

## 102. MILLOIN JUOTU VESI VOI ALKAA PARANTAA?

Vasta silloin, kun vettä on juotu riittävästi ja oikein, keho voi lopettaa hätätilan ylläpidon sekä veden säännöstelyn eri elimissä. Luontaislääketieteen asiantuntijoilla on sanonta, joka lupaa, että keho parantaa itse itsensä, kun se vain saa siihen mahdollisuuden.

Emme usko väitteeseen, koska emme ole parantuneet, vaan joutuneet turvautumaan lääkkeisiin. Nekään eivät ole parantaneet, ainoastaan ylläpitäneet siedettävää olotilaa ja tuoneet mukanaan haittavaikutuksia. Lupauksen pettämiseen on kuitenkin looginen syy: kehomme on koko ajan kärsinyt veden puutteesta ja joutunut tärkeysjärjestyksessä rajoittamaan elinten veden saantia. Kehon komentokeskus on toiminut oikein.

Se tarkkailee kehon tilannetta joka hetki ja toimii kulloisenkin tarpeen mukaan. Kehomme sisältää 75 % vettä, mutta päämme ja aivomme 85 %. Hapen jälkeen vesi on toiseksi tärkein elämää ylläpitävä elementti kehossamme, ja jo kolmantena tulee suola ja sen jälkeen kalium. Kun lääkäri sitten määrää vähäsuolaisen dieetin kehottaen korjaamaan maun mausteilla, keho joutuu krooniseen hätätilaan.

Suola, jota yleisesti käytetään, on ruokasuola, ehkä jodioitu, mutta joka on puhdistettu mineraaleista. Vain kaksi niistä on jäljellä, natrium ja kloridi. Tästä alkavatkin ongelmat. Ylläpitääkseen solujen vesitasapainoa keho tarvitsee muitakin mineraaleja ja hivenaineita kuin suolan. Tarvitaan merisuolaa, joista paras on himalajansuola, muinainen, puhdas merisuola, jossa on 82 mineraalia ja hivenainetta. Sitä lisätään pieni hyppysellinen joka lasilliseen, ja keho rauhoittuu. Verenpaine alkaa laskea.

Selostettuaan yksityiskohtaisesti tämän muutoksen mekanismin, tri Batmanghelidj toteaaakin suoraan, että vähäsuolainen dieetti on typerä ja myös vaarallinen. Ja kun seuraa hänen selontekoaan asiasta, ymmärtää, että dieettiohjeet johtuvat lääkärien tietämättömyydestä. On luonnollista, että kroonisesti kuivuneen kehon verenpaine nousee suolasta. Mutta verenpaine nousee myös suolan puutteesta, mistä harvoin puhutaan.

Lääketieteellinen koulutus on jo kauan keskittynyt lääkkeillä hoitamiseen, ja siksi kehon toimintojen opiskelu on jäänyt toissijaiseksi. Jos jostakin keskustellaan, se on lautasmalli, rasvojen laatu ja liikkumisen merkitys. Veden tärkeys ihmiselle on unohtunut. Tästä eteenpäin Batmanghelidjin ja Barbara O'Neillin kirjat ja luennot avaavat meille tien lääkkeettömään terveydenhoitoon, vallankumoukseen, joka muuttaa maailmamme perustuksiaan myöten.

Ulla Grünstein  
Helsinki