

### 103. MITKÄ SAIRAUDET SEURAAVAT KEHON KROONISTA KUIVUMISTA?

Luettelo on pitkä ja ensi kuulemalta on vaikea uskoa, että sairaudet, jotka vaivaavat ihmisiä johtuisivat pelkästään veden puutteesta. Mutta kun seuraa loogista selostusta siitä, miten keho kuivumiskriisissä reagoi, on kaikki aivan johdonmukaista. Tämän voi parhaiten todeta, kun etsii tri Batmanghelidjin kirjojen hakemistoista oman kiinnostuksen kohteita ja tutustuu niihin.

Yleisimpiä kroonisesta kuivumisesta seuraavia sairauksia on jo mainittu korkea verenpaine. Lisäksi kohonnut veren kolesteroli, sydänvaivat, astma, allergiat, migreeni sekä kivut, jotka eivät johdu loukkaantumisista tai leikkauksista; vatsa-, selkä-, nivel- ja reumakivut. Vielä kakkostyyppin diabetes, osteoporoosi, syövät, Alzheimerin tauti, masennus, riippuvuudet.

Koska me kaikki juomme liian vähän ja olemme siksi iän myötä yhä kuivuneempia, on hyvä tietää, mitä kehossa tapahtuu juodun veden määrän ollessa riittämätön. Komentokeskus kehossa toteaa, että vesimäärä ei riitä normaaliin jakeluun, on priorisoitava. Veden säännöstelytoimet alkavat heti kehon kaikissa osissa.

Ensin huomioidaan elämän kannalta välttämättömät elimet ja muiden veden saantia rajoitetaan sääliittä. Koko keho on hälytystilassa. Kun tämä tila saa jatkua korjaamattomana, ihminen itsekkin alkaa tuntea oireita ja aavistaa, että kaikki ei ole hyvin. Yllä kuvattujen sairauksien ensi merkit alkavat ilmestyä.

Mitä seuraa, kun viimein myös aivot ovat vaarassa? Päänsärkyhän siitä seuraa, mutta lisäksi muitakin tuntemuksia. Näitä ovat väsymys, kasvojen punehtuminen, ärtyisyys, ahdistus, alakuloisuus, masennus, riittämättömyys, mieliteot, torikammo ja paniikkihäiriö.

Veden puutetta ei aina tunnisteta janona, vaan monet mieliteot nousevat pintaan. Kun aivojen endorfiinit ottavat vallan, haluamme tupakkaa, kahvia, suklaata, ruokaa, olutta, viiniä. Nyt! On viimeinen hetki panna peli poikki ja juoda kiireesti lasi vettä ja vielä toinenkin. Se vie pois mieliteot ja on paras tapa päästä irti vaikkapa tupakasta.

Mistä tietää, puuttuuko kehosta vettä, jos emme osaa tunnistaa janoa? Batmanghelidj mainitsee seuraavat kehon hätämerkit janon tunteelle: ruoansulatuskiput, närästys, migreeni, angina pectoris, reumaattinen nivelkipu, selkäkipu, katkokävely, paksusuolen tulehduskivut, fibromyalgia ja jopa aamupahoinvointi raskauden alussa.

Edellä kerrotun jälkeen herääkin luonnollinen kysymys, olisiko helpompaa elää terveenä ilman lääkkeitä – juomalla vettä riittävästi ja oikein?

Ulla Grünstein  
Helsinki