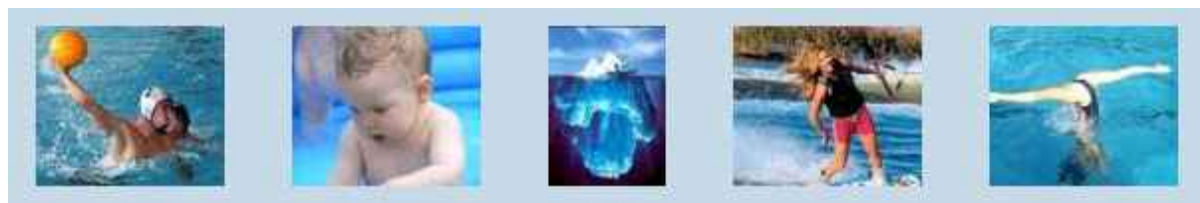


A víz feladata

Az idők kezdete óta a vizet vagy dicsérik, hogy jó egészséget ad, vagy ráfognak, hogy az ember miatta betegszik meg. Mi már tudjuk, hogy mi a víz valódi szerepe az emberi testben: oldószer és a tápanyagok és salakanyagok szállítója az egész testben, hőmérsékletszabályozó, a csontok és más szövetek olajozója és testünk biokémiai reakcióinak résztvevője. Ezeket a funkciókat a vízben lévő H₂O látja el és nem az oldott anyagok, szuszpendált ásványi anyagok és egyéb alkotóelemek.

(Részlet: A WQA Tudományos Tanácsadó Bizottsága által kiadott jelentésből /1992-1993/)



A víz feladatai az emberi szervezetben

- Segíti az emésztést és megakadályozza a gyomor elsavasodását (gyomorégés).
- Segíti a vesék működését, és optimálisra állítja be a test tisztulási folyamatait.
- Segíti az összes anyagcsere folyamatot.
- Erősíti a szívet és a vérkeringést.
- Javítja a szervezet immunrendszerét.
- Aktiválja az idegrendszert és csökkenti a stresszre való hajlamot.
- Növeli a koncentráció- és teljesítő képességet.
- Frissességet és rugalmasságot kölcsönöz a bőrnek.
- Elszállítja a tápanyagokat a sejtekhez.
- Eltávolítja az anyagcsere során keletkezett felesleges termékeket, mérgeket.
- Rugalmassá teszi az ízületeket a csontok összekapcsolásához.

Így tehát nem mindegy, hogy mit iszunk meg.

Számos ország, sőt az egyik legnagyobb világszervezet is meghatározta az ivóvíz fogalmát: a biztonságos ivóvíz az a víz, mely egy életen át fogyasztva sem jelent veszélyt az egészségre. A jó minőségű víz színtelen, szagtalan, nem tartalmaz az egészségre káros anyagokat.

Mikor igyunk vizet?

A legjobb idő víz bevitelére az étkezések között étkezés előtt negyed - félórával és evés után két órával. Étkezéshez csak keveset igyunk, mert a víz felhígítja az emésztőnedveket és így lelassítja az emésztési folyamatokat.



Mennyi vizet igyunk?

A szükséges folyadékmennyiség függ az egyéni testsúlytól (pl. 70 kg testsúly esetén $70 \times 30 \text{ ml} = 2.100 \text{ ml}$ azaz 2.1 l vízre van szükség!)

Milyen vizet igyunk, és milyen vizet használjunk ételünk italaink elkészítéséhez?

A szervezetünk számára a legjobb az ásványokban szegény természetes, esővíz, patakvíz, felszíni víz, szénsavmentes forrásvíz (a forrásvizet nem kell fűréssel felhozni, maguktól törnek fel!) lenne. A felsorolásból látjuk, hogy a Teremtő, ezen vizeket tette elérhetővé az élővilág számára.

Minél kevesebb oldott anyagot tartalmaz egy víz, annál nagyobb a tisztítóereje. Sajnos mára már valóban tiszta vizet nem találhatunk Európában. A viszonylag elfogadható vizeket (bár biztosra nem mehetünk) pedig 400-500 Ft/liter feletti áron árulják. Érdeemes kiszámolni, mennyibe kerülne egy hónapban csak ilyen vizet használni (ivás, italkészítés, főzés)

„Akinak csak városi víz áll a rendelkezésére, igen jó minőségű, úgynevezett „éltető” vizet (ozmózisvíz), csak egy házi, fordított ozmózis rendszerrel tud előállítani.” (Országgh József – Lásd még Szakértő menüt!)

Tudnivalók az ozmózisvízről

Felismerve a tényt, hogy mennyire fontos az ember szervezetének a tiszta víz és hogy a környezetszennyezés miatt megfelelő ivóvízhez jutni szinte lehetetlen, a fejlett országok és a nagy nemzetközi szervezetek többféle víztisztítási eljárást kísérleteztek ki és hagytak jóvá. A háztartási ivóvíz tisztítás területén ez az eljárás az ún. fordított ozmózis (reverse osmosis). Öntisztító (Nasa fejlesztés) gépeinkkel a szennyezőanyagok kb. 95%-át lehet a csapvízből eltávolítani.



Szervezetünk folyamatos méregtelenítéséhez és az amúgy is kevés vitamin, és hasznos (szerves: nagyméretű szerves molekulákkal körülvett – a növény-, és/vagy állatvilág által szervesített!) ásvány közvetítéséhez, hatékony felszívódásához, tiszta vízre van szükségünk! Ez a mozgáson kívül talán a legfontosabb ahhoz, hogy a súlyos, folyamatos gyógyszereszedéssel járó, életvitelünket korlátozó, vagy akár halált okozó népbetegségeket el tudjuk kerülni.

Az ozmózis víz előnyei:

- Állandó minőségű ivóvíz a vízvezetékrendszer meghibásodása, ökológiai problémák, vagy véletlen vízszennyezés esetén is.
- Mindig megfelelő mennyiségben rendelkezésre áll a tiszta, friss ivóvíz.
- Kiváló tápanyag-szállító, tehát több vitaminhoz és hasznos ásványhoz juthat szervezetünk!
- Kiváló méregtelenítő!
- Segít a diétázóknak az előírt étrend betartásában. Kevesebb cukortól is édesebbek lesznek italaink, ételünk.
- Ideális a teafőzők, vasalók, kávéfőzők, üzemeltetéséhez.

Óvja az egészséget, mert nem tartalmaz baktériumokat, vírusokat, klórt, szerves kémiai anyagokat, gyomirtót, rovarirtót, műtrágyát, mosószereket, vegyszereket, ipari szennyeződések, nehézfémeket, toxikus és rákkeltő anyagokat, gyógyszermaradványokat, hormonokat; így nem mérgezi a szervezetünket, valamint a legtöbb eltávolítandó salakanyagot, mérgeanyagot tudja felvenni és kiüríteni a szervezetünkéből.

- Pozitívan hat a közérzetünkre és anyagcserénkre.
- Hajmosás utáni öblítésre kifejezetten ajánlott.
- Ajánlott csecsemők számára.
- Sok szabad elektront és protont tartalmaz, elősegítve a sejtek elektromágneses működésének körülményeit.
- Hosszantartó, (áttetsző és csillogó!) jégkocka készíthető a tiszta vízből.
- Javítja az italok és ételek ízét, színét, eltarthatóságát. Lényegesen kevesebb só, illetve cukrot kell ételünkbe, italunkba tenni a megfelelő íz elérése céljából!
- Javítja az italok és ételek eltarthatóságát.
- Az allergiás tünetek jó eséllyel megszűnnek.
- Mivel megtisztít a mérgektől, lényegesen tisztább, boldogabb életünk lehet!



Vélemények a vízről:

A testünkben felhalmozott mérgek, szerves vegyi és ásványi anyagok mennyisége arányos a várható élettartamunkkal!

/MSZ12749 szabvány/ „- kiváló víz: szennyező anyagoktól mentes, tiszta természetes állapotú víz. Az oldott anyag és a tápanyagterhelés csekély, szennyvízbaktérium nincs, ellenben az oxigéntelítettség közel teljes.”



WQA (Vízminőségi Egyesülés) álláspontja:

„Ősidőktől fogva a vizet egészségesnek tartották, de a betegségek forrásának is. Ma már tudjuk, hogy az emberi szervezetben a víz feladata a sejtek közti anyagcsere megvalósítása (oldószer és a salakanyagok elszállítója), a testhőmérséklet szabályozása és részt vesz a szervezetben végbemenő biokémiai folyamatokban. A víz / H₂O / teszi lehetővé ezeket a folyamatokat és nem az oldott anyagok, szuszpendált ásványi anyagok és egyéb alkotóelemek. Az alacsony TDS tartalmú víz (1-100 mg/l) fogyasztása teljesen biztonságos, ellentétben a bizonytalan oldott anyag tartalmú vizekkel”

(Megjegyzés: A fordított ozmózis technológia elterjedésének köszönhetően az USA-ban több millió ember él hosszú idő óta olyan városban, ahol alacsony TDS tartalmú ivóvizet fogyasztanak. Ezek a városok pl.: Boston (64 mg/l), Portland (23 mg/l), Baltimore (89 mg/l), San Francisco (27-154 mg/l), Seattle (34-47 mg/l)

Harvey Diamond /Testkontroll/:

„Az anyagcseréhez elengedhetetlen az ásványi anyagok jelenléte, de a szervezet az ásványokat csak szerves formájukban tudja hasznosítani. A szervezetbe juttatott, de fel nem használt ásványi anyag a különböző testszövetekbe, szervekbe, ízületekbe, csontokba, a keringési rendszerbe lerakódik, s e lerakódások idővel betegséget okoznak, sőt, életveszélyessé is válnak. Vesekő, epekő, az agy meszesedése, érelmeszesedés, szívbaj lehet a vége. A csapvízben lévő klór a szervezeten belül hajlamos reakcióba lépni a zsírokkal (elsősorban állati eredetű zsírokkal: ami bizony bőven akad a szokásos étrendben), s együtt egy kenőcsös állagú anyagot alkotnak. Ez a ragacs aztán letapad a vivőerek belső oldalára és ott meszesedést, arterioszklerózist okoz, aminek a vége a manapság leggyilkosabb kór, a szívroham. Tehát már csak a klórozás szokása elegendő ok lenne arra, hogy az ember kizárólag ozmózis vizet fogyasszon, ill. abból készítse ételleit, italait.”

Ásványok

Dr. Charles Mayo, a világszerte ismert Mayo Klinika orvosa

„Az egyedüli ásványi anyagok, melyeket a testünk hasznosítani tud: a szerves ásványi anyagok. Minden más típusú ásványi anyag idegen elem a szervezet számára, amelytől meg kellene szabadulnia.”

„Testünk ásványi agyag szükségletét leginkább az ételek biztosítják, nem az ivóvíz. Az emberi szervezet számára szükséges ásványi anyagokból elenyészően kevés mennyiséget tartalmaz a víz az élelmiszerekhez képest. Ha valakinek az étrendje változatos, még ha nem is kiegyensúlyozott, akkor sem fog nyomelem-hiányban szenvedni.” American Medical Journal (Amerikai Orvosi Folyóirat) (Megjegyzés: 10 dkg sajt tartalmaz annyi szerves kötésben lévő (tehát az emberi szervezet által

hasznosítható) kalciumot, mint 12 liter ásványvíz. Az ásványvízben lévő kalcium szervesen kötésben van!)

Dr. Henry A. Schroeder, Dartmouth Medical School (Dartmouth Orvosi Szakiskola)

"A béltraktusban lévő mérgek okozta betegségekért szinte mindig a víz (az oldott, szervesen, vegyi és ásványi anyagok jelenléte) a felelős. Ezek a szilárd részecskék a bélfalakról bejutnak a nyirokrendszerbe, ahonnan minden a vérbe kerül, és az erekben keresztül végül eljut a szervezet minden részébe. Ez okozza az emberek betegségeinek nagy részét."



Sejtközi állományunk

A szervezetünkben lévő kb. 13 milliárd sejt, úgymond „vízbe ágyazva” dolgozik. A tulajdonképpeni anyagcsere a sejtekben zajlik le, amelynek során sejtjeink megváltoztatják, leépítik vagy újra összeállítják a sejtekbe került anyagokat. A sejtek, a nyirokszövet és a vérerek között létezik egy vízben gazdag - a kutatók által igen elhanyagolt - sejtközi állomány. A sejtközi állományt kötőszövet tölti ki, amelyben ideg-, kötőszöveti rostok finom szövevényét találjuk. A rostok rácsszerkezetet képeznek, és ezen a szitaszerű, cukrokból és fehérjékből álló rácsszerkezeten kell átküzdenie magát minden olyan anyagnak, ami vérereinkből a sejtjeinkbe szeretne behatolni. A sejtjeinkbe be nem engedett anyagok, ebben a sejtközi állományban rakódnak le, ill. tárolódnak.

A sejtközi állományunk tehát nagyon hasonló funkciót tölt be, mint vesénk. Úgy is megfogalmazhatjuk, hogy a sejtközi állományunk szervezetünk személtládája. Nemcsak az anyagcsere végtermékeit tároljuk itt, hanem mindazokat a nehézfémeket vagy mérgeket is, amelyek az általunk elfogyasztott vízből kerültek szervezetünkbe. A lerakódások és elszírosodás hatására a kötőszöveti járatok egyre szűkebbek lesznek, ami megnehezíti és lelassítja a vérben hordozott anyagok sejtjeinkbe történő bejutását. A beszűküléssel párhuzamosan megnő a vérnyomásunk és egyre kevesebb életfontosságú anyag tud a sejtjeinkbe bejutni. Ez a következmény rendkívül hátrányos a szervezetünkre nézve.

Dr. Allen E. Banik: The Choice is Clear (A választás világos)

"A szervesen ásványi anyagok — továbbá a káros koleszterin és a só — leginkább az agy (75%-a víz) vékony üttöereit és más véredényeit támadják. Az üttöerek rugalmatlanná válása, az erek elmeszesedése attól a naptól kezdődik, amikor a vízből először kerülnek szervesen vegyi és ásványi anyagok a testünkbe."

Dr. John Yiamoyiannis: Fluoride — The Aging Factor (Fluorid: Az öregítő tényező)

"Hadd jelentsem ki ismét nyomatékosan, hogy véleményem szerint az ízületi gyulladás illetve a köszvény okozója a kemény víz, amely mindenféle szervesen ásványi anyagot

tartalmaz, valamint a kiegyensúlyozatlan étkezés, melyek következtében savas kristályok rakódnak le a mozgatható ízületekben, továbbá a testmozgás hiánya."

Kísérletek a tiszta vízzel:

Kutya kísérlet

Azonos edénybe, azonos mennyiségű és hőmérsékletű csapvizet ill. ozmózis vizet adunk a kutyusnak. A csapvízbe belefűjtat, az ozmózis vizet nagy hévvel issza.

Tea kísérlet

Azonos hőmérsékletű és mennyiségű csap ill. ozmózisvízbe, azonos tea filtert lógatunk. Az ozmózisvízben lényegesen jobban oldódik a tea, így szebb, erősebb színű lesz, és az íze is lényegesen aromásabb. A szennyezett csapvízből készített ételek, italok lényegesen hamarabb megromlanak!

Cukor és só kísérlet

Azonos hőmérsékletű, és mennyiségű csap ill. ozmózisvízbe, azonos mennyiségű cukrot oldunk fel. Az ozmózisvíz finom cukor ízű lesz, míg a csapvízben alig érezzük a cukrot. Sóval is hasonló az eredmény! Tehát lényegesen kevesebb cukrot, illetve sót kell használnunk!

Limonádé kísérlet

(a cukorkísérlet folytatása): A kóstolások után az azonos mennyiségű cukrozott vizekbe azonos mennyiségű citromot csepegtetünk, és megkóstoljuk. Az ozmózis vízből készített limonádé lényegesen intenzívebb, finomabb ízű.

Patakvízen felnőtt hölgy véleménye

Egy idős hölgy, amikor megkóstolta az ozmózis vizet, felkiáltott, hogy „ez patakvíz”. Kiderült, hogy kiskorában egy nagyon tiszta patak partján éltek és patakvizet ittak.

A csapvíz

A víz klórozása a világ minden országában alkalmazott gyakorlat. Vitathatatlan tény, ez rengeteg ember életét mentette meg veszélyes fertőző betegségtől (pl. kolera, tífusz, stb.) Viszont az is tény, hogy a klórozásból származó klór is károsítja az egészséget, bár „hivatalosan” a vezetékes vízben jelenlévő klór koncentrációja nem káros az egészséges ember számára. Itt jegyzendő meg, hogy borzasztóan káros anyagokról azt állítani, hogy kis mértékben nem káros felelőtlenység. Gondoljunk a Széna tér levegőjére: mostanában - köszönhetően a katalizátoros autók megjelenésének - a szennyezettsége az egészségügyi határértékek alatti. Feltehetjük azonban a jogos kérdést, hogy aki 10 évig (már ha megéli), a Szénatér levegőjét szívja, annak nem káros ez a levegő? /Sajnálatos módon az egészségügyi határértékeket az egyes mérgező anyagokra határozzák meg, nem azok együttes hatására, illetve vegyületeikre - például klór származékok: klórozott szénhidrogének, klórozott metán származékok, melyek rákkeltők!/
Az asztmatikus, allergiás megbetegedésekben szenvedőknek, a klór kis koncentrációja is jelentősen ronthatja a közérzetét. Legveszélyesebb, hogy a klór kémiai reakcióba léphet a vízben lévő szerves anyagokkal, ennek következtében trihalogén vegyületek

keletkezhetnek. Tudományos kísérletek folyamán bizonyítást nyert, hogy ezek laboratóriumi állatoknál rákkeltő hatásúak.

Amerikai tudósok, egy ismert kutató, Robert Morris vezetésével komoly kutatást végeztek a vezetékes vízben lévő klór emberi szervezetre gyakorolt hatásáról. Munkájuk szoros kapcsolatot tárt fel a klóros vízfogyasztás és a belső szervek rákos megbetegedései között. Azok, akik 40 évig klóros vizet ittak, vagy abból készítették ételleiket, italaikat, 70 %-kal nagyobb eséllyel betegszenek meg rákban, mint azok, akik klórmentes vizet használtak. (2006-ban Magyarországon minden 60 emberből egy rákos lett!!!)

Döbbenetes tény, hogy a dohányzás esetén is ugyanilyen százalékos az esélyarány a dohányzó és nemdohányzó ember rákos megbetegedésére. (Egy pohár klóros víz = egy cigaretta elszívása!?) /Megjegyzendő, hogy a víz forralásával leginkább „besűrítjük” a vizet, ilyenkor elsősorban a víz (H₂O) távozik belőle. A baktériumokat és a vírusok egy részét, - amit a sok klór nem ölt meg - azért elpusztíthatjuk a forralással./

Nem kizárt, hogy a csapvízben adalékanyagként megtalálható klór az egyik legveszélyesebb vegyszer, melyet az ember elfogyaszt. Kutatók kimutatták, hogy a klór kölcsönhatásba lép a csapvízben található szerves anyagokkal, és ez által klórral telített szénhidrogének jönnek létre, melyek hozzájárulhatnak olyan alattomos betegségek kialakulásához, mint például a verőerek elmeszesedése, a szívroham, szélütés és a rák.

„Beszereztem egy klórtesztelő készletet, mellyel a csapvizemet szoktam ellenőrizni. Időnként magasabb értéket mérek, mint amennyi az úszómedencémbe megengedett klórszint. (Dr. Clifford C. Dennison) /A szerző nem Magyarországon él. A szerk./ Lehet, hogy a csapvíz fogyasztható, de vigyázat: úszni tilos benne!”

„A daganat kockázata 93%-kal magasabb a népesség azon tagjai között, akik klórozott ivóvizet isznak, illetve abból főznek, mint azok között, akiknek a vizük nem tartalmaz klórt” - U.S. Council of Environmental Quality

(Megjegyzés: A forralással leginkább a víz (H₂O) távozik, így a víz mérgeanyag koncentrációja növekedhet!)

„A legtöbb ember -amíg egészséges- nem törődik igazán azzal, hogy mit tartalmaznak étellei, italai. A vízzel kapcsolatban is a fejeket kell megtisztítanunk először. Tiszta vízre mindenkinek szüksége van, s a csapvíz emberi fogyasztásra nem alkalmas! Sokan állítják, hogy bizonyos vizek tele vannak ásványokkal, de nem mindegy, hogy milyenekkel (szervetlen vagy szerves)?! A csapvízben található élettelen anyagok elősegítik a vese-és epekő kialakulását, lerakódnak az artériákban.” (Vegetáriánus Hírlevél 25. szám, 1999. április)

Gyógyszermaradványok az ivóvízben

Írta: Jens Trautwein (kivonat a A víz ételelixír füzetből)

(Részletek - Az írásban szereplő konkrétumok Németországra vonatkoznak.)

Tudta Ön, hogy a német ivóvizet átlagosan már 7 ember itta meg Önt megelőzően?

Tudta Ön, hogy a gyógyszerek nem szívódnak fel teljesen, hanem nagy részben újra kimosódnak a szervezetből?

Tudta Ön, hogy ezek az anyagok a szennyvízen és a víztisztító rendszereken keresztül átjutva újra a csapvízbe, az úgynevezett ivóvízbe kerülnek?

Nem feltétlen új hírek ezek Önnek, mert időről időre felbukkannak ehhez hasonló hírek a médiákban, hogy aztán hamarosan újra feledésbe merüljenek. De - ahhoz hogy elfelejthessük, az ivóvíz témája túl életbevágó!

Az úgynevezett ivóvízben lévő gyógyszermaradványokat, hormonokat és mérgeanyagokat naponta bejuttatjuk szervezetünkbe, s nemcsak akkor, amikor csapvizet iszunk, hanem teánkkal, kávénkkel, levesünkkel, a vízben kifőtt tésztával, rizzsel, vagy bármely más étellel, melyet víz hozzáadásával készítettünk. Ezek a mérgek, legyenek bár csekély koncentrációban jelen a vízben, hatást fejtenek ki a finom, érzékeny emberi szervezetben.

Terméketlenség a csapvíz miatt

Maga az a tény, hogy a fogamzásgátlókban lévő ösztrogéneket a szervezet kiválasztja és így a hormonokat, melyek a fent említett módon az ivóvízbe újra bekerülnek, az egész népesség "issza", elég elrettentő. Ha gúnyosan fognánk fel a helyzetet, azt mondhatnánk, hogy a fogamzásgátlók hatásának megsokszorozásával állunk szemben: először is, a tableta megzavarja a nő természetes szervi funkcióit és megakadályozza a terhességet, másodsorban pedig az ivóvízből a férfi szervezetébe jutva annak elnőiesedését idézi elő, amely terméketlenségéhez vezet.

A Süddeutsche Zeitung német lap a következőt írja "Gyógyszertár a csapban" című cikkében:

"(...) a hormonokhoz hasonló anyagokkal végzett vizsgálatok tapasztalatai azt mutatják, hogy a gyógyszerek bizonyítható hatást fejtenek ki a kezelés során felírt töménységük alatt is, tehát hígabb koncentrációban. Ebből adódóan, bár a vízben található ösztrogén jellegű anyagok nem egyenértékűek a fogamzásgátló tableta teljes hatásával, mégis ahhoz vezetnek, hogy a hím halak nőstényivé válnak, míg más állatoknál egyéb szaporodási problémát okoznak."

További elrettentő példáról is olvashatunk:

"(...) a berlini csatornavízben extrém magas koncentrációban röntgen-kontrasztanyagokat találtak a kutatók. Időközben a csatornavízben talált gyógyszerek listája egyre csak bővül: bétablokkerek, fájdalomcsillapítók, nyugtatók, antibiotikumok, rák, asztma, epilepszia, és reuma ellenes szerek, stb... A vízben feltárt szerek listája legjobban egy alapos gyógyszerári listához hasonlít.

Hessen németországi tartomány környezetvédelmi hivatalának egyik szakembere, Georg Berthold, az elmúlt 2 évben 77 talajvízgyűjtő mérőállomást vizsgált meg, melyek a Rajna-Majna vidéke ivóvízellátásának forrásai. Kevesebb, mint a próbák egyharmadát találta gyógyszer-maradványoktól mentesnek, majdnem 40 %-ukban nyomokban, míg 30 %-ukban egyértelmű gyógyszerzennyezést fedezett fel. A legtöbbet a koleszterincsökkentő szerekből mutatott ki, de a vízpróbák jóval több mint a felében fájdalomcsillapítókat is kimutatott.

Bertold kutatásának eredményeit így foglalta össze: "Az antibiotikumok jelenléte a felszíni vizekben nem kivételes jelenség, hanem az általános állapot."

Mottó: Az angliai fűnek a "gyomra" a talaj, amiből a rá hulló csapadékvíz (miminimális oldott anyag tartalom, jó oldóképesség!!!) valóban el tudja juttatni a talajban lévő finomságokat a növénybe. Ezt gyakran teszi, hiszen mindennaposak az esők, ezért „300 éves az angol fű”!

Tehát Mi is igyunk tiszta vizet és együnk napjában minimum hatszor!

Az oldal Lakatos Attila írásából készült.