

Sjuk eller törstig?

SIEMs referat av och bearbetade utdrag ur boken Your Bodys Many Cries For Water (Kroppens många rop efter vatten) You are not sick, you are thirsty! (Du är inte sjuk, du är törstig!) av F Batmanghlij, M.D. Copyright 1992, 1995, 1997 by F.Batmanghlij, M.D.

[Dr Batmanghlij, . är född i Teheran 1931. Sänd till en exklusiv internatskola i Edinburg 1946. Började 1951 vid St. Mary's Hospital Medical School of London University. Efter fängelsetiden i Iran lever han nu i USA.]

Referatet nedan utgör bearbetade och belysande utdrag ur boken, där vissa missförstånd, språk- och översättningsgrador kan förekomma. Den verkligt intresserade läsaren rekommenderas att själv införskaffa originalboken, som numera finns på svenska: <http://www.sorena.se/default.asp?mode=B%F6cker&id=6&pid=5>

1. Varför “medicin“ inte botar sjukdom

Medikamenter är lindringsmedel. De är inte avsedda att bota degenerationssjukdomar i människokroppen.

...Den enkla sanningen är att dehydrering kan förorsaka sjukdom...

Lösningen på att förebygga och behandla sjukdomar förorsakade av dehydrering (uttorkning) är vattenintag på en regelbunden basis...

...När människokroppen utvecklades från organismer som levde i vatten, ärvdes samma beroende av vattnets livgivande egenskaper. Vattnets roll i den levande kroppen har inte förändrats sedan den första skapelsen av liv i saltvatten och dess efterföljande anpassning till färskvatten.

...Ett komplicerat system reglerar de tillgängliga vattenreserverna i kroppen .

Varje funktion i kroppen övervakas och beror av vattenflödet. Därför är vattentillförsel det enda sättet för att säkerställa att adekvata mängder vatten och dess transporterade näringsämnen först når de mera vitala organ som ska möta och handskas med alla nya “stressfaktorer”...

Vissa funktioner övervakas, så att en struktur inte får mer än sin förutbestämda tilldelning av vatten... Inom systemet för vattenreglering har hjärnans funktion den absolut högsta prioriteten över alla andra system – hjärnans vikt är 1/50del av den totala kroppsvikten, men får 1820% av blodomloppet...

Ett elementärt men katastrofalt misstag.är.att tro att te, kaffe, alkohol och fabricerade läskedrycker är önskvärda substitut för det naturliga vattenbehovet hos den “stressade” kroppen. Det är sant att dessa drycker innehåller vatten, men vad de också innehåller är dehydrerande medel. De tar därför i anspråk inte bara det vatten de är upplösta i utan också ännu mer vatten från kroppens reserver!...

Läkare är oftast omedvetna om vattnets många kemiska roller i kroppen. Eftersom dehydrering till sist orsakar förlust av olika organfunktioner, tolkas de signaler, som kommer från operatörerna av kroppens

vattenregleringsprogram under svår och långvarig dehydrering, som indikatorer på ökända sjukdomstillstånd i kroppen. Det här är det mest grundläggande misstaget som har fått klinisk medicin på avvägar...

När dessa signaler uppträder, borde kroppens regleringssystem tillföras vatten för distribution. Men, läkare har lärt sig att *tysta* dessa signaler med kemiska produkter. Givetvis har de noll förståelse för betydelsen av detta mycket flagranta misstag. De olika signaler som åstadkoms av dessa vattendistributörer är indikatorer på *regional törst* och dehydrering i kroppen. I början kan de avhjälpas genom ett ökande intag av vatten, men likväl blir de felaktigt behandlade genom användning av kommersiella kemiska produkter tills patologin är etablerad och en sjukdom är född.

Det är olyckligt att detta misstag får fortsätta tills användningen av mer och mer kemikalier för att behandla de andra utvecklade symptomen och komplikationerna för dehydrering blir oundvikliga, och sedan dör patienten. Ironin? Läkarna säger att patienten dog av en sjukdom. Vilken säkerhetsmarginal för samvetet!

Paradigmen som behöver förändras

Människokroppen består av 25% fast material och 75% vatten. Hjärnvävnaden sägs bestå av 85% vatten...

...Omfattande försök har bevisat mina kliniska observationer: att kroppen har en mångfald av sofistikerade törstsignaler, dvs integrerade signalsystem för reglering av det tillgängliga vattnet då kroppen är utsatt för dehydrering.

...För de flesta är “muntorrhet“ det *enda* accepterade tecknet på dehydrering i kroppen. Som jag har förklarat är denna signal det *sista* yttre tecknet på extrem dehydrering. *Skadan sker vid en nivå av ihållande dehydrering som inte nödvändigtvis demonstrerar en “muntorrhetssignal”...*

...Kronisk dehydrering är grundorsaken till de flesta allvarliga degenerationssjukdomarna i människokroppen. Trots detta när det gäller att förklara orsaken till människokroppens allvarliga sjukdomar, blir skolmedicinens uttalanden alltid samma korthuggna: “Sjukdomsorsak okänd!”

2. Ett nytt paradig

En ny vetenskaplig sanning och *ett nytt tänkande* beträffande människokroppen, kommer att göra det möjligt för människor att själva utöva preventiv medicinering:

Det är själva *vätskan lösningen vattnet* som reglerar alla kroppsfunktioner, inklusive aktiviteten hos de fasta ämnen som är upplösta i den. Störningar i kroppens vätskeomsättning... producerar en mångfald signaler, som indikerar en "systemstörning".

Varje funktion i kroppen övervakas och beror av ett effektivt vätskeflöde. En reglerad vattenfördelning är det enda sättet att försäkra sig om att inte endast en adekvat mängd vatten, utan även de transporterade ämnena (hormoner, kemiska budbärare och näringsämnen), först når de viktigaste organen. Varje organ, i sin tur, som producerar ett ämne som ska göras tillgängligt för resten av kroppen, kommer endast att övervaka sin egen produktionstakt och produktionsregel, samt släppa ut ämnet i det "strömmande vattnet", i enlighet med ständigt förändrade kvoter bestämda av hjärnan...

Med detta för ögonen blir kroppens intag och distribution av vatten av högsta betydelse. De reglerande neurotransmittorerna (histamin och dess underordnade agenter) aktiveras under regleringen av kroppens vattenbehov. Deras verkan bör inte ständigt blockeras genom medicinering. Deras syfte bör förstås och tillfredställas genom att man dricker mer vatten...

Eftersom vattenbrist i olika delar av kroppen manifesterar sig som varierande symptom, signaler och komplikationer, nu etiketterade som sjukdomar, tror folk att vatten inte kan erbjudas som en naturlig lösning. "Skulle vatten bota så många sjukdomar? Sällan!"

Säger man så stänger man sinnet för de nya möjligheterna att förhindra och t.o.m. även bota så många olika "sjukdomar" som produceras av dehydrering. Då inser man inte att det enda botemedlet mot dehydrering är vatten och ingenting annat...

Vattenreglering vid olika stadier i livet

...Under celledelningen i fosterstadiet sker vattenförsörjningen för cellernas tillväxt i barnet genom modern. Transmittorsystemet för vattenintag tycks produceras av fostrets vävnad, men registrerar sin effekt genom modern... *Morgonillamående hos modern är en törstsignal från både fostret och modern.*

Det har nu blivit uppenbart att *på grund av en gradvis avtagande törstförmåelse*, så blir kroppen

kroniskt och mer och mer dehydrerad, från tidig vuxen ålder [någonstans mellan 18 och 25.]. Med ökande ålder minskar vatteninnehållet i cellerna...

Detta är en mycket drastisk förändring. Eftersom vattnet svarar för cellfunktionen, påverkar det minskade dagliga vattenintaget cellernas verkningsgrad ...

Kronisk dehydrering orsakar därför symptom som jämfälls med sjukdomar, när de olika nödsignalerna för dehydrering inte förstås... Dessa kroppens enträgna rop efter vatten behandlas som onormala och medicineras

Ytterligare förvirring kommer sig av idén att när vi är törstiga kan vi använda ersättningsmedel som te, kaffe eller drycker som innehåller alkohol. Detta att vanligt misstag.

Vatten har andra viktiga egenskaper

Vetenskaplig forskning visar att vatten har många andra egenskaper, bortsett från att vara ett lösnings och transportmedel...

Vatten har en grundligt etablerad och väsentlig *hydrolytisk* roll i alla aspekter av kroppens ämnesomsättning – dvs i vattenberoende kemiska reaktioner. Vatten får ett frö att gro och producera en ny blomma eller ett träd: *vattnet har en kraft som används i livets kemi.*

Det osmotiska vattenflödet genom cellmembranet kan generera "*hydroelektrisk*" energi (spänning) som omvandlas och lagras i energipoolerna som ATP (adenosintrifosfat) och GTP (guanosintrifosfat) – två livsviktiga cellbatterisystem. ATP och GTP är kemiska energikällor i kroppen...

Vatten bildar också en speciell struktur, form och ett mönster som tycks användas som *adhesivt material* i fogningen av cellarkitekturen...

Produkter tillverkade i hjärncellerna transporteras på "*vattenvägar*" till sina destinationer i nervbanornas slut för att användas i överföringen av budskap. Det tycks existera små vattenvägar, eller mikroströmmar, längs nerverna som "flottar" det paketerade materialet längs "utstakade vägar", s.k. mikrotubuler.

Kroppens proteiner och enzymer fungerar effektivare i lösningar med lägre viskositet... I lösningar av högre viskositet (i ett dehydrerat tillstånd), blir proteiner och enzymer mindre effektiva (möjligen inkluderar detta att kroppen känner törst). Härav följer att vattnet självt reglerar alla kroppsfunktioner, inklusive aktiviteterna hos alla lösta ämnen det transporterar runt. Den nya

vetenskapliga sanningen (paradigmskiftet) – Vattnet, lösningen i kroppen, reglerar alla funktioner, inklusive aktiviteter hos ämnena den löser upp och cirkulerar...

När kroppen dehydreras aktiveras ett ransonerings och distributionssystem för det tillgängliga vattnet i kroppen med en bestämd prioritering...

Det är nu vetenskapligt klarlagt att det *histamin*styrda och verksamma neurotransmittersystemet blir aktivt och initierar de underordnade system som främjar vattenintag. Dessa underordnade system sänder även vattenmängden vidare i omlopp, eller utnyttjar det vatten som kan dras bort från andra områden. Underordnade system nyttjar *vasopressin*, *reninangiotensin* (RA), *prostaglandiner* (PG) och *kininer* som förmedlande agenter. Eftersom *kroppen inte har någon vattenreserv att ta till*, använder den sig av ett prioritetsdistributionssystem för den mängd vatten som redan finns tillgängligt eller har tillförts genom dess intag

...Histamin och dess underordnade vattenintags och distributionsregulatorer, *prostaglandiner*, *kininer* och *PAF* (en annan histaminassocierad agent) orsakar även smärta när de träffar på en smärtekänslig nerv i kroppen.

Denna “synförändring“ inom medicinen anger två huvudpunkter som tidigare har negligerats. 1) kroppen kan bli dehydrerad allteftersom vi åldras... 2) när neurotransmittorns histaminframställning och de underordnade vattenreglerarna blir överdrivet aktiva, till den punkt där de förorsakar allergier, astma och kronisk värk i olika delar av kroppen, så *borde dessa smärtor tolkas som en törstsignal – en variant av krissignalerna på vattenbrist i kroppen...*

Antagandet av “synförändringen“ (nytt paradigm) föreskriver att kronisk värk i kroppen, som inte enkelt kan förklaras som skada eller infektion, *först och främst* bör tolkas som signaler på kronisk vattenbrist i området där värken registreras – en lokal törst. Dessa smärtsignaler borde först beaktas och eventuellt uteslutas som primära indikatorer på dehydrering i kroppen innan några andra komplicerade procedurer tvingas på patienten...

Oförmåga att tolka dessa törstsignaler i kroppen kommer otvivelaktigt att åstadkomma komplicerade problem. Det är alltför lätt att se dessa signaler som tecken på en allvarlig sjukdomsprocess och börja behandla signalproducerande dehydrering med komplicerade procedurer. Även om vatten av sig själv kommer att lindra tillståndet, kanske medicinering eller olämpliga diagnostiska procedurer tvingas på personen. *Ansvar*et ligger hos både patienter och läkare att bli medvetna om den skada som kronisk dehydrering kan förorsaka i människokroppen.

Dessa kroniska smärtor inkluderar *matsmältningsrubbningar*, *ledgångsreumatism*, *anginal smärta* (värk i hjärtat när man går, eller t.o.m. vid vila), *värk i nedre delen av ryggen*, *intermittent hälla* [fönstertittarsjuka] (benvärk när man går), *migrän* och *baksmällehuvudvärk*, *kolik* och *dess associerade konstipation*.

Alla dessa smärttillstånd bör behandlas med en anpassning av det dagliga vattenintaget. Minst två och en halv liter under 24 timmar bör tas några dagar innan man sätter in analgetika eller andra smärtlindrande mediciner, såsom antihistamin eller syrabindande medel – i god tid innan permanent lokal eller allmän skada kan etableras och nå ett irreversibelt sjukdomstillstånd. *Om problemet har varat under många år, bör de som önskar att testa vattnets smärtlindrande egenskaper försäkra sig om att levern kan åstadkomma tillräckligt med urin så att de inte behåller för mycket vatten i kroppen.* Urinmängden bör mätas mot vattenintaget. Med ökat vattenintag bör urinen också öka.

Det finns två komponenter i smärtförmimelsen. En är lokal medan den andra registreras i det centrala nervsystemet. I ett tidigt stadium kan den lokalt registrerade smärtan lindras med smärtstillande medel. Efter att man nått en viss tröskel, blir hjärnan det direkta centrat för att vidmakthålla smärtan tills hydrering av kroppen sker.

Smärtlindrande medel (analgetika) kan förorsaka fatala biverkningar alldeles bortsett från den skada som orsakas av den pågående dehydreringen som temporärt tystas, utan att avlägsna den bakomliggande orsaken till dessa smärtor – dehydrering. Mycket ofta förorsakar dessa analgetika blödningar i matsmältningsapparaten.

3. Matsmältningsrubbning

Matsmältningsbesvär är den viktigaste signalen i människokroppen. Den pekar på dehydrering. Det är en av kroppens törstsignaler. Den kan förekomma hos mycket unga personer, så väl som hos gamla människor. Kronisk och ihållande, ökande dehydrering är grundorsaken till nästan alla nuvarande allvarligare sjukdomar man träffar på i människokroppen.

Av matsmältningsbesvären, så bör magkatarr, värk i tolvfingertarmen och halsbränna enbart behandlas med ett ökande vattenintag. När det förekommer associerad sårbildning, blir det nödvändigt att fästa uppmärksamheten på den dagliga mathållningen nödvändig för att öka reparationstakten kring sårområdet.

Vid en viss tröskel i dehydreringen, när kroppen enträget ropar efter vatten, så kan ingenting annat ersätta det. Ingen annan medicinering än vatten är effektiv...

Cimetidin är en form av mycket kraftig medicinering som blockerar histaminets verkningskraft. ...Nu råkar det vara så att vissa celler i magen som producerar magsyra är känsliga för denna medicinering. Men, många, många andra celler i kroppen, som *inte* producerar syra, är också känsliga för denna blockerande verkan hos medicineringen. Det är skälet till att denna medicin har många andra biverkningar (inklusive impotens hos unga), och har bevisats vara extremt farlig hos den kroniskt dehydrerade äldre åldersgruppen...

[Här följer en lång fallbeskrivning av en man med fruktansvärda magsmärter som får lindring av några glas vatten.]

...man inser hjärnans betydelse när det gäller att signalera *törst i kroppen*. Efter en viss tröskel blir lokala smärtlindrare ineffektiva... Det var *vattnet ensamt* som förmedlade det rätta budskapet till hjärnan att avbryta sina rop efter vatten, eftersom det nu fanns en omisskänlig signal om dess adekvata närvaro i kroppen.... Människor med ledgångsreumasim bör vara medvetna om detta speciella fenomen av smärtregistrering i hjärnan vid svår dehydrering.

Det har visats experimentellt att när vi dricker ett glas vatten så passerar det *omedelbart* in i tarmkanalen och absorberas. Men inom en halvtimme utsöndras nästan samma mängd vatten in i magen igen, genom dess körtellika lager i slemhinnan. Det väller upp underifrån och kommer in i magen, redo att nu användas för att bryta ner födan. Förmågan att smälta fast föda är beroende på tillgången av stora mängder vatten. Magsyran strömmar ut över maten, enzymer aktiveras och födan bryts ner till en homogen flytande massa som kan passera in i tarmkanalen för nästa fas i matsmältningen.

...I det här "vattenlagret" kallat magslemhinnan, etableras en naturlig buffert. Cellerna innanför avsöndrar natriumbikarbonat som fastnar i vattenlagret. När magsyran försöker komma igenom detta skyddande lager neutraliseras den av bikarbonaten.

Resultatet av denna process är en större produktion av salt (natrium från bikarbonaten och klorid från syran). Alltför mycket salt ändrar den vattenhållande egenskapen hos det "stöttande" materialet i slemhinnan. Alltför mycket syraneutralisering och saltavlagring i slemhinnans lager skulle göra den mindre homogen och klibbig, vilket skulle tillåta magsyran att tränga ner i slemlagret och orsaka värk.

...Den stärkta, förtjockade och klibbiga slemhinnebarriären är den naturliga skölden mot magsyran... Naturligtvis beror effektiviteten av den här skölden på ett regelbundet intag av vatten, speciellt innan intaget av olika fasta födoämnen som skulle stimulera produktionen av magsyra från körtlarna i magsäckens väggar. Vatten utgör sålunda den enda naturliga skyddet mot syran i magen... Syrabindande medel (antacider) är konstruerade så att de fäster sig vid syran i själva magen – ett ineffektivt skydd.

Vi borde börja inse att på samma sätt som vi har en "hungervärksignal", så har vi en "**törstvärksignal**" i kroppen. Det är olyckligt att man kallar den "dyspepsi" (matsmättningsrubbing) och behandlar den med alla slags mediciner tills det uppstår en lokal vävnadsskada i tolvfingertarmen eller magsäcken från de metaboliska komplikationerna av dehydrering...

Vatten är förmodligen den enda effektiva substansen som ger lindring. När allt kommer omkring, så är det vatten, och enbart vatten, som kroppen *önskar, behöver* och *ropar* efter... Föreställ dig inte att matsmättningsrubbing är indikatorn på ett isolerat och lokaliserat fenomen. *I vilket fall som helst, matsmättningsrubbing är en signal på dehydrering – en törstsignal – i kroppen, även om det finns ett vidhängande magsår*. Om man tar vatten och det lindrar smärtan, med adekvat födointag, så kommer magsåret att reparera sig själv i sinom tid.

Antacider som innehåller aluminium är farliga. De bör inte användas hur som helst för ett tillstånd som svarar på ett ökat intag av vatten. För mycket aluminium i cirkulation har givit starka indikationer på att vara en påskyndande faktor på toppen av andra överväganden angående sjukdomar av alzheimertyp... Inga genetiska studier i världen kommer att omintetgöra den giftiga biverkningen av en metall som används i medicineringen för att behandla en enkel törstsignal under ett felaktigt paradigmm...

Histaminblockerande medel är inte heller lämpliga för långvarigt bruk. De har många biverkningar... Dessa antihistaminer blockerar histaminets kapillärlutvidgande verkan när hjärnan måste hantera mer information än normalt, som t.ex. under påverkan av stress. Hjärnan får mindre blodtillförsel när antihistaminer används för behandling av matsmättningsrubbingar.

Den primära orsaken till Alzheimers sjukdom är kronisk dehydrering av kroppen. Enligt min åsikt är dehydrering av hjärncellerna den primära orsaken till Alzheimers sjukdom.

Aluminiumförgiftning är en sekundär komplikation av dehydrering i områden i världen med jämförelsevis aluminiumfritt vatten. Varning: I det tekniskt

avancerade västerländska samhället används ibland aluminiumsulfat i vattenreningsprocessen för städernas vattenförsörjning.

Under långvarig dehydrering börjar hjärncellerna att skrynklas ihop. Föreställ dig ett färskt plommon som gradvis övergår till ett torkat katrinplommon. I ett dehydrerat tillstånd går olyckligtvis många, många funktioner hos hjärncellerna förlorade, såsom transportsystemet som levererar neurotransmittorer till nervbanornas slutpunkter...

Det bör observeras att även om värken lokaliserar till magtrakten, så är dehydreringen etablerad i hela kroppen... I de fall där det förekommer upprepade värk även efter det att vattenintag har gjorts regelbundet under ett antal dagar, är det lämpligt att konsultera en läkare för att utvärdera konditionen.

Kolik

Koliksmärtor, som känns i den nedre vänstra delen av buken, bör initialt betraktas som ytterligare en törstsignal hos människokroppen. De associeras ofta med förstoppning, i sig förorsakad av ihållande dehydrering.

En av huvudfunktionerna hos den stora tarmkanalen består i processen att ta bort vatten ur exkrementerna, så att alltför mycket vatten inte går förlorat i restmaterialet efter matsmältningen. När det förekommer dehydrering är resterna i naturlig avsaknad av den normala vattenmängden som är nödvändig för dess lättare passage. Genom att flödet bromsas upp och innehållet kramas ur ytterligare, blir även de sista dropparna vatten borttagna från de fasta resterna i tjocktarmen. Sålunda blir förstoppning en komplikation av kroppens dehydrering... Att äta ett äpple, päron eller en apelsin på kvällen hjälper till att minska förstoppningen nästa dag.

Falsk blindtarmsinflammation

En häftig smärta kan ibland uppträda nere på höger sida i bukhålan. Den kan efterlikna inflammation i blindtarmen och visa upp vissa likheter med värken i en tidig blindtarmsinflammation... Ett glas vatten kan tjäna som ett diagnoshjälpmiddel vid detta speciella tillstånd.

Hiatus hernia (brock i övre magmunnen)

Man kommer ofta i kontakt med den klassiska matsmältningsrubbningen, som doktorn har diagnostiserat som *hiatus hernia*. Hiatus hernia betyder förskjutning av den övre delen av magsäcken genom gapet i diafragman (matstrupsbrock) upp i matstrupen... matsmältningen blir smärtsam. Magsyran har fri väg uppåt och berör de oskyddade

delarna av matstrupen. Det förorsakar en brännande sveda i hjärtrakten.

Normalt är innehållet i övre delen av magen avspärrat och kan inte passera uppåt in i matstrupen medan maten smälts... det finns två ventiler som hindrar att maten stöts uppåt igen...

Tarmsystemet, från munnen till rectum, är ett långt rör. Olika delar av det har utvecklat speciella fysiska och funktionella attribut för att göra matsmältningsprocessen och evakueringen av dess restprodukter till en välintegrerad och smidig operation. Det finns många, många lokala hormoner som gör denna process möjlig. Lokala hormoner är kemiska budbärare som signalerar och tajmar nästa stadium i processen att "hoppa in". De gör att de nödvändiga enzymerna avsöndras för att påskynda nedbrytningen och den efterföljande uppsugningen av de aktiva ämnena i födan.

Tidigt i matsmältningsprocessen avsöndras syra i magsäcken för att aktivera enzymerna och hjälpa till med nedbrytningen av fasta proteiner såsom kött och hårdsmälta födoämnen. Normalt pumpas det flytande, men mycket syrahaltiga, innehållet i magsäcken in i den första delen av tarmkanalen. Det finns en ventil mellan magsäcken och tarmen. Den kallas "nedre magmunnen". Driften av denna ventil regleras genom ett system av budskap från båda sidor av "appraten". Det är en sak för magen att vilja tömma sitt innehåll i tarmkanalen; det är en annan sak för tarmkanalen att vara redo och ta emot detta mycket frätande och syrahaltiga maginnehåll.

Bukspottkörteln är en körtel som avsöndrar insulin för att reglera blodsockret. Den sänder även ut vissa essentiella matsmältningsenzymer i tarmkanalen. Bukspottkörteln har samtidigt det fysiologiska ansvaret att göra miljön i tarmkanalen basisk innan syran från magsäcken kan nå tarmen. Den viktigaste funktionen hos bukspottkörteln är dess ständiga roll att fabricera och avsöndra en "vattnig bikarbonatlösning" – den basiska lösning som neutraliserar syran som kommer in i tarmen. För att producera den vattniga bikarbonatlösningen, så behöver bukspottkörteln mycket vatten från cirkulationen. Under dehydrering är denna process inte särskilt effektiv. Av det skälet får inte den nedre magmunnen de klara signalerna att öppna och tillåta magsyran att strömma in i tarmkanalen. Det här är första steget i produktionen av matsmältningsrubbningar, den initiala törstindikatorn i människokroppen.

Beroende på vattenvolymen som når magsäcken, när vi dricker vatten, så avsöndras ett hormon/en neurotransmittor kallad "motilin". Ju mer vatten vi dricker, ju mer motilin produceras genom tarmkanalen och kan mätas i blodomloppet. Motilinet verkar på

tarmkanalen, är ...att producera rytmiska sammandragningar av tarmen – peristaltik – från dess övre delar till dess lägre ände. En del av denna verkan bör involvera det lägliga öppnandet och stängandet av ventilerna som är i vägen för flödet av tarminnehållet.

När det sålunda finns nog med vatten i kroppen för alla matsmältningsprocesser som beror på tillgången av vatten, kommer bukspottkörteln att producera sin vattniga bikarbonatlösning för att förbereda den övre delen av tarmkanalen att ta emot det syrahaltiga innehållet från magsäcken. Under sådana ideala förhållanden tillåts även den nedre magmunnen att öppnas för evakuering av maginnehållet. Motilin har en betydande “överföringsroll” med att koordinera denna verksamhet...

Problemet börjar när det inte finns tillräckligt med vatten i kroppen för att dessa matsmältningsprocesserska kunna äga rum på ett koordinerat sätt. Under inga omständigheter kommer systemet tillåta det frätande syrainnehållet från magsäcken att nå tarmkanalen om mekanismen att neutralisera det inte är effektiv. Skadan skulle vara oreparerbar. Tarmväggarna besitter inte samma skyddande lager mot syra som magsäcken. Det första som händer är omkastningen av sammandragningens styrka hos ventilerna på båda sidor av magsäcken. Den nedre magmunnen kommer att dra sig samman mer och mer.

Den ringformade ventilen mellan matstrupen och magsäcken och den yttre “ventilen” i diafragman kommer att bli mer och mer förslappade. Inledningsvis kan något av syran strömma upp i matstrupen när personen ligger ner och åstadkomma en typ av smärta som ofta kallas halsbränna [hjärtsveda].

Hos somliga kan slappheten i diafragmans “ventil” anta sådana proportioner att en del av magsäcken kan passera genom den och in i bröstet och erhålla titeln *hiatus hernia*. När ventilerna kastar om sina modus operandi för det normala flödet av maginnehållet, förbereder de i själva verket för ett annat slutgiltigt och oundvikligt slut: evakueringen av maginnehållet genom munnen. Om maginnehållet inte kan gå in i tarmkanalen, och det kan inte bli kvar för evigt i magen, så finns det bara en annan väg ut – genom munnen. För att denna verkan ska kunna äga rum har tarmkanalen förmågan att kasta om riktningen på sina sammandragningar...

En av de mest missförstådda och uppskakande förhållanden, som är en komplikation av allvarlig dehydrering är *bulemi*. Människor som lider av *bulemi*... lider av konstant “hunger”. När de äter kan de inte behålla maten, utan får ett ögonblickligt, okontrollerbart behov av att kräkas – härav deras antisociala livsstil. I dessa människor är känslan av

“hunger”, i själva verket, en indikator på törst, och deras behov att kräkas är skyddsmekanismen som förklaras ovan. Om *bulemister* börjar att återvattna kroppen bra och dricka vatten innan de äter kommer dessa problem att upphöra.

Min åsikt är att på grund av den upprepade frätande effekten av den uppstötta syran på den oskyddade vävnaden i matstrupen, finns det ett starkt förhållande mellan halsbränna tidigare i livet och senare cancer i den nedre delen av matstrupen.

Matsmältningsrubbingar, oberoende av vilka andra patologiska etiketter som ges det, bör behandlas genom regelbundet intag av vatten. Den rådande behandlingsmetoden och användningen av antacider och histaminblockerande ämnen är inte till en kroniskt dehydrerad persons bästa, vars kropp har tagit sin tillflykt till att ropa efter vatten.

4. Ledgångsreumatism

Till en början bör reumatism i lederna, och därmed sammanhängande värk, betraktas som indikatorer på vattenbrist i de angripna ledernas broskytor. Värk i lederna är ytterligare en av de regionala törstsignalerna i kroppen. I vissa fall kan brist på salt vara en bidragande faktor till ledvärk.

Broskytorna i ledenas ben innehåller mycket vatten. Den smörjande egenskapen hos detta “innehållna vatten” nyttjas i brosket och tillåter de två motsatta ytorna att fritt glida mot varandra under ledernas rörelse.

När broskytorna glider mot varandra dör vissa exponerade celler och skalas av. Nya celler tar deras plats... I ett välhydrerat brosklager blir takten hos friktionsskadorna minimal. I ett dehydrerat brosklager ökas takten på “slipskadorna”...

Aktivt växande blodceller i benmärgen har prioritet framför brosket beträffande det tillgängliga vatten som leds genom benstrukturen...

Initialt är denna värk en indikation på att leden/lederna inte är fullt förberedda att stå ut med trycket förrän de är fullt ut hydrerade. Den här typen av smärta måste behandlas med en regelbunden ökning av vattenintaget för att producera en viss förtunning av blodet som cirkulerar till området, tills brosklagret är till fullo hydrerat och reparerat...

Eftersom dehydrering i ledytorna till sist kommer att orsaka allvarlig skada – till den punkt där benytorna blir nakna och oskyddade och tills ledgångsinflammation blir etablerad – så kommer vävnadsskadan att sätta igång en mekanism för att omforma leden. Det finns hormonavsöndrande celler i ledkapseln. När det blir en

skada (även från dehydrering) måste den skadade vävnaden repareras. Dessa "lokala omformande hormoner" tar över och omstrukturerar ledytorna...

Olyckligtvis tycks reparationsprocessen åstadkomma en avvikelser av leden. För att undvika sådan missbildning bör man ta den initiala smärtan på allvar och börja en strikt uppmärksamhet till dagligt intag av vatten. Initialt bör denna värk erkännas som en signal på lokal dehydrering. Om den inte försvinner efter några dagars vattenintag och upprepade försiktiga böjningar av leden för att bringa mer cirkulation till området, då bör man konsultera en praktiserande läkare.

Du har ingenting att förlora och allting att vinna på att erkänna smärtan och den oinfekterade inflammationen av en reumatisk led som en törstsignal i kroppen. Du visar förmodligen även upp andra signaler på vattenbrist i kroppen...

Om vi förstår att kroppen kan ha svårt att känna igen sitt törstillstånd, så är det möjligt att detta lägre tillstånd av beredskap också kan ärvas av barn... signalproduktionen som skulle tyda på törst borde naturligt vara densamma i de unga så väl som hos äldre människor. Det är därför rekommendabelt att ungdomsreumatism också bör behandlas med ett ökande dagligt vattenintag.

SIEMs anm: *Dr Batmanghielids beskrivning av reumatiska problem är här i vårt tycke inte särskilt uttömmande: Såväl giftupplagring som bindvävssvaghet brukar vara komponenter i denna situation liksom naturligtvis dehydrering. Se SIEMs webkurs i ekologisk medicin för utförligare analys,*

Värk i nederdelen av ryggen

Ryggraden – ryggkotor och deras diskstrukturer – är beroende av olika hydrauliska egenskaper hos vatten lagrat i diskkärnan, så väl som i broskplattan som täcker den flata ytan på ryggkotan. I ryggkotorna är vattnet inte bara ett smörjmedel för kontaktytorna, utan det behålls i diskkärnan inne i ryggkotan och stödjer trycket från den övre delen av kroppen. Gott och väl 75% av vikten från den övre delen av kroppen stöds av vattenvolymen [i den 5:e ryggkotan.] som är lagrad i diskkärnan, 25% stöds av de fibrösa materialen runt disken...

I de flesta av dessa leder främjar etableringen av ett intermitterant vacuum en stilla vattencirkulation in i leden, endast för att kramas ut genom trycket som uppstår p.g.a. ledens aktivitet. För att förhindra ryggvärk behöver man dricka tillräckligt med vatten och göra en serie speciella övningar för att skapa ett intermitterant vacuum för att dra vatten till diskens hålrum. Dessa övningar kommer även att reducera spasmen i ryggmusklerna som hos en överväldigande

majoritet av människorna – 80% av allt ryggont – är huvudorsaken till värk i nedre delen av ryggen. Man behöver även inta korrekta kroppsställningar...

Värk i nacken

Dålig hållning – hålla huvudet nedböjt långa stunder när man skriver, arbeta vid en låg bänk, "frusen ställning" framför en dator under många timmar, dålig kudde, eller för många kuddar – kan vara bidragande faktorer som orsakar nackproblem eller t.o.m. förskjutning av kotorna i nacken. Nackrörelse är väsentligt för etablerandet av adekvat vätskecirkulation inne i nackdiskarnas hålrum. Huvudets vikt tvingar ut vattnet ur diskarna under en viss tidsrymd. För att få tillbaka samma mängd vatten måste man skapa ett kraftigt vacuum inom samma diskutrymme. Detta kan endast åstadkommas om huvudet och nacken rörs tillfredsställande – bakåt.

En enkel process, i mindre allvarliga fall av nackvärk från diskförskjutning, kan vara att långsamt och upprepade gånger böja huvudet och nacken bakåt, så långt som det går. Håll nacken utsträckt 30 sekunder i taget. Denna förlängda utsträckning ökar vacuumstyrkan och bringar vattnet in i diskens hålrum...

En annan enkel procedur för att rätta till detta problem är att ligga på rygg med huvudet utanför själva kanten på sängen och låta det hänga ner. Denna ställning låter huvudets vikt att tänja den nu obelastade nacken och böja den bakåt. En kort stund i den här ställningen, fullständigt avslappnad, kommer att lätta på spänningen i nacken... Efter att försiktigt ha böjt huvudet bakåt så att du ser golvet, lyft upp huvudet tills du ser väggen vid fötterna. Den här proceduren... skapar ett tillfälligt vacuum i mellanrummet mellan två kotor. Detta vacuum drar in vatten i diskens håligheter och sprider det till alla delar av nackens leder och smörjer deras rörelser. Detta vatten behöver absorberas av diskkärnan tills den åter utvidgar sig till sin naturliga storlek... och separerar kotorna från varandra. Du kan nu böja huvudet från en sida till den andra. Försök att titta på rummets vägg och golv, först på den ena sidan och sedan på den andra...

Kramper i hjärtrakten

...Kort sagt... betyder kramper/smärta i hjärtrakten vattenbrist i kroppen. Den gemensamma faktorn i alla de olika tillstånd som etiketteras som olika sjukdomar i hjärtat och lungorna är en etablerad dehydrering...

Huvudvärk

Min personliga erfarenhet är att migränhuvudvärk tycks vara framkallat av dehydrering; av överdriven användning av sängkläder som inte tillåter kroppen att

reglera sin temperatur under sömnen; av alkoholdrycker (baksmälla) som initierar en process av cellulär dehydrering, speciellt i hjärnan; av diet eller allergier som sätter igång histaminutsläpp; av överdriven värme i omgivande miljö utan vattenintag. Huvudsakligen tycks migrän vara en indikator på kritisk kroppstemperaturreglering i tider av "värmestress". Dehydrering spelar en stor roll i påskyndandet av migrän.

Det förståndigaste sättet att handskas med migrän är att hindra den genom regelbundet intag av vatten [plus lite salt.]. När migränen väl bryter smärtbarriärerna, hindrar en kaskad av kemiska reaktioner kroppen från ytterligare aktivitet...

5. Stress och depression

En depression sägs inträffa när hjärnan, i mötet med ett stressfyllt, emotionellt problem, finner det svårt att klara av flera uppmärksamhetskrävande handlingar på samma gång. Detta fenomen kan bli så allt uppslukande att personen blir tillfälligt arbetsoförmögen. I det långa loppet kan en sådan stressfylld åderlätning av hjärnaktiviteterna få olika manifestationer som etiketteras i enlighet med personens yttre beteendemönster.

Den patologi som tycks vara associerad med "social stress" – *rädsla, ångest, osäkerhet*, ihållande emotionella och äktenskapliga problem – och depression är resultat av vattenbrist till den punkt att hjärnvävnaden påverkats. Hjärnan använder elektrisk energi som genereras av vattenströmmarna hos de energialstrande pumparna. Vid dehydrering avtar energialstringen i hjärnan. Många hjärnfunktioner som är beroende av denna energityp blir ineffektiva. Vi känner igen denna funktionsnedsättning och kallar den för *depression*. Detta kan leda till *kroniskt trötthetssyndrom*, en etikett på en serie avancerade fysiologiska problem som tycks vara förknippade med stress.

Om vi förstår vad som äger rum vid stress, kommer vi även att förstå kroniskt trötthetssyndrom...

Den inledningsvis omärkliga kompensationen vid dehydrering

När kroppen dehydreras är de fysiologiska processerna desamma som när den måste ta itu med stress. Dehydrering är lika med stress... *dehydrering förorsakar stress, och stress förorsakar ytterligare dehydrering.*

Under stress blir åtskilliga viktiga hormoner verksamma. Kroppen förutser en krissituation och börjar mobilisera för ett "slåss-eller-fly"svar. Kroppen tycks inte kännas vid den sociala omvandling som skett

hos människorna. Den bedömer alla stressituationer som om en "slåss-eller-fly-inställning" måste upprätthållas, även den stress som associeras med arbete på ett kontor. Flera kraftiga hormoner blir utsöndrade och förblir "triggade" tills kroppen kommer bort från sina stressiga omständigheter. Dessa hormoner är huvudsakligen *endorfiner, kortisonutlösande faktorer, prolaktin, vasopressin och renin-angiotensin.*

Endorfiner, kortison, prolaktin och vasopressin

Endorfiner förbereder kroppen att stå ut med svårigheter och skador tills den kommer ut ur faran... På grund av barnafödande och menstruationer tycks kvinnor mycket lättare ha tillgång till detta hormon. *De har vanligtvis större förmåga att stå ut med smärta och stress.*

Kortison initierar återmobiliseringen av lagrade energier och råmaterial. Fett bryts ner till fettsyror för att omvandlas till energi. Vissa proteiner bryts ner på nytt till grundläggande aminosyror för bildande av extra neurotransmittorer, nya proteiner och vissa speciella aminosyror som förbränns av musklerna... Om kortisonets verksamhet pågår för länge kommer det snart att uppstå viss selektiv åderlätning av kroppens aminosyreserv.

Under inverkan av kortison fortsätter kroppen att "leva på sig själv". Kortisonet ska i nödfall tillhandahålla råmaterial för produktion av de mest essentiella primära proteinerna och neurotransmittorer... Det är inte avsett för kontinuerlig nedbrytning av material som tas i anspråk för att upprätthålla kroppens struktur. Ihållande stress ger dock sådana skador.

SIEMs kommentar: *Beskrivningen här av kortisonens verkan är kanske lite svårtillgänglig: Enklare är att säga att kortison motverkar cellernas proteinsyntes, dvs deras kombinering av aminosyror till specifika proteiner. På motsvarande sätt ökar kortisonet alltså nedbrytningen av proteiner till enklare beståndsdelar - aminosyror. Eftersom proteiner är det som ger kroppen dess fasta och bestämda formade struktur (till skillnad mot t ex fett och vatten som ju ger formlösa vävnader) bryts strukturen i en kortisonöverlastad kropp ned, och den blir ofta alltmer påsig och degig.*

Prolaktin ser till att den ammande modern fortsätter att producera mjölk. Alla arterna har detta hormon. Prolaktin preparerar körtelcellerna i bröstet att fortsätta mjölkproduktionen även om det uppstår dehydrering eller stress som förorsakar dehydrering. Det kommer att preparera körtelcellerna att regenerera och öka i kvantitet.

Bröstmjölkens vatteninnehåll är av primär betydelse

för det växande fostret. Varje gång en cell knoppar av en dottercell, måste 75% eller mer av dess volym fyllas med vatten. Tillväxten beror kort sagt på vattentillgången...

...1987 framförde jag vid en gästföreläsning inför en utvald grupp internationella cancerforskare, att kronisk dehydrering i människokroppen är en primär orsaksfaktor till tumörbildning. Förhållandet mellan stress, åldersberoende kronisk dehydrering, ihållande prolaktinavsöndring och cancerbildning hos körtelvävnaden i bröstet inte får förbises. En regelbunden justering av det dagliga vattenintaget hos kvinnor – speciellt när de möter stress i det dagliga livet – kommer åtminstone att tjäna som en preventiv åtgärd mot möjlig utveckling av stressframkallad bröstcancer i den åldersgrupp av kvinnor som är predisponerad till detta problem. Motsvarande gäller för prostatacancer hos män.

Vasopressin reglerar det selektiva vattenflödet in i vissa celler i kroppen. Det orsakar en sammandragning av kapillärerna det aktiverar... Det produceras i hypofysen och avsöndras till cirkulationen. Även om det kan sammandra blodkärl, innehåller vissa vitala celler mottagningspunkter (receptorer) för detta hormon...

Cellmembranet – det skyddande höljet i cellens arkitektur – är naturligt utformat i två lager... kolväte-“tegelstenar” som hålls tillsammans av vattnets sammanbindande egenskap. Mellan de två lagren finns det en sammanbindande passage där enzymerna färdas, selektivt reagerar tillsammans, och åstadkommer en önskad verkan inne i cellen. Denna vattenväg fungerar tämligen likt en vallgrav, eller “kringsfartsled”... och allting måste flyta fram i den.

När det finns tillräckligt med vatten för att fylla alla utrymmen, blir vallgraven fylld och vatten kommer också in i cellen. Det kan komma tider när takten på vattenflödet in i cellen inte blir tillräckligt, och vissa av cellfunktionerna kan bli påverkade. För att skydda sig mot en sådan möjlig katastrofal situation, har naturen utvecklat en magnifik mekanism för att skapa vattenfiltrering genom membranet. När vasopressinhormonet når cellmembranet och förser den med sina speciella receptorer, förvandlas receptorn till en struktur liknade ett “duschmunstycke” och möjliggör filtrering av enbart vatten genom dess hål [vilka endast tillåter passagen av en vattenmolekyl i taget].

De viktigaste cellerna i kroppen har fler vasopressinreceptorer än andra celler. Vasopressin är ett av de hormoner som involveras i den prioriterade vattenregleringen i vid dehydrering. Nervceller tycks skaffa sig en prioriterad ställning genom att tillverka mer vasopressinreceptorer än andra vävnadsceller. De

behöver ju alltid hålla vattenvägarna i sina nerver fullt funktionsdugliga...

Alkohol

Alkohol undertrycker utsöndringen av vasopressin från hypofysen. Brist på vasopressin i cirkulationen kommer att omsättas till allmän dehydrering i kroppen – även i hjärncellerna. En tidigare lätt och enkel-att-rätta-till-dehydrering kommer att omsättas till en mycket allvarlig torka i hjärnans “känsliga celler”. För att handskas med denna “stress” avsöndras mera av de olika hormonerna, inklusive kroppens egna beroendeframkallande *endorfiner*

Flitig användning av alkohol kan således bidra till ett överskott på endorfin i kroppen. På grund av sin naturliga tendens till ökad endorfinproduktion, för att klara av barnafödande och menstruation, tycks kvinnor tillvänjas vid alkohol lättare än män. Det verkar som om kvinnor blir alkoholberoende på ca tre år jämfört med män, som kan bli vanedrinkare på ungefär sju år.

...Kroniskt trötthetssyndrom kan uppstå genom regelbundet intag av drycker innehållande koffein och alkohol i stället för vatten...

Under svår dehydrering pga vanemässigt intag av alkohol och koffein, måste vatten skyndsamt pumpas in i nervernas “vattenvägar”, så att kraftigare blodcirkulation åstadkoms längs nervbanorna. Processen involverar frisläppandet av histamin från cellerna i det hölje som täcker nervbanorna. Detta kommer förr eller senare att förorsaka ett “inflammationstillstånd”, som slutligen skadar nervernas hölje i närheten – i en snabbare takt än de hinner repareras. Resultatet etiketteras i regel som olika nervåkommor, inklusive *multiple skleros* (MS). Nu framgår deras förebyggande och behandling klart. *Jag har sett detta fungera på MS.*

Renin-angiotensin-systemet

Renin-angiotensinets (RA) systemaktiviteter är en underordnad mekanism till hjärnans histaminaktivering. RA-systemet är mycket kraftigt verksamt i njurarna. Detta system aktiveras när kroppens vätskevolym minskar. Det aktiveras för att hålla kvar vatten, och för att göra det, främjar det också upptagningen av mera salt...

Tills kroppens vatten- och natriuminnehåll når en förutbestämd nivå, åstadkommer även RA-systemet en hopdragning av kapillärbädden och kärlsystemet, så att det inte uppstår något “glapp” och tomrum i cirkulationssystemet. Denna hopdragning kan nå en sådan nivå att den blir mätbar, och vi kallar det för *hypertoni* (högt blodtryck)...

Skälet till denna hopdragning av blodkärlen under stress är lätt att förstå. Kroppen är ett högt integrerat och effektivt komplext multisystem. När det uppstår stress, används somligt av det tillgängliga vattnet för att bryta ner lagrat material, såsom proteiner, stärkelse (glykogen) och fett. För att kompensera för det förlorade vattnet och sätta systemet på sparlåga, kommer RA-systemet även att koordinera verksamheten med vasopressin och andra hormoner. Njurarna är huvudplatsen för RA-systemets aktivitet.

Njurarna ansvarar för urinproduktionen och utsöndringen av överskottet av väte, kalium, natrium och slaggprodukter. Alla dessa funktioner måste upprätthållas i proportion till det tillgängliga vatten som finns för att tillverka urin...

RA-systemet är den centrala mekanismen för att återställa vätskevolymen i kroppen. Det är en av de underordnade mekanismerna till histaminaktiviteten för vattenintag. Det anpassar kärlsystemet till vätskeinnehållet i cirkulationssystemet. Dess aktivitet minskas vid tillförsel av mera salt och vatten för att fylla vätskekapaciteten hos kärlsystemet...

Om njurarna är skadade och urinproduktionen otillräcklig blir RA-systemet mer aktivt. Det främjar mer saltintag och framkallar mer törst... När väl RA-systemet är fullt PÅ, fortsätter det tills ett naturligt omställningssystem kan stänga av det. Komponenterna i den naturliga AV-knappen är *VATTEN och en smula SALT – i den ordningen* – tills den mätbara kärlsammandragningen indikerar ett normalt läge.

Spottkörtlarna verkar ha förmågan att känna av saltbrist i kroppen. När det är brist på natrium tycks de producera ämnen som kallas *kininer*. Kininer främjar ökad blodcirkulation och ökad salivbildning i *spottkörtlarna*. Denna ökade salivbildning... tjänar två ändamål: Ett, den smörjer munnen under födointaget i ett dehydrerat kroppstillstånd; två, dess basiska konsistens och kopiösa flöde hjälper till att bryta ner födan samt dess slutliga evakuering från magsäcken...

Natrium(salt)-brist i kroppen (vilket också skulle bidra till förödande vattenbrist utanför cellerna) skulle kunna initiera en serie händelser som ytterst skulle åstadkomma essentiell hypertoni och kronisk värk. Förhållandet mellan salivkininerna och natriumbriist (saltbrist orsakar förlust av kroppens vatten) och riklig salivproduktion, även om kroppen är tämligen dehydrerad, är en paradox. ...Att betrakta "torr mun" som den enda indikatorn på vattenbrist hos människor visar på ett mycket allvarligt misstag! På grund av detta mycket enkla felslut ligger medicinutövarna och den vetenskapliga forskningen ljusår ur kurs...

Vad händer om vi dricker te, kaffe eller cola i stället för

vatten? Naturliga stimulanter i kaffe och te är stora kvantiteter av koffein och mindre mängder av teofyllin. De stimulerar det centrala nervsystemet; på samma gång *är de uttorkande agenter på grund av deras kraftiga urindrivande verkan på njurarna*. En kopp kaffe innehåller ca 85 mg koffein, en kopp the ca 50 mg koffein. Coladrycker innehåller ca 50 mg koffein...

...koffein tycks ha en kapacitet att frigöra energi i kroppen... vad vi också borde känna till är dess dominerande effekt när *kroppen inte önskar frigöra energi* för en viss aktivitet...

Effekten av koffein kan då och då anses vara önskvärd, men att *ständigt ersätta vatten med koffeininnehållande drycker kommer att beröva kroppen dess fulla kapacitet för bildandet av hydroelektrisk energi*. För mycket koffein kommer även att åderlåta den ATPlagrade energin i hjärnan och kroppen – en möjlig bidragande orsak till kortare uppmärksamhetsspann i den yngre, colakonsumerande generationen, eller till kronisk trötthetsyndrom som ett resultat av överdriven kaffekonsumtion senare i livet. Överdrivet koffeinintag kommer till sist att trötta ut hjärtmuskeln på grund av dess överstimulering.

Nyligen har det visats, i några experimentella modeller, att koffein hämmar ett mycket viktigt enzymssystem – PDE (phosphodiesteras) – som är involverad i inlärningsprocessen och minnets utveckling...

Du bör nu inse varför människor med alzheimers sjukdom och barn med inlärningshandikapp inte bör dricka någonting annat än vatten. Definitivt bör inte drycker med koffeininnehåll konsumeras.

6. Högt blodtryck

Högt blodtryck (essentiell hypertoni) är resultatet av en tillvänjningsprocess till en skriande vattenbrist i kroppen.

Blodkärlen i kroppen har utformats för att klara av fluktuationerna i blodvolymen och vävnadskraven genom att öppna och stänga olika kärl. När den totala vätskevolymen i kroppen har minskat, måste även huvudkärlen minska sin lumen (stänga sitt flöde); annars skulle det inte finnas tillräckligt med vätska för att fylla alla hålrum som tilldelats blodvolymen i utformningen av just den speciella kroppen...

Att blodomloppet växlar är en normal rutin. När vi åter styrs det mesta av cirkulationen till magtarmkanalen genom att någon kapillär cirkulation på annan plats stängs av... Endast områden där aktiviteten ställer ett större krav på cirkulationssystemet kommer att hållas fullt öppna för passage av blod...

...det finns en mekanism för att etablera prioriteringsordningen för att cirkulera blod till något givet område – vissa kapillärer öppnas och vissa stängs. Ordningen är förutbestämd enligt en skala av betydelse och funktion. Hjärnan, lungorna, levern, njurarna och körtlarna har prioritet framför muskler, ben och hud i bloddistribution – såvida inte en annan prioritet programmeras in i systemet. Detta sker om ett ihållande krav från någon del av kroppen påverkar omfattningen av blodomloppet till området, såsom muskelutveckling genom regelbunden träning.

Vattenbrist: Potentialer för hypertoni

När vi inte dricker tillräckligt med vatten för att tjäna kroppens alla behov, blir vissa celler dehydrerade och förlorar en del av vattnet till blodomloppet... *Under vattenbrist och kroppstorka tas 66% från den vattenvolym som normalt hålls inuti cellen; 26% tas från volymen utanför cellen; och 8% tas från blodvolymen.* Det ges inget annat alternativ för blodkärlen än att stänga sin lumen (öppning) för att klara av förlusten i blodvolym. Processen börjar med att stänga av vissa kapillärer i mindre aktiva områden... Den saknade kvantiteten måste antingen komma från utsidan eller tas från någon annan del av kroppen!

...Ju mer musklerna övas upp, ju mer öppnas deras kapillärer och kan hålla en större blodvolym inom cirkulationsreserverna. *Det är skälet till varför träning är en mycket viktig komponent för fysiologisk anpassning hos de som lider av hypertoni (för högt blodtryck)...*

Ett annat skäl till varför kapillärbädden kan stängas selektivt är bristen på vatten i kroppen. *...vattnet vi dricker måste till sist komma in i cellen – vatten reglerar cellens volym från insidan. Salt reglerar mängden av vatten som finns utanför cellen – havet runt cellen...* När det uppstår vattenbrist, kommer vissa celler att få vara utan en del av sitt normala behov och vissa andra kommer att få en förutbestämd ranson för att upprätthålla sin funktion... Men, blodet kommer normalt att behålla konsistensen i sin sammansättning. Det måste göra så för att den normala sammansättningen av substanser ska nå livsviktiga centra.

Det är här som "lösningsparadigmet" blir inadekvat och går snett. Den baserar alla bedömningar och utvärderingar av kroppsfunktionerna på blodets innehåll av fasta ämnen. Den erkänner inte den relativa dehydreringen i några andra delar av kroppen...

När vi förlorar törstförmågan (eller inte känner igen de andra signalerna på dehydrering) och dricker mindre vatten än det dagliga behovet, är stängning av

vissa kärlsystem det enda naturliga alternativet för att hålla resten av blodkärlen fulla. Frågan är, hur länge kan vi fortsätta så här? Svaret är, tillräckligt länge för att till sist bli mycket sjuka och dö. Såvida vi inte kommer på det klara med paradigmskiftet och professionellt och allmänt börjar erkänna problemen associerade med störningar i människokroppens vattenämnesomsättning och dess olika törstsignaler, *kommer kronisk dehydrering att fortsätta utkräva sin tribut på både våra kroppar och vårt samhälle!*

Essentiell hypertoni borde huvudsakligen behandlas med ett ökande dagligt intag av vatten. Det nuvarande sättet att behandla hypertoni är felaktigt till punkten av *vetenskaplig absurditet*. Kroppen försöker behålla sin vattenvolym, men vi säger till naturens ordning i oss: "Nej, du förstår inte – du måste ta vätskedrivande medel och bli kvitt vattnet!" Nu är det så, att om vi inte dricker tillräckligt med vatten, så blir det enda andra sättet kroppen har att säkerställa vatten på, genom en mekanism att hålla kvar natrium i kroppen. RAsystemet blir direkt involverat...

Det finns en känslighet i ändamålsenligheten knuten till natriumretentionen i kroppen. Att anta detta vara orsaken till hypertoni är oriktigt och härrör från otillräcklig kunskap om vattnets reglerande mekanismer i människokroppen.. När man ger vätskedrivande medel för att bli kvitt natriumet, blir kroppen ännu mer dehydrerad... Användningen av vätskedrivande medel håller kroppen kvar vid en ökande nivå i hanteringen av vattenbristen. De botar inte hypertoni; de gör kroppen än mer inriktad på salt och vattenupptagning – men, aldrig tillräckligt för att *rätta till* problemet. Det är skälet till att det, efter ett tag, inte är tillräckligt med att ta vätskedrivande medel, utan ytterligare medicinering tvingas på patienten.

Vatten i sig självt är det bästa naturliga vätskedrivande medlet. Om personerna som har hypertoni, och som producerar tillräckligt med urin, ökar sitt dagliga vattenintag, behöver de inte ta några vätskedrivande medel. Om förlängd "hypertoniproducerad dehydrering" även har förorsakat komplikationer med hjärtbesvär, bör vattenintaget ökas gradvis...

...När vattenintaget gradvis ökas och mer urin produceras, kommer vätskan i ödemet ("svullnaden"), som är full av giftiga substanser, att spolans ut och hjärtat kommer att återta sin styrka.

Om nu vatten är ett naturligt vätskedrivande medel, varför insisterar intelligenta och till synes skolade människor fortfarande på att använda kemikalier för att bli kvitt vatten från njurarna? Vad mig anbelangar, så anser jag att dessa handlingar utgör tecken på nonchalans...

7. Förhöjt blodkolesterol

Förhöjt blodkolesterol är ett tecken på att cellerna i kroppen har utvecklat en försvarsmekanism mot de osmotiska krafterna i blodet som fortsätter att dra ut vatten genom cellmembranen; eller *det koncentrerade blodet kan inte lösgöra tillräckligt med vatten för att tränga genom cellmembranet* och upprätthålla normala cellfunktioner... Dess (kolestrolets) överproduktion och deposition i cellmembranet är en del av den naturliga designen för att skydda levande celler mot dehydrering. I levande celler som har en kärna, är kolestrolet det medel som reglerar genomträngligheten för vatten i cellmembranet... Kolesterolproduktion i cellmembranet är en del av cellens överlevnadssystem. Det är ett nödvändigt ämne. *Dess överproduktion pekar på dehydrering.*

Normalt är det vatten som ögonblickligen, oupphörligen och kortvarigt formas till ett adhesivt lager och binder samman kolvätebitarna. I ett dehydrerat membran går denna egenskap hos vattnet förlorad. På samma gång som vattnet binder samman membranets fasta struktur, sipprar det också genom hålen in i cellen.

...Hur påverkar denna fenomen oss i vårt dagliga liv? Svaret är enkelt. Föreställ dig att du sitter vid bordet och man sätter fram mat. Om du inte dricker vatten innan du äter maten, kommer matsmältningsprocessen att kräva sin tribut från kroppens celler. Vatten måste strömma till maten i magsäcken för att proteinerna ska kunna brytas ned och sönderdelas i de grundläggande komponenterna hos sina aminosyror. Inne i tarmkanalen krävs mera vatten för att behandla födoingredienserna och sedan sända dem till levern.

I levern kommer de specialiserade cellerna att ytterligare behandla den smälta födan och sedan sända det påfyllda och till innehållet justerade blodet till hjärtats högra sida. I levern används mera vatten för att behandla födoingredienserna. Blodet från hjärtats högra sida, vilket även tagit emot en del "fettkomponenter" från lymfsystemet, som töms i hjärtats högra sida, kommer nu att pumpas till lungorna för syresättning och utbyte av de upplösta gaserna i blodet. I lungorna kommer kolsyre tillsättningen av blodet att ytterligare dehydrera det genom avdunstningsprocessen – "vinterandedräkten".

Nu sänds detta mycket koncentrerade blod från lungorna till hjärtats vänstra sida och pumpas ut för omlopp i artärerna. De första celler som kommer att möta detta mycket osmotiskt koncentrerade blod är de celler som kantar de större blodkärlen, samt hjärtats och hjärnans kapillärer. Där artärerna kröker kommer de osmotiskt skadade cellerna att möta trycket från den anstormande blodet. Här behöver cellerna antingen skydda sig själva

eller bli oåterkalleligt skadade...

Ögonblicket kommer när hjärnan börjar upptäcka den fortsatta påtvingade allvarliga vattenbristen i kroppen och i mitten av måltiden tvingar hjärnan sedan personen att dricka vatten. Det är redan för sent, eftersom skadan registrerats av cellerna som kantar blodkärlen. Men, när denna dehydrering registrerar sig själv genom att åstadkomma matsmältningsbesvär, ger vi högst korkat personen antacider (syrabindande medel)! Inte vatten, utan antacider! Inte vatten, utan histaminblockerande medel!... *Alla behandlingsprocedurer är "lindrasymptomenorienterade". De är inte inställda på att eliminera problemets grundorsak. Det är skälet till varför "sjukdomar" inte botas. De blir endast behandlade under personens livstid.*

...Om vi börjar sätta värde på att vatten är den väsentligaste ingrediensen för matsmältningsprocessen, så är nästan hela slaget vunnet. Om vi ger kroppen det nödvändiga vattnet innan vi äter mat, så kommer hela slaget mot kolestrolbildning i blodet att vinnas.

...Kroppens hormonkänsliga, fettförbrännande enzymer har visat sig att bli aktiva efter en timmes promenad. De förblir aktiva i 12 timmar...

Att promenera två gånger om dagen – var 12:e timme – kommer att bibehålla aktiviteten hos de hormonkänsliga fettförbrännande enzymerna (hormonkänsligt lipase) under dagen och natten och hjälpa till att rensa bort överskottet av lipoidavlagringarna i artärerna.

Vittnesbörd som får dig att fundera

...Kolestrolet vi äter tycks ha föga att göra med den höga kolestrolhalten i vissa människors blod.

Låt oss klarlägga en sak: *Överdriven kolestrolbildning är resultatet av dehydrering.* Det är dehydrering som förorsakar många olika sjukdomar och inte kolestrolnivån i blodomloppet. Det är därför förståndigare att uppmärksamma vårt dagliga vattenintag snarare än till vilken föda vi äter. Med riktig enzymaktivitet kan vilken föda som helst smältas, inklusive dess kolestrolinnehåll...

Om ökat vattenintag minskar kolestrolnivåerna, bara för att höjas igen, förvissa dig om att kroppen inte får brist på salt... Du bör inse att kolestrol är den grundläggande byggstenen för de flesta hormonerna i kroppen...

...man antar att hjärtsjukdomar börjar med depositionen av kolestrolavlagring i hjärtats artärer... Men, enligt min mening börjar de när de förtägningsproducerande kemikalierna från lungorna svämmas över i blodomloppet som går till hjärtat. Såsom det förklaras i kapitlet om astma, under dehydrering är delar av

processen med vattenbevaring den associerade utsöndringen av ämnen som drar samman bronkiterna. Vid en viss tröskel... kommer samma kemikalier... även dra samman väggarna i hjärtats artärer när de väl når dit. Denna situation leder till värk i hjärttrakten...

Samma kemikalier kan även iscensätta avlagringen av kolestrol i artärväggarna. Den gemensamma faktorn till alla dessa olika tillstånd, etiketterade som olika sjukdomar i hjärtat och lungorna, är en etablerad dehydrering...

...Vatten är en lätt tillgänglig naturlig medicin för några av de förhärskande och mycket allvarliga medicinska tillstånd som är kända för att döda många tusen människor varje år. Är det hjärtsjukdomar eller dehydrering som dödar människor? Från min professionella och vetenskapliga synpunkt är det *dehydrering* som är den största dråparen, mer än något annat tillstånd man kan föreställa sig. De olika aspekterna och "kemiska idiosynkrasier" hos varje individuell kropps reaktioner på samma mönster av dehydrering har fått olika professionella etiketter och har blivit behandlade olika – och *ineffektivt*.

Dehydrering är den gemensamma nämnaren. Det är skillnaderna i den "kemiska ritningen" i bildandet av varje kropp som inledningsvis demonstrerar tecknen på kronisk dehydrering genom olika yttre indikatorer. Senare i processen blir andra indikatorer för samma dehydrering uppenbara... Du är nu delaktig i informationen om var misstagen ligger i skapandet av monstruösa problem inom hälsovårdssystemen i vetenskapligt avancerade länder. *De tycks tillåta den arroganta behandlingen av en enkel dehydrering av människokroppen med kemiska släggor tills en sjukdom är född.*

8. Övervikt

F: varför är 30% av amerikanerna överviktiga?

S: På grund av en mycket grundläggande sammanblandning!

De vet inte när de är törstiga; de känner inte heller till skillnaden mellan "vätska" och "vatten".

Det centrala kontrollsystemet i hjärnan råkar händelsevis känna igen de låga energinivåerna tillgängliga för dess funktion. Törst och hungerförmimmelserna härstammar också från låga, lättåtkomliga energinivåer. För att mobilisera energi från det som är lagrat i fett, behöver man hormonella utlösningmekanismer. Denna process tar en smula längre tid (och viss fysisk aktivitet för energiutlösning) än för hjärnans omedelbara behov. Hjärnfronten får antingen energi från "hydroelektricitet" eller från socker

i blodomloppet...

Förnimmelsen av törst och hunger genereras alltså samtidigt för att indikera hjärnans behov. Vi känner inte igen förnimmelsen för törst och antar att "båda indikatorerna" rör behovet att äta. Vi äter mat även när kroppen borde få vatten. De människor som tappar vikt genom att dricka vatten innan maten, har lyckats att särskilja på dessa två förnimmelser. De äter inte för mycket för att tillfredsställa ett behov av vattenintag.

Ytterligare förklaring till att äta för mycket

...20% av blodomloppet är tilldelat och hålls tillgängligt för hjärnan. Detta betyder att hjärnan får välja och vraka bland det som är nödvändigt för dess normala funktion från blodomloppet. Hjärnan är den enda del av kroppen som ständigt är aktiv. Den bearbetar all information från olika delar av kroppen, så väl som det som den tar emot från den dagliga exponeringen för den fysiska, sociala och *elektromagnetiska omgivningen*

För att bearbeta alla dessa inflöden och sedan uppmärksamma alla delar av kroppen för koordinerade svar, använder hjärnan en oerhörd mängd energi. På samma gång använder den energi för att tillverka primära ingredienser och olika kemiska budbärare (neurotransmittorer) vilka görs i hjärncellerna och måste transporteras till nervbanornas slutpunkter var de nu än är. Transportsystemet använder en oerhörd mängd energi. Denna höga energikonsumtionstakt är huvudskälet till varför hjärnan tar emot ca 20% av blodflödet.

...Vissa verkningar förses med energi från ATPlagren som finns lokaliserade i olika delar av cellen, huvudsakligen i dess membran. Cellmembranet är den plats där informationen kommer in och där en aktivitet initieras. Det finns ett system av energiransonering i verksamhet hos varje cell. Inte alla stimuli uppnår en tilldelning av energi...

Det finns en tröskel i energitilldelning för vissa "indata". Hjärnan räknar ut och förstår vad som är viktigt eller inte för sin energiförsörjning. När ATPreserven är låg är det många stimuli som inte väcker något respons...

Energilagringen i hjärnans energipooler verkar till stor del vila på tillgängligheten av socker... *Nyligen har det upptäckts att människokroppen har förmågan att generera hydroelektrisk energi när vattnet, av sig självt, går genom cellmembranet och sätter igång några mycket speciella energialstrande pumpar; väldigt likt den hydroelektriska kraftöverföringen när en damm byggs för en stor flod.* Hjärnan använder således två mekanismer för sitt energibehov: ett, från födoämnesomsättningen och bildandet av socker; två,

från dess vattentillgång och omvandling till hydroelektrisk energi...

För att tillfredsställa hjärnans krav har människokroppen utvecklat ett mycket delikat jämviktssystem för att bibehålla en normal sockerkoncentrationsnivå i blodet. Den gör det på två sätt: ett, genom att stimulera intaget av proteiner och stärkelse i födan som den omvandlar till socker, som tillägg till sockret i dieten; två, genom att omvandla en del stärkelse och proteiner från lagrade reserver av socker i kroppen. Den senare mekanismen kallas "glukoneogenesis". Det betyder att omvandla socker från andra material. Denna återfabrikation av socker för användning av hjärnan görs i levern.

Beroendet av energi från socker hos de flesta hjärnfunktioner har utvecklat en övermättnads eller njutningsassociation för söt smak. Det har etablerat ett visst kodningssystem för koordination av funktioner hos de andra organen, speciellt i levern när söt smak stimulerar tungan. När det inte finns tillräckligt med socker i omlopp, börjar levern att tillverka det och toppar ständigt upp blodnivåerna genom tillägg av mera socker...

Kroppen behöver vara utan mat under någon tid innan en högre takt i ämnesomsättning av fett etableras. Proteiner är mer tillgängliga och bryts lättare ner än fett... Varje gram fett ger 9 kalorier energi. Varje gram protein eller socker tillhandahåller endast 4 kalorier energi. Detta är skälet till att när fett omsätta blir en person långt mindre hungrig.

...När muskler är inaktiva blir de lättare attackerade och deras protein bryts ner för omvandling till socker. Men, om muskler används börjar de omsätta en del av sitt lagrade fett som en alternativ energikälla för att göra arbete och bibehålla eller öka sitt omfång. För att göra detta börjar de att aktivera en fettnedbrytande enzym kallad "hormonkänsligt lipas". Det har visat sig vid upprepade blodtester i Sverige att detta enzyms aktivitet märkts efter en timmes promenad och bibehåller sin fettnedbrytande aktivitet i 12 timmar. När väl musklerna börjar använda fett, så blir mer socker tillgängligt för att användas av hjärnan.

...En ingående del i alla dietprogram bör således vara muskelanvändning för dess långlivade, primära och direkt fysiologiska effekt på fettnedbrytning. Det är denna ensym i blodomloppet som även kommer att rena alla blodkärl från fettplaq och avlagringar...

Kontorsarbete och skrivbordsjobb i vår moderna livsstil är endast en kulturell förvandling. Kroppens fysiologi har ännu inte omvandlats tillräckligt för att anpassa sig till denna funktionellt abnorma användning av människokroppen. Människokroppen behöver fortfarande muskelaktivitet för att bibehålla sina

normala funktioner. Om kroppen fungerar normalt, kommer det att veta när den ska äta och hur mycket, utan att lagra fett...

Men, om hjärnan används mer (i tider av stress) och kroppen inte används proportionellt för att underhålla hjärnan med dess sockerbehov, så kommer en mindre disciplinerad person att ge efter för att äta oftare och i större kvantiteter. Det blir än mer dramatiskt om man inte känner igen de andra törstsignalerna i människokroppen när den behöver vatten för sin energiförsörjning, och när man istället för att dricka vatten konsumerar mera föda. Under stress blir kroppen dehydrerad. Skälet till att vi tenderar att öka i vikt är ett enkelt faktum: vi äter för att förse hjärnan med energi för dess ständiga dyngnetrunkaktivitet. Men, när man äter mat, når endast ca 20% av den hjärnan. Resten kommer gradvis att lagras, om inte muskelaktiviteten förbrukar sin tilldelade portion. Med vatten som en energikälla sker inte denna lagring. Överblivet vatten passerar ut i form av urin.

Dietsoda kan orsaka viktökning

Mina observationer har visat att dietsoda (alla olika slags tillverkade läskedrycker kallas här soda i stället för att använda etiketten på flaskan), möjligen är orsaken till mer viktökning hos personer som tar till dem för att kontrollera sin vikt, även om de inte innehåller någon avsevärd mängd kalorier...

...Försök har visat att koffein är tillvänjande...

Förväxlingen som uppstått, att alla tillverkade läskedrycker förser kroppen med sitt dagliga vattenbehov är, mer än någon annan orsak, ansvarigt för några av sjukdomarna vi ställs inför...

Koffein, en av många komponenter i de flesta sodadrycker, är en drog. Den har tillvänjande egenskaper på grund av dess direkta verkan på hjärnan. Den påverkar även njurarna och orsakar ökad urinproduktion. Koffein har vätskedrivande egenskaper. Det är fysiologiskt ett dehydrerande medel. Dessa karaktäristika är huvudskälet till att en person tvingas att dricka så många burkar soda varje dag och aldrig bli tillfredsställd. Vattnet stannar inte länge nog i kroppen. På samma gång missbedömer många människor sin törstkänsla efter vatten: De tror att de har konsumerat tillräckligt med "vatten" som finns i sodan, de antar att de är hungriga och börjar äta mer än kroppens behov av föda. Dehydrering, förorsakad av soda innehållande koffein, kommer således i sinom tid att orsaka en gradvis ökande vikt från att äta för mycket som ett direkt resultat av sammanblandningen av törst och hungersensationer.

I början av 80talet introducerades en ny produkt i läskedrycksindustrin... Den kallas *aspartam*. Aspartam

är 180 gånger sötare än socker utan något kaloriutbyte...

I tarmkanalen omvandlas aspartam till två mycket retande neurotransmittoraminosyror: *aspartat* och *fenylalanin*, så väl som metylalkohol/formaldehyd – träspit...

Om koffein omvandlar ATP till AMP, en utbränd "energiaska", så omvandlar aspartat GTP energilager till GMP. Både AMP och GMP är förbrukat bränsle; de förorsakar törst/hunger för att ersätta det förlorade bränslelagren i hjärncellerna. Dietsoda förorsakar således omdömeslöst missbruk av energireserver hos cellerna i hjärnan.

Det är ett väl erkänt vetenskapligt faktum att utbränt bränsle (AMP) verkligen orsakar hunger...

En viktigare reflex som uppstår är en hjärnreaktion på söt smak... En betingad reflex etableras som ett resultat av livslång erfarenhet med söt smak som associeras med introduktionen av ny energi i kroppen. När söt smak stimulerar tungan, programmerar hjärnan levern att förbereda sig för att acceptera ny energi – socker – utifrån. Levern, i sin tur, slutar att tillverka socker från protein och stärkelse-reserverna i kroppen och börjar i stället att lagra det omsatta bränslet som cirkulerar i blodet...

...Men, om söt smak inte följs av tillgänglig näring, blir kravet att äta resultatet. Det är levern som producerar signalerna och kravet att äta. Ju mer söt smak som stimulerar smaklökarerna, utan de åtföljande kalorierna, ju större blir kravet att äta – överätning

...De (forskare) har visat att detta krav att äta mer föda efter artificiella sötningsmedel kan finnas kvar upp till 90 minuter efter en söt dryck...Vad detta betyder är att "hjärnan" bibehåller kravet att äta under en lång tid, när smaklökarerna för socker har stimulerats utan att socker har kommit in i systemet. Den söta smaken förorsakar hjärnan att programmera levern att lagra förråd snarare än att frigöra förråd från sitt lager

När koffein och aspartam introduceras i kroppen, kommer de tvinga på sin stimulerande verkan på cellfysiologin i hjärnan, levern, njurarna, bukspottskörteln, de endokrina körtlarna etc. Aspartam omvandlas till fenylalanin och aspartat. Båda har en direkt stimulerande effekt på hjärnan. Totalsumman av koffeinets och aspartamets effekt kommer mycket snabbt att etablera ett nytt aktivitets mönster för hjärnan, just på grund av att de oupphörligt finns tillgängliga i större kvantiteter än de ämnen som annars skulle etablera en balanserad fysiologi.

De flesta neurotransmittorer är sekundärprodukter från

en eller annan aminosyra. Men, aspartat är den ena parten av ett unikt par aminosyror som inte behöver bli konverterade till en sekundär produkt för att verka på hjärnan och orsaka en effekt. Det finns mottagarpunkter (receptorer) för dessa två stimulerande aminosyror (aspartat och glutamat) på vissa nervceller som påverkar kroppens fysiologi mycket dramatiskt.

Användningen av artificiella sötningsmedel för deras falska stimulering av "nervändar", som registrerar inträdet av "energiförråd" i kroppen, har mer allvarliga efterverkningar än att bara orsaka viktökning. Dessa kemikalier svänger ständigt kroppen i riktningen styrd av nervsystemet de stimulerar. Deras användning utan en grundlig förståelse av deras långvariga effekter i kroppen, bara för att de även angenämt stimulerar smaklökarerna, är kortsiktigt. Min förståelse av mikrobiologin inom cellerna bekymrar mig när jag tänker på rutinanvändningen av dessa aminosyror. Jag ängslas för utgången av den långvariga effekten av den direkta stimuleringen av nerv/körtelsystemen i hjärnan med dessa kemiska sötningsmedel...

Forskning har visat att receptorer för aspartat är rikligt förekommande hos vissa nervsystem vars produkter även stimulerar de reproducerande organen och bröstet. En konstant stimulering av bröstkörtlarna, utan de andra faktorerna associerade med graviditet, kan väl vara inbegripna i den ökande takten av bröstcancer hos kvinnor. Hormonet prolaktin kan spela en stor roll i den här riktningen. En av de mindre utforskade komplikationerna av aspartam kan vara dess effekt som en möjlig främjare i cancerbildningen i hjärnan. Givet till råttor har aspartam varit inbegripet i hjärntumörbildning hos experimentdjur.

...Om sinnet överger syftet och glömmer kroppens design, och ger efter för överstimuleringen av smaken med artificiella och icke-representativa produkter (såsom kryddor), kanske kroppskemin i det långa loppet inte förmår att handskas med konstant falsk information utan att ta skada.

Det är ett primitivt och förenklat tänkande att man lätt skulle kunna spetsa vatten med allehanda smakförhöjande kemikalier och ersätta det naturliga och rena vattnet som människokroppen behöver med dessa vätskor. Vissa av dessa kemikalier, koffein, aspartam, sakarin och alkohol, programmerar genom sina ständigt skeva effekter på hjärnan, i en riktning – målmedvetet – kroppskemin med resultat tvärs emot kroppens naturliga design... intagandet av fel vätskor påverkar livet för vem som helst som kontinuerligt konsumerar dem.

Man bör komma ihåg att koffein på liknande sätt är en tillvänjande drog, vars användning har blivit "legal". Speciellt barn blir sårbara för de tillvänjande

egenskaperna hos dessa koffeininnehållande läskedrycker. Att vid tidig ålder i barnets liv stimulera kroppen med smakförhöjande kemikalier i läskedrycker kommer programmera sinnen hos vissa barn till att använda kraftigare tillvänjande droger när de når skolåldern.

Långvarig och konstant användning av sodadrycker i allmänhet, och dietsoda i synnerhet, borde sålunda antas vara ansvariga för vissa av de mer allvarliga hälsoproblemen i vårt samhälle. Att förvränga kroppens fysiska utseende som ett resultat av överdriven fettlagring är ett första steg i den riktningen. Vissa fabriksstillverkade läskedrycker borde endast användas sparsamt, om ens någonsin, av yngre människor, när de rätta programmen för ett barns framtida hälsa är målet för föräldrarna.

...En annan viktig punkt... är saltets roll i att förhindra sjukdomar. Salt är viktigt för kroppen. Saltsensorer på tungan avlägsnar kroppens oro när de stimuleras kraftigt och hejdar den från att gripas av panik efter vatten. När salt finns tillgängligt, är kroppen åtminstone försäkrad om ett effektivt vattenfiltreringssystem för sin nödförsörjning till de viktiga cellerna...

...Vems fel är det att människokroppens regionala rop efter vatten, och dess program för att anpassa sig till dehydrering, har blivit etiketterade som sjukdomstillstånd? Finns det någon rimlig förklaring till varför vi skulle... hålla fast vid... läkemedelsindustrins måttstock? Deras oriktiga påståenden har tills nu förorsakat så mycken smärta och lidande för människor vars kroppar endast ropat efter vatten!

9. Astma och allergier

Astma och allergier är indikatorer på att kroppen har tagit sin tillflykt till en ökning i produktionen av neurotransmittorn histamin, vattenämnesomsättningens känselregulator, och dess distribution i kroppen.

Det är erkänt att astmatiker har en ökning av histamininnehållet i sin lungvävnad och att det är histaminet som reglerar bronkernas muskelsammandragningar. Eftersom en av platserna för vattenförluster genom avdunstning sker i lungorna, betyder bronkernas sammandragning, åstadkommen av histaminet, mindre vattenavdunstning under själva andningen – en enkel naturlig manöver för att bevara kroppens vatten.

Histamin är en ämne som, bortsett från dess vattenreglerande roll, har ansvarsområden inom kroppens försvarssystem beträffande bakterier, virus och

främmande ämnen (kemikalier och proteiner). Vid kroppens normala nivå på vatteninnehållet, så hålls dessa verkningar på en omärklig eller låg nivå. Vid ett dehydrerat kroppstillstånd, till den punkt där histaminaktiviteten blir överdriven för vattenreglering, kommer ett immunsystemsaktiverande av histaminproducerande celler att frigöra en förhöjd mängd av transmittorn som hålls i lager för dess andra funktioner.

Glöm inte att om koncentrerat blod når lungorna, *blir lokal histaminproduktion en naturlig och automatisk process*. Dess överdrivna frisläppande främjar bronkernas sammandragning. Om du lider av astma eller allergier, öka ditt dagliga vattenintag. *Drick inte för mycket och tro att du kan omintetgöra skadan från många månader, eller år, av dehydrering genom ett överdrivet intag av vatten under några få dagar. Du behöver dricka en normal mängd varje dag – åtta till tio glas vatten (ca 2,5 liter) – till full hydrering av kroppen är uppnådd över en längre tidsperiod.*

Minska apelsinjuiceintaget till ett, högst två, glas om dagen. Kaliuminnehållet i apelsinjuice är högt. Höga halter av kalium kan främja mer än vanlig histaminproduktion. För astmatiker bör detta hållas i minnet.

Låt mig förklara en annan mycket viktig fråga beträffande astma – saltets roll. När det uppstår vattenbrist, börjar kroppen behålla salt. Hos somliga människor är saltregleringsmekanismerna ineffektiva... Hos vissa människor kan saltbrist i kroppen uppstå och bli symptomproducerande på exakt samma sätt som vattenbrist, som t.ex. värk i lederna. Som jag förstår det är saltbrist en stor och bidragande faktor vid svåra astmaanfall. *Jag skulle vilja dela med mig av en viktig hemlighet till dig. Salt är ett naturligt antihistamin.* Folk med allergier borde börja att öka sitt saltintag för att förhindra överdriven histaminproduktion.

Vatten behövs i lungorna för att hålla andningsvägarna fuktiga och hindra dem från att torka upp när luften passerar in och ut. Under dehydrering skyddar slemavsöndring luftvägarna från uttorkning. I det första stadiet av astma avsöndras slem för att skydda vävnaden. Sedan kommer en tid när mycket slem har avsöndrats och stannar kvar, och hindrar en normal passage av luften genom andningsvägarna. Natrium är en naturlig *slemlösare*, och det avsöndras normalt för att göra slemmet "lättransporterat". Det är skälet till att "loskan" känns salt när den kommer i kontakt med tungan.

Salt behövs för att lösa upp slemmet i lungorna och göra det vattnigt inför dess avlägsnande genom andningsvägarna. Under dehydrering, och i samband med vattenbevarande mekanismer, blir ett samtidigt och associerat saltbevarande program etablerat. Att inte

förlora salt till slemavsöndringen blir en del av programmet. Kroppen behöver bli försäkrad om att både vatten och salt finns tillgängligt innan sammandragningen i bronkerna släpper och slemmet blir löst nog att avsöndras...

...Det här är skälet till att *astma inte är en "sjukdom" som blir "botad"*. Det är en *fysiologisk tillvänjning av kroppen till dehydrering och saltbrist. Den återkommer varenda gång som man inte fäster tillräcklig uppmärksamhet till regelbundet vatten och saltintag.* En nypa salt på tungan efter att ha druckit vatten lurar hjärnan att tro att en stor mängd salt har anlät i kroppen. Det är då som hjärnan börjar släppa taget om bronkerna. Alkohol och koffein bidrar till svåra astmaanfall. Folk med astma bör öka sitt saltintag en smula.

...Vi borde inom fem år kunna få slut på den medicinska okunnighetens gissel beträffande kronisk dehydrering som tillåter så många miljoner oskyldiga barn lida i onödan till den punkt där några tusen av dem dör i astma. Vad dessa barn behöver inse är det faktum att, för dem, har andningen blivit svår på grund av att de är så törstiga.

.....

12. Den enklaste medicinska behandlingsmetoden

Din kropp behöver ett absolut minimum av 10 glas vatten om dagen (ca. 2,5 lit.). Alkohol, kaffe, the och läskedrycker innehållande koffein räknas inte som vatten

De bästa tiderna för att dricka vatten (kliniskt observerade vid magsår) är: ett glas en halvtimme innan matintag – frukost, lunch och middag – och samma mängd två och en halv timme efter varje mål. Det här är den minimimängd vatten som kroppen behöver. För att inte lura din kropp bör två glas vatten extra tas runt den kraftigaste måltiden och innan du går till sängs.

Törst bör släckas vid varje tillfälle. Med ökat vattenintag blir törstmekanismen mer effektiv. Din kropp kanske ber dig om att dricka mer än ovannämnda minimum.

Att anpassa vattenintaget till måltiderna hindrar blodet från att bli koncentrerat, som ett resultat av födointaget. När blodet blir koncentrerat drar det ut vatten från cellerna runt omkring.

Vatten är den billigaste formen av medicin för en dehydrerad kropp. Lika enkelt som att dehydrering med tiden kommer att orsaka de allvarliga sjukdomarna vi möter nu, så kommer en välreglerad och ständigt vaken uppmärksamhet på dagligt vattenintag förhindra

uppkomsten av de flesta allvarliga sjukdomar vi kommit att frukta i vårt moderna samhälle.

...Det finns mer naturlig magi i ett glas fullt med vatten än i någon medicinering du är hjärntvättad att använda för behandling av de tillstånd jag har förklarat i den här boken. Och jag säljer inte vatten!

Vanligt kranvatten [som först får rinna en stund] är en bra källa, såvida det inte finns belägg för att det är förorenat med kemikalier och tungmetaller, t.ex. bly. Kranvatten är skyddat mot bakterier genom tillsats av klor...

Om vi fyller en öppen tillbringare med vatten och låter den stå i kylskåpet eller på köksbänken, kommer det upplösta kloreten i vattnet att avdunsta och lukten av det kommer också att försvinna. Vattnet blir "färskt" och mycket smakligt.

Med den här sätten att förebygga sjukdomar behöver man inte hålla sig till en strikt diet för att kontrollera det här eller det där kliniska tillståndet så länge som vattenintag föregår födointag. Men, ett råd är att begränsa fet och stekt mat... I sinom tid kommer mycket fet mat att åderlåta kroppens tryptofanreserver. Detta är ett av de viktigaste skälen till varför fet mat inte är bra för hälsan.

På samma gång är inte alla fettsyror skadliga för kroppen. Faktum är att det finns minst två essentiella fettsyror som kroppen behöver hela tiden och som den inte kan producera. De är... linolsyra och linolensyra... Dessa fettsyror behövs för framställande av cellmembran, hormoner och nervhöljen i kroppen... De rikaste källorna för O3 är linfrö... för O6 är safflorolja och solrosolja...

Håravfall, sterilitet, svaghet, nedsatt syn, hämrad tillväxt, eksem, njurskada och andra degenerativa tillstånd, kan även associeras med kroppens brist på essentiella fettsyror.

Har du svårt att somna på kvällen? Försök dricka ett glas vatten och tag sedan en nypa salt på tungan... En kopp yoghurt på kvällen innan du går till sängs kan också hjälpa...

Den normala färgen på urin bör inte vara mörk. Det ideala är nästan färglöst till ljus gult. Om den börjar bli mörkgul, eller t.o.m. orange till färgen, börjar du bli dehydrerad. Det betyder att njurarna arbetar hårt för att bli kvitt toxiner i kroppen i en mycket koncentrerad urin. Det är skälet till att urin blir mörkfärgad. Mörkt färgad urin är en bra signal på dehydrering.

Hopp för botande av redan etablerad sjukdom

Vad vi har diskuterat ovan var riktat mot *förebyggande* av sjukdom... Men, du kanske redan lider av de ogynnsamma effekterna från dehydrering och önskar att vända på händelseförloppet som redan äger rum. Låt oss hoppas att du inte har nått en irreversibel situation, utan att man kan hoppas på en viss tillbakagång i sjukdomsprocessen...

Glöm inte att vid varje fas i livet är kroppen en produkt av tidsverksamma serier av kemisk växelverkan... Först och främst, inbilla dig inte att du skulle kunna vända på situationen om du nu "dränker" dig själv i vatten. Icke!

...du måste vara mycket försiktig. Du kan inte bara sluta med din medicinering och börja dricka vatten i stället för dessa "kemiska manipulatorer av kroppens kemi" ... börja med att lägga till ett eller två glas vatten till den mängd du vanligtvis dricker... Om mängden urin börjar öka, kan du även öka vattenintaget. Om du tar urindrivande medel, kom ihåg att vatten är det bästa urindrivande medlet om nju rarna fungerar normalt. *Enligt min åsikt är det "vetenskap" baserad på okunnighet att förskriva urindrivande medel i stället för ett ökande vattenintag, om patientens njurar är kapabla att producera urin.*

Saltfri diet är fullständigt befängt

Salt är en högst väsentlig ingrediens i kroppen. Ordnad efter sin betydelse rankas syre, vatten, salt och kalium som de primära beståndsdelarna för människokroppens överlevnad... ca. 27% av kroppens saltinnehåll finns lagrad i skelettet i form av kristaller. Det sägs att saltkristaller naturligt används för att göra benstommen hård. Saltbrist i kroppen skulle således också kunna vara ansvarigt för utvecklingen av (osteoporosis) benskörhet. Salt kommer att tas från benstommen för att upprätthålla sina vitala, normala nivåer i blodet... Experiment har påvisat att ett stort antal cancerpatienter har låga saltnivåer i kroppen.

Låt mig upprepa: När kroppen börjar samla på sig salt gör den så för att hålla vatten kvar i kroppen. Från vätska i dessa "ödem", kan den filtrera en del av deras vatten och "spola" det genom cellmembranet och in i vissa celler...

Försiktighetsåtgärden att hålla i minnet är förlust av salt från kroppen när vattenintaget ökas men inte saltintaget. Efter några dagar när du tagit 610 glas vatten om dagen bör du börja tänka på att *lägga till en smula salt till din diet*. Om du börjar känna

muskelkramper på natten, kom ihåg att du börjar få saltbrist. *Kramper i otränade muskler betyder oftast saltbrist i kroppen*. Även yrsel och svaghet kan vara indikatorer på salt och vattenbrist i kroppen. Om du börjar känna av sådant, *bör du även öka ditt vitamin och mineralintag – speciellt om du håller diet för att gå ned i vikt eller inte äter ordentligt, inklusive grönsaker och frukt för deras vattenlösliga vitaminer och mineralinnehåll.*

Jag har utvecklat en tumregel för dagligt saltintag. För var 10:e glas vatten bör man lägga till i dieten ca. en halv tesked salt per dag...

Morötter (för deras betakaroteninnehåll) är ett väsentlig behov i kosthålllet. Betakaroten är en förelöpare till Avitamin och absolut nödvändig för leverns ämnesomsättning, bortsett från dess behov för ögonen. En smula apelsinjuice för dess kaliuminnehåll *bör även läggas till* kroppens vätskeintag. Var snäll och kom ihåg: mer är inte bättre. Alltför mycket apelsinjuice orsakar sina egna problem. Om kroppen överlastas med kalium, ökar histaminproduktionen i kroppen. Jag har hjälpt folk bli kvitt långvariga astamaanfäll med ett enkelt råd. De ombads begränsa sitt intag av apelsinjuice till ett, högst två glas om dagen – och givetvis ersätta resten av det dagliga juiceintaget med vatten.

Hälsovårdssystemet och vårt ansvar

...Det är ditt ansvar att hjälpa din doktor bli medveten om paradigmskiftet. Det är nu ditt ansvar att hjälpa till att ändra hälsovårdssystemet så att det arbetar för *dig* och inte för dess tjänstemäns kommersiella och politiska mål.

...Det är kriminellt att mänsklighetens törst efter vatten fortfarande vid slutet av det tjugonde århundradet behandlas med långsamma gifter .

* * *

Den här boken och ytterligare böcker, skrifter, videoupptagningar mm. kan fås från:

Global Health Solutions

P.O. Box 3189, Falls Church, VA 22043, USA

www.watercure.com