

Az éltető víz

„A négy elem, a föld, a víz, a levegő és a tűz minden élet alapja.”
/Romolo Mantovani/

Ahogy a növénynek, hogy előbújjon, növekedjék, szépségben és kecsességben kivirágozzék, mindezekre az elemekre szüksége van, éppúgy a legtökéletesebb lény - az ember - normális fejlődéséhez és tökéletesen egészséges életéhez is ezeket, az élet alapját képező elemeket igényli. Mindezt emberhez méltó, egészséges, természetes táplálkozással kiegészítve. Amint valamelyik elemet elhanyagoljuk, egészségünk veszélybe kerül. Hogy meggyógyuljunk, a természetesség szerint kell élnünk, és a természethez kell folyamodnunk segítségért.

Hufeland a ma is érvényes Makrobiotika írója, négy isteni adománynak, minden élet védszellemének nevezi ezt a négy elemet. Ezekről a védszellemekről mondott le a természettől elszakadt ember, vagy ha igénybe is veszi őket, visszaél velük, és egészsége nem javát, hanem kárát látja.

Napjainkban a teremtés őseleme, a víz az érdeklődés középpontjába került. Naponta felmerül a kérdés: milyen szerepet játszik az ember életében a víz?

Erről az igen fontos, egyik legnélkülözhetetlenebb elemünkről - a vízről szól ez az írás.

Arról a szélsőséges természetű vízről, amelyről 2500 évvel ezelőtt Lao-Ce így írt „*Semmi sem adja meg olyan könnyen magát, mint a víz, mégis képes a legkeményebb követ is szétporlasztani.*”

A víz az élet hordozója, nélkülözhetetlen eleme.

„**Minden dolog alapeleme a víz.**” Ezt már a Hét Bölcs egyike, Thales (i. e. 650-560) természetfilozófus is felismerte.

Az emberiség legősibb hagyományaiban fellelhető a víz négy kultikus funkciója.

- Elsősorban az anyagi **létezés kezdetét** kapcsolják a kultúrák a víz eleméhez. Gondoljunk csak az „Ösvízre” – amelyet az „Élet vízének” is hívnak -, amelyből az egész létezés megszületett, a végtelen, s még formátlan őállapot; amely az élt csiráját hordozza. A megtermékenyített petesejtből is vízben (magzatvízben) fejlődik az embrió.

- Ebből következik másik jelentése, a **megtermékenyítő** víz, amit „Égi víznek” is szoktak aposztrofálni.

- A következő kultikus funkciója a **megtisztulás** eszköze, mint a „Keresztelő víz”,

- majd a **regenerálódás**, vagyis az újjászületés elemeként zárja a sort.

A víz tehát – több hidrogénből és oxigénből álló vegyületnél, életfontosságú életet adó elem.

Ezt nemcsak az ezoterikus és misztikus tanok képviselői állítják, hanem a hivatalos tudomány is.

Dr Alexis Carrel szerint – „*a sejt halhatatlan, csak a körülötte lévő folyadék van kitéve a degeneratív folyamatoknak.* A sejt örök életének feltétele, hogy az extracelluláris folyadék megújuljon. Ez azonban a táplálkozás és az itt felgyülemelő anyagcsere-végtermékek, salakanyagok függvénye.” / Eme állításának laboratóriumi igazolásáért 1992-ben orvosi Nobel-díjjal tüntették ki./

A víz élettani szerepei

- Víz a hordozó közege minden, a táplálkozással kapcsolatos folyamatnak. A teljes anyagcsere vizes közegben játszódik le.

- A víz a szervezet „hordárja”, hiszen minden sejthez a segítségével kerül el minden. Valamennyi transzport folyamat mozgató eleme a víz.

- Az előző ponthoz kapcsolódóan a „visszaru” szállítása is a víz feladata. A szervezetbe került és az ott keletkezett mérgeanyagok és melléktermékek kitarakításához elengedhetetlenül szükséges.

- A víz a test legfontosabb kenőanyaga. Megakadályozza a szövetek közötti súrlódást, az ízületek kenését megoldja.

- Igen fontos szerepet játszik az emberi test hőmérsékletszabályozásában, A vese, a belek, a bőr és a tüdő a részei ennek az igen érzékeny termosztáló rendszernek.

- Végül de nem utolsósorban a víz amolyan, „mágneses memóriaként” tárolja, és a sejtekhez szállítja a szervezet számára létfontosságú információkat, amelyek a sejtmeújulás elengedhetetlen feltételei.

Víz van a kőzetek repedéseiben, a talajban, a növényekben, az állatokban, a patakok, a folyók, a tavak, medrében, a légkörben; de víz alkotja az emberi szervezet jelentős hányadát is. Az emberi szervezet közel 60-70 százaléka vízből áll (gyermekeknél kicsit több, felnőtteknél kevesebb ez az arány). Vérünk kb. 83 százaléka, agyunk 75 százaléka víz.

Tudatos vízivás

A mérsékelt égöv alatt (pl. Magyarországon) egy felnőtt szervezetéből - légzés, izzadás, kiválasztás következtében - naponta 2-3 liter víz távozik. Hogy a szervezet víz- és só-háztartása fel ne boruljon, a veszteséget megfelelő, „**tudatos vízivással**” időben pótolni kell.

Hogyan tudjuk ezt pótolni?

- Elsősorban „tudatos vízivással,”
- másodsorban az elfogyasztott táplálékból (gyümölcsök, zöldségek, levesek, üdítők)
- harmadsorban a szervezetben keletkező oxidációs folyamat által keletkező vízből.

/Egy év alatt kb. 1000 liter folyadékot veszünk magunkhoz./

A – „tudatos vízivással időben pótolni kell” – azt jelenti, hogy nagyon fontos lenne meg sem várni azt, hogy szomjúságérzetünk legyen. Mert, mire az információ eljut az agyba, a sejtek – a felgyülemelő-végtermékek, salakanyagok miatt – már fuldokolnak. Ha nem történik meg időben a folyadék utánpótlás, akár el is pusztulnak. A „**szomjúság**” a szervezet vészjelzése, amely a kiszáradás fenyegető közelségére figyelmeztet. Ha a folyadék-háztartás felborul, a vér a sejtek víztartalmát vonja el, s emiatt azok anyagcseréje megváltozik. Így romlik a szövetek vérellátása, amire az agy is érzékenyen reagál, akár tudatzavar vagy eszméletvesztés is kialakulhat. Ígyunk tehát időben és bőségesen.

„A bölcs ember nem akkor kezd kutatásni, amikor megszomjazik, hanem sokkal előbb!” /Régi kínai mondás/

Fontos!

- Idősebb korban az emberek szomjúság érzete csökken, 65 éven felülieknél a szomjúságérzet alábbhagy, mert a szenzorok érzékenysége csökken, ezért fordul elő, hogy kiszáradnak; ami, szélsőséges esetben akár a halálukat is okozhatja.
- Nagyon fontos tehát, hogy **tudatosan igyunk vizet!**,
 - **megfelelő időben!**,
 - **megfelelő minőségben!**,
 - **elegető mennyiségben!!!!!!!!!!!!**
- Soha ne igyunk túl hidegen vagy túl melegen. A hideg víz rossz hatással van a belekre – mintegy megbénítja őket, és többfajta betegség forrása lehet.
- Tulajdonképpen meg kell rágnunk a vizet is, mert így összekeveredik a nyállal, ami lúgos.
- Fontos tudni, a kávé és az alkohol nem alkalmas folyadékpótlásra!!!

Mikor igyunk vizet?

- **Reggel** – mindenekelőtt 2 pohárral. (A méregtelenítést, székletet segítő.)
 - o Az elsőt egyszerre igyunk ki.
 - o A másodikat kortyonként.
- **Minden étkezés előtt fél órával.** (Hogy az emésztőnedvek előállításához a szervezet rendelkezésére álljon a megfelelő folyadék mennyiség, ne a vérből kelljen kivonnia. Ne sűrűsödjön be a vér.)
- Nem evés közben, vagy nem közvetlen evés után. (Hogy ne híguljon fel az emésztőnedv.)
- Egyébként napközben többször, nem megvárva a szomjúságérzetet!

- **Ha nassolni kívánnak**, mielőtt nass után kutatnának, igyanak egy pohár vizet. Dupla haszon: egyben elmúlik az ingerünk az egészségtelen, hizlaló nasztól is.
- Legyen a táskában mindig egy kisebb utántölthető vizespalack. Ezt minden „üresjáratnál” húzzuk meg: amikor buszra, villamosra, metróra várunk, sorban álláskor a boltban, hivatalban.
- **Lefekvés előtt** 1 pohárral.

Milyen vizet igyunk?

Nem minden víz képes a sejt örökkévalóságát biztosítani. A tiszta, biológiailag aktív folyadékok és a közönséges, szennyezett víz között számottevő különbség, egyben az élet titkának lényege az eltérő molekulastruktúrában rejlik. Ha annak térbeli elrendezése diszharmonikussá válik, akár betegséget is okozhat.

A víz belső struktúrája a természet nagy titkai közé tartozik, amelynek megfejtésén régóta fáradoznak a kutatók. Ezek olyan tulajdonságok, amelyek a vizet univerzális oldószerré, információk megőrzőjévé és vivőanyaggá teszik.

Ezért csak javasolni tudom, hogy „**tisztított, élő vizet**” igyunk.

„Mindaz, aki e vízből iszik, ismét megszomjazik. De aki abból a vízből iszik, melyet én adok, nem szomjazik meg soha többé, hanem a víz, amelyet én adok, örök életre szökellő vízforrás lesz benne.”
/Jn 4,13-14/

Az Evangélium egyik gyöngyszeme ez a samariai asszonynak mondott beszéd. Jákob kútjánál Jézus az egyik leghétköznapibb dologról, a vízről beszél, ami mégis a legkívánatosabb és a legéletbevágóbb elem.

Mennyit igyunk?

- Ha túl sokat, akkor a sejtek telítődnek vízzel és „**vízmérgezés**” léphet fel.
- Ha túl keveset, akkor a sejten kívüli folyadék mennyiségének kóros csökkenése, **kiszáradáshoz** vezethet.

Az a tapasztalat, hogy akkor ideális az életmódunk, táplálkozásmódunk, vízfogyasztásunk, ha a vizeletünk tiszta, átlátszó; nem szúrós szagú, nem habos, nem opálos, nem zavaros.

„A TESTED VÍZÉRT KIÁLT!”

Nem beteg vagy, csupán szomjazik minden sejtged. A szomjúságot ne gyógyszerekkel kezeld!

A víz a gyógyító szerek legolcsóbb formája.

Egy jól szabályozott és folyamatosan éber figyelemmel őrzött napi vízfogyasztás pedig meg fogja előzni a legtöbb, modern társadalmunk által szenvedett betegséget.

A krónikus vízhiány, „sejt dehidralizáció” idő előtt elpusztít bennünket, ha nem figyelünk oda, ha nem előzzük meg. E jelenség megnyilvánulásaira eddig nem vettük figyelembe, ismeretlen eredetű betegségnek tekintettük.

A sejtek működéséhez, anyagcsere folyamataihoz, méregtelenítő tevékenységeihez igen sok tiszta, éltető vízre van szükség.

/Ez a folyamat hasonlít a mosógép működéséhez. Egy olyan mosógép esetéhez, amelybe a mosási folyamat során csak annyi vizet engedünk, amennyiben a mosópor éppen csak feloldódik, és a ruhát is csak éppen benedvesíti. És ezután, bármiféle öblítés nélkül, elvárnánk, hogy a ruha tisztán kerüljön ki belőle. Ugye, hogy ez így nem megfelelő./

Hasonlóan nem megfelelő a szervezetünknek sem. A sejteink elmérgeződnek, megfulladnak, elhalnak; vagy rendellenes, degeneratív működésbe kezdenek.

A gyerekek sokkal érzékenyebben reagálnak a vízhiányra, hiszen a fejlődő szervezetnek fokozott mennyiségű tiszta vízre van szüksége. Ehelyett ma kólát, cukrozott, festett löttyöket nyakalnak.

Legtöbben mi is a dehidralizáció kényszere alatt nőttünk fel - mert keveset ittunk, ez a generáció talán még inkább – mert halmazati tényként még rosszat is isznak ráadásul. Így lehet belebetegedni abba, hogy felnőttek leszünk.

Pedig „**nem betegek vagyunk csak szomjasak**”. Az emberi test vízszükségletének semmibevévése vagy tudatlanságból való figyelmen kívül hagyása okozza, a szervezet rendellenes működési problémáit, ami azután különféle betegségekben manifesztálódik, különféle tüneteket produkál.

*„1989 májusában írtam dr. John Masonnek, „Health and Human Services” (Társadalom és Egészségbiztosítás) titkárhelyettesének, hogy elmagyarázzam, egy **paradigma-váltásra lenne szükség** az emberi test vízszükségletét tekintve, ami társadalmunk sok egészségügyi problémáját megoldhatná.” „ ..., hogy elmagyarázzam a dehidralizáció, jelenségét, mint az emberi test legtöbb degeneratív állapotának alapvető okát, ...” /Dr. F. Batmanghelidj/*

„Egy teli pohár vízben több természetes varázs van, mint bármely gyógyszerben, amit agymosással vetetnek be velünk, hogy És én nem árulom a vizet!” /Részlet William Grey leveléből/

ENNEK A TUDÁSNAK KÖZISMERTÉ KELLENE VÁLNIÁ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

/Ajánlott irodalom: Dr. F. Batmanghelidj: A TESTED VIZÉRT KIÁLT!