

104. KUN JUO VETTÄ EI ENÄÄ TARVITSE JUODA VIINAA

Emme ole vielä selvittäneet kahvin, teen, virvoitusjuomien ja alkoholin kuivattavia, kehon happo-emästasapainoa horjuttavia ja riippuvuutta aiheuttavia vaikutuksia. Tri Batmanghelidj tuomitsee kaikki nämä juomat. On ikävä todeta, että kahvin ja alkoholin vahva veto voima suomalaisiin on maailmallakin yleisesti tunnettu.

Kahvi ja kofeiinipitoiset virvoitusjuomat aiheuttavat riippuvuutta ja kuivattavat kehoa jopa enemmän kuin juodun juomamäärän verran. Kuivunut keho on aina myös hapan ja altis sairauksille. Kofeiini on aivoille piristysruiske, joka pakottaa aivot virkoamaan ja käyttämään energiavaraston, joka oli tarkoitettu hätätilanteeseen. Keho joutuu elämään yli varojensa. Onnistunut luopuminen kahvista ja muistakin riippuvuuksista noudattaa aina samaa kaavaa: juo vettä riittävästi ja oikein.

Mikä ilosanoma kaikille sekä inhimillisesti että taloudellisesti! Elämästä tulee taas elämisen arvoista. Jokainen voi olla oman itsensä herra ja päättää oman elämänsä hallinnasta. Jos todella haluaa tervehtyä ja päästä eroon haitallisista aineista, ohje on selvä ja edullinen.

Batmanghelidjin kirjoista käy ilmi myös uusi, ratkaiseva seikka, jota ei aikaisemmin ole tunnettu – riippuvuutta ei aiheutakaan itse aine, kuten esimerkiksi alkoholi. Kehon reagoiessa aivojen kuivumiseen niiden endorfiinit heräävät, ja ne synnyttävät mieliteon, jonka alkoholi hetkellisesti tyydyttää. Batmanghelidjin sanoin ihminen on addiktoitunut omiin endorfiineihinsa. Riippuvuuden kehittyminen tapahtuu naisilla noin kolmessa, miehillä noin seitsemässä vuodessa.

Batmanghelidjin keskeinen ajatus on, että vesi on paras endorfiinien tasapainottaja, mistä himon sammuttamisessa itse asiassa on kysymys. Hoitokuuri on helppo ja halpa toteuttaa itse. Vain vettä ja merisuolaa sekä vahva tahto parantua. Uskoa ei tarvita, sen sijaan tietoa siitä, miten keho tässä tilanteessa reagoi. Veden juonnin oikean rytmin löytäminen vaatii järjestelmällisyyttä. Tärkeintä on, että kehoa ei pidä päästää kuivumaan kesken hoidon, silloin repsahtaminen on lähellä.

Kun nesteytystä on jatkettu muutamia viikkoja, tottumuksesta tulee toinen luonto. Varsinkin aamuinen veden juonti on elähdyttävä, kun uutta energiaa syntyy vedestä. Uusi tapa on voittanut vanhan, sillä kannustimena toimivat jokaviikkoiset huomiot kehon paranemisesta. Koska kehon elimet uusiutuvat eri tahtia, iloisia yllätyksiä riittää vuoden jokaiselle viikolle. Uusi Maailma avautuu.

Ulla Grünstein
Helsinki