

CAPITOLUL 1

- Unde anume a greșit medicina modernă? ... 15
- Noul nivel de gândire din medicină ... 20
- Nașterea unui nou adevăr științific în medicină ... 21
- Pași pentru modelarea medicinei din zilele noastre ... 23

CAPITOLUL 2

- Apa - cea bizară și simplă ... 26
- Suntem totuși dependenți de apă ... 27
- Neîntrerupta mea luptă cu instituția medicală ... 31
- A aștepta până când îți se face sete înseamnă să mori prematur și în chinuri ... 32

CAPITOLUL 3

- Bazele noii medicinei pentru următoarele milenii ... 39
- Patruzeci și șase de motive pentru care trupul nostru are nevoie de apă în fiecare zi ... 39
- Unele dintre proprietățile și funcțiile primare ale apei în organism ... 42

CAPITOLUL 4

- Regimul apei în cazul unui fetus sau bebeluș ... 46
- Regimul apei în timpul copilăriei și adolescenței ... 52
- Managementul apei în cazul adulților ... 54
- Diminuarea senzației de sete ... 55

CAPITOLUL 5

- Ce este deshidratarea cronică? ... 58
- Identificarea deshidratării ... 58

CAPITOLUL 6

- Noile percepții recunoscute ale stării de sete ... 61

CAPITOLUL 7

- Deshidratarea primară și programele de management al resurselor ... 68
- Astmul și alergiile ... 69
- Presiunea sanguină și deshidratarea ... 84
- Diabetul ... 98
- Constipația și complicațiile ei ... 104
- Bolile autoimune ... 107

CAPITOLUL 8

- Strigătele de criză ale trupului după apă ... 110
- Durerea ... 111
- Arsurile la stomac și tulburările dispeptice ... 113
- Hernia hiatală și arsurile la stomac ... 118
- Durerile abdominale ... 126
- Durerile de cap și migrenele ... 127
- Durerea artritică reumatoidă ... 128
- Durerile lombare ... 131
- Osteoartritele ... 133

CAPITOLUL 9

- Deshidratarea și boala ... 135
- Obezitatea ... 136

CAPITOLUL 10

- Deshidratarea și degradarea creierului ... 144
- Bariera sânge-creier ... 145
- Neurotransmițătorii și deshidratarea ... 147
- Serotonina - coordonatorul tuturor neurotransmițătorilor ... 151
- Histamina - primul neurotransmițător din trupul nostru ... 152
- Apa - energizantul creierului ... 154
- Deshidratarea - cauza accidentelor vasculare cerebrale ... 158

CAPITOLUL 11

- Hormonii și deshidratarea ... 162
- Depresia și sindromul oboselii cronice ... 167
- Uscăciunea și fierbințeala ochilor ... 170
- Nivelul ridicat de colesterol în sânge ... 170

Boala coronariană ... 173
Bufeurile ... 174
Guta ... 175
Pietrele la rinichi ... 176
Pielea și deshidratarea ... 176
Osteoporoza ... 178
Apariția cancerului ... 181

CAPITOLUL 12

Vindecarea cu ajutorul apei - cât de multă apă și cât de des? ... 187
Apă sau lichide? ... 188
Cafeina în băuturi ... 189
Alcoolul în băuturi ... 191
Sucurile și laptele în locul apei ... 192

CAPITOLUL 13

Mineralele sunt vitale ... 197
Sarea - eternul remediu ... 199
Sarea - unele dintre miracolele ei ascunse ... 201

CAPITOLUL 14

Alte elemente esențiale pentru sănătate și vindecare ... 209
Proteinele ... 209
Stresul și aminoacizii ... 210
Grăsimile esențiale ... 217
Fructe, legume și lumină solară ... 219
Exercițiile fizice ... 223

CONCLUZIE - patru pași simpli pentru o sănătate debordantă ... 227

CAPITOLUL I

Unde anume a greșit medicina modernă?

În opinia mea, marea tragedie din istoria medicală este presupunerea că singurul semn al nevoii de apă a organismului este senzația de uscăciune a gurii. Pe baza acestei presupuneri greșite, medicina modernă a mai făcut încă alte trei confuzii care au costat foarte mult societatea. Haideți să aruncăm o privire la aceste patru presupuneri eronate.

1. Întreaga structură a medicinei moderne este construită pe premisa extrem de șubredă că senzația de gură uscată este singurul semn al deshidratării. Această premisă falsă este răspunzătoare pentru lipsa de înțelegere a diferitelor probleme de sănătate dureroase care se sfârșesc cu moartea în cazul multor milioane de oameni. Ei suferă pentru că nu știu că sunt extrem de însetați. Medicina modernă "bazată pe știință" este structurată pe simpla greșeală a ipotezei bazate pe senzația de gură uscată, care a fost instituită cu mulți ani în urmă. În anul 1764, germanul Albrecht von Haller a fost primul care a susținut că gura uscată este un semn al senzației de sete. În anul 1918, doctorul englez Walter Branford Cannon a susținut ideile lui Haller. Și, deoarece era o persoană influentă, ideile lui au devenit o modă și se reflectă în literatura științifică acceptată până în zilele noastre. Totuși, în anul 1867, francezul Moritz Schiff a susținut că setea era o senzație generală: "Ca senzație, ea nu este mai localizată decât foamea." Știm acum că Haller și Cannon au greșit - dar întrucât ideile lor s-au înrădăcinat în infrastructura medicinei, aceeași greșeală s-a perpetuat de la o generație de studenți la medicină la alta, și tot așa până în zilele noastre. Această fisură în înțelegerea științifică a regimului apei în organismul uman a modificat cursul medicinei. Schiff a înțeles mult mai bine trupul uman. În fapt, gura uscată nu este un semn pe care să ne bazăm. Trupul uman folosește o logică diferită: pentru a putea mesteca și înghiți mâncarea, și pentru a înlesni și lubrifia această funcție, se produce o cantitate considerabilă de salivă, chiar dacă restul trupului este în penurie de apă. În orice caz, apa este mult prea importantă pentru trup pentru a semnaliza lipsa ei doar prin senzația de gură uscată. Trupul uman are multe alte semne sofisticate pentru a indica faptul că duce lipsă de apă. Trupul poate suferi de o deshidratare severă fără a prezenta o gură uscată. Deshidratarea produce simptome severe, până la crize ce amenință viața. Medicina modernă a realizat o confuzie a acestor simptome de uscăciune internă, localizată, identificându-le sub forma diferitelor boli. Drept rezultat, se prescrie o medicație toxică pentru a trata "boala" și nicidecum cauza, care este deshidratarea.

Gura uscată este unul dintre ultimii indicatori ai deshidratării trupului. În momentul în care gura uscată devine un indicator al lipsei de apă, multe alte funcții delicate ale trupului au fost deja stopate și pregătite pentru suprimare. Iar procesul de îmbătrânire se instalează chiar în acest mod - prin pierderea funcțiilor unor enzime. Un trup deshidratat pierde din complexitate și versatilitate. Unul dintre exemple este diabetul juvenil în care, celulele producătoare de insulină din pancreas sunt sacrificate ca rezultat al persistenței deshidratării.

2. Cea de-a doua greșeală majoră în știința fundamentală a medicinei este ideea că apa este doar o simplă substanță care dizolvă și transportă diferite lucruri. Apa nu este o simplă substanță inertă. Ea are două tipuri de proprietăți primare în organism. Primul tip conține proprietățile de susținere a vieții. Cel de-al doilea tip, mult mai important, este rolul apei în funcțiile de creare a vieții. Medicina modernă recunoaște doar proprietățile apei de susținere a vieții. Și, tocmai de aceea, deshidratarea cronică involuntară este, în ultimă instanță, un proces nerecunoscut ce amenință viața. În mod evident, pentru a ne salva sănătatea și viața, trebuie mai întâi să recunoaștem și să înțelegem acest proces.

Aș putea să scriu mult mai multe despre tensiunea arterială. Dar este suficient să spun că "hipertensiunea esențială" este un indicator al instalării deshidratării cronice. Corecții deshidratarea instaurată în organismul vostru crescând consumul zilnic de apă și consumul adecvat de minerale pentru a le înlocui pe cele pierdute prin creșterea producției de urină, iar nevoile adaptive pentru a ridica presiunea sângelui de la nivelele normale nu vor crește. Este într-adevăr simplu. Deshidratarea este de departe cel mai frecvent factor de stres din corpul uman care crește presiunea sângelui - la cel puțin șaiszeci de milioane de americani. Cu toate acestea, pot să apară și cazuri în care alți factori de stres tăcuți ar putea pune în mișcare aceleași forțe motrice care duc în final la creșterea presiunii arteriale. Aceste cazuri sunt puține și rare, și necesită investigații exhaustive pentru a determina problema. Înainte să începem asemenea investigații, trebuie mai întâi să excludem deshidratarea de pe lista cauzelor primare ale creșterii presiunii sanguine.

Sarea și hipertensiunea

Articole recente din revistele științifice pun sub semnul întrebării viziunea conform căreia sarea este contraindicată persoanelor suferind de hipertensiune. În articolul lor din anul 1995 din Journal of Hypertension, dr. H. Alderman de la Albert Einstein College of Medicine și asociații săi au arătat că oamenii care urmează un regim restrictiv cu consum redus de sare sunt mult mai predispuși să moară de atac de cord sau accident vascular cerebral decât cei care folosesc sarea la discreție. Într-un articol publicat în anul 1997 în American Journal of Clinical Nutrition, dr. David McCurron de la Departamentul de Nefrologie al Oregon Health Science University din Portland, a descoperit că dacă se consumă zilnic o cantitate adecvată de potasiu, calciu și magneziu, sarea nu numai că nu va crește nivelul tensiunii sanguine, ci dimpotrivă, îl va scădea. Acest articol îmi confirmă viziunea conform căreia volumul de apă din interiorul și exteriorul celulelor organismului trebuie să fie în echilibru. Potasiul, magneziul și calciul sunt minerale vitale care echilibrează volumul de apă intracelular.

Alte informații adiționale pe care trebuie să le țineți minte sunt acelea că aceste cinci elemente - apa, sarea, potasiul, magneziul și calciul - sunt implicate în reglarea energiei din interiorul celulelor. Hidroelectricitatea este folosită pentru nevoi urgente, iar excesul ei este convertit în energie stocată și gata de a fi folosită pentru cazurile de urgență. Atomii de calciu sunt legați de alți atomi de calciu la nivelul oaselor și în reticulul endoplasmatic din interiorul celulelor. Fiecare atom de calciu legat conține înmagazinată o unitate de energie care poate fi refolosită dacă este necesar. Magneziul înmagazinează multe unități de energie sub forma magneziului din ATP.

Așa cum puteți vedea, misterul hipertensiunii esențiale este rezolvat. Pentru a evita această problemă, trebuie să consumați zilnic o cantitate adecvată de apă, în așa fel încât urina să aibă o culoare deschisă. Regimul vostru alimentar ar trebui să includă un minim de 3 până la 4 grame de sare, în jur de 1 gram de calciu, 400 până la 800 miligrame de magneziu (deși această cantitate de magneziu este mai mult decât valorile oficiale recomandate, totuși mulți oameni suferă de o deficiență serioasă de magneziu care trebuie corectată), și în jur de 2000 până la 4000 de miligrame de potasiu. Este ușor să ne luăm potasiul din alimente care sunt bogate în potasiu cu ar fi: stafide, avocado, cartofi, fasole lima și toate celelalte leguminoase boabe, din mazăre, roșii, conopidă, banane, pâine, portocale, grapefruit, caise uscate, lapte, ouă și brânză. Practic, orice mâncăți are un anumit conținut de potasiu. Dar trebuie să mâncăți fructe și legume care să aibă un conținut mai mare de potasiu.

Dacă nu mâncăți alge brune Kelp, tărațe de grâu, germenii de grâu, migdale și alte oleaginoase care au un conținut ridicat de magneziu, sau legume cu frunze verzi, în care magneziul este o componentă a clorofilei, ar trebui să luați zilnic suplimente de magneziu. În ce privește calciul, în ordinea conținutului lor de calciu: algele brune Kelp, brânza, semințele de susan, tofu, melasa, linte, smochinele, migdalele, verdețurile de primăvară, năsturelul, pătrunjelul, iaurtul integral, creveții, broccoli, laptele, brânza dulce de vaci și măslinile, vă vor oferi cantitatea de calciu de care are nevoie organismul. Persoanele care urmează regimuri pentru slăbit sau cele care nu pot urma un regim echilibrat de hrană, trebuie să ia...

...aminoacid esențial. Pornind de la tirozină se produc: adrenalina, noradrenalina și dopamina. Dacă apare deshidratarea, sunt afectați șase neurotransmițători și un hormon/transmițător - melatonina - până la punctul în care generează simptome precum durere și astm. Motivul pentru pierderea acestor elemente vitale este simplu.

Atunci când nu există suficientă apă pentru a detoxifia organismul printr-o drenare adecvată a țesuturilor și ulterior producerea urinei, ficatul folosește acești doi aminoacizi ca antioxidanți. Ce sunt antioxidanții? Cea mai simplă explicație la îndemână poate fi văzută prin analogie cu modul în care sunt folosite toaletele mobile fără a folosi un sistem de instalații și canalizare. Bazinul septic al toaletei conține niște substanțe chimice care dezodorizează, sterilizează și igienizează urina și materiile fecale care pătrund în bazin, atunci când toaleta este folosită din nou și iarăși, până când bazinul se umple și trebuie să fie golit cu ajutorul pompelor septice. Există o similaritate de funcționare între substanțele chimice din bazinul toaletei și modul în care ficatul folosește triptofanul și tirozină ca antioxidanți pentru a detoxifica produsele secundare ale reacțiilor chimice, în absența cantității de apă necesare pentru a drena elementele toxice, eliminându-le din organism. Aceasta este cea mai directă modalitate de a arăta modul în care deshidratarea poate să cauzeze probleme serioase la nivelul creierului. Poate chiar să ducă la proasta funcționare a creierului, deoarece materialele primare de care creierul are nevoie lipsesc. Pornind de la lipsa triptofanului, și ficatul eliberează local "oxigenul" care este necesar pentru funcționarea propriilor celule, atunci când ficatul nu este suficient de bine aprovizionat!

Histamina - primul neurotransmițător din trupul nostru

Atunci când sperma fertilizează ovulul și începe să se formeze o nouă formă de viață, există capacitatea de a invoca acțiunea histaminei. Trebuie făcut astfel datorită multiplelor responsabilități de "doică" ale histaminei - ea este doica celulelor în creștere.: Histamina va aduce noilor celule apă și nutrienți prin directa sa influență de extindere a circulației sângelui și serului. Histamina va "pompa și hrăni" ritmic noile celule cu potasiu. Acest program de hrănire ajută la maturizarea celulei până când ea se divide din nou și iarăși, până când începe să ia ființă o nouă viață, sub forma unui fetus. Histamina este cel mai nobil element al organismului.

Histamina mai are de asemenea responsabilități în sistemele de apărare antibacteriale, antivirale și cele care luptă împotriva agenților străini (substanțe chimice sau proteine) din organism. La un nivel normal de apă în organism, aceste acțiuni sunt menținute la un nivel imperceptibil și neexagerat. Atunci când corpul fizic este deshidratat, atunci când se produce prea multă histamina, o activare a sistemului imunitar va elibera un nivel mult mărit din acest transmițător din celulele producătoare de histamina.

Acest exces de histamina este stocat pentru programul său de management al lipsei de apă, cu toate acestea stimularea sistemului imunitar va genera o eliberare a agentului în cantități mai mari decât ar fi necesare. Celulele producătoare de histamina vor elibera rezervele lor de histamina și vor începe imediat să se dividă pentru a crea noi celule producătoare de histamina. Acum vor fi mai multe celule producătoare de histamina și se va produce și mai multă histamina pentru eliberarea ei imediată. Acest mecanism este desemnat să facă față nevoilor urgente de apă sau activității sistemului imunitar. Atunci când apa ajunge în acea zonă, ea aduce cu ea și toate celelalte substanțe necesare. Apa este factorul comun după care sunt standardizate toate celelalte sisteme reglatoare.

S-a demonstrat că în soluții mai apoase, celulele producătoare de histamina își pierd granulele de histamina și încetează fabricarea lor pentru o vreme. Astfel, se pare că apa este cel mai eficient antihistaminic natural. În afecțiuni precum astmul și alergiile, principala problemă este acțiunea excesivă a histaminei. Aceste afecțiuni sunt înrudite și ar trebui regularizate cu o creștere semnificativă și urgentă a consumului de apă.

Reacțiile naturale antialergice și antiastmatice la excesul de histamina sunt adrenalina sau substituenții săi chimici. Procedura naturală și preventivă pentru a evita atacurile reacțiilor alergice sau astmatice este, fără nicio îndoială, o hidratare adecvată a...

...în jur de 18 grame de proteină pură. Cu alte cuvinte, nu întreaga masă a alimentelor ce conțin proteine este alcătuită din proteină pură.

În societățile avansate care solicită mult creșterea productivității forței lor de muncă și care nu suferă de lipsa hranei, consumul recomandat de proteine pare să fie totuși mult prea mare. Cu cât sunteți mai activ fizic, cu atât organismul vostru are nevoie de mai multă hrană care conține proteine. Proteinele în exces sunt necesare pentru repararea țesuturilor și sinteza enzimelor și neurotransmițătorilor. Regimurile cu un nivel crescut de proteine sunt acum la modă în programele de reducere a greutateii.

Stresul și aminoacizii

Ceea ce voi prezenta în continuare reprezintă opinia mea oficială că o continuă și docilă supunere la stres epuizează organismul de anumiți aminoacizi absolut esențiali - în special triptofan, tirozină, cisteină și metionină. Acești aminoacizi trebuie să fie prezenți în proporțiile corecte pentru ca funcțiile principale ale organismului să se desfășoare într-un mod coordonat. Aceasta este o parte a ceea ce eu denumesc reglarea organismului ca sistem integrat. Haideți să vedem anumite aspecte a ceea ce fac acești aminoacizi în organism. Atunci putem să înțelegem impactul stresului și stării de alertă pentru principalele lor semnale în organism.

Înainte să începem să discutăm fiecare aminoacid în particular, dați-mi voie să vă ofer unele informații de bază. Există douăzeci de aminoacizi diferiți care contribuie la sinteza proteinelor. Amestecând selectiv aminoacizii, unii în proporții mai mari decât alții, se sintetizează diferite proteine. Proteinele sintetizate au diferite forme și mărimi, ele sunt structuri tridimensionale care se răsucesc și se rotesc tot timpul. Pe parcursul acestor răsuciri și rotații, ele prezintă diferite fațete care devin atractive pentru partenerii lor chimici predeterminați, și răspunsul așteptat se generează atunci când ei se unesc sau au efect unii asupra altora. Viața și acțiunile tuturor viețuitoarelor apar din suma totală a tuturor acestor răspunsuri.

Hrana pe care o consumăm ne furnizează nu numai o parte din energia necesară organismului pentru a funcționa, ci și unii dintre aminoacizii de bază, ca materie primă pentru sinteza proteinelor, în soluțiile mai diluate, proteinele și enzimele organismului dezvoltă o mai mare libertate de mișcare și rotație și devin mult mai eficiente în găsirea și cuplarea cu partenerii lor chimici. Astfel încât, deshidratarea poate genera o încetinire a acestor mișcări naturale, și poate fi responsabilă pentru încetinirea reacțiilor organismului și pierderea unor anumite senzații pe măsură ce înaintăm în vârstă și devenim din ce în ce mai deshidratați.

Organismul uman poate sintetiza din materie primă doar doisprezece din cei douăzeci de aminoacizi, și trebuie să-i importe în sistem pe ceilalți opt, pentru a fi capabil să sintetizeze seria completă de proteine și neurotransmițători necesari. Aceste elemente "importate" sunt denumite aminoacizi esențiali. Fără ei sau fără ai avea într-o cantitate care să fie suficientă, organismul nu va funcționa. Am folosit expresia cantitate care să fie suficientă pentru a indica faptul că mai mult nu înseamnă neapărat mai bine. Doar pentru că acești aminoacizi sunt esențiali nu înseamnă că trebuie să ne încărcăm organismul cu ei. Această atitudine este periculoasă. Rata asimilării unui aminoacid depinde de prezența celorlalți în proporții echilibrate. Excesul prezenței unuia poate avea un efect de blocare a altuia și dereglarea ratei metabolismului altora. Prin urmare, nu cumpărați aminoacizi care sunt produși și vânduți la sticlă.

Aminoacizii esențiali sunt: izoleucina, leucina, Uzina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofanul și valina. Întrucât tirozina se sintetizează din fenilalanina, iar cisteina se sintetizează din metionina, tirozina și cisteina ar trebui să fie și ei considerați aminoacizi esențiali. Există anumite limite în sinteza argininei și histidinei la copii și bătrâni, prin urmare, și acești aminoacizi ar trebui considerați esențiali. În fapt, există doisprezece aminoacizi esențiali de care organismul are nevoie să-i importe în diferite stadii ale dezvoltării sale pentru asigurarea activității funcțiilor sale normale. Mă voi referi doar la unii dintre ei pentru a explica unele aspecte ale perturbărilor de metabolism în" cazul deshidratării cronice și a stresului.