

Dr. Batmanghelidj üzenete a világnak:



**Nem beteg vagy,  
hanem szomjas!**

*(Ne gyógyszerrel kezeld a  
szomjúságot!)*

Dr. Batmanghelidj üzenete a világnak:

# **Nem beteg vagy, hanem szomjas!**

**Írta:**

Tóth Beáta, Ásotthalom

**Forrás: <http://watercure.com/>**

**Figyelem:**

Jogod van továbbadni, eladni, sokszorosítani.  
(Feltéve, ha nem változtatsz rajta semmit..)

**Jogi nyilatkozat:**

Ez a kiadvány kizárólag informáló céllal jött létre. Nem orvosi tanács, nem használható diagnózisok felállítására és kezelésére. Mindig konzultálj felelősségteljes egészségügyi szakemberrel mielőtt bármit változtatsz az étrendeden, a gyógyszereiden vagy az életstílusodon. A szerző nem vonható felelősségre a kiadványban található információk használatából eredő kockázatért.

# Nem beteg vagy, hanem szomjas!

## Előszó

**Az orvosok alig támogatják a H<sub>2</sub>O megelőző és gyógyító szerepét, de Dr. Batmanghelidj tanulmányozta a víz emberi szervezetre gyakorolt hatását és úgy találta, hogy ez a létező legjobb fájdalomcsillapító és megelőző terápia.**

Dr. Fereydoon Batmanghelidj, egy nemzetközileg elismert, híres kutató, szerző és a víz természetes gyógyító erejének szószólója. 1931.-ben született Iránban. A skóciai Fettes Egyetemen végzett és a London Egyetem St. Mary Kórházában szerzett gyakorlatot, ahol Sir Alexander Fleming, a penicillin feltalálója kezei alatt dolgozott.

Dr. Batmanghelidj Iránba való visszatérése előtt Angliában praktizált, ahol kulcsfontosságú szerepet töltött be a kórházak és orvosi központok fejlesztésében.

Mikor 1979-ben az iráni felkelés kitört Dr.

Batmanghelidj-et egy kevésbé ismert helyre szállították, és mint politikai foglyot az Evin Börtönben tartották fogva 2 évig és 7 hónapig. Ott fedezte fel a víz gyógyító erejét. Egy éjjel egy fiatal rabot kellett gyógyítani, gyomorfekélyes fájdalmai voltak. Mivel semmilyen gyógyszer nem állt rendelkezésére, ezért Dr. Batmanghelidj adott neki 2 pohár vizet. 8 percen belül a rab fájdalmai megszűntek. Ezt követően a rabnak minden harmadik órában újabb 2 pohár vizet kellett innia és teljesen fájdalommentessé vált az ott töltött további 4 hónap alatt. Dr. Batmanghelidj sikeresen kezelte 3000 fiatal rab stressz okozta gyomorfekélyeit pusztán csak sima vízzel. A börtön hónapjai alatt intenzív kutatásba fogott, hogy megismerje a víz megelőző és gyógyító hatását különböző fájdalmas degeneratív betegségekben. Evin kitűnő „stresszlabornak” bizonyult és hiába ajánlották fel neki, hogy korábban kiengedik, Dr. Batmanghelidj további 4 hónapot töltött benn, hogy befejezze tanulmányát a kiszáradás folyamata és a különböző vérző fekélyes betegségek közötti kapcsolatáról. Munkája megjelent 1983-ban a Journal of Clinical Gastroenterology folyóiratban, valamint 1983. június 21-én a The New York Times Science Watch-ban.

1982-ben, szabadulása után Dr. Batmanghelidj megszökött Iránból és Amerikába költözött. Ott kezdte el kutatni az emberi test krónikus

véletlenszerű kiszáradását. Tanulmányait 1991. és 1992-ben közzé tette a *"Journal of Science in Medicine Simplified"* újságban.

Dr. F. Batmaghelidj 1992-ben megírta első önálló könyvét "[Your Body's Many Cries for Water](#)" címen, ahol azt állítja, hogy a száraz száj a kiszáradás nem megbízható indikátora. A test fájdalommal jelzi a vízhiányt. A kiszáradás fájdalmat és sok degeneratív betegséget idéz elő, mint az asztma, köszvény, ízületi gyulladás, magas vérnyomás, időskori cukorbetegség és sclerosis multiplex. Dr. B. üzenete a világnak: „Nem beteg vagy, hanem szomjas! Ne gyógyszerrel kezeld a szomjúságod!”

A további oldalakon Dr. F. Batmaghelidj gondolatait osztom meg veled, használd egészséggel!

**Forrás:** <http://watercure.com/>

# Jó, ha tudod...

## ***Hogyan száradunk ki?***

A mindennapos tevékenységei során egy átlagember kb. 3-4 liter (10-15 pohár) vizet veszít vizelettel, széklettel, izzadással, lélegzéssel. Az elvesztett mennyiséget vízzel, illetve folyadékkal és étellel kell pótolni. 1-2 liter vizet csak a lélegzés során veszítünk. A bőrlégzés a hőszabályozó képességünk fenntartásáért 90%-ban felelős.

Mozgás, izzadás, láz, hasmenés, betegség jelentősen meg tudja növelni az elvesztett víz mennyiségét. A megnövekedett vízvesztés két legáltalánosabb oka az intenzív testmozgás és az izzadás. Habár mindannyian ki vagyunk téve a kiszáradás veszélyének, mégis a legsérülékenyebbek a csecsemők, a fiatal felnőttek és a sportolók. Ők vagy nem képesek megfelelően kifejezni a szomjúság érzetüket vagy képesek észlelni és nem tudnak időben tenni valamit.

## ***Honnan tudom, hogy kiszáradtam?***

Ha szomjas vagy, akkor az azt jelenti, hogy a sejtjeid más kiszáradtak. A száraz száj a

kiszáradás legutolsó jele kellene, hogy legyen. Azért történik, mert a szomjúságérzet addig nem fejlődik ki, míg a testnedvek károsodása jóval a normális működéshez szükséges szint alá nem esik.

Vizsgáld a vizeleted, hogy lásd kiszáradtál-e vagy sem:

- A megfelelően hidratált test tiszta, színtelen vizelet bocsát ki magából.
- Az enyhén kiszáradt testnek sárga színű vizelete van.
- A súlyosan kiszáradt test narancssárga vagy sötét színű vizeletet produkál.

Az enyhe kiszáradás jelei: fáradtság, csökkent koordinációs képesség, száraz bőr, kevés vizelet, száraz nyálkahártya a szájban és orrban, ingadozó vérnyomás és gyenge ítélő képesség. A stressz, asztma, fejfájás, allergia, magas vérnyomás és még sok más súlyos betegség a krónikus kiszáradás eredménye.

### ***Mennyi vizet kellene innunk?***

Hogy jobban meghatározzuk mennyi a napi vízszükségletünk, osszuk el a testsúlyunkat kettővel. A kapott eredményt kell unciában meginnunk. Vagyis ahány font a testsúlyunk, feleannyi unciát vizet kell innunk. (Magyarul: 1

font=0,45kg; 1 uncia=0,03liter. Ha elvégzed a szükséges átváltásokat, akkor azt kapod, hogy 10kg testsúlyonként 3,33 deciliter víz szükséges. Ha 100kg-ot mutat a mérleg, akkor 3,33 liter vizet igyál naponta, ha 70kg vagy, akkor 2,3 liter kell.- a szerk.)

Azok, akik fizikailag aktív életmódot élnek vagy melegebb éghajlat alatt vannak, valószínűleg több vizet kell inniuk.

### ***Mit kellene innunk? Mit nem szabad inni?***

Tiszta, természetes vizet ajánljuk.

- Kerüld a szénsavas vagy cukros italokat. A magas cukortartalma és mesterséges alkotórészei veszélyesek az egészségedre. A szóda kiszárít.
- Tea, kávé, üdítő vizet tartalmaz ugyan, de vízajtó tartalma kiöblíti a testedből a vizet. Ne számítsd rájuk, ha a folyadékpótlást számolod!
- Teljesen rendben van, ha alkalmanként iszol, de ha rendszeressé teszed és nem iszol hozzá elég tiszta vizet, akkor hosszú távon komolyan kockáztatod egészséged.
- A tiszta víz a legjobb választás. Ha az egészséges életmód mellett kötelezed el magad, tedd szokássá és elsődleges fontosságúvá a rendszeres vízivást.



### ***Tudunk-e túl sok vizet inni?***

Intenzív testmozgás közben a vese nem tudja kiválasztani a felesleges vizet. A többlet víz a sejtekbe vándorol, többek között az agy sejtjeibe is. A végeredmény végzetes lehet. Ezért a sportolóknak úgy kellene meghatározniuk, hogy mennyi vizet igyanak, hogy egy hosszú edzés előtt és után mázsára állnak; így tudni fogják, hogy mennyit vesztettek, vagyis tudják azt is, hogy mennyi vizet illetve só-t kellene pótolniuk.

Egy tanulmányban futókat teszteltek, és kiderült, hogy 13%-uk túl sok vizet iszik, ami túl alacsony nátrium szinthez vezetett. A túl alacsony nátrium szint nagyon betegé tette ezeket az embereket, és nagyon közel vitte őket a halál állapotához. Fontos ebből megtanulni, hogy a vízbevitel legyen egyensúlyban a sóbevitellel.

### ***Honnan tudom, hogy a csapvíz biztonságos?***

Majdnem a legtöbb városi víz iható minőségű. Ha pontosan akarod tudni legjobb, ha elmész a helyi vízműbe. A vízmű mindig ad ki éves jelentést is. Ha nincs kedved vagy időd személyesen bemenni, akkor kísérd figyelemmel online a weboldalaikon.

Itt a link: <http://www.vizmuvek.hu/>

### ***Mi a helyzet a palackozott vízzel?***

A palackozott víz legnagyobb előnye a kényelem.

Hatalmas ipar épült ki körülötte.

A legtöbb palackozott víz egyszerű csapvíz átszűrve, a jobb íz érdekében. Ettől ez nem rossz, csak érdemes fontolóra venni a hozzáadott árat és értéket.

A palackozott víz biztonságos, és megfelel a szabványoknak. Egyelőre még nincs szigorúan szabályozva a palackozott víz iparága, ezért lehet, hogy a palackozott víz sem mindig tiszta, hacsak nem valamilyen jogvédett termékről van szó. Sok jogvédett, magas minőségű palackozott víz van természeti erőforrásokból, mint valamilyen forrás, gleccser, vagy ásványvíz. A magas minőségű ásványvíz kívánatos lehet a speciális igényű emberek számára, vagy azoknak, akik megengedhetik magunknak.

Győződj meg róla, hogy a víz nem válik az ivás korlátozó tényezőjévé. Ha a palackozott víz ára miatt iszol kevesebb vizet, akkor egyszerűen csak töltsd meg a palackot sima csapvízzel.

### ***Mi a helyzet a szűrőkkel és a szűrt vízzel?***

Mindig bölcs dolog vízszűrőt beszerezni, ha nem vagy biztos a csapvized minőségében.

Rengeteg vízszűrő berendezés van a piacon nagyon különböző árakon. Hogy jó szűrőt vegyél érdemes tudnod, hogy valójában mit csökkent, mit távolít el, és mennyibe kerül. Ideálisan olyan vizet akarsz, eltávolítja a kémiai anyagokat, növényvédő szereket, nehéz fémeket, klórt, flórt, baktériumokat és vírusokat.

Hogyan válassz jó szűrőt? Fontos, hogy jól utána járj. Kérdezzesd a helyieket, kutass online, ellenőrizd a hatóságoknál. Légy körültekintő.

# Tippek

- Kezdd jól a reggeled: Reggel, mikor a legjobban tele vagy méreganyaggal és legjobban ki vagy száradva legyen az első dolgod, hogy egy nagy pohár vízért nyúlsz – még a kávé előtt. Ez a reggeli víz fogja igazán beindítani véráramot.
- Igyál egy pohár vizet miután felkeltél és mielőtt lefekszel.
- Iktass be rendszeres vízivási szüneteket
- Ne számolj arra, hogy sódával pótolod a vízvesztésedet.
- Igyál egy pohár vizet étkezés előtt és után. Ideálisan fél órával az étkezés előtt és fél órával az étkezés után. Ihatsz vizet étkezés közben is, és bármikor, mikor úgy érzed.

Nagyon fontos, hogy legyen egyensúly a nátrium szint és a vízfogyasztás között. Tégy  $\frac{1}{4}$  teáskanál sót minden 4.-5. pohár vízbe. Használj tengeri sót.

Minden étkezés előtt és után innod kellene vizet, így segíted az emésztési folyamatot. A gyomornak vízre van szüksége, hogy szétválassa az ételt és

a vízhiány nagyban nehezíti a tápanyagok lebontását és energiává alakítását. A májnak szintén vízre van szüksége, hogy az elraktározott zsírt felhasználható energiává alakítsa. A máj határozza meg, hogy merre menjenek a tápanyagok. Ha ki vagy száradva, akkor a veséid háttérbe szorítják a májat, és lecsökkentik a máj működését, vagyis az elraktározott zsírt nem tudja elhasználni. Csökken a vérmennyiség és a lecsökkent vérmennyiség nem képes a méreganyagokat eltávolítani és sejteket megfelelő tápanyagokkal ellátni.

Mindig legyen kézközelben vized. Igyál palackozott vizet, vagy csapvizet, vidd mindenhol magaddal, a kondiba, a kocsidba, a munkahelyedre. Az első héten tedd szokássá vízivást, majd fokozatosan növeld a mennyiségét a szükséges mértékig. Lényeg az, hogy ne várj addig, amíg szomjas leszel.

Folyamatosan igyál mozgás közben. Ne felejtkezz meg a sóbevitel egyensúlyáról sem. Edzés alatt óránként igyál legalább 1 litert. Igyál többet, ha meleg van. Labdajátékoknál forróságban több, mint 2 litert is veszíthetsz óránként. A víz és sóegyensúly a legbiztosabb módja annak, hogy egészséges maradj. Edzés alatt minden 20 percben pótdold a folyadékot.

# Érdekességek

Az orvostudomány ma azzal foglalkozik, hogy eltakarja az emberi test kiszáradásának tüneteit, jeleit és következményeit. Az emberi test tünetekkel és jelekkel világosan jelzi, ha ki van száradva – más szavakkal: az **agy** jelzi a kiszáradást, amikor fáradtnak érzed magad és nem végzel kielégítő munkát, vagy az első dolog, amit reggel teszel, hogy ki akarsz kelni az ágyból, de fáradt vagy és nem bírsz – ez a kiszáradás jele. És ott van még a düh, a hirtelen reakciók, a depresszió – ezek mind a kiszáradást jelzik, vagyis az agy kevés energiát kap, hogy megbirkózzon az információval és cselekvéssé alakítsa.

Azután a testnek van **„aszály programja”** is, melyeket úgy hívunk, hogy allergia, magas vérnyomás, cukorbetegség, immunbetegségek. Az „aszály program” annyit jelent, hogy be kell tömnöd a lyukat ott, ahol a test a vizet elveszíti. A víz a test legprecízebb alapanyaga, és amikor több megy ki, mint jön be, akkor a test ezt észreveszi. Mivel a test egy intelligens alkotás bekapcsolja az „aszály-program”-ot, és **allergia** formájában jelzi a kiszáradást, ugyanis az a rendszer, amelyik a vízháztartás egyensúlyáért felel elnyomja az immunrendszert, ami a

védekezésért felel. Ez egy szimpla energiahasznosítási helyzet. Utána kap az ember **asztmát**.

Minden nap körülbelül egy liter vizet veszítünk lélegzés útján. A lélegzés tulajdonképp nem más, mint a tüdőhólyagocskák mozgása, melyek összehúzódásakor a levegő kilökődik. Ebben a folyamatban víz is távozik a szervezetből, melyet pótolni szükséges. Ha nem pótoljuk, a test megfeszíti a hörgőket és betömi a lyukakat és mi ezt a csökkentett levegőáramlást, mely a tüdő kiszáradása révén jön létre hívjuk asztmának.

Ezek a szakzsargonok a kereskedelmi célú orvoslás legjobb eszközei. A betegközpontú rendszer kihasználja és beépíti az emberi elmébe ezeket a szavakat, mert az emberek nem értik, hallják ugyan, de nem tudják semmihez se csatolni a szervezetükben. Illetve egy dologhoz mégis csatolják – a félelemhez.

Ma több millió gyerek szenved asztmában és a számuk egyre növekszik. Az ok mindenhol ugyanaz: egyre több szódát isznak. A három-öt éves gyerekek az utóbbi 10 évben háromszor annyi szódát isznak, mint tíz évvel ezelőtt összesen. Ezek az emberek szép lassan kiszáradnak, mert szódát isznak, ami nem úgy működik, mint a sima víz. Adj ezeknek a gyerekeknek sima vizet és az asztma nagyon

gyorsan eltűnik, lehet néhány órán belül, és a légzésük normalizálódik. Az inhalátorra nem lesz többé szükségük.

Az „aszály-program” másik nagy tünete a **magas vérnyomás**. Ha a testben nincs elég víz vagy ha a test kezd kiszáradni, akkor a vízveszteség 66%-a a sejtek belsejéből jön ki, 26% a sejtek környezetéből és csak 8% az érrendszerből. De az érrendszer egy rugalmas rendszer – összeszűkül, lanyha lesz. A baj az, hogy mindez belül van és nem látod mi történik a testedben, hiába teszteled különféle vérvizsgálati módszerekkel, nem mutatja ki. Ha az emberek rendszeresen innának vizet, és pótolnák a szükséges ásványi sókat a kapillárisokba, a magas vérnyomás teljesen megszűnne.

Több millió ember él a földön, aki nem tudja, hogy a magas vérnyomás nem más, mint a test „aszály-program”-ja, mikor is a test visszaáramoltatja a hiányzó 66%-ot a sejtekbe. Az orvosok arrogánsan vagy nem-törődve kezelik a magas vérnyomást és különféle gyógyszereket, vízhajtókat írnak fel.

Amikor a szövetek kiszáradnak, szerkezetük megváltozik. A szilva formából aszalt szilva lesz és az aszalt szilva nem úgy működik, mint a szilva. Így keletkeznek a tünetek. A tünetek jelzik, hogy rendben van, adjuk meg a testnek azt, ami neki



kell. Most, mikor kiszáradásról beszélünk, a víz rengeteg egyéb anyagokat is szállít a sejtekbe. Ha kiszáradtunk, ezek az anyagok sem továbbítódnak. **Vagyis nem lenne másra szükségünk, mint a megfelelő víz-, tápanyag-utánpótlásra, és a testünk helyre tudná állítani önmagát.**

Végeztek egy kísérletet. A tudósok megkértek idősebb és fiatalabb embereket, hogy ne igyanak 24 órán keresztül. 24 óra elteltével, mikor a víz újra elérhetővé vált számukra az idősebb generáció nem vette észre, hogy szomjas.

Figyelted mit írtam le? 24 óra elteltével az idősebb generáció nem vette észre, hogy szomjas. Néhányuk még akkor sem nyúlt a vízhez, mikor mellettük volt egy karnyújtásnyira. A fiatalabbak azonnal pótolták a hiányzó mennyiséget. Ez az igazi probléma. Ezért van annyi beteg az idősebbek között, mert **teljesen kiszáradnak és nem veszik észre.**

A kiszáradásnak vannak egyéb feltűnő jelei is a **bőr**. Ha a bőr szép, laza és sima, akkor elegendő vízmennyiség van a testben. Ha ráncos és gyűrt, akkor az a kiszáradás jele. A szarkalábak a kiszáradás tünetei és sima vízzel, megfelelő tápanyag-utánpótlással megszüntethető.

Beszéljünk a **koleszterin**ről is. A koleszterin az

emberi test túlélésének egyik legfontosabb eleme. Amikor a test elkezd több koleszterint termelni, megvan rá az oka. És természetesen nem az az oka, hogy gátolja a szív artériáit, mert amikor a test vérkoleszterinszintjét mérjük, akkor a vénákból vesszük a vért. Sehol az orvosi történelemben egy árva eset sincs feljegyezve, hogy a koleszterin valaha is blokkolta volna a vénákat.

Nem a koleszterin veszélyes, hanem a gyógyszeripar, aki az emberek fejébe tömi a problémát – a koleszterin veszélyes és csökkentés, mert különben az artériákban blokkok képződnek, ami teljességgel képtelenség. A koleszterin valójában védi az emberi életet, mert a koleszterin egy kötszerféle, egy vízálló pólya, amit a test alkotott meg. Amikor a vér sűrűbbé és savasabbá válik, és az összehúzódtott artériákon és kapillárisokon keresztül átfolyik, kiszáradáskor sérülések és könnyek képződnek az érrendszerben, természetesen először a szív kapillárisaiban.

Na most, ha a koleszterin nem lenne ott és nem szárítaná fel a könnyeket és nem tapasztaná be a sérüléseket, a vér átfolyna az érfalon és az ember ott azonnal halottan esne össze. A koleszterin valójában egy átmeneti életmentő, és időt ad a testnek, hogy felépüljön a problémából. Soha nem értettük meg ezt. Az orvosok úgy gondolják, ha valami felmegy, akkor csökkenteni kell, ha

lemegy, akkor meg emelni. Miért nem kérdezzük, hogy miért megy le vagy fel?

Hatalmas iparág épült a koleszterin csökkentésére. A test hirtelen elsősegélyként gyárt több koleszterint. Soha nem szabadna beleavatkozni úgy a test működésébe, hogy ne tudjuk miért változott meg.

Érdemes megtanulnunk és megfelelően kezelni a jeleket és tüneteket. Kár olyan betegségre gyógyszereket szednünk és végül belehalnunk, amelyek könnyűszerrel megelőzhetőek és visszafordíthatóak lennének.

Forrás: <http://www.watercure.com/>