

105. TIETO VEDEN MERKITYKSESTÄ AUTTAA VÄLTTYMÄÄN RIIPPUVUUKSILTA

Joulukuun 2016 alussa Ylen uutisissa kerrottiin lääketieteellisessä tutkimuksessa todetun, että KLB-geenin puuttuminen sai aikaan sen, että alkoholi maistui erityisesti niille, joilta tämä geeni puuttui. Uutisessa mainittiin myös, että kyseiset koehenkilöt eivät pitäneet veden juonnista. Tämä vahvistaa tri Batmanghelidjin tutkimuksia veden merkityksestä (www.watercure.com) ja herättää uusia ajatuksia.

Kun henkilö ei pidä veden juonnista, ja keho kuitenkin tarvitsee jatkuvasti vettä, vähintään kaksi ja puoli litraa vuorokaudessa, hän korvaa veden muilla aineilla. Batmanghelidjin mukaan ihminen ei useinkaan tunnista veden puutetta janona, joka siksi yritetään sammuttaa houkuttelevammin. Silloin maistuvat kevytlimsat, energiajuomat tai olut, joka avaa kuin huomaamatta oven alkoholin maailmaan.

Koska vain vesi voi sammuttaa kehon janon, parempi tapa onkin opetella juomaan vettä. Saattaa olla, että vuosituhansien eristyneisyys tänne pohjoiseen kolkkaan on saanut perimässämme aikaan sen, että alkoholi maistuu enemmän meille kuin kansoille keskeisessä Euroopassa. Geeneistä riippumatta vastuu on kuitenkin meillä itsellämme, ja kun tiedämme tilanteen, osaamme toimia sen mukaisesti.

Tästä syystä sekä houkuttelevien mehujen valtavan tarjonnan takia on lapset jo aivan pienestä pitäen opetettava juomaan vettä. Sen tulisi kuulua pikkulapsen kasvatukseen aivan samoin kuin kuivana pysyminen, vaipoista vapautuminen, aterimien käyttö sekä uusien ruokien maistelu ja hyväksyminen. Jokaisen aamun tulee alkaa lasillisella vettä, ja vasta sen jälkeen on aamiaisen vuoro.

Veden juonnin opettaminen ei rajoitu vain pikkulapsiin. Aikuisetkaan eivät muista tätä aamuista tapaa. Sen huomaa jo siitä, että suomalaiset käynnistävät itsensä toimintakykyisiksi kahvilla tai teellä, jotka lisäksi kuivattavat. Jos sen sijaan joisimme lasillisen tai kaksi vettä, himalajansuolan kera, huomaisimme, että se herättää meidät tehokkaammin, luonnollisemmin ja terveellisemmin.

Solujen kaksi voimajärjestelmää, ATP ja GTP, tuottavat energiaa keholle. Juotu vesi käynnistää tämän energiatuotannon täyteen toimintaan samalla, kun se nesteyttää kehoa. Tilastojen mukaan olemme eniten kahvia juova kansa maailmassa. Kahvin, teen ja kolajuomien kofeiini rasittaa kehoa ja kuivumisen ohella pakottaa sen toimimaan tehokkaasti silloinkin, kun resursseja ei ole.

Kun tuntee tämän tapahtumaketjun, on selvää, että suomalaisissa on kätkeytyä ääretön potentiaali, joka voi vapautua vain juomalla vettä riittävästi ja oikein!

Ulla Grünstein
Helsinki