

OBSAH

VENOVANIE A POĎAKOVANIE	4
SLOVO NA ÚVOD	6
VODA A KDE MEDICÍNA ZLYHALA	7
VODA AKO NOVÁ VEDA PRE ZDRAVIE ČLOVEKA	18
SOL A VODA	39
POHYB A VODA	75
POZOR NA FLUORID!	101
ČERSTVÉ OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠŤAVY AKO NENAHRADITEĽNÝ DOPLNOK ZDRAVEJ VÝŽIVY	109
TEKUTÉ POCHÚŤKY	135
TYLER TOLMAN	168
BIEĽY JED	187
KÁVA	209
SLADENÉ NÁPOJE	216
AUTOROVA DEFINÍCIA ZDRAVIA	219
KONTAKTY	223
REFERENCIE	229
NA ZÁVER	230
O AUTOROVI	233
REFERENCIE NA KNIŽKU "CESTA ZA ZDRAVŠÍM, VESELŠÍM A ÚSPĚŠNEJŠÍM JA"	237
ALFA BIO	242

VODA

...A KDE MEDICÍNA ZLYHALA



Iba lekár, ktorý má dostatočné vzdelanie o výzive, sa môže pričiniť o udržanie alebo prevenciu tvojho zdravia. Chémia v jeho rukách je tvoj tichý zabijak.

Prvou chybou medicíny je, že suché ústa považuje za jediný príznak dehydratácie či nedostatku vody v tele. Preto sa za mnohými chorobami, ktorých skutočnou príčinou je dehydratácia a kvôli ktorým milióny ľudí zbytočne zomierajú, a za každým novým názvom choroby stojí nový liek a za ním ďalšie, nové a obrovské zisky. A tito ľudia trpia preto, že nevedia, ako veľmi je ich telo smädné.

V dnešnej dobe, keď si ráno kúpite počítač a večer je z neho už starý model, v takej dôležitej veci pre človeka akou je čistá voda, stále platí teória, ktorá je takmer 250 rokov stará a odvtedy bola potvrdená iba raz. V roku 1764 Albrecht von Haller prvýkrát prehlásil, že suché ústa sú znakom smädu a v roku 1918 to potvrdil aj anglický lekár Walter Bradford Cannon. Prakticky odvtedy sa tento výrok stal "módnym". Keď však v roku 1876 Francúz Moritz Schiff dokázal, že smäd nie je len bežným pocitom, tak ako napríklad hlad, vedelo sa, že Haller a Cannon nemali pravdu. Žiaľ, pretože ich teória prišla na svet skôr, bola už zakorenená v medicínskej infraštrukture a táto obrovská chyba sa odvtedy posúva ďalej a učia sa ju celé generácie študentov medicíny.

Sucho v ústach nemôže byť dôvodom dehydratácie už iba z toho dôvodu, že sliny potrebné na umožnenie požutia a prehltnutia potravy sa tvoria aj vtedy, keď zvyšok tela trpi vážnym nedostatkom vody.

Náš organizmus má oveľa viac presvedčivejších signálov o nedostatku vody a telo môže veľmi trpieť aj bez príznaku suchých úst. Dehydratácia má veľké množstvo

POZOR NA FLUORID!

NEBEZPEČNÝ MÝTUS

Fluoridácia: úspech medicíny alebo podvod?

Vyše polstoročia rozšírený názor o užitočnosti fluoridov pri starostlivosti o zuby a prevencii zubného kazu má čoraz väčšie trhliny.

Na základe početných štúdií sa nielenže nepodarilo dokázať priamu súvislosť medzi pôsobením fluoridov a zdravým chrupom, ale dokonca vysvitlo, že dlhodobým používaním vody obsahujúcej fluorid môže dôjsť k zlomeninám kostí, zniženiu IQ, kostnej či zubnej fluoróze.

Slovo fluorid je používané na popis chemikálie založenej na báze fluoru, ktorá sa pridáva do systému verejných zdrojov pitnej vody, do zubnej pasty či potravín. Fluorid existuje vo forme tablet a predpisuje sa mládeži, vraj na pomoc pri ochrane a vývoji ich zubov. Keďže verejnosť počuje vždy iba samotný výraz "fluorid", je tak ovplyvnené jej myšlenie, že sa jedná iba o jednu zložku, ktorá sa nám stará o zdravé zuby a ďasná. V skutočnosti sa za týmto slovom schovávajú nielen zložky ako kalcium, sodík a fluorid draselný, ale tiež vysoko nebezpečné tekuté toxicke odpadové látky ako kyselina hexafluorokremičitá a toxicke práškový silikofluorid sodný. Oba posledné menované sa používajú na fluoridáciu pitnej vody.

Čistý fluór je odborne opisaný ako "nekovový halogénový element, ktorý je izolovaný ako bledý, žltkastý

horľavý, dráždiaci a toxický plyn". Fluór v tejto forme sa používal aj počas prvej svetovej vojny. Zložky fluoridu sa dnes nachádzajú napríklad v pesticidoch, kovoch, skle, v aerosolových pohonného hmotách či v chladiacich materiáloch. Fluorid sodný, ktorý sa nachádza v zubných pastách a je tak veľmi ospevovaný komorami zubných lekárov, je jedným z komponentov v nervovom plyne Sarin a je tiež hlavnou zložkou v otrave na potkany! Zájdite si za ťuďmi, ktorí sa zaoberajú likvidáciou potkanov a tí vám to potvrdia. Takže si premyslite, akú zubnú pastu dnes večer použijete.

Je fluorid bezpečný? Posúdťte sami.

Fluorid sa ukladá v tele tak ako olovo a po dlhom čase v ňom spôsobuje škody. Fluorid je vlastne viac toxickej ako olovo a o niečo menej toxickej ako arzén. Olovo sa pripisuje stupeň toxicity 3 a fluoridu stupeň 4. Podľa amerického zákona stanoveného agentúrou pre ochranu životného prostredia je maximálne povolené množstvo olova vo vode 0.0015mg/liter. Pri fluoride je záhadne povolených až 4.0mg/liter, aj keď fluór je viac toxickej ako olovo! Takže táto hodnota presahuje hodnotu olova vo vode až 350 násobne! Ak toto dáva niekomu aspoň nejaký zmysel, nech mi dá o tom vedieť.

Zložky fluoridu spôsobujú dlhodobú deformáciu zubov. Ďalšie chronické príznaky otravy sa môžu prejavovať vo forme zápchy, nadbytočnej plynatosti, problémami gastro-intestinálneho traktu, chronickým svrbením, krvácajúcimi

svojich príznakov a to až do takej miery, že môže ohroziť život. Vedľ dnes nie je žiadnou raritou, že ľudia, hlavne tí starší a hlavne v horúcom období, jednoducho spadnú na zem a je po nich. Príčina - dehydratácia. Moderná medicína si prispôsobila identifikáciu skutočnej dehydratácie a toxickými liekmi jej príznaky lieči ako "iné choroby" a nie ako dehydratáciu.

Suché ústa sú jedným z posledných príznakov dehydratácie a v tom čase už veľa dôležitých vnútorných funkcií v tele neprebieha tak, ako má, alebo sú už dokonca takmer úplne vyradené z prevádzky, čo dostáva telo do stavu pohotovosti.

Druhou veľkou chybou je domnienka, že voda je iba substancia, ktorá rozpúšťa látky a cirkuluje ich v rámci tela. Lenže voda má naopak dve najdôležitejšie úlohy v tele. Tá prvou je udržanie tela pri živote. Snáď každý, kto túto knižku zobrajal do rúk už dávno predtým vedel alebo aspoň počul, že bez vody človek dokáže prežiť oveľa kratšiu dobu ako napríklad bez jedla.

Tá druhou a ešte dôležitejšou úlohou je, že voda dáva život všetkým funkciám, ktoré v našom tele prebiehajú.

Medicína žiaľ uznáva iba tú prvu a to je dôvodom, prečo je neúmyselná dehydratácia príčinou život ohrozujúcich procesov. Preto jedine ak pochopiš tento proces, môžeš si ustrážiť svoje zdravie a život - prirodzenou cestou.

Tretia závažná chyba v medicíne je podložená tým, že ľudské telo si spoľahlivo dokáže regulovať príjem vody počas života. Naše telo však na úkor pretrvávajúceho nedostatku

žiadnu výživovú hodnotu a jej úlohou je "zametať" naše tráviace ústrojenstvo. Keď teda zjeme napríklad kus ovocia, pri trávení sa v tele oddeli voda od vlákniny. Voda aj so všetkými vitamínmi, minerálmi a inými živinami teda nášmu telu zabezpečuje to, čo telo potrebuje a vláknina prechádza podobne ako kefka na fl'aše, našim tráviacim ústrojenstvom a berie so sebou všetko, čo jej stojí v ceste. Bez jej nedostatku máme problém, pretože nestrávené časti našej potravy sa len ľažko dokážu samé dostať von z tela, čo znamená, že tam zostávajú, hnijú, tvoria baktérie, ktoré po dlhšom čase prenikajú do organizmu a môžu spôsobovať menej či viac závažné problémy. Bez vlákniny teda hlavne naše hrubé črevo nemôže zostať zdravé. Je preto nevyhnutné, aby naša vyvážená potrava obsahovala aj celé kusy čerstvého ovocia či zeleniny rôznych druhov.

Prečo, ale potom piť šťavy???

Keď konzumujeme čerstvé kusy ovocia a zeleniny, telo potrebuje veľké množstvo energie na to, aby oddelilo vodu od vlákniny alebo naopak. Pomer vitamínov a výživových látok, ktoré z čerstvého ovocia a zeleniny prijímame, je veľmi rozdielny v pomere k vláknine. Živin potrebujeme na správny a zdravý chod oveľa viac ako vlákniny. Ak by sme chceli zjesť toľko ovocia a zeleniny, aby sme pokryli svoj každodenný dopyt vitamínov, enzymov a minerálov, museli by sme toho zjesť pomerne veľa a to každý deň. Na toto by naše tráviace ústrojenstvo potrebovalo obrovské množstvo energie a my by sme museli chodiť s ovocím či zeleninou v ruke prakticky celý deň. To, čo nás

organizmus potrebuje, je veľké množstvo výživných látok, malé množstvo vlákniny s pravidelným prísunom a to s čo najmenším výdajom energie. Ak zjete napríklad mrkvu, ktorá vám dá 5 jednotiek energie a z toho 4 spotrebujete na oddelenie vody od vlákniny, investujete príliš veľa času, peňazí aj energie na to, aby ste získali iba malé množstvo energie.

Takže toto sú hlavné dôvody, prečo vám čerstvo odšťavená šťava dokáže do tela dostať obrovské množstvo vitamínov v tej najvyššej možnej kvalite, akú môžete dostať, hlavne ak si dokážete produkty dopestovať alebo si zabezpečiť zdravé, domáce bioprodukty. Pozor – nie je úlohou vypíť akúkoľvek šťavu z akéhokoľvek ovocia či zeleniny a tiež nie je úlohou zjesť akýkoľvek šalát z akejkoľvek zeleniny. Je veľmi dôležité, aby ste si vždy zabezpečili to najlepšie, čo môžete.

Jedno alebo dva kusy ovocia denne a porcia čerstvej zeleniny vám bezpečne postačia na dávku množstva vlákniny, ktorú potrebujete na spoľahlivé prečistenie celého tráviaceho traktu.

Čo vášmu telu chýba?

Pokiaľ nepijete dostatočné množstvo čerstvých surových štiav, s najväčšou pravdepodobnosťou vaše telo nie je schopné dostať potrebné organické výživné látky, ktoré potrebuje. Pri dnešnom životnom štýle, kde mnoho ľudí nemá čas ani napiť sa, o tom vôbec niet pochýb. Veľmi ľahkou skúškou správnosti tu je naše vlastné zdravie. Ľudia zabudli na to, že trilióny našich živých buniek v tele môžu prežiť iba vďaka živej potrave. Dnešný trend je ale taký, že väčšina ľudí

Šťava z ananásu

Ananás obsahuje skoro 90% vody a je veľmi bohatý na vápník, draslik a sodik. Pretože obsahuje veľké množstvo síry a chlóru, má aj vynikajúce čistiace schopnosti. Obsahuje tiež množstvo kyselin, hlavne kyselinu citrónovú, ktoré v organickej forme pomáhajú pri trávení a pôsobia močopudne.

Aj keď konzervovaním stráca svoju organickú hodnotu, pitie ananásovej šťavy z plechovky môže byť prospešnejšie ako nepitie žiadnej šťavy, ale to iba za podmienky, že nie je do nej pridaný cukor.

Jablková šťava

Jablková šťava podporuje činnosť spodnej časti črev, ak sa pije nalačno. Je bohatá na horčík, železo, kremik a tiež draslik. V prírodnom stave jablká obsahujú 85% vody a pomáhajú pri trávení či už v pevnej forme, alebo vo forme čerstvej šťavy. Čistiace účinky jablka sa veľmi dobre prejavujú hlavne pri zápchach. Sú určité druhy jabĺk, ktoré vám môžu v takomto stave zapričiniť nevoľnosť a ak sa také niečo stane, stačí iba vyskušať iný druh jabĺk.

Čerstvá jablková šťava je tiež veľmi užitočná aj pri horúčkach či zápaloch. Jablkové víno má tiež pozitívne účinky na organizmus, samozrejme v kontrolovanom množstve. Sladká jablková šťava sa často nazýva sladkým jablkovým vinom.

K jablkám by sa nikdy nemal pridávať cukor. Ak potrebujete prisladiť, tak zvolte radšej med ☺.

Pomarančová šťava

Pomaranče obsahujú asi 87% vody a sú bohaté na draslik, vápnik, horčík a kremík. Pre svoj obsah citrónových a iných ovocných kyselin patria pomaranče k nášmu najcennejšiemu ovociu, a to aj vďaka vysokému obsahu vitaminov A, B a C. Existuje iba málo ovocných plodov, ktorých zásaditý účinok sa pri prekyslení organizmu dostaví tak rýchlo. Preto je pomarančová šťava často tou najvhodnejšou, ktorá sa pije pri pôstnej kúre. Strava zložená z pomarančov a pomarančovej šťavy po dobu troch až šiestich dní sa ukázala ako veľmi prospešná.

Tiež neexistujú plody, ktoré by od detstva až po dospelý vek mali také d'alekosiahle pozitívne účinky ako pomaranče. Pomaranč by sa mal jest' denne alebo jeho šťava by sa mala piť denne popri alebo medzi jedlami. Šťava by sa mala vypíť do 15 minút po vytlačení, pretože rýchlo oxiduje. Tak ako pri jablkách, nie je vhodné prisladzovať cukrom, ale v krajinom prípade použite med.

Marhuľová šťava

Marhule vždy patrili k našim delikatesám. Nie je fahké ich prenášať, pretože sa rýchlo kazia. Sú fantastickým zdrojom železa k tvorbe červených krviniek. Okrem toho obsahujú aj vzácny kremík. Obsah vody v marhuliach je asi 85%, takže sú ako stvorené na prípravu štiav. Ich varením, tak ako aj varením iného ovocia, zníčime ich životodarnú silu, v čerstvom stave sú však taktiež znamenitou prilohou k zeleninovým či ovocným šalátom.

kardiovaskulárny systém ako vegetariáni. Mliečny tuk sa identifikuje ako tuk zvyšujúci hladinu cholesterolu, pretože cholesterol obsahuje. Tieto tuky sú väčšinou nasýtené.

2) Nedostatok železa: Ľudia konzumujúci mliečne produkty majú väčšiu pravdepodobnosť nedostatku železa a navyše je u malých detí možnosť straty krvi zo zažívacieho traktu, o čom sme hovorili pred chvíľkou.

3) Cukrovka: taktiež cukrovka typu 1 sa spája s mliečnymi výrobkami.

4) Rakovina vaječníkov: Harvardská štúdia zistila, že pri väčšej konzumácii mliečnych produktov sa pri nedostatku enzymu na rozloženie galaktózy táto ukladá v krvi a ovplyvňuje ženské vaječníky a môže tak spôsobiť neplodnosť. Až jeden zo štyroch párov v európskych krajinách má problém s neplodnosťou a len pre zaujímavosť, niečo také sa nikdy nestane napríklad v Afrike.

5) Mlieko je jedným z jedál, ktoré obsahujú najviac alergénov a či je to migréna alebo astma, jednou z hlavných príčin sú mliečne produkty.

6) Galaktóza: teda nestrávená časť z mliečneho cukru laktózy tiež spôsobuje poškodenie očnej šošovky.

7) Toxiny: tak ako i iné živočíšne produkty, tak i mlieko obsahuje množstvo toxických látok, či už z pesticídov alebo

liekov. Asi tretina všetkého mlieka je kontaminovaná časticami antibiotík.

"NOVÉ DÔKAZY UKAZUJÚ, ŽE KONZUMÁCIA KRAVSKÉHO MLIEKA PRE BÁBÄTKÁ A MALE DETI IM V NESKORŠOM VEKU MÔŽE SPÓSOBIŤ VZNIK CUKROVKY." (CNN JÚN 1999)

Už od roku 1978 výskumy potvrdzujú, že konzumácia kravského mlieka oslabuje funkciu imunitného systému a môže viesť k opakujúcim sa zápalom. Takisto konzumácia mlieka už od skorého detského veku zapričňuje vznik cukrovky.

Cukrovka vzniká preto, že nestrávená časť proteinu mliečneho produktu, ktorá sa dostane do krvi a je telom neidentifikovateľná - teda abnormálna, spôsobí reakciu, pri ktorej sú zničené bunky produkujúce inzulin, a tak nastáva cukrovka typu jeden a jedinou možnosťou, ako telu inzulin zabezpečiť, je injekčnou formou a to do konca života.

Táto teória sa nepozdávala tým, ktorí tvrdili, že napríklad japonské bábätká nikdy nepijú kravské mlieko a predsa mali cukrovku typu 1. Tu sa zistilo, že matky týchto detí konzumovali takzvanú americkú diétu a teda táto obsahovala značné množstvo mlieka a mliečnych produktov, ktoré sa prostredníctvom ich materského mlieka potom dostali do dieťaťa. Zistili to tak, že v mlieku matky našli kazeín z

takzvané mäkké syry a ak proces pokračuje ďalej, čo môžeme nazývať aj "zrením syra", dostávame syry tvrdé. Tento proces obsahuje živé baktérie, vďaka čomu majú aj rôzne syry rôzne "vône". Baktérie sú živé organizmy, ktoré rastú. V procese, ktorý teda nazývame "dozrievaním" syra, sa jedná o baktérie, ktoré vlastne na svoju obživu spotrebujajú všetko, čo sa dá. Keď všetko spotrebujú, tento proces "dozrievania" sa zastaví. Zostanú iba zložky, ktoré ani baktérie nespotrebovali, teda kazeín, galaktózu a zoxidovaný cholesterol, teda tie najhoršie zložky, ktoré my nazývame syr.

Podíme si to porovnať s niečim, k čomu máme oveľa bližšie. Predstavte si jedlo, ktoré ste práve zjedli. Všetky potrebné zložky z tohto jedla boli využité organizmom. Tie, ktoré telo nestrávilo alebo nepotrebovalo, sa dostávajú až do časti, odkiaľ sa ich telo zbavuje.

Takže syr je vlastne rovnaký výsledok iba s tým rozdielom, že ho zanechali baktérie.

V prvom pripade sa nepotrebné zvyšky z nášho jedla jednoducho spláchnu. V druhom pripade ich nazývame syr a veľmi často aj ich "vôňa" pripomína čím asi môžu byť.

Človek ako expert a špecialista na všetko dokonca vynášiel rôzne špeciálne prívalstky pre rôzne druhy syrov a dokonca, čím je aróma "exotickejšia", tým je syr vzácnejší a drahší.

Takže z nejakého zvláštneho dôvodu toto nazývame jedlom, ktoré keď sa dostane do nášho žalúdka, máme problém, pretože náš žalúdok je plný nestrávitelných zložiek, ktoré sa žalúdok snaží rozložiť veľkým množstvom kyselin. Preto sa po konzumácii syra nielen citime dlho plní z dôvodu,

že žalúdok si nevie dať rady z jeho rozložením, ale v mnohých prípadoch cítime extrémnu ťažobu alebo kyselinu. Ešte horší prípad je ak syr kombinujeme s chlebom alebo pizzovým základom, keďže vieme, že materiál z ktorého je chlieb tvorí v našom žalúdku hmotu podobnú lepidlu. Ak sa toto zmieša so syrom, dávame žalúdku a celému zažívaciemu traktu riadnu zaberačku a stojí nás to veľa energie, takže sa automaticky cítime nedobre a unavene.

"80% PROTEÍNOV V MLIEKU TVORÍ KAZEÍN. TEN, KTORÝ JE HLAVNOU ZLOŽKOU LEPIDLA ETIKETY NA VAŠOM PIVE ALEBO LEPIDLA NA NÁBYTOK. TAKŽE KOĽKO MLIEKA, TOĽKO LEPIDLA VO VAŠOM TELE."

ROBERT COHEN, AKTIVISTA PROTI MLIEČNYM PRODUKTOM

Len pre vašu predstavu, ak skonzumujete napríklad zeleninový šalát, váš žalúdok je znova prázdný do štyroch hodín. Ak k nemu pridáte nejaké mäso, môže to byť až 6-7 hodín. Syr zostáva v žalúdku niekedy až 10-12 hodín. Preto ľudia, ktorí pravidelne alebo často konzumujú syry, svoj žalúdok sústavne vystavujú nadmernému prekysleniu a tým si značne poškodzujú žalúdočné steny, čoho dôsledkom môže byť i rakovina žalúdka.

Veľa ľudí si preto často mylí pocit nasýtenosti s pocitom dobrého jedla. Čím dlhšie sa cítime najedený, tým horšie, pretože žalúdok tým dlhšie pracuje na strávení potravy.

každej bolesti v ľudskom tele. Táto forma je tiež základom jednej z najznámejších a najúspešnejších naturálnych terapií pri liečbe rakoviny a iných chronických a degeneratívnych ochorení a ide o Gersonovu terapiu.

10 najškodlivejších účinkov kofeínu - psychostimulačného lieku nielen v káve, ale i v iných energetických nápojoch:

1 - kofein môže vyvolať až abnormálny tlkot srdca, čo môže byť zvlášť nebezpečné pre ľudí so srdcovo-cievnymi problémami

2 - kofein môže vyvolať trasenie, čo je spôsobené nadmernou aktiváciou centrálneho nervového systému, a nervozita, úzkosť a problémy so spánkom sú ďalšími nežiaducimi sprievodnými javmi

3 - nadpriemerný prijem kofeínových nápojov je spájaný s rizikom neplodnosti u žien, a to až o 50 percent viac ako u tých, ktoré takéto nápoje vrátane kávy nepijú

4 - kofein silno dehydruje organizmus a jedným z hlavných príznakov dehydratácie je pocit únavy, ktorý je v súčasnosti tak veľmi rozšírený

5 - kofein spôsobuje sfáhovanie krvných ciev v mozgu, čo môže spôsobovať až neznesiteľné bolesti hlavy

6 - kofein môže byť príčinou chladu v nohách i rukách, pretože obmedzuje krvný obeh a tento jav je veľmi častý hlavne u žien

7 - kofein v našom žalúdku zapričinuje vyššiu produkciu kyseliny chlorovodíkovej a takýto druh prekyslenia nám spôsobuje pálenie záhy a výrazne sa tiež môže zhoršiť aj stav žalúdkových a dvanásťstomníkových vredov

8 - nielen samotný kofein, ale i prídavné chemické látky v kofeínových nápojoch negatívne ovplyvňujú stav žalúdku jeho nadpriemerným a sústavným dráždením

9 - ľudia s pravidelnou konzumáciou koféinu trpia na chronicky nesprávnu hĺbku spánku

10 - kofein obmedzuje vstrebávanie sa vápnika a železa a tento faktor je zvlášť rizikový u ľudí s problémami ako sú osteoporóza alebo anémia, teda chudokrvnosť

Ja osobne som kávu nikdy nepil a nepijem. Čo sa energie a vitality týka, tú bezpečne kontrolujem pravidelným pitným režimom a vyváženou, čerstvou výživou tej najlepšej kvality, akú som schopný zabezpečiť si.

Táto forma je tiež základom jednej z najznámejších a najúspešnejších naturálnych terapií pri liečbe rakoviny a iných chronických a degeneratívnych ochorení a ide o Gersonovu terapiu.

smädu tak, ako by mali alebo dostatočne nahradia chýbajúcu vodu.

Ako viem, že som dehydravaný?

V momente, keď pocíujeme smäd, je to znamenie, že bunky v celom tele sú už dehydravané. Preto sucho v ústach by malo byť tým najposlednejším znamením dehydratácie. Je to z toho dôvodu, že sucho v ústach sa neobjaví skôr, ako sú bunky v tele už dehydratované tak, že orgány nemôžu optimálne plniť svoje funkcie.

Ako pomocou moču zistíme, či sме dehydravaní?

- správne hydratovaný organizmus produkuje čistý, bezfarebný moč
- čiastočne dehydravaný organizmus produkuje žltý moč
- veľmi dehydravaný organizmus pomarančový alebo tmavo sfarbený moč

Koľko vody treba pit?

Podľa expertov, ktorí sa celé roky zaobrajú výskumom o vode a ľudskom organizme hovoria, že ak vydelíme svoju váhu 30-imi, dostaneme množstvo vody, ktoré by sme mali denne vypíť. Takže napríklad pri mojej váhe 90kg by môj denný príjem vody mal byť 3 litre. Samozrejme ak je organizmus vystavený zvýšenej fyzickej aktivite alebo

zvýšeným teplotám vonkajšieho prostredia, s tým úmerne stúpa i prijem vody.

Kedy treba vodu pit?

Voda by mala byť úplne prvým, čo sa ráno dostane do tela. Keďže organizmus počas nočného odpočinku usilovne pracuje na tom, aby ráno naše telo bolo zregenerované a pripravené na nový deň, spotrebuje na to všetku vodu, ktorá sa v tele nachádza. Veľké množstvo z toho sa z tela dostáva v rámci očistenia organizmu od zvyškov a odpadu a aj preto vo veľkej väčšine naša prvá ranná aktivita je cesta na toaletu. Hlavne pri návýku na pravidelný prijem vody je dôležité si toto čo najviac spríjemniť. Veľmi dobrou cestou je hned ráno si vytlačiť polovičku alebo aj celý citrón do veľkého pohára vody, ktorý môžeme doliať troškou horúcej vody, aby sa tráviaci trakt príjemným spôsobom nastavil na celodennú prácu. Je veľmi dôležité rozložiť si prijem vody počas celého dňa, pretože pitie veľkého množstva vody jednorázovo nemá ten istý účinok a veľa vody cez telo len prejde. Organizmus potrebuje svoj čas na absorbovanie vody, a preto malé množstvá v pravidelných intervaloch sú tou správnou cestou, ako hydratovať svoje telo. Prijem vody teda rozložíme počas hodín, kedy sme najviac aktívni. Keď sme spomíinali môj prípad a 3 litre vody, ja si ich rozložím medzi šiestou hodinou rannou a šiestou hodinou večernou. To je teda 12 hodín/3 litre vody a na každú hodinu to teda vychádza štvrt' litra vody. Takéto množstvo vody bez problémov dokáže vypíť každý, problém je väčšinou v tom, že ľudia na vodu zabúdajú a nevenujú jej pozornosť. Ak by svoj prístup zmenili, bolo by

Téma soľ je témou nekonečnou a otázky typu - je soľ zdravá, alebo potrebujem vôbec soľ, by mali byť raz a navždy jasne vysvetlené, pochopené a hlavne v bežnom živote aplikované.

"VAŠA KLASICKÁ KUCHYNSKÁ STOLOVÁ SOL JE 97,5% CHLORID SODNÝ A ZVYŠNÉ 2,5% SÚ CHEMIKÁLIE AKO POHLCOVÁČ VLHKOSTI A JÓD. SUŠENÁ PRI TEPLOTE VIAC AKO 2000 STUPŇOV CELZIA MENÍ SVOJU CHEMICKÚ ŠTRUKTÚRU PÔVODNEJ SOLI A RAZOM VYTVÁRA PREDPOKLADY PRE VZNIK ZDRAVOTNÝCH PROBLÉMOV VO VAŠOM TELE". DR. JOSEPH MERCOLA

Aj keď ortodoxná medicína tvrdí, že soľ je pre nás škodlivá, my celkom jasne a presvedčivo z doterajších prieskumov a živých dôkazov vieme, že toto sa týka iba kuchynskej stolovej soli, ktorá je chemicky upravená do takej miery, že je pre nás doslova otravou.

Prečo?

- destabilizuje krvný tlak
- môže spôsobovať celulitídu, obličkové kamene a reumu
- narúša rovnováhu tekutín v tele
- účinkuje ako diuretikum - teda vytláča vodu von z buniek
- je pre telo toxicák
- obsahuje narušiteľov endokrinného systému - fluorid a jód

- obsahuje zahustovadlá ako uhličitan vápenatý a hydroxid hlinitý (kyselina sírová)

No a navyše sa nás niekto pokúša presvedčiť, že takúto soľ potrebujeme. Áno, soľ každopádne nevyhnutne potrebujeme. Plodová voda v tele matky je z vody a soli, naša najvzácnejšia životodarná tekutina krv je z vody a soli. A aj každý farmár vám potvrdi, že ak by ich kŕmne zvieratá nemali soľ, zahynuli by. Nikdy by im ale nedali soľ, ktorú nájdeme my v regáloch supermarketov. Táto soľ je horšia a bezvýznamnejšia ako odpad, ktorý pri jej chemickom spracovaní vzniká.

Naopak soli, ako je napríklad morská, keltská či himalájska kryštálická soľ, môžu byť aj ďalej označované ako biele zlato z rozprávky Soľ nad zlato. Dr. Joseph Mercola, jeden z najväčších špecialistov vo výžive, označuje himalájsku soľ za luxusnú, obsahujúcu až 84 minerálov a to z nasledujúcich dôvodov:

- reguluje obsah vody v celom tele
- vyrovnáva nadbytok kyslosti buniek, hlavne tých mozgových
- pomáha vyrovnávať hladinu cukru v tele a spomaňuje proces starnutia
- pomáha pri vytváraní už spominanej hydroelektrickej energie v bunkách

tak schopná zabezpečovať nevyhnutné materiály pre životne dôležité orgány a celé telo.

S nízkym a nepravidelným prísunom vody do tela sa naša krv automaticky stáva hustejšou, pretože všetky zložky, ako červené, biele krvinky, vitaminy, minerály, kyslík, ale aj odumreté časti buniek budú postupne zmenšený objem krvi zahusťovať, a tým sa táto stane pomalšie cirkulujúcou a svojou hustejšou konzistenciou bude pripomínať med. Každému je asi jasné, že pre naše srdce je oveľa ľahšie pretláčať cievami a žilami vodnatú a ľahko cirkulujúcu krv ako tekutinu pripomínajúcu med. A tak čím menej vody v tele budeme mať, tým väčší tlak musí naše srdce vyvíjať, aby dokázalo dostať krv na čas všade tam, kde je potrebná. Toto je však núdzové riešenie a ako veľa iných problémov spôsobených dehydratáciou, aj tu sme už naučení siahnúť po "lieku", ktorý by nám mal pomôcť.

Krátkodobá pomoc na úkor dlhodobej a ešte hornej ujme na zdraví je všetko, čo dosiahneme. Jedného dňa však telo vypovie poslušnosť všetkým vedľajším účinkom a nezlepšujúcej sa dehydratáciu, a to môže mať fatálne následky.

Ak trpite problémami ako sú helikobakter, kyselina, kolika, bolesť falošného slepého čreva, obezita, vysoký cholesterol v krvi, hiatus hernia, bulímia či beriete antihistamíny, majte na vedomí, že ak vám tu niečo pomôže, tak je to v prvom rade voda - mám na mysli jej kontrolovaný a hlavne pravidelný prísun. Jedine za jej pomoci sa môžete týchto problémov znova zbaviť, a to dokonca natrvalo.

**"LEKÁRI SI MYSLIA, ŽE NIEČO PRE NÁS ROBIA,
KEĎ MAJÚ NÁZOV PRE KAŽDÝ JEDEN STAV, V
KTOROM SA NACHÁDZAME A VÄČŠINOU JE TO
PODLA NICH ĎALŠIA CHOROBA."**

Depresia

Ked' sa telo dostane do stavu dehydratácie, mozog ako hlavný riadiaci orgán si dokáže zabezpečiť núdzové množstvo vody na svoju funkciu. Avšak toto množstvo ani zdaleka nepostačuje na optimálne riadenie iných funkcií v organizme, a tak sa postupne dostavujú tieto následky smädu:

- pocit únavy
- pocit vyčerpanosti
- pocit podráždenosti
- pocit obáv
- pocit depresie
- pocit, že niečo nie je v poriadku

Tieto pocity by mali slúžiť ako výstraha pred dlhodobým a hlbokým "zabývaním sa" depresie v tele. Majte na pamäti, že neustávajúca únava môže byť akýmsi predchodom depresie. Ak ste hned ráno tak unavení, že sa vám nechce vstať z posteľe, dehydratácia je pravdepodobne

Zápcha

Črevá potrebujú značné množstvo vody na to, aby sa vďaka nej rozpustilo všetko, čo sa rozpustiť dá a vďaka krvnému obehu sa dostalo do pečene, ktorá sa postará o to, čo pôjde ďalej ako prospešné pre naše telo a čo sa ďalej nedostane. Ak je obsah v črevách dostatočne tekutý, komponenty strávenej potravy, ktoré sa už ďalej rozpustiť nedajú, sa tak posúvajú ďalej v pevnej forme a v určitých časových intervaloch sú pripravené na elimináciu, teda vylučovanie.

Ak je však organizmus dehydravaný, jeho inteligentný systém je nastavený na záchranný režim, pri ktorom je voda re-absorbovaná, teda znova vytiahnutá z čriev a telo ju používa tam, kde je najviac potrebná. Telo má teda vytvorený akýsi prioritný systém a čohokoľvek je v tele nedostatok, vrátane vody, organizmus nasleduje tento systém a zásobuje v prvom rade orgány, ktoré tú či onú zložku potrebujú najviac. Ak sú teda črevá nútené vratiť vodu znova do systému, zložky, ktoré boli určené na vylúčenie, sa stanú tuhé a veľmi ťažko pohyblivé. Podobne, ako by ste chceli cez hadicu pretlačiť tekuté blato a potom iba hlinu. Často sa takto stane vylučovanie veľmi namáhavým, bolestivým a v mnohých prípadoch tak zaťažujúcim vďaka dehydratácií, že človek nie je schopný vylučovať aj niekoľko dní a cíti sa ako nafuknutý balón. Nielen nedostatok vody, ale aj prírodnej vlákniny vo forme ovocia a zeleniny sú príčinou takýchto stavov. Problémy, ako sú napríklad hemoroidy, sú bežným sprievodcom chronickej zápchy. Táto sa oveľa častejšie vyskytuje u žien, ktoré odmietajú prijímať väčšie množstvo vody. Dôvodom je časté a nepohodlné chodenie na toaletu a to

aj napriek tomu, že práve toto zabezpečuje tú najprirodzenejšiu detoxikáciu a zbavovanie sa nepotrebných a toxických látok.

Moja bývalá klientka Sarah mala istého času bolesti v spodnej brušnej časti a lekár odporučil laparoskopiu, ktorá však neukázala nič, čo by mohlo bolesť zapríčiňovať. Dostala tak lieky proti bolesti a pokračovala vo vyšetreniach. Keďže som sa už s podobným prípadom stretol predtým, odporučil som jej, aby vyskúšala piť denne viac vody. Netrvalo ani týždeň a bolesti kompletne zmizli. Veľmi nápadne sa tieto bolesti podobali bolesti slepého čreva, no v skutočnosti to bola iba dehydratácia v danej oblasti spodného brucha. Ženy s podobnými bolesťami sú často diagnostikované zápalmi či bolestivými cystami, zatial čo v mnohých prípadoch ide o obyčajnú dehydratáciu. Preto, ak sa vy alebo niekto z vášho okolia dostane do rovnakej situácie, zvažte, či nestojí za to zistíť, či vaše telo nie je jednoducho iba smädné.

Autoimunitné ochorenia

Degeneratívne stavy, ktoré nastávajú z dôvodov nám ešte neznámym, nazývame autoimunitné. Keďže oficiálne ešte stále nepovažujeme dehydratáciu za chorobu spôsobujúcu stav, tak sme pochopiteľne ani nemohli prísť na jednoduché a prirodné riešenie problému.

Pri dlhodobej dehydratácii organizmu sa prisun nevyhnutných látok, ako sú napríklad antioxidanty, ktoré neutralizujú toxické látky, obmedzí. Na druhej strane sa ale aj

Zapamätajte si tieto dva dôležité body:

- 1) Je dôležité predísť smädu, ak chcete zhodiť na váhe. Ak sa dostanete do stavu smädu, takmer určite si ho zameníte za pocit hladu a teda pôjdete úplne opačným smerom, ako by ste si želali, a to aj napriek tomu, že ste iba pred nedávnom niečo zjedli. To je najčastejší prípad prejedania sa, aj keď to v skutočnosti nechcete. Ak je telo dostatočne hydratované, znova pocítite hlad oveľa neskôr, a to vďaka konštruktívному efektu jedla. Sám túto metódu aplikujem a nepoznám lepší recept na udržanie stabilnej váhy. Ak neveríte, spýtajte sa ma ☺.
- 2) Ak zvýšite prijem vody a znižte prijem jedla, nezabudnite na doplnenie minerálov formou doplnkov výživy, ktoré sú nevyhnutne dôležité na zdravú transformáciu organizmu. Jedným z najkvalitnejších minerálových doplnkov je Maximol Solutions od spoločnosti Neways, ktorá sa už viac ako 25 rokov špeciálne venuje produkcií vysoko potentných, organických a kvalitných doplnkov výživy (pozri KONTAKTY). Takisto denný prijem kvalitnej soli je nevyhnutný. Vylúčte klasickú stolovú soľ a nahradťte ju soľou morskou alebo ešte kvalitnejšou himalájskou, ktorá obsahuje 84 minerálov a nie je mechanicky ani chemicky upravovaná. Dostatočným prisunom kvalitnej soli a minerálov sa vyhnete prejedaniu sa.

A na záver - mechanizmus nasýtenia:

Jeden z týchto mechanizmov je napojený na senzory kontrolujúce rozpinanie sa žalúdka. Keď je žalúdok preplnený, tieto senzory dávajú mozgu pokyn, že čo je veľa, to je veľa, a vtedy už doslova fučíme od prejedenia. Čím častejšie sa toto deje, tým odolnejším sa tento systém stáva a postupne sa stane pre organizmus úplne prirodzeným. Toto je klasický príklad u ľudí s nadváhou alebo u obéznych ľudí. Pre nich normálna porcia jedla by v skutočnosti zasýtila dvoch alebo aj viacero ľudí.

Azda najúčinnejší mechanizmus nasýtenia je spojený s chuťovými bunkami na našom jazyku. Tento však potrebuje dostatok času na to, aby dokázal informovať mozog o množstve a zložení jedla, ktoré sme skonzumovali a mozog tak v správnom čase vyšle signál, že máme "dosť". Jedinou cestou, ako tento systém môže fungovať, je dostatočne dlhé prežívanie potravy, až kým je úplne rozžuvaná a zmiešaná so slinami. Skúste a uvidíte! ☺

Super tip:

Jeden z troch vyučovacích cyklov, ktoré sú telu prirodzené počas 24 hodín, začína okolo 4. hodiny rannej a končí okolo obedu. V tejto dobe je veľmi účinné vynechať ľahko straviteľnú potravu, ako sú veľké a ľahké raňajky a podobne. Takto umožníte telu zbaviť sa nepotrebnnej nadváhy formou vyučovania, čo je prirodzená forma metabolického

procesu. Najúžasnejšou vecou v tomto čase je piť dostatok vody, konzumovať hlavne ovocie a ľahko stráviteľné jedlá, a tak umožniť metabolizovať nadbytočný tuk. Taktiež sú vhodné i zeleninové šťavy alebo šejky, pretože nevyžadujú veľa energie na stravenie a zároveň prinášajú do tela množstvo vitaminov, minerálov, enzýmov a aminokyselin.

Ak dokážete hlavné jedlá dňa konzumovať v čase medzi obedom a 20. hodinou večer, ste na absolútne najlepšej ceste vytvoriť si ideálny kontrolný systém vám vyhovujúcej telesnej váhy.

44 DÔVODOV PREČO TVOJE TELO POTREBUJE VODU KAŽDÝ DEŇ

1. - bez vody neexistuje život
2. - neustály nedostatok vody potláča a neskôr aj zabija určité aspekty organizmu
3. - voda je hlavným zdrojom energie v tele
4. - voda produkuje elektrickú a magnetickú energiu v každej jednej bunke tela - tvorí tak silu života
5. - voda zabraňuje poškodeniu DNA a napomáha pri jej obnove
6. - voda vo veľkej miere zvyšuje účinnosť imunitného

systému v kostnej dreni, kde sa tento tvorí, a to vrátane účinnosti voči rakovine

7. - voda je hlavným rozpúšťadlom jedla, vitamínov, minerálov, ktoré sa vďaka nej rozkladajú na menšie častice pri trávení

8. - voda energizuje jedlo a jednotlivé častice jedla potom dodávajú energiu do tela... jedlo bez vody nemá žiadnu energetickú hodnotu

9. - voda zvyšuje schopnosť tela absorbovať dôležité živiny

10. - voda slúži ako hlavný roznášač substancií v rámci tela

11. - voda zvyšuje účinnosť červených krvniek pri okysličovaní pľúc

12. - keď sa voda dostane do bunky, zároveň so sebou prináša kyslík a odpadové plyny odnáša do pľúc, aby mohli byť vydýchnuté von z tela

13. - voda čistí toxicke zvyšky v tele a odvádza ich do pečene a ľadvín na zneškodnenie

14. - voda je hlavným lubrikantom v oblasti kĺbov a pomáha predísť artritide a bolesti chrbta

15. - voda v medzistavcových diskoch pomáha absorbovať záťaž na chrbticu