

109. JUO VETTÄ MASENNUKSEEN

Ystävänäpäivänä Ylen aamussa käsiteltiin opiskelijoiden lisääntyneitä masennusta ja Perjantai-ohjelmassa 10.3.17 haastatellut kertoivat elämästään masennuskausina. Mistä masennus johtuu, kertoo tri F. Batmanghelidj kirjoissaan ja sivuillaan www.watercure.com.

Riittävä veden juonti on luotettava hoito masennukseen, riippuvuuksiin ja lähes kaikkiin kroonisiin sairauksiin. Tri Batmanghelidj (1931-2004) sai vakuuttavan todisteen juodun veden parantavasta voimasta poliittisena vankina iranilaisessa vankilassa. Siellä hän paransi 3000 vankitoverinsa tuskallisen mahahaavan pelkällä vedellä. Vapauduttuaan vankilasta Batmanghelidj jatkoi tutkimuksiaan 24 vuoden ajan ja kirjoitti näistä useita kirjoja.

Amerikan terveystieteet eivät halua tiedon leviävän kansalaisille, sillä he ymmärtävät, että se tietää lääkehoidon rahavirran tyrehtymistä. On kohtalokasta, että samoin meillä THL ja lääkärinkoulutus ovat tuottaneet sukupolvesta toiseen lääkäreitä ja hoitohenkilökuntaa ilman tätä tietoa – ja siten turhaan kärsiviä ja kuolevia potilaita. Virallinen totuutemme veden juonnin merkityksestä on paljossa vajaata.

Mitä lasten tulisi oppia vedestä viimeistään päiväkodissa? On juotava vettä aamusta alkaen; veden juonti on jopa tärkeämpi kuin aamiaisen syönti. Vesi herättää kehon kaikki elimet toimintaan. Yön jälkeen keho on kuivimmillaan, sillä kehosta poistuu vettä vuorokaudessa kaksi ja puoli litraa. Samoin uutta vettä tarvitaan yksi litra 25 painokiloa kohti. Virallisen tiedon mukaan pienempi määrä riittää, sillä kaikki vesipohjaiset nesteet kelpuutetaan mukaan.

Totuus on, että vain puhdas vesi voi läpäistä solun seinämän ja nesteyttää solun. Muu neste jää solujen ulkopuolelle, ja itse solut kuivuvat. Kun aivojen solut kuivuvat, aivot eivät pysty tuottamaan serotoniinin tai melatoniinin kaltaisia hormoneja, ja masennus hiipii mieleen. Se alkaa väsymyksenä, ärtyisyytenä, ahdistuksena, univaikeuksina, jopa torikammona. Siitä kehittyy sitten oikea masennus ja ehkä myös riippuvuus kofeiiniin, nikotiiniin, alkoholiin, huumeisiin tai masennuslääkkeisiin, jotka kaikki kuivattavat.

Oikeaoppinen veden juonti on olennaista. Puhtaaseen veteen lisätään hyppysellinen mineraalirikasta, muinaista merisuolaa, himalajansuolaa. Vettä juodaan aterioiden välillä. Puoli tuntia ennen ateriaa juotu vesi saa kehon hyödyntämään ruoan paremmin ja juomattomuus ruokailun aikana sulattaa aterian tehokkaammin. Kun siis alakulo ja unettomuus alkavat tuntua, ota kiireesti lasi vettä. Kun tekee mieli savuketta, juo lasi vettä, kun haluat olutta, ota jälleen lasi vettä.

Vesi on paras mieliteon sammuttaja ja kuivuneiden aivojen endorfiinien tasoittaja. Vesi parantaa, kunhan juot sitä riittävästi ja oikein.

Ulla Grünstein
Helsinki