslovnoj stranici „*asopisa za kliničku gastroenterologiju*“ (*Journal of Clinical Gastroenterology*) u lipnju 1983., a odatle pretiskan u znanstvenoj sekciji New York Timesa.

Nakon izlaska iz zatvora 1982, dr. Batmanghelidj je pobjegao iz Irana i došao u Ameriku. Bio je glavni u osnivanju „Ustanove za jednostavnu medicinu“ 1983. Bio je uključen u razvoj molekularnog poimanja u inakronične nenamjerne dehidriranosti na ljudsko tijelo. Otkrića ustanove su objavljivana u „*Znanstvenom asopisu za pojednostavljenu*

medicinu“ 1991. i 1992. godine, a sada su izložena na internetskoj stranici www.watercure.com.

Njegova istraživanja u ustanovi dovela su do pojmovne promjene u temeljnoj medicinskoj znanosti, kad je kao gost na međunarodnom kongresu O raku tumačio daje bol znak dehidriranosti ljudskog tijela. Njegov revolucionarni članak „Potreba promjene pojma boli“ objavljen je u „*asopisu za istraživanja protiv raka*“ 1987. Njegovo proučavanje pokazuje, da ako živimo zdravim životom piju i redovito odgovaraju u količinu vode, bit će u dobru zdravlju i izbjeći bolesti i bolna stanja koja traže farmaceutske lijekove i skupe medicinske zahvate.

Na Trećem međunarodnom kongresu o upalama, 1989. godine, dr. Batmanghelidj je protumačio, po prvi put u povijesti medicine, da je histamin neurotransmiter koji regulira tjelesne sustave za vodu i borbu protiv dehidriranosti, što je bila vijest na koju se dugo čekalo.

Dr. Batmanghelidj se sada posvetio promicanju profesionalne i javne svijesti o ljekovitoj snazi vode. Njegova knjiga „*Vapajite tijela za vodom*“ pomogla je milijunima da žive sretnije i zdravije. Bio je gost na preko dvije tisuće radio emisija i na mnogim televizijskim programima.

Napisao je na engleskom pet knjiga: „ *Your Body's Many Cries for Water* ” (Vapaji tijela za vodom), koja je prevedena na mnoge jezike, „ *How to Deal with Back Pain and Rheumatoid Joint Pain* ” (Kako postupati s bolovima u le ima i reumatskim bolovima u zglobovima), „ *ABC of Asthma, Allergies and Lupus* ” (Abeceda astme, alergije i lupusa), „ *Water: for Health, For healing, For Life* ” (Voda za zdravlje, za ozdravljenje, za život) izdanje Warner Books, i sada „ *Water cures: Drugs Kill* ” (Voda lije i, kemikalije ubijaju). Tako er je napisao specijalni izvještaj o artritisu i bolovima u le ima. Snimio je desetsatni audio seminar „ *Voda za zdrav i bezbolan život*”, te etiri video snimke: „ *Lije iti bol, sprije iti rak*”, „ *Dehidriranost i rak*”, „ *Zdravstvena udesa vode i soli*”\ „ *Križbolja*”. Napisao je mnoštvo lanaka za zdravstvene asopise. Njegov najnoviji lanak „ *ekati da ožedniš zna i umrijeti prerano i bolno*” objavljen je u sije nju 2003. u asopisu „ *Mjesna pisma za lije nike i bolesnike* ”.

SADRŽAJ

Uvod	- 7
Ukratko o histaminu -	- 16
ekanje na že	- 19
Ameriko, probudi se!_____	- 37
Tegobe i boljke dehidriranosti - _____	- 44
Piš eva preporuka - - -	- 57
Prava istina medicine: pisma bolesnika -	- 59
O piscu	- 155