

Harald W. Tietze

**FIATALODJ,  
NE ÖREGEDJ!**

Hogyan fordíthatjuk vissza  
az öregedést  
és a korral járó betegségeket.

**pH**

Harald W. Tietze

# **Fiatalodj, ne öregedj!**

Hogyan fordítsuk vissza az öregedést  
és a korral járó betegségeket.

Copyright © Vízterítő Kiadó, 2001

A magyarországi kiadás joga  
a Vízterítő Kiadó – Jakab István tulajdona  
2151 Fót, Bánya u. 17.  
Tel.: (27)-358-465

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:  
Harald W. Tietze: pH Youthing not Ageing, Harald W. Tietze Publishing,  
P. O. Box 34 Bermagui 2546 Australia, Copyright: Harald W. Tietze 2000

Fordította: Szász Éva, Szaszika Bt.

Szerkesztette: Borics Katalin

A fordítást az eredetivel egybevetette: Kürti Gábor

Borító: Digitaltosh Stúdió

ISBN: 963 00 8286 1

Nyomás: Innovariant Nyomdaipari Kft.  
Szeged, Textilgyári út 3.

## A magyar kiadáshoz – előszó helyett

---

A nagy dolgok gyakran rendkívül egyszerűek. Az Ausztráliában élő, világszerte ismert táplálkozástudományi szakértő, kutató és természetgyógyász, *Harald W. Tietze* ilyen nagyszerű, egyben rendkívül egyszerű lehetőségre hívja fel a figyelmet legújabb könyvében. Bebizonyítja, hogy a szervezet méregtelenítésére, az öregedési folyamat lassítására és számos betegség megelőzésére, illetve gyógyítására – az antioxidánsok mellett – legalkalmasabb az ionizált víz.

Tietze receptje egyszerű: az öregedéssel párhuzamosan mindinkább elsavasodó szervezetben felhalmozódott salakanyagok „kitakarítását”, életműködésünk megújulását ionizált vízzel érhetjük el. Belsőleg, tehát ivásra elsősorban az ionizált lúgos, külsőleg pedig a savas víz szolgál.

De hogyan juthatunk hozzá ilyen különleges vízhez? Nem kell felíratnunk az orvossal, és keresgelnünk sem szükséges valahol külföldön. A vízaktivátor nevű, már Magyarországon is kapható készülék segítségével bárki otthonában állíthatja elő az ionizált vizet, tetszőleges mennyiségben, igényeinek megfelelően. Ha azután rendszeresen fogyasztja ezt a „fiatalító” italt, néhány hét alatt meglepő és igen kedvező változásokat tapasztalhat közérzetében, egészségi állapotában.

*A kiadó*

## Köszönetnyilvánítás

---

Köszönet mindazoknak, akik segítették a könyv létrejöttét:

Dr. Arthur Echano  
Dr. Ingfried Hobert  
Prof. Dr. L. Falkenberg  
Dr. Ulricke Kohrs  
Dr. William L. Mayo  
Dr. Hasumi  
Juta Stepanovs  
James Atcheson  
John Mason  
Dr. John C. Rodrigues  
David Currie  
James Toohey  
Allan Barrett  
Michael Stubbs-Race  
Dr. Ray Timms  
Kazuaki Ozawa  
Johanna Donald  
Noel Eastwood  
Dr. Marianne Meyer  
Prof. Günter Kahl  
Kevin Barnfield  
Paul Hermann  
Reinhard Kanuka-Fuchs

Végül, de nem utolsósorban köszönetemet szeretném kifejezni 87 éves édesanyámnak, aki érdeklődéssel kíséri végig munkámat, és segít kutatásaimban.

# Tartalom

---

Megjegyzések a könyvről .....	9
Bevezetés .....	13
<b>Fiatalodj, ne öregedj!</b> .....	15
Az öregedés lassú folyamat – akárcsak a fiatalodás .....	15
Halhatatlanság? .....	15
„Halhatatlan” vér? .....	15
Az öregedés a szerves bomlástermékek felhalmozódása .....	16
Szerves bomlástermékek .....	16
Miért nem szenvednek ízületi gyulladástól a gyerekek? .....	17
Az öregedés visszafordítása és az életkorral összefüggő betegségek gyógyítása hosszú folyamat .....	17
A gyors tüneti kezelés több kárt okozhat, mint amennyi jó hatása lehet .....	18
Ne napokban, hanem hónapokban és években gondolkozzunk .....	18
A fizikai megközelítés .....	18
Először is: ne ártsunk! .....	18
A fogyókúrák hatástalanságának okai .....	19
Miért nem hatásos a méregtelenítés? .....	20
Szabaduljunk meg a mérgektől! .....	21
Természetes kiválasztórendszerünk .....	21
A szilárd savak átalakítása folyékonyá .....	22
Gyakorlatok .....	22
Ha valaki fiatalabbnak néz ki, még nem biztos, hogy az is .....	22
<b>Víz – H<sub>2</sub>O</b> .....	24
A víz csak vívóanyag .....	24
A pH megértése .....	24
A víz pH-ja .....	26
Hegyi víz .....	26
„Tipikus” csapvíz .....	26
A legfontosabb vegyi anyagok .....	27
Klór .....	27
Mész, szóda, nátriumhidroxid vagy mész és széndioxid keveréke .....	28

Fluorid/Fluor .....	28
Az ivóvíz kezelése egészséges adalékanyagokkal az európai országokban ..	28
A víztartály vize .....	29
Tipikus palackozott víz .....	29
A bomlástermékek kisöprése ionizált lúgos vízzel .....	29
<b>Szervezetünk pH-ja .....</b>	<b>31</b>
Fontos a megfelelő egyensúly .....	31
Gyomornedv .....	31
Bőr/verejték .....	32
Nyál .....	32
Nyál és vizelet .....	33
Vizelet .....	34
Vér .....	34
Hasnyál .....	34
Szervezetünk és ételünk alapvető ásványi anyagai .....	34
<b>Miért olyan fontos a savmentes, ionizált lúgos víz? .....</b>	<b>36</b>
A lúgos víz valójában nem lúgos víz! .....	36
Vízlágyító .....	37
Miért használjunk ionizált savas vizet? .....	37
A savas víz valójában nem savas víz .....	38
A savas víz használata belsőleg? .....	38
Mi az ionizáció? .....	39
A víz ionizációja .....	39
Mikor fogyasszunk ionizált lúgos vizet? .....	40
Mennyit fogyasszunk? .....	40
A megfelelő adag függ az egyén étrendjétől! .....	40
Főzés lúgos vízzel .....	41
A kereskedelmi forgalomban található lúgos víz .....	41
Raktározás – a víz megengedett tárolási ideje .....	41
Ionizált víz a szépségért .....	42
<b>Betegségek: az ionos kalcium hiánya okozta szindrómák .....</b>	<b>43</b>
A ráksejtek gyűlölik az oxigént! .....	52
Az ionizált víz negatív mellékhatásai? .....	54

Hogyan készítsünk lúgos vizet? .....	56
<b>A vízaktivátor</b> .....	56
A műanyag megedzése új készülékekhez .....	56
A pH mérése .....	57
Víz ionizálása: hibakeresési segédlet .....	57
Ha a víz pH-értéke nem változik mindkét oldalon .....	57
Ha a lúgos oldalon lévő víz pH-ja nem éri el a kívánt értéket .....	58
Ha a savas oldalon lévő víz pH-ja nem éri el a kívánt értéket .....	58
Ha az elektronikus pH-mérő hibás értékeket ad .....	58
<b>Oxigén</b> .....	60
A vízaktivátor a legjobb eszköz, hogy oxigéngazdag lúgos vizet készítsünk ..	60
<b>Kalcium</b> .....	61
<b>Sav- vagy lúgképző ételek</b> .....	62
Honnan lehet tudni, hogy egy étel sav- vagy lúgképző? .....	63
Élelmiszerek .....	64
Növények .....	66
Organikus ételek .....	67
Organikus vagy nem organikus? .....	68
A lúgképző étel a valóságban lehet savképző .....	68
Éhezünk tele gyomorral? .....	69
Hol a bogár? .....	69
Az élelmiszer-feldolgozás savasít .....	69
A gyógyszerek savképzők .....	70
<b>További savasságerősítő tényezők</b> .....	71
Elektronikus szennyezés, földsugárzás és stressz .....	71
Földsugárzás és elektronikus szennyezés .....	71
Elektronikus szennyezés .....	71
A mágneses mező megváltoztathatja a vér pH-ját .....	72
Hogyan védhetjük meg magunkat az elektromágneses szennyezéstől? .....	73
Földsugárzás .....	74
Az egészségbiztosítás kifizeti a ház felmérését! .....	75
<b>Az aktivált ionizált víz további felhasználási lehetőségei</b> .....	76
Aktivált víz növényeknek .....	76

Aktivált víz állatoknak .....	77
Az iparban .....	77
Vízszűrők .....	77
Ionizált vizelet .....	78
Percy pora .....	79
Ionizáció az ételmérgezés megakadályozására .....	80
<b>A víz memóriája</b> .....	82
A víz levitálása .....	82
Jégvirágok .....	82
Virágorvosságok .....	83
A Stepanovs-módszer előnyei .....	84
<b>Szuper élelmiszer pusztán vízből és napfényből</b> .....	85
<b>Kolloidokkal a jobb felszívódásért</b> .....	86
A kolloid állapot megértése .....	86
Kolloid tengeri ásványok .....	86
Ezüstkolloid .....	87
Ezüstkolloid házi elkészítése .....	87
Alkalmazás .....	87
Negatív mellékhatások? .....	88
Aranykolloid .....	88
Az arany hagyományos felhasználási módjai .....	89
Felhasznált irodalom .....	91

## Megjegyzések a könyvről

---

### Kedves Harald!

„1956-ban Dr. Denham Harman tollából megjelent egy korszakalkotó cikk az öregedésről a *Journal of Gerontology* szaklapban „*Öregedés: a szabadgyökökön és a sugárkémián alapuló elmélet*” címmel.

1984-ben Dr. Harman, akit az öregedés szabadgyökökön alapuló elméletének atyjaként tartanak számon, megállapította, hogy „nagyon kevés ember – ha akad egyáltalán valaki – éri el a lehetséges maximális életkort; idő előtt meghalnak különböző betegségekben, melyek zöme **szabadgyökök** okozta betegség.”

Több mint 30 évébe telt a világnak, hogy komoly figyelmet szenteljen Dr. Harman öregedésről alkotott elméletének. Ma a tudóstársadalomnak és számos egészségügyi szolgáltatónak – ideértve az orvosokat – meggyőződése, hogy Dr. Harman elméletének van értelme. Az antioxidáció, illetve a szabadgyökök **antioxidánsokkal** való eltávolítása jelenleg az öregedési folyamat lassításának elfogadott módja.

Mit nevezünk szabadgyököknek (oxidánsoknak), és mi teszi őket halálössá? Ezek a „nagyon reakcióképes oxigénmolekulák” a sejtanyagcsere **bomlástermékei** – vagyis mérgek. Tönkreteszik a sejt vagy a szövet bármely részét, amivel reakcióba lépnek. Ezek nem az egyedüli nem kívánatos maradékai a mindennapi normális sejtműködésünknek. A **savas szerves bomlástermékek** ugyanennyire ártalmasak.

Megoldottad a Dr. Harman által feltárt rejtélyt azzal, hogy rávilágítottál a **savas szerves bomlástermékeknek** az öregedési folyamat felgyorsításában játszott fő szerepére, hangsúlyoztad a szervezetben létrejövő mérgező bomlástermékek semlegesítésének rendkívüli fontosságát, a normális testi funkciók visszaállítása és a gyorsabb öregedés megakadályozása céljából.

A pH-könyved újabb korszakalkotó kiadvány az öregedés elleni harcban. Minden vegyszahallgató tudja, hogy a savasság semlegesítéséhez lúgos pufferanyagra van szükség. Így az az ötleted, hogy a **lúgos vizet** ne csak semlegesítésre, hanem a savas szilárd bomlástermékek cseppfolyósítására is használjuk, praktikus és logikus módszer bármilyen, öregedés elleni programban. Soha nem lehet kialakítani a normális sejtműködést, ha a szervezetet nem kívánt bomlástermék terheli.

A pH-könyved alapmű az öregedés elleni harcban. Az ott alkalmazott „ok-okozati” megközelítés, azaz a **lúgos víz** alkalmazása az öregedést elősegítő savas szerves bomlástermékek eltávolítására, a kémia egyik alaptörvényén nyugszik. Ugyanolyan szilárd és stabil, mint a gravitáció törvénye vagy más fizikai természeti törvény. Így az összes olyan egészséges életmódot keresőnek, aki legalább száz évig szeretne élni, el kell gondolkodnia a lúgos víz használatán, hogy megelőzze a korai öregedést.

Ha az antioxidánsokat világszerte elfogadnák az öregedési folyamat lelassítására, akkor azonnal használni kellene az ionizált lúgos vizet mint öregedés elleni anyagot. Ezek szerepe szorosan összefügg egymással, így az öregedés elleni következetes program hiányos, ha a szabadgyökök és a savas szerves bomlástermékek közül csak az egyikkel törődünk.”

Üdvözlettel:

*Dr. Arthur M. Echano*  
táplálkozási orvosspecialista  
homeopátiás ionterapeuta

„Erre a könyvre már régóta várunk! Mindazok számára íródott, akik egészségesek akarnak maradni vagy egészségessé akarnak válni. Nagyon informatív, világos és élvezetes stílusban íródott.”

*Dr. Liah Falkenberg*  
a klinikai táplálkozás professzora

„Néhány ezer évvel ezelőtt egy kínai orvos megfigyelte, hogy a szervezet kizárólagos energiaforrásai: a belélegzett levegő, a megivott víz és a megevett étel. Logikus lenne tehát feltételezni, ha a haladó gondolkodás azt találná, hogy a levegőt egyre tisztábbá, vizeinket egyre kevésbé szennyezetté, táplálékforrásainkat pedig egyre táplálóbbá tesszük. Sajnálatos és szomorú módon nem ez a helyzet, éppen az ellenkezőjét tapasztalhatjuk!

Harald Tietze az ember természetes egészsége és jóléte elősegítésének őszinte elkötelezettje. Számos művet írt a témában, ezenkívül fáradhatatlanul járja a szemináriumokat, konferenciákat és más rendezvényeket, és széles körű

elfogadottságát igazolja az, hogy egyre többen térnek vissza a természetes egészség alapjaihoz.

Rendkívül felüdítő ezt a józan hangvételű könyvet forgatni. Olyan eszköz ez, aminek segítségével a legegyszerűbb módszerek alkalmazásával lehetünk egészségesek ebben a szennyezett világban, és mindez nem kerül sokba.

Gratulálok, Harald – ismét nagyot alkottál!”

*Dr. Ray Timms*

„Sok könyvet olvasunk, de csak néhány vesz rá minket arra, hogy megváltoztassunk valamit az életünkben.

Évekkel ezelőtt olvastam a Kombucha teáról szóló könyvét. Egyes dél-kaliforniai körökben engem Gomba Marianne-ként ismertek, és a bébigombáim még mindig »járják a világot«.

„Miután az új könyvében olvastam, hogy az »ionizált lúgos víz semlegesíti a savas szerves bomlástermékeket« és hogy »a savas ionizált víz feszebbé teszi a bőrt és elmulasztja a kis ráncokat«, arra gondoltam: lehetséges, hogy ez ilyen egyszerű? Tényleg úgy hangzik, mintha ez lenne a megfiatalodás olcsó, csak tiszta vizet használó útja.

Próbáljuk ki a vízaktivátort, ezt az »egyszerű eszközt«, hogy megfiatalodjunk!

Ez a könyv megmutatja, hogyan érezzük magunkat jól, fiatalnak.”

*Dr. Marianne Meyer*

„Hát nem csodálatos, ahogy Harald ellát minket vadonatúj gyógyítási módszerekkel? Igazi úttörője annak, ami természetes és egészséges. Legújabb könyvében újból tanújelét adta ennek.

Melegen ajánlom új könyvét minden képzelőerővel és bátorsággal bíró embernek; olvassák el, aztán vágjanak bele.”

*Noel Eastwood*  
pszichológus

„Nincs szükség drága gyógyszerekre az összes mellékhatásukkal együtt ahhoz, hogy meggyógyuljunk. A nagy természettudós, Harald W. Tietze ismét bebizonyítja könyvében, hogyan lehet az egészséget visszanyerni és fenntartani nagyon hatásos módszerek alkalmazásával.

A *Fiatalodj, ne öregedj!* nagyon informatív könyv, ami alátámasztja a szerző kivételes ismereteit a témáról. Erre a könyvre mind az orvosnak, mind a betegének szüksége van.”

*Dr. Ingfried Hobert*  
Hagyományos Gyógymódokat Kutató és Fejlesztő  
Nemzetközi Szövetség, Wunstorf, Németország.

## Bevezetés

---

1993-ban *Jose* barátom felhívott, és azt mondta: „Harald, eszembe jutott valami nagyon izgalmas. Sikeresen természetünk növényeket ott, ahol eddig problémáink voltak, és minden betegséget meggyógyíthatsz vele.” Ha valaki más lettem volna, biztosan azt gondolom, hogy ez képtelenség. Egy termék tudhat ennyi mindent? Oroszországi és csehszlovákiai hihetetlen történetek hosszú vitája után végül rájöttem, hogy mi ez a csodálatos dolog – a víz! Azt gondoltam, hogy csak tréfált. Sokat tudok a vízről, és arról, hogy mire lehet használni. Ez a sok minden nem származhat vízzel való kezelésekből, még akkor sem, ha a vízben minden gyógyító ásványi anyag benne van.

Amikor újból meglátogattam, mutatott nekem két palack Csehszlovákiából származó vizet (itt nyilvánvalóan Csehországról és Szlovákiáról van szó – *A szerk.*), az egyikben *halott víz*, a másikban pedig *élő víz* volt (így nevezik ezekben az országokban). Mivel ez után sok oroszországi, magyarországi és csehszlovákiai emberrel találkoztam, megkérdeztem őket, hogy mit tudnak a halott és az élő vízről. Arcuk azonnal felderült, és önkéntelenül azt kérdezték: „*hol juthatok hozzá, szükségem van rá*”. Mindenkinek megvan a maga története az ilyen vizekkel való sikeres kezelésekről.

Megemlítettem „a halott és az élő” vizet a *Vízgyógyászat* című könyvemben, és azóta annyi visszajelzést kaptam, hogy elhatároztam, írok majd egy könyvet erről a hihetetlen gyógmódról, amivel megfordítható az öregedés. A „Spirulina mikro-étel – makro-áldás” című könyv a „Ételek vízből és napfényből” című fejezete alapján íródott, a „Gyógyító vizelet” című könyv pedig „Az élet vize – a vizelet” című fejezetből. Mindkét könyv bestseller lett, már a második kiadásnál tartunk, és több nyelvre lefordították őket.

Miután elkészítettem az első saját működőképes „vízaktivátoromat” (az egyik „múzeumi” eszközömet), számos kísérletet végeztem ezzel a „csodavízzel”, és meglepő volt a hatásossága. A kezdetekkor természetesen nem volt túl sok használható információ. Sok embernek készítettem vizet, hogy mindenféle betegségre próbálják ki, és mivel nem tudtuk, hogy melyik vizet milyen panaszra kell használni, egy darabig az egyik vizet, majd később a másik vizet használtuk. Ez egyszerű és néha mulatságos volt, amikor például a savas víz használata nyomán az egyik karon javult a pikkelysömör, a másik karon pedig, ahol lúgos vizet használtunk, nem történt változás vagy romlott a helyzet. Nyilvánvaló,

hogy ez a „próba – szerencse” módszer NEM ajánlatos súlyos és belgyógyászati betegségek esetében.

Ez a könyv eléggé új módját szemlélteti annak, hogyan lehet az egyre nagyobb számú savképző étel hatásainak, valamint az elektromágneses szennyezésekből és más környezeti stresszforrásból származó savfokozó hatásoknak ellenállni.

A mai – a tévével, a rádióval, az újságokkal, magazinokkal és az internettel jellemezhető – kommunikációs világban nehéz az agyafúrt reklámok mögé látva elkülöníteni a jót a rossztól. Mindezzel a mentális manipulációval együtt **el kell kezdenünk megtanulni magunkra gondolni.**

A savas és a lúgos víz használata a betegségek kezelésére és az öregedés megfordítására NEM helyettesít más gyógymódokat, de fontos kiegészítő eszköz a betegségek holisztikus kezelésében. A Kneipp-kezelések, a vizeletterápia, a Kombucha, a Spirulina, a kefir, az élővadvirág-orvosság (csak hogy néhányat említsünk) mind-mind részei a holisztikus gyógyítási folyamatnak. A méregtelenítésre az aktivált vizet vélem a legjobb megoldásnak. Ez nem jelenti azt, hogy más módszerek nem működnek. A helyes válasz megtalálásához a belső hangunkhoz kell fordulnunk. *Ralph Waldo Emerson* mondja: „Az, ami mögöttünk és ami előttünk van, semmiség ahhoz képest, ami *bennünk* rejlik.”

Csakis magunk tehetjük önmagunkat egészségessé és boldoggá, mások csak segíthetnek ebben.

A gyógyítás ereje a mi kezünkben van!

## Fiatalodj, ne öregedj!

---

„Minden igazság három szakaszon megy keresztül.  
Először kinevetik.  
Aztán erőszakosan szembeszállnak vele.  
Végül pedig elfogadják mint magától értetődő dolgot.”

Schopenhauer

### Az öregedés lassú folyamat – akárcsak a fiatalodás

#### ***Halhatatlanság?***

Számos keleti és nyugati modern tudós állítja, hogy 400 éves korig is élhetünk vagy akár halhatatlanná is válhatunk. A reményeket rovarokon elektromos árammal, mágnessel és rádióhullámokkal elvégzett kísérletekre alapozzák.

Más szemszögből nézve mindannyian a halhatatlanság élő bizonyítékai vagyunk, hiszen a férfi- és a nő ivarsejt egyesüléséből új sejtek és új élet keletkezik. Az előregedett sejtek azonban elpusztulnak, és ez az, amit vissza szeretnénk fordítani.

#### ***„Halhatatlan” vér?***

A „Zapper” tisztított vérnek az egyik egészen meglepő hatása, hogy különösen hosszú ideig eláll (lásd még a *Kórokozók elektromos úton történő elpusztítása* című fejezetet is). Dr. Beck egyik barátja bizonyította be ezt az állítást, aki mikroszkóppal megvizsgálta a véret. A vizsgálat után a felhasznált tárgylemezek mintegy 50 napig a laboratórium szemetesében heverték. Véletlenül kivette őket a szemetesből, és kíváncsi természetének köszönhetően vetett rájuk még egy pillantást. Meghökkenve tapasztalta, hogy a vér még mindig „élt”. Normális körülmények között a vérnek pár napon belül el kellett volna pusztulnia. Dr. Beck vére azonban a halhatatlanság bizonyítékaként ékeskedett.

A halhatatlanság másik bizonyítéka lehet majd egyszer egy francia fiziológus, *Alexia Carrell* vizsgálódása. A tudós 27 éven keresztül életben tartott egy csirkeszívet. Carrell egy frissen kikelt csirke szívét használta, összevágta darabokra, és egy olyan oldatba helyezte, ami a csirkevérnek megfelelő ásványi anyagokat tartalmazott. Az oldatot minden nap frissre cserélte. A szív sejtjei

azonnal elpusztultak, ha nem cserélte az oldatot. A magyarázat arra, hogyan is éltek a sejtek több mint két évtizedig, az, hogy *a sejtanyagcsere bomlástermékeit rendszeresen eltávolították*, így a sejtfoliadék állandó állapotban volt.

### ***Az öregedés a szerves bomlástermékek felhalmozódása***

Alexia Carrell kutatásaiból tanulva látjuk, hogy bizonyos körülmények között lehetséges a halhatatlanság, de egy oldatban élni és csak „vérbarát” élelmet enni – ugyan ki akar ilyen körülmények között élni? Nem erre vágyunk. Nagyon lassan akarunk megöregedni, idős korban is egészségesek szeretnénk lenni, és békében szeretnénk meghalni, ha eljön az idő, és színre lép a következő nemzedék.

A fő problémánk nem is annyira az élet meghosszabbítása, inkább az élet minősége. Az elmúlt 50 évben az átlagos várható élettartam a nyugati országokban 10 évvel (13%-kal) nőtt. Másrészt azonban bizonyos krónikus betegségek – mint az asztma és az allergia – előfordulása 100%-kal nőtt 10 év alatt!

A fő gondunk a savas szerves bomlástermékek felhalmozódása.

Az évek előrehaladtával a szerves bomlástermékek felhalmozódnak a szervezetünkben. Másfelől még az erősen lúgos ételek is tartalmaznak valamennyi savképző összetevőt, ami a savas bomlástermékek felhalmozódását okozhatja. Ez az oka annak, hogy a vizelet akkor is lehet savas, ha lúgképző étrendet alkalmaznak. Tizenhat éven át figyeltem a vizeletemet, és az elején nem akartam elhinni, hogy a vizeletem nem a pillanatnyi, hanem az elmúlt évtizedek étrendjét tükrözi. Elég hosszú ideig tartott, mire rájöttem, hogy a vizeletminták – különösen, ha nem pihenés után vesszük le őket – nem érnek semmit, ha azt akarjuk megmondani, hogy a vér savas vagy lúgos. Erről később bővebben is írok.

### ***Szerves bomlástermékek***

Szervezetünkben a leggyakoribb savas szerves bomlástermékek: az ecetsav, az ammónia, a szénsav, a széndioxid, a koleszterin, a zsírsav, a tejsav és a húgysav. Természetesen ezekből néhány összetevőre szükségünk van, de a modern étrenddel és a stresszel az egyensúly felborul, és a megemelkedett szintek ízületi gyulladást, köszvényt, reumát stb. okozhatnak.

## ***Miért nem szenvednek ízületi gyulladástól a gyerekek?***

Születésünk pillanatában vagyunk életünk „leglúgosabb” állapotában.

A fejlődő embrió az anyából származó lúgos vegyületeket szív fel. Ez az oka annak, hogy a várandós kismamának lúghiány miatti reggeli rosszullétei, továbbá más, kalcium és más lúgképző anyagok hiányára visszavezethető panaszai vannak. Születésünk után minden eltelt nappal egyre több savas szerves bomlástermék halmozódik fel a szervezetünkben. Évtizedekkel később ez a felhalmozódás válik az életkori betegségek fő okozójává. Az emberek ezt és az összes ehhez kapcsolódó szenvedést a „normális” öregedési folyamat részeként fogadják el.

Az életkorral összefüggő betegségek természetesen már fiatalabb korban elkezdődnek. Egyre gyakoribb, hogy fiatal embereknek prosztataproblémáik, ízületi gyulladásuk, reumájuk és alacsony libidójuk van. Azt hiszem, rá kellene ébrednünk, hogy mit eszünk és hogyan „emésztjük meg” a furfangos reklámokat. Nem csoda, hogy sok fiatalnak, aki követi az erősen savképző ételek reklámjaiban oly hatásosan hangsúlyozott életformát, ilyen panaszai vannak. Meg fogják érteni ezt a gondolatot, ha elolvassák, hogy mi milyen ételeket ajánlunk, és hogy ezért cserébe milyen betegségeket kerülhetünk el.

## ***Az öregedés visszafordítása és az életkorral összefüggő betegségek gyógyítása hosszú folyamat***

Mindenki szeretne egészséges maradni öregkorára. Számos terápiát, kezelést, étrendet, gyakorlatot és más eszközt alkalmaznak a hosszú élet reményében, de szerintem nagyobb léptékben kell gondolkodnunk, és az öregedési folyamat visszafordítását kell kitűznünk célul.

A savas bomlástermékek szervezetben történő lassú, de folyamatos felhalmozódásának a visszafordítása megállítja az öregedési folyamatot, folyamatosan csökkenti a savas felhalmozódást és a tárolt savak mennyiségét. Ez visszafordítja az öregedést, és lassan, de biztosan megszünteti az életkorral összefüggő betegségeket.

## ***A gyors tüneti kezelés több kárt okozhat, mint amennyi jó hatása lehet***

Hozzá vagyunk szokva ahhoz, hogy gyorsan igyekszünk enyhíteni a fájdalmat, és gyorsan ható szereket használunk, így elfedjük az életkorral összefüggő betegségek tünetei mögött meghúzódó igazi okokat. Egy tabletta vagy egy injekció nem gyógyítja meg az olyan betegségeket, mint az ízületi gyulladás, a köszvény vagy a cukorbetegség, de átmenetileg csökkenti a beteg fájdalmait. Ezeknek a kezeléseknél káros mellékhatásaik vannak, és hosszú távon (mivel a legtöbb gyógyszer sav) súlyosbítják a problémákat és/vagy más panaszokat is okozhatnak.

## ***Ne napokban, hanem hónapokban és években gondolkozzunk***

Az öregedés és így a szerves bomlástermékek felhalmozódása is nagyon lassú folyamat. Az öregedés visszafordítása lúgos víz ivásával és okosan kiegyensúlyozott étrenddel, ami nem árt, szintén nagyon lassú folyamat. Tíz évnyi öregedést nem lehet néhány hónap alatt visszafordítani. Jó eredmény eléréséhez folyamatos, hosszú kezelést kell alkalmaznunk.

Amikor végiggondolom azokat a „csodálatos” diétákat, amelyekről főként női magazinokban lehet olvasni hétről hétre, ahol az emberek elmesélik, hogy mindössze néhány nap alatt sok kilótól szabadultak meg, csak csóválom a fejemet. Kíváncsi vagyok arra, hogy ezek az emberek, akik túlsúlyosnak hiszik magukat, mikor fogják megtanulni, hogy ezek a gyorstalpaló fogyókúrák átmenetileg eredményesek lehetnek ugyan *néhány* embernél, de többet ártanak, mint használnak.

## **A fizikai megközelítés**

### ***Először is: ne ártsunk!***

Amint egyre inkább tisztába jövünk modern életstílusunk negatív oldalával, sok olyan kezelés, mint például a méregtelenítő programok, a szövetek alapos megtisztítása, nagyon népszerűek lettek. Láttam sok igen jó eredményt, de találkoztam már eltúlzott mértékű tisztítással is, ahol az emberek egy program után rosszabbul néztek ki, és a végén több panaszuk volt, mint előtte. Ez a gyógyítás válsága?

Nem szeretnénk riadalmat kelteni e téren vagy azt sugallni, hogy ezek a kezelések nem jók. Szerintem minden tisztulási programot kellő odafigyeléssel kell elvégezni, és lassan szabad csak előrehaladni, a belső hangra hallgatva.

Egy „tisztza”, baktériummentes bél halott bél. Egy 4,7-es pH-jú bőr normális, nem szükséges ezt a bőrt a semleges 7-re beállítani, amint azt egy reklámban láttam. Ez olyan, mintha megsajnálánk egy halat a vízben, és kitennénk a part-ra, hogy kapjon végre levegőt.

Bármilyen program végzésekor, legyen az tisztító, fogyókúrás vagy bármi más – az elsődleges az, hogy *ne ártsunk magunknak*.

### ***A fogyókúrák hatástalanságának okai***

Az, hogy a fogyókúrák eredménytelenek, túlzó kijelentés, de belegondolva, hogy egyetlenegy étel sem ég el (oxidálódik) tökéletesen, a fenti állítás igaz. *Geoffrey Cannon* és *Hetty Einzig* még messzebbre mentek. Ők azt állítják, hogy „a fogyókúra hizlal”, és ezt a címet adták a könyvüknek.

Számtalan olyan fogyókúrás program van, amely gyors súlyvesztést ígér. Néhányuk egyenesen veszélyes az egészségre; még egy jó egészségnek örvendő ember is megbetegedhet. Minél többet akar fogyni valaki (mondjuk kg/hétben kifejezve), annál elővigyázatosabbnak kell lenni, ugyanakkor minél nagyobb súlyvesztést ígérnek, annál nagyobb a kockázata, hogy a diéta ártalmas.

Mivel a legtöbb étel nem ég el tökéletesen, hulladék marad vissza a szervezetben. Ha valakinek jó a bélflórája és jó, enzimgazdag diétán van, akkor kevesebb hulladék halmozódik fel, ha egészségtelen ételt fogyaszt, mint egy olyan ember esetében, aki egy „istenien fogsz kinézni” fogyókúra után „teljesen tiszta” emésztőrendszert vél magáénak.

Ebben a témában az alábbi levelet kaptam:

*„A fogyókúrás programok hosszabb távon nem működnek, mivel nem a te szervezeted kémiaiájához vannak igazítva. Az életenergia-ionterápia forradalmian új eljárás, amely meghatározza a te saját igényeidet ahhoz, hogy könnyedén maradj egészséges és tartsd a megfelelő testsúlyt.*

*Az evés megtagadása önmagában nem mindig vezet tartós súlyvesztéshez. Sok fogyókúrázó ember frusztrált lesz a diétától. Végeredményként rendszerint visszaszedik az eredeti testsúlyukat vagy akár többet is. Miért?*

*Tudjuk, hogy a mezőgazdaságban egy növénynél nem számít, mennyi tápanyagot és napfényt kap, ha a talaj pH-ja (savas/lúgos) nem jó a növény-*

*nek, nem fog megfelelően fejlődni. Miért? A tápanyagok rossz felszívódása másodlagos az ion-egyensúlytalansághoz képest, ugyanúgy, mint az embernél. A pH-egyensúly felborulása vagy az elektromágneses sugárzás bizonyos hatással van egészségiünkre. Ugyanez a helyzet a diétázással is: ha a szervezet nincs »egyensúlyban«, a diétázás nem sokáig működik.*

*Ahhoz, hogy a diétázás folyamán szervezetünk élvezni tudja az ételek tápanyagainak jó hatásait, az emésztőrendszernek »egyensúlyban« kell lennie. (Akkor van egyensúly, ha a megfelelő kényes, savas/lúgos egyensúly fennáll.) Csak így fogyhatunk természetes úton.*

*Az ionterápia egyszerű teszt, amit otthon kell elvégezni, és az eredményeket vissza kell küldeni a Központba a világ bármely pontjáról. Jelentés készül a cukorról, a vizelet pH-járól, a nyál pH-járól, az ásványi sókról, az anyagcsere és az immunrendszer hatékonyságáról. Ez a javasolt diétával és a kiegyensúlyozó ionos homeopátiás orvosságokkal együtt a TE szervezeted kiegyensúlyozását célozza meg, és hamar lehetővé teszi, hogy az egészséges diéta valós hasznait élvezd.*

*A táplálkozás szerepét az ionterápiában azért méri, hogy csak a személyes anyagcsere-igényeknek megfelelő anyagok hasznosuljanak. Az ionterápia nem általános diéta, inkább azokat az ételanyagokat keresi, melyek leginkább szükségesek a szervezet kémiai állapotának megváltoztatásához, valamint az ionegyensúly és az energiapotenciál visszaállításához.*

*Feltárva sok diéta kudarcának alapvető okát, az ionterápiának kell a 21. század egyik feltörekvő gyógyítási művészetévé válnia.*

## **„A diéta büntetés a tápanyagkorlát túllépéséért”**

### ***Miért nem hatásos a méregtelenítés?***

Számos méregtelenítő kezelés egy bizonyos mértékig elég jól működik. Az olyan fizikai kezelés, mint a vastagbélbeöntés, többnyire csak a vastagbélben fejt ki hatását, de rövid idő alatt nem tudja eltávolítani az évtizedek óta lerakódott bomlástermékeket. Így a tisztító hatás korlátozott mértékű.

A kefir és a kombucha probiotikus ételek, melyek hatásosnak bizonyultak a jóindulatú baktériumok kiegyensúlyozásában, így a felhalmozódott bomlástermékek lebontásában.

A diéta olyan enzimgazdag ételekkel, mint a papaya vagy az ananász, más szinten működik, és segít eltávolítani a bomlástermékeket.

Természetesen egy bizonyos szintig mind-mind jól működnek. A cél azonban a holisztikusabb megközelítés, az összes lehetséges méregtelenítő eszközzel és negatív mellékhatás nélkül, ami hosszú távú sikert ígér.

A jelenleg ajánlott méregtelenítési eljárásokkal az a baj, hogy gyakran egyszerű módszert istenítenek mint a méregtelenítés egyetlen útját, a holisztikus kezeléstről pedig megfeledkeznek.

### ***Szabaduljunk meg a mérgektől!***

Testünk fantasztikus egység. Számos funkcióját ismerjük, és a tudomány megpróbálja megmagyarázni, de ahogy minél többet tudunk, be kell ismernünk, milyen kevés is volt az, amit eddig tudtunk!

Ami a pH-t illeti, szervezetünk képes olyan vegyi anyagokat termelni, amelyek segítségével fenntart egy bizonyos pH-értéket a szervezet különböző részein. Még egy nagyon savas diéta esetén is stabilan 7,35 és 7,45 között tartja a szervezet a vér pH-ját. Ha a vér pH-szintje az artériákban 7 alá csökken, az illető kómába esik akár meg is halhat.

A felesleges savas bomlástermékek természetesen részben kiürülnek a vesén, a tüdőn és a bőrön stb. keresztül, de egy részük elraktározódik a test szöveteiben (nagy pocak a férfiaknál, széles csípő a nőknél) és az ízületekben, ami köszvényt és ízületi gyulladást okoz.

### ***Természetes kiválasztórendszerünk***

A méregtelenítés legfontosabb szerve a vese, a bőr és a tüdő.

A vese szűri ki a legtöbb mérget, így az ammóniát, a sómaradékokat és a húgysavat. Fontos, hogy a veséket melegen tartsuk, és ha a test nedves az izzadáستól, kerüljük a hideg huzatot. Csak a meleg vese működik megfelelően.

Sok lúgos víz fogyasztása segít a savak felhígításában, és a vesének abban, hogy a bomlástermékeket kiválassza.

A tüdő kivonja a széndioxidot a szénsavakból. Ez a vért lúgossá teszi, és ez az oka annak, hogy a vér a tüdőben a legmagasabb pH-jú.

## ***A szilárd savak átalakítása folyékonyá***

A fő gond az, ami miatt majdnem mindegyik karcsúsító diétának csak rövid távú hatása van (ha egyáltalán van valami), hogy csak a „könnyen leküzdhető” bomlástermékek (vagy csak a víz) „mennek le”, és a nagy has vagy csípő megmarad. Ugyanez igaz a kristályokra az ízületekben. Ennek az az oka, hogy a bomlástermékek szilárd halmazállapotúak, így a vér nem tudja elszállítani őket. A szilárd bomlástermékeket először fel kell oldani, és ez nagyon lassú folyamat. A kristályok az ízületekben, a zsírsavak a férfiak hasán és a nők csípőjén halmozódnak fel – ezekhez nem könnyű hozzáférni. E területeken nem túl élénk a vérkeringés, és hosszú időre van szükség.

A vízről általában megfeledkeznek a diétáknál, nem tekintik ételnek, pedig a diétának nagyon fontos része, hogy sok vizet, ionizált lúgos vizet igyunk.

A lúgos víz azért fontos, mert minden kiürítendő bomlástermék savas, mint az ecetsav, a koleszterin, a zsírsavak és a tejsav. Ezeket a savakat semlegesíteni kell ahhoz, hogy kiürüljenek.

## ***Gyakorlatok***

Az egészség megőrzése céljából végzett gyakorlatok természetesen általánosságban jót tesznek, amíg nem válnak megterhelővé. Egy kellemes séta a tengerparton vagy az erdőben minden bizonnyal egészségesebb, mint „keményen dolgozni” egy edzőteremben erős elektroszennyezésben és olyan levegőionizációs értékkel, ami már veszélyes. Így a mérgeket kiizzadjuk, az izmok pedig erősödnek és edződnek. Ha a folyadékbevitel nagyrészt lúgos vízből áll, az eredmények sokkal jobbak.

## ***Ha valaki fiatalabbnak néz ki, még nem biztos, hogy az is***

A plasztikai műtét, ha sikeres, fiatalabbnak láttathat valakit, hiszen néhány öregkori ráncot el lehet tüntetni, és egy női mellett is szebbé lehet tenni, mint eredetileg volt. Néha azonban nem minden alakul a tervek szerint (esetleg a szilikon elkezd szivárogni), és a beavatkozás elég komoly betegséget okoz.

Az ionizált lúgos víz fogyasztása nyomán az ember jobban néz ki, mivel tisztább a test, de a ráncokat ez sem vasalja ki.

# Magyarországon kapható papayás készítmények



Kombucha papayás koncentrátum



Papayás zöldtea



Kombucha kapszula papayával



Papaya tablettá



Fogyász ananász, papaya tablettá

## Víz – H<sub>2</sub>O

---

A Föld kétharmadát víz borítja, de az egészséges ivóvízhez való hozzájárítás a mai napig az egyik fő problémánk. A jövőben talán patikába járunk majd vizet venni?

A víz **biológiai nullpontja** a 4 °C; ezen a hőmérsékleten a legsűrűbb a víz. Ennek következtében a víz különleges anyag. Más folyadékoknak kisebb lesz a térfogatuk a hőmérséklet csökkenésével, a víznek csak 4 °C-ig lesz kisebb a térfogata, aztán újból tágulni kezd. Ezért lebegnek a jéghegyek, és ezért fagynak szét a vízvezetékek és mállanak szét a kőzetek a fagyban.

A „tisztá” H<sub>2</sub>O *nem egészséges víz.*

Ez nem hangzik jól, tudom. A „tisztá” szó magában semmit sem jelent. A tiszta víz csak H<sub>2</sub>O, és semmi más. A tiszta víz desztillált víz, és autóakkumulátorok feltöltésére stb. használják, de ivásra nem – nem egészséges. Ez csak a H<sub>2</sub>O-t pótolja, de az energiát és az ásványi anyagokat, mindazt, amire naponta szükségünk van ahhoz, hogy felépítsük testünket, nem. Semmilyen hal nem tud megélni a **tiszta** (desztillált) vízben.

A legtöbb tiszta hegyi vagy forrásvíz egészséges víz, amíg szennyezés nélküli, egészséges környezetből származik.

### ***A víz csak vivőanyag***

A víz nem étel. A víz csak vivőanyag. Az ionizált lúgos víz a savas bomlástermékek szállítója. Kell-e mondanom, hogy egy 2,5-ös pH-jú üdítő mennyire nem egészséges?

### ***A pH megértése***

A „pH” szó a francia „pouvoir hydrogène” kifejezésből ered, jelentése: hidrogénkivevő vagy hidrogénérő. A pH mérése a hidrogénpotenciál mérése.

A pH-val egy anyag savasságát vagy lúgosságát egy 1-től 14-ig tartó logaritmusos skálán fejezzük ki. Az érték a hidrogénion-koncentráció negatív logaritmusosa. A 0 pH azt jelenti, hogy az adott anyag a legsavasabb, vagyis teljesen *telített* hidrogénionokkal. Ez a telített anyag már nem tud felvenni több hidrogénionot.

A legmagasabb, 14-es érték azt jelenti, hogy az adott anyag a leglúgosabb, egyáltalán nincs benne hidrogénion.

A 7-es érték semleges anyagot mutat.

Minden, amit mérünk, vagy savas, vagy lúgos, mivel a 7-es (semleges) érték olyan, mint a *kés éle*. Egy pontosan mért érték szinte soha nem lesz 7, nagy a valószínűsége, hogy valamelyik irányba eltér. Minél pontosabb a mérés, annál kevésbé valószínű, hogy találkozunk a mágikus hetessel.

Savas/lúgos	pH-érték	A H <sup>+</sup> -koncentráció arányszáma
<b>Savas</b> A H <sup>+</sup> -ionok túlsúlya	0	10 000 000
	1	1 000 000
	2	100 000
	3	10 000
	4	1000
	5	100
	6	10
Semleges	7	semleges
<b>Lúgos</b> Az OH <sup>-</sup> -ionok túlsúlya	8	10
	9	100
	10	1000
	11	10 000
	12	100 000
	13	1 000 000
	14	10 000 000
		<b>Az OH<sup>-</sup> koncentráció arányszáma</b>

**A pH-val egy anyag savasságát vagy lúgosságát egy 1-től 14-ig tartó logaritmikus skálán fejezzük ki. Az érték a hidrogénion-koncentráció negatív logaritmus.**

## ***A víz pH-ja***

A „tisztá” vagy „semleges” víz pH-ja 7, a  $H^+$ - és az  $OH^-$ -ionok száma egyensúlyban van. Ha több  $H^+$ -ion van, mint  $OH^-$ , akkor a víz savas, ha kevesebb, akkor lúgos.

Az esővíz, amiről azt gondolnánk, hogy semleges, mindig savas. Amint az eső esik, feloldja a széndioxidot a levegőből, villámláskor pedig a nitrogénnel is vegyületet alkot. Ez jó hatású a növényekre, mivel a növényeknek szükségük van nitrogénre és esővízre. Ezek hiányában műtrágyát igényelnek.

## ***Hegyi víz***

Amikor a „Vízgyógyászat” című könyvemet írtam, összehasonlítottam különféle vizeket, és azt mondtam, hogy nem szeretek bizonyos vízszűrőket, mert azok mindent kiszűrnek, élettelen, egészségtelen vizet készítenek. Kaptam néhány levelet, melyekben elmagyarázták, hogy tévedek. Én azonban kitarot-tam erős megérzéseim mellett, és nagyon boldog voltam, amikor *Sang Whang* „Az öregedés visszafordítása” című könyvében megtaláltam a bizonyítékot meg-érzéseimre. A szerző beszámol arról, hogyan készített ionizált vizet a hegyek-ben. Azt tervezte, hogy egész testét lemossa savas vízzel a zuhanyzás után, de azt találta, hogy a hegyi forrásvízben nincsenek savas ásványi anyagok. Ezt írja: „a kamra savas oldalában a pH nem tudott 7 alá menni, bármennyi ideig is mű-ködött a berendezés”.

A csúcsok közelében bizonyos hegyi vizek nagyon szegények ásványi anya-gokban, ami az ionizálást szinte lehetetlenné teszi. A Kosciusko-területen, Auszt-rália legmagasabb hegységében kalcium-/ásványianyag-tablettát kellett a vízhez adnom, hogy növeljem a víz vezetőképességét.

## ***„Tipikus” csapvíz***

Olyan, hogy tipikus csapvíz, nem létezik, mivel a lakossági vízellátás számt-alan féle környezetből veszi a vizet, és így azok mind-mind különbözőek. Auszt-ráliában a lakossági ivóvíz pH-ja 6 és 10,8 között van.

Van azért valami tipikus a csapvízben – az ember az összes csapvizet be-szennyezi olyan vegyi anyagokkal, melyek az egészségre ártalmasak. Ezeket a vegyszereket különböző okokból használják:

- Az ivóvíz fertőtlenítésére.
- A víz semlegesítésére, hogy ne korrodálja a vízvezeték csöveit.
- A víz keményítésére, hogy ne oldja ki a szerelvények forrasztásában lévő ólmot.
- A „vízben lévő szennyeződések” (mint pl. a kalcium) lerakódásának megakadályozására, nehogy elduguljon a vezeték.
- Azoknak a vegyi anyagoknak a semlegesítésére, melyeket az imént felsorolt célok valamelyikére használtak.

Egy vegyész azt mondta nekem: városában a vízvezetékrendszert 27 külön-féle vegyszerrel kezelték, hogy „egészséges” legyen.

## ***A legfontosabb vegyi anyagok***

### ***Klór***

A vízszolgáltatók gyakran használják a víz fertőtlenítésére ezt a zöldessárga gázt, a klórt. A klórnak van néhány nem kívánt mellékhatása:

- Nagyon aktív elem, reakcióba lép a vízzel, sok fémmel és szerves vegyületekkel.
- Kellemetlen szaga van.
- Van, aki allergiás a klórra.
- Elvonja a vízből az oxigént.
- Csökkenti a víz pH-értékét.
- a klórozott vízben a halak elpusztulnak.

Az a tény, hogy a klór csökkenti a víz pH-ját, okoz némi problémát. A savas víz agresszív lehet, és kimarja a rézcsöveket, valamint kimoshatja az ólmot a szerelvények forrasztásaiból. Egyéb vegyszereket, így például meszet használnak, hogy közömbösítsék ezt a reakciót.

A klórozott víz még 7 körüli pH-val is lehet meglehetősen korrodáló hatású. Ezért a legtöbb városban vegyszereket adnak a vízhez, hogy 8-ra vagy még magasabbra növeljék a pH-t. Kérem, jegyezzék meg, hogy vannak különbségek az azonos pH-jú vizek között (erről bővebben később).

A klór kis mennyiségben azonban hasznos, például a nátriumklorid, azaz a konyhasó részeként, és szükséges a létfenntartáshoz. A közönséges só azonban kezelt, ami azt jelenti, hogy minden más hasznos ásványi anyagot kivonnak belőle, és „szemcsésítő” vegyi anyagokat adnak hozzá. Az úgynevezett „kelta só” használata ajánlott.

### ***Mész, szóda, nátriumhidroxid vagy mész és széndioxid keveréke***

A vezetékes víz pH-jának kiegyensúlyozására a kezelési folyamatban meszet, szódát, nátriumhidroxidot vagy mész és széndioxid keverékét használják – bravó!

(AWWA, 1990)

### ***Fluorid/Fluor***

Néha az ivóvízhez fluort, illetve fluoridot adnak. Úgy tudjuk, hogy ez a vegyi anyag jó a fogazatnak, de mi van a szervezet többi részével? *A fluor egyáltalán nem egészséges!*

A fluor nagyon reaktív, mérgező gáz. Nehezebb a levegőnél és korróziót okoz. A fluornak átható és kellemetlen szaga van.

Az ionizálással – időtartamtól függően – a fluor koncentrációja nagyban csökkenthető a lúgos vízben.

### ***Az ivóvíz kezelése egészséges adalékanyagokkal az európai országokban***

Nem értem, hogy egyes, úgynevezett fejlett országokban miért kezelik még mindig az ivóvizet olyan egészségtelen vegyi anyagokkal, mint a klór és a fluor. *Dr. Marianne E. Meyer*, a „Starke dein Immunsystem und heile dich selbst!” (Erősítsd az immunrendszeredet, és gyógyíts meg magadat!) című könyv szerzője említi: számos európai országban a nyolcvanas években áttértek arra, hogy ózonnal (O<sub>3</sub>) kezelik a vizet, kombinálva hidrogénperoxiddal (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) és ultraibolya-sugárzással. Ez a kiváló könyv sajnos angol nyelven nem elérhető, és szomorú, hogy bizonyos országokban nem látják: az életadó oxigén jobb az ivóvíznek, mint a mérgező klór és fluor.

Azt mondták, hogy a klór és a fluor azért népszerű, mert olcsó és nagyon hatékony. Az ózontól rosszabb íze lesz az ivóvíznek, és a hidrogénperoxiddal

még többbe kerül. Ezek az anyagok kevésbé stabilak, így nehezebb a tárolásuk is. Ám ez nem válasz a kérdésemre: „Mennyit ér az, hogy jól érezzük magunkat?”

### ***A víztartály vize***

Meglepődtem, amikor először mértem meg a vizet egy tartályban. Azt gondoltam, hogy 7 körül lesz a pH-ja, de 9,8 volt. A vizet betonteknőben tárolták, ami szokványos Ausztrália vidéki területein. Hasonló lúgos értékek fordulnak elő az azbesztcementtel bélelt öreg csövekből jövő víznél. A magas pH a betonteknőből és a csövekből kimosott mésznek köszönhető – kíváncsi vagyok, hogy mi történik az azbeszttel, ami felszabadul?

### ***Típikus palackozott víz***

Sok ember palackozott vizet vásárol, hogy elkerülje az olyan adalékanyagok, mint a klór és a fluor káros mellékhatásait. A nyugati világban Ausztrália az egyik legkevesebb palackozott vizet fogyasztó ország.

Ausztráliában nagy különbségek vannak a palackozott vizek pH-értékeiben. Tíz üveggel vettem a legismertebb márkájú palackozott vizekből. A pH-értékek közül a 4,1-es volt a legsavasabb, 8 üveg volt savas és 2 lúgos. A 7,5-ös pH-jú palack volt a legdrágább, és a leglúgosabb, 7,8-as pH-jú a legolcsóbb, amit aznap vettem. Egyik palackon sem volt semmiféle utalás a pH-ra. Amikor palackozott vizet használunk ionizált víz készítésére, ajánlatos megmérni először a víz pH-ját, hogy ne költünk feleslegesen savas vízre.

### ***A bomlástermékek kisöprése ionizált lúgos vízzel***

Mivel valamilyen mértékben szinte mindegyik étel (kivéve néhány probiotikus ételt, mint a kombucha, a kefir, valamint olyan gyümölcsöket és zöldségeket, mint a papaya és az ananász) növeli a savas szerves bomlástermékek mennyiségét a szervezetben. A cél az, hogy kiséperjük a bomlástermékeket. Szükségünk van olyan vízre, amely ezt el tudja végezni. Az ionizált lúgos víz képes semlegesíteni a savas bomlástermékeket, megkötvé azokat, hogy kiürüljenek.

Ionizált lúgos víz fogyasztásával (ha a szerveket és a test szöveteit még semmilyen visszafordíthatatlan károsodás nem érte) az öregedési folyamat megfor-

dítható, és a bomlástermékek mennyisége hosszabb távon egy fiatal ember szintjére csökkenthető. A szervek működését is meg lehet újítani.

Napi másfél liter ionizált lúgos víz elfogyasztásával a normálisan kiegyensúlyozott étrend (mindenből mérsékelten) mellett keletkező szerves bomlástermékek kiséperhetők, és napi másfél liter ionizált lúgos víz elfogyasztása lassan csökkenti a szervezetben felhalmozódott bomlástermékeket. Figyelemmel ezekre a tényekre, nem kétséges, hogy az ionizált lúgos víz fogyasztása jobb, mint a kalcium- vagy más lúgosító tabletták bevétele.

Az ionizált lúgos víz fogyasztásának *pozitív* mellékhatása, hogy *nem* vonja el a szervezetből az olyan értékes lúgos vegyi anyagokat, mint a kalcium, a kálium, a magnézium és a nátrium.

## Szervezetünk pH-ja

---

### **Fontos a megfelelő egyensúly**

Amikor a szervezet pH-járól beszélünk, főként savakról, a savképző elemekről esik szó, meg arról, hogy túl savasak vagyunk. Szervezetünkben azonban nagyon különböző pH-értékek vannak.

Vegyí anyagok, elektromos impulzusok és hormonok vezérlik szervezetünk működését. Az enzimek, az elektromos töltések és a hormonok irányítják a legtöbb funkciót, és ezek mind nagyon pH-érzékenyek. Szervezetünk nem tud működni, ha a pH-szint nem megfelelő.

A következőkben egy egészséges ember átlagos pH-értékeit mutatjuk be:

	<b>pH</b>
Gyomornedv	1,5
Bőr/verejték	4,7
Nyál	6,4 (nyugalomban mért érték)
Vizelet	5,5-6,0 (nyugalomban mért érték)
Sejt	7,1
Vér	7,4
Hasnyál	8,8

### **Gyomornedv**

Az 1,5-ös pH-jával ez a legsavasabb folyadék a szervezetben. A sejtek sósavat termelnek, amely nagyon savassá teszi a gyomornedvet, hogy semlegesíteni tudja a viszonylag lúgos nyálát.

A gyomor más sejtjei nyálkát termelnek, folyamatosan kialakítva az új védőréteget, hogy a gyomor „meg ne eméssze” önmagát.

## **Bőr/verejték**

A bőrön keresztül savas bomlástermékeket és sómaradékokat választunk ki, de tápanyagokat, gyógyszereket és – sajnos – szennyezéseket is befogadunk.

Könnyen ellenőrizhetjük bőrünk savkibocsátását, ha megízleljük a verejtékünket.

Bőrünk folyadékot választ ki, hogy fenntartsa testhőmérsékletünket a víz elpárologtatásával, így hűtve a testet.

A verejtékkel savas bomlástermékeket és sómaradékokat választunk ki. Ezek a „hulladékok” 4,7-es pH-jú, savas pajsot vonnak a bőrre, ami természetes védekező mechanizmusunk a baktériumok és a vírusok ellen. Naponta egyszer izzadnunk kell, hogy a bőrünkön keresztül kiválasszuk a mérgeket. Magasabb életszínvonal és higiénia mellett a legtöbb ember jó alaposan lemossa magáról ezt a természetes védőrendszert. Nem csoda, hogy több bőrprobléma fordul elő a „jobb higiénijú körülmények között élő” embereknél, mint azoknál, akik alacsonyabb színvonalon élnek. Nem lepődött meg még azon, hogy miért a hajsámpón a legjobb feltöltő, és hogy miért van gyakran bőrproblémájuk azoknak, akik túl gyakran, naponta mosnak haját? Még a legjobb „bőrvédő” (azaz a bőr légzését és izzadását megakadályozó) kozmetikumokkal sem lehet helyettesíteni bőrünk természetes védelmét. Nem mehetek túl mélyen a részletekbe, de ajánlom *Juta Stepanovs* „Bőrmentő orvosságok” című könyvének elolvasását. Ő azt írja: „Ha nem tudod megenni, legalább ne tedd a bőrödre.”

## **Nyál**

A nyál pH-ja változik a nap folyamán, attól függően, hogy mit eszünk, valamint más tényezők is közrejátszanak. A nyál pH-ját legjobban úgy mérhetjük, hogy reggel megiszunk egy pohárka „semleges” vizet, majd várunk egy pár percet. A jobb értékelés céljából érdemes a nyálat és a vizeletet egy időben mérni. Az egészséges ember nyála reggeli pH-jának egy hosszú pihenés után 6,2-6,4 között kell lennie. A 6 alatti pH-értékű nyál annak a jele, hogy sok ásványi anyag és aminosav felszívódása nem megfelelő. A 6,8-7-es értékű nyál lassú emésztést jelez.

A vér és a nyál pH-ja hasonló, ha étkezés előtt vizsgáljuk. Tekintve, hogy a normál nyál 6,4-es pH-jú, és ez az érték étkezés előtt csökken, ez annak a jele, hogy a vér is savas. Ha a nyál pH-ja magasabb étkezés előtt, ez annak a jele, hogy

a vér is lúgos. Ezt a tesztet csak étkezés *előtt* lehet elvégezni, hiszen a nyál lúgos-sá, kb. 7-es pH-júvá válik evés után.

A nyál pH-értékei stabilabb és jobb információkat nyújtanak, mint a vizelet értékei, hiszen a nyál jobban kötődik a vérhez.

### ***Nyál és vizelet***

A nyál és a vizelet különböző értékeinek összehasonlítása lehetővé teszi, hogy a rossz működésről vagy betegségekről bizonyos következtetéseket vonjunk le.

Húsz évvel ezelőtt, amikor elkezdtem ellenőrizni a szervezetem pH-értékeit, az étrendemet a vizeletem értékeihez igazítottam. Csodálkoztam, hogy miért nem olyanok az értékek, amilyennek lenniük kellene azok alapján, amit eszem. Amikor tehettem, mindig ellenőriztem a vizeletem pH-ját. Csak később, amikor megismertem a vizeletterápia hihetetlen lehetőségeit, és megtanultam, hogy az első reggeli vizelet és a nyál milyen kapcsolatban van a szájban lévő érzékelőkkel, akkor jöttem rá, hogyan és miért hatnak a homeopátiás orvosságok.

*Mark Konley*, „A rossz immunműködés megfordítása” című könyv (amit melegen ajánlok) szerzője vizsgálta a vizelet és a nyál megfelelő pH-értékeit, és az alábbi következtetésre jutott:

Ha a vizelet pH-ja hosszabb ideig 6,4 felett van, és ezzel egyidejűleg a nyál pH-ja 6 alatt van, akkor ez a mellékvese elégtelen működésére, rákra, krónikus fertőzésre és fáradtságra utalhat. A két érték közötti különbség mértéke bepillantást ad a vér toxicitásába. Minél nagyobb az eltérés a két érték között, annál toxikusabb a vér.

Az első reggeli vizelet 6 feletti értéke (túl lúgos) és a nyál 6 alatti értéke (túl savas) azt jelzi, hogy a vér savas (vagyis képtelen felvenni az esszenciális zsírsavakat), és ez mellékvese-kimerültséget és emésztési problémákat jelenthet.

A vizelet 7-es vagy magasabb értéke és a nyál 6 alatti értéke veszélyes jel, ajánlott orvoshoz fordulni.

Ha mind a vizelet, mind a nyál lúgos (6,4 felett), ez annak a jele, hogy étrendi problémák vannak (pl. szigorú vegetáriánusság).

## ***Vizelet***

A vizelet normális pH-ja reggel, hosszú pihenés után (első reggeli vizelet) 5,5-6,0. Alvás közben a szervezet arra használja fel az időt, hogy megújuljon és kiürítse a bomlástermékeket. Ha valaki megemésztetlen étellel a gyomrában tér nyugovóra, a szervezetet túlságosan leköti az emésztés, és nem tud kellőképpen pihenni – nem csoda, ha nem alszunk jól, és a vizeletünk értéke reggel aligha lesz a megfelelő szinten.

Ha a reggeli vizelet pH-ja 7 felett van, további vizsgálatokat kell elvégezni, hogy kiderítsük a magas érték okát.

## ***Vér***

Vérünk normális esetben enyhén lúgos, egy egészséges embernél 7,4-es pH-értékkel. A szervezet megpróbálja ezt a pH-értéket 7,35 és 7,45 között tartani. 7,35-ös pH alatt savtúltengés, 7,45 felett savhiány lép fel.

Az oxigén ugyanúgy, mint az ózon és a  $H_2O_2$  (hidrogénperoxid – *A szerk.*), lúgosító hatással van a vérre. A savas vérben sok a széndioxid és kevés az oxigén. A lúgos víz fogyasztása növeli az oxigénszintet a vérben, egyúttal csökkenti a széndioxid ( $CO_2$ ) szintjét.

A vér pH-értéke nagyon behatárolt. A 6,95-ös pH-érték kómához vagy akár halálhoz is vezethet. A vér pufferei – olyan aminosavak, melyek váltogatni tudják a polaritásukat, így savasabbá vagy lúgosabbá tudják tenni a vért, ha szükséges – tartják egyensúlyban a vért.

## ***Hasnyál***

Testünkben, 8,8-as pH-jával, ez a leglúgosabb folyadék. A hasnyálmirigy külső elválasztású funkciója emésztést segítő enzimeket termel. A hasnyál a belekbe ömlik, hogy semlegesítse a gyomorból érkező savas ételt. (A belső elválasztás a vérbe kerülő inzulin termelését jelenti – *A szerk.*)

## ***Szervezetünk és ételünk alapvető ásványi anyagai***

Azok vagyunk, amit megesszünk. Étélünk egyszerre legyen egészséges és finom. Az ételnek frissnek, élőnek, természetesnek és a lehető legkevésbé feldolgozottak kell lennie.

Vegyipontból az ételnek 4 fő összetevője van: szén, nitrogén, oxigén és hidrogén.

Az ételeket általában három csoportba sorolják: szénhidrátok, zsírok és fehérjék (proteinek).

Természetesen sok más, szerves elem is van ételünkben, és még több, amiről nem is tudunk. Az alábbiakban csak a fontosabb lúg- és savképző elemeket mutatjuk be.

<b>Savképző elemek</b>		<b>Mennyiség egy felnőttben (68 kg-os testtömegre vetítve)</b>
Foszfor	P	603,000 gramm
Kén	S	100,000 gramm
Klór	Cl	76,500 gramm
Jód	I	0,013 gramm
<b>Lúgképző elemek</b>		<b>Mennyiség egy felnőttben (68 kg-os testtömegre vetítve)</b>
Kalcium	Ca	1,044 gramm
Kálium	K	135 gramm
Nátrium	Na	57 gramm
Magnézium	Mg	19 gramm
Vas	Fe	2,7 gramm

## Miért olyan fontos a savmentes, ionizált lúgos víz?

---

- Jótékonyan hat az úgynevezett életkortól függő és más betegségek kezelésénél.
- Visszafordítja az öregedési folyamatot.
- Közömbösíti a testben felhalmozódott savas bomlástermékeket.
- Az A-, E- és C-vitaminhoz, valamint a piknogenolhoz és a szelénhez hasonlóan erős antioxidáns, mellékhatások nélkül. Az iontöltés hatástalanítja a szabadgyököket.
- Nagy mennyiségű oxigénnel látja el a szervezetet.
- Csökkenti a fájdalmat.
- Energiát ad.
- Közömbösíti az acidózist (savasságot).
- Erősíti és élénkíti az immunrendszert.
- Enyhíti a stresszt.

### *A lúgos víz valójában nem lúgos víz!*

Sang Whang szerint az embernek 32 pohár „kemény lúgos” (nem ionizált) vizet kell meginnia ahhoz, hogy semlegesítsen 1 doboz kólát, melynek a pH-ja 2,5! Ha gyermekei legközelebb hasonló üdítőitalért ácsingóznak, itasson meg velük először 32 pohár kemény lúgos csapvizet, hogy „kvalifikálják” magukat az üdítőre. Kíváncsi vagyok, hogy kérnek-e legközelebb!

A víz maga is erős ionizáló anyag, ezt tapasztalhatjuk a közönséges só feloldásánál. A só nátriumklorid (NaCl). Vizes oldatban a két elem szétbomlik, nátriumion (Na<sup>+</sup>) és kloridion (Cl<sup>-</sup>) keletkezik, melyek szabad ionokká válnak, és mozogni tudnak a vízben.

Amikor a vizet elektrolizálják, szintén ionizálttá válik, a H<sub>2</sub>O 2H<sup>+</sup>-ra és O<sub>2</sub>-re bomlik, és azok gázbuborékok formájában távoznak a folyadékból. A H<sup>+</sup>, OH<sup>-</sup> elnevezése hidroxilgyök.

Amikor kalciumsók vannak jelen, változik a végeredmény. A kalcium nagyon reakcióképes fém, és mindig más elemekkel egyesülve jelenik meg; gyakorta szénnel és kénnel vegyül, többek között kalciumkarbonátot és kalciumszulfátot alkotva. CaCO<sub>3</sub> = Ca<sup>2+</sup> és CO<sub>3</sub><sup>2-</sup>. A kalciumkarbonát minden bizonyosan hatással lesz a végső eredményre.

## ***Vízlágyító***

A világ egyes részein a vízben jelentős mennyiségű kalcium van jelen. Ekkor mondják azt a vízre, hogy nagyon kemény. Vízlágyítóval a víz savasabbá válik, hiszen a lágyító a kalciumionokat nátriumionokra cseréli ki. Ez a lágyított víz mosóport takarít meg, megóvja a csöveket, a melegvízellátó rendszert és az edényeket a kalcium lerakódásától, de fogyasztásra nem alkalmas! Tanácsos lenne, hogy ha vízlágyítót szereltetünk a konyhába, azt egy másik vízforrásról működtessük.

## ***Miért használjunk ionizált savas vizet?***

A savas vizet rendszerint csak külsőleg alkalmazzák. Bár alkalmanként belsőleg is használható kis mennyiségben, amint ezt a betegségek kezeléséről szóló fejezetben láthatjuk.

- a savas víz „nedvesebb”, mint a hagyományos csapvíz;
- mellékhatások nélkül kezelhetők a pattanások;
- jótékony hatással van a korpa kezelésére;
- gyógyítja a krónikusan száraz szemeket;
- jó ekcéma kezelésére;
- nagyon hatásos öblítő, a haj csillogó és egészséges lesz;
- hidratálja a bőrt;
- puhítja a bőrt;
- a sebek gyorsabban gyógyulnak, és fertőtleníthetők az ionizált savas vízzel;
- az ionizált savas víz rendszeres használata feszessé teszi a bőrt és eltünteti a kisebb ráncokat;
- a lábszár ionizált savas vízzel való borogatásával sikeresen kezelhető a cukorbetegség okozta lábszárfekély;
- sikeresen kezeli a gombás bőrt;
- orvosolja a rovarcsípések okozta fájdalmat és/vagy viszketést;
- rovarirtó szerként hasznos a növények számára;
- ionizált savas vízzel megmosva fertőtleníthetjük az élelmiszereket, például a zöldséget;
- elpusztítja a legtöbb baktériumot.

## ***A savas víz valójában nem savas víz***

A savas víz elsősorban fürdésre alkalmas. A legtöbb híres melegvízű forrás savas. A záptojászag ezeknél a gyógyfürdőknél a kénnek köszönhető. A melegvízű források gyógyító hatásai jól dokumentáltak, és gyógyfürdőről gyógyfürdőre változnak. Javaslom a „Vízgyógyászat” című könyvem elolvasását, melyben részletesen írok a gyógyfürdőkről és a Kneipp-kúrákról. A Kneipp-kúrák nagyon egyszerű, mégis igen hatásos, hideg-meleg víz használatát igénylő, otthoni kezelések. Gyógyteák vagy ásványi anyagok hozzáadásával növelhetjük a gyógyhatást. Jelenleg csak Európában a Kneipp-terápiát több mint 70 gyógyfürdőben és 6000 kórházban, szanatóriumban és egészségfarmon alkalmazzák. A Kneipp Szövetség az egész világra kiterjed, mintegy 180 000 tagja van 25 országban.

## ***A savas víz használata belsőleg?***

Sang Whang (Az öregedés visszafordítása) szerint a savas vizet csak külsőleg használják a bőr savasságának visszaállítása céljából, és mint a melegvízű gyógyfürdők esetében „*hogy kioldja a régi bomlástermékeket a vérbe, így ezek kiürülhetnek a szervezetből*”. A közép-kelet-európai országokban a savas vizet azonban bizonyos rendellenességek belsőleg történő kezelésére is használják. Mióta megtapasztaltam, én is egyetértek ezzel a módszerrel. Amikor reggel éhgyomorra (néha több pohárral is) 10-es pH-jú vizet ittam, megfájdult a fejem. A fejfájás megszűnt, amint egy pohár savas vizet ittam. A volt Szovjetunió utódállamaiban a savas és a lúgos víz kapható a boltokban. Ezekben az országokban a savas víz fogyasztása bizonyos panaszok kezelésére ajánlott. A savas víz belsőleg való használata csak kis mennyiségben javasolt, amint ezt a továbbiakban olvashatják.

A savas vizet – néha a lúgos vízzel kombinálva – az alábbiakban leírt rendellenességek belsőleg való kezelésére használják:

***Hátfájdalmak megfázással társítva:*** Helyezzünk naponta ötször savas vizes borogatást az érintett területekre fél órára. Igyunk 1,5 dl savas vizet naponta ötször étkezés előtt egy fél órával.

***Vastagbélgyulladás:*** Igyunk 1 dl 37-40 °C-ra felmelegített savas vizet lefekvés előtt. Hús perccel később igyunk 1 dl 37-40 °C-ra felmelegített lúgos vizet. Ezt az eljárást végezzük három teljes napig. A fájdalmak már az első nap után enyhülnek.

**Hasmenés:** Igyunk 2 dl savas vizet. Ha nem tapasztalható jobbulás egy órán belül, igyunk meg még 1 dl savas vizet. A hatás nem fog elmaradni.

**A száj öblítése:** reggel és este savas vízzel.

**Fejfájás:** 1 dl savas víz.

**Ízületi fájdalmak:** Igyunk meg 1 dl savas vizet étkezés előtt 2 órával, naponta háromszor két napon át. A reumás fájdalmak 2-3 napon belül megszűnnek.

**Májgyulladás:** Első nap igyunk 3 dl savas vizet naponta ötször, étkezés előtt egy fél órával. A következő 3-4 nap folyamán igyunk 3 dl lúgos vizet naponta ötször, étkezés előtt egy fél órával.

### ***Mi az ionizáció?***

Az ionizáció olyan eljárás, amelynek folyamán a molekula egyensúlyát biztosító részt eltávolították. A közönséges só (NaCl) esetében az ionizáció során az elemek egyikét eltávolították, teret hagyva a másik elemnek, hogy annak természetes elektromos töltése érvényesülhessen. Tehát azt tapasztaljuk, hogy az NaCl-ből (nincs töltés)  $\text{Na}^+$  (pozitív töltés) és  $\text{Cl}^-$  (negatív töltés) lesz. Elkülönítve a nátrium- és klóratomok ionizáltak, de „összerakva” őket, nem lesz elektromos töltés.

A molekulák vízben történő ionizációjuk során iont szereznek vagy vesznek el a másik atomtól vagy molekulától.

Az eljárás folyamán a pozitív ionok a negatív elektród felé mozdulnak el (a negatív elektródot *katódnak* nevezik). A negatív ionok a pozitív elektród felé mozognak (a pozitív elektródot *anódnak* nevezik). Amikor az ionizációs elektromos áram megszűnik, az oldott ionok fokozatosan visszarendeződnek, a víz pedig visszatér a semleges állapothoz.

### ***A víz ionizációja***

Ez az ioncsere akkor is lehetséges, ha nincsenek ásványi anyagok a vízben. A vízmolekula, a  $\text{H}_2\text{O}$  az ionizáció során egy hidrogénionra ( $\text{H}^+$ ) és egy hidroxidionra ( $\text{OH}^-$ ) bomlik. Ez a fizikai reakció idézi elő a jelenlévő ásványi anyagok ionizációját. (Lásd még a „A vízaktivátor” című fejezetet.)

### ***Mikor fogyasszunk ionizált lúgos vizet?***

Az ionizált lúgos vizet ne fogyasszuk étkezés közben vagy röviddel az étkezés után. A gyomornedv nagyon savas, 1,5-es pH-jú, ami az elfogyasztott ételek emésztéséhez szükséges. A lúgos víz röviddel étkezés előtt vagy után, illetve közbeni fogyasztása nemcsak hogy felhígítja a gyomornedvet, de lúgossá is teszi, ami nem kívánatos. Vizet, és különösen lúgos vizet, fél órával étkezés előtt vagy után célszerű fogyasztani.

### ***Mennyit fogyasszunk?***

Nagy különbségek vannak a kelet-európai és a kelet-ázsiai ajánlások között.

Sang Whang „Az öregedés visszafordítása” című könyvében azt javasolja, hogy igyunk meg naponta másfél liter ionizált vizet, hogy kimossuk a mértékletes étrend savas bomlástermékeit, és hogy lassan lebontsuk az évek alatt felhalmozódott savakat.

Azt azonban mindenki saját szükséglete és kívánsága szerint dönti el, hogy mennyit fogyaszt. Mindenkinek saját magának kell megtalálnia a megfelelő mennyiséget. Visszagondolva arra a japán betegre, aki megmentette a lábát (lásd lentebb a cukorbetegség címszó alatt) mintegy 8 liter lúgos víz elfogyasztásával, az ő esetében ez a mennyiség volt a legmegfelelőbb adag.

### ***A megfelelő adag függ az egyén étrendjétől!***

Ha a szervezet savban gazdag étrend következtében több savval terhelt, mint amennyire szüksége van, a bomlástermékek tovább szaporodnak, még akkor is, ha rengeteg vizet fogyaszt az illető.

Egy doboz kóla semlegesítéséhez 32-szer annyi csapvizet kell meginni, mint a kóla mennyisége (a tipikus floridai csapvizet véve alapul, Sang Whang szerint).

Az ionizált lúgos vízből elméletileg csak ugyanazt a mennyiségű 11,5-es pH-jú ionizált vizet kell elfogyasztani, mint amennyi a kóla.

Tekintve néhány üdítő negatív mellékhatásait, meggyőződésem, hogy a jövőben (minél előbb, annál jobb) az üdítőitalokon hasonló figyelmeztetések láthatók majd, mint jelenleg a dohánytermékeken:

**FIGYELEM: Az üdítőitalok „kegyetlenül” ölnek!**

## ***Főzés lúgos vízzel***

Figyelembe véve a lúgos víz jótékony hatásait, felmerül a kérdés: használjunk-e lúgos vizet főzéshez, illetve kávé- és teafőzéshez? Én magam nem szeretem a kávé. Szeretem a jó kávé illatát, de nem szeretem azt, amit a kávé az egészséggel tesz. A kávé vagy tea lúgos vízzel való elkészítése azonban semlegesít néhány nem kívánatos mellékhatást.

A víz pH-ja forrás közben a levegőben lévő széndioxid hatására csökken. De a víz még így is jótékony hatású, hisz savak nem, csak lúgos ásványi anyagok találhatóak meg benne. Másik előnye, hogy a lúgos vízben lévő kalcium a főzés alatt semlegesíti a foszfort az olyan ételekben, mint a burgonya (0,053%) és a rizs (0,221%). Mivel a főzővizet kiöntjük, csökken a foszforsav felhalmozódása a szervezetben.

## ***A kereskedelmi forgalomban található lúgos víz***

A volt Szovjetunió utódállamaiban a kereskedelmi forgalomban lévő savas és lúgos vizet a boltokban árulják. A ionizált víz ma már Ausztráliában is kapható.

## ***Raktározás – a víz megengedett tárolási ideje***

A víz megengedett tárolási ideje nagyon hosszú, csak annak a tartálynak a fajtájától függ, amelyben a vizet tárolják. A kelet-európai szakirodalom azt írja, hogy a víz, ha 3-as, illetve 11-es pH-értéken palackozott, négy hét elteltével 4-es, illetve 10-es pH-értékűvé válik, és évekig megmarad ezeken az értékeken. Nem tesznek említést arról, hogy üveg vagy műanyag palackokat használtak.

Sang Whang megjegyzi a „Az öregedés visszafordítása” című könyvében, hogy az ionizált lúgos vizet csak üvegbe lenne szabad palackozni, így elkerülhető lenne a széndioxid műanyagban keresztüli kicserélődése, ami lehetővé teszi a víz szénsavvá ( $H_2CO_3$ ) történő átalakulását, csökkentve a pH-szintet. Nem tesz azonban említést arról, hogy milyen műanyag palackot használtak.

*Jose Perko* több mint hat éven keresztül vizsgálta a vizet. Pillepalackokban tárolta, és azt tapasztalta, hogy a savas víz nem változott mintegy két éven át, illetve, hogy a lúgos víz 11,9-es értéke 11,4-re csökkent.

Saját vizsgálataim során ugyanakkora mennyiségű lúgos vizet tároltam egy üvegpalackban és egy pillepalackban, ugyanolyan fény- és hőviszonyok között,

két hónapon keresztül. Két hónap elteltével mindkét üveg tartalma azonos értékű volt, 10,1-es pH-jú.

### ***Ionizált víz a szépségért***

Az ionizált víz kereskedelmi forgalomban van az egykori Szovjetunió utód-államaiban. Bőrpanaszokra praktikus aeroszolos flakonokban kaphatók az „A” (1,8-as!! pH-értékű savas víz), illetve „B” (lúgos víz) jelzéssel ellátott „Telova Voda”. A két palackot együtt árusítják.

A volt Szovjetunió utódállamaiban különböző betegségek, főleg bőrpanaszok külső és belső kezelésre ajánlják mind a lúgos, mind a savas vizet.

A bőr kezelését szolgáló ionizált víz Ausztráliában is kapható.

## Betegségek: az ionos kalcium hiánya okozta szindrómák

---

Az alábbiakban betegségek listáját közöljük és azoknak ionizált vízzel történt sikeres kezeléséről szóló beszámolókat találunk.

Jegyezzük meg:

- Eltérések vannak a különböző országok kezelése között. Az orosz, magyar és cseh források felismerését szolgálja, hogy ezek a kezelések *dólt betűvel vannak szedve*.
- A szakirodalom és a visszajelzések zömében csak egyszer tesznek említést az ionizált savas és lúgos víz használatáról, de nincsenek részletek a pontos pH-értékről. A savas víz legelterjedtebb értéke a 4-es pH-érték, míg a lúgos vízé a 10-es. Én azonban 1,8-es pH-értékű savas vizet mértem egyes kelet-európai területeken.
- Az „ionizált lúgos víz fenntartó adagja” azt jelenti, hogy igyunk naponta 1,5 liter 10-es pH-jú lúgos vizet.

**Allergiák:** az olyan allergiák, mint az asztma, a szénanátha, az immunrendszer túlzott tevékenységének formái. Az immunrendszer túlzott mértékben reagál a normál esetben ártalmatlan anyagokra. Igyunk fenntartó adag lúgos vizet.

**Aranyér:** *a belek ürítése után (naponta 1-2 alkalommal), mossuk meg az érintett területet savas vízzel, hagyjuk megszáradni (körülbelül 5 perc), majd helyezünk rá lúgos vízzel átitatott vattapamacsot. Belső aranyér esetén alkalmazzunk savas vizes beöntést (0,5-1 dl) körülbelül 5 percig. Azután lúgos vizes beöntést végezzünk el körülbelül fél óráig. A kezelés elején igyunk 1,5 dl savas vizet éhgyomorral, majd két órával később fogyasszunk el 2,5 dl lúgos vizet. Ezt követően 4 óránként igyunk még lúgos vizet, mindig fél órával az étkezés előtt.*

**Asztma:** igyunk fenntartó adag lúgos vizet.

**Álmosság:** gyakori, hogy az étkezések után az emberek fáradtnak vagy álmosnak érzik magukat. Egyesek „sziesztáznak” egy kicsit. Ennek az az oka, hogy az étkezés után a gyomornak rengeteg savra, sósavra van szüksége, hogy lebontsa az elfogyasztott ételeket. Mivel szervezetünknek nincs olyan „tartálya”, ami ezt a savas nedvet tárolná, ezért a sósavat a vérből rövid időn belül elő kell állítania a szervezetnek. Ugyanakkor, amikor az étel bejut a vékonybélbe, a nagyon lúgos hasnyál a vékonybél nyílásába jut, hiszen ha nem így lenne, a gyomorsav „fel-

fálná” a vékonybelet. Ez alatt a folyamat alatt a vérben megemelkedik a szénsav, ami a fáradságot okozza. A lúgos víz fogyasztása étkezés előtt és után egy fél órával nagyon hatékony.

**Bőrgyulladás:** *mossuk le az érintett területet először savas vízzel, majd 10-15 perccel később lúgos vízzel.*

**Cukorbetegség (diabétesz):** az ionizált lúgos víz rendszeres és nagy mennyiségű fogyasztása még a legkomolyabb cukorbetegségek kezelésére is alkalmasnak tűnik.

A következő beszélgetést *Kazuaki Ozawa* tolmácsolásában olvashatjuk:

Egy nagyon súlyos beteg, akit már lábának amputálása fenyegetett, teljesen felépült a módosított pH-jú vízzel való kezelésnek köszönhetően. A kezelés az érintett testrész savas vizes borogatását és lúgos víz fogyasztását tartalmazta. Ez az ember most tud járni.

Otthagya azt a kórházat, ahol majdnem amputálták a lábát térd alatt, és átment a Kobei Kyowa Byoin Kórházba (Kobei Szövetkezeti Kórház). Egy tévériporter megkérdezte őt, és Japánban a következőket sugározták a tv-ben:

*Riporter:* „Mit mondott a doktor az ön lábának állapotáról?”

Ito: „Azt mondta, hogy térd alatt amputálnia kell a lábamat.”

Dr. Kawamura: „Ezek a fekete részek azok a helyek, ahol a vérkeringés leállt.”

*Riporter:* „Nagyon rossz állapotban van. Szörnyű, hogy a cukorbetegség ilyen veszélyes is lehet. A másik kórházban Ito urat antibiotikumokkal és számos másfajta gyógyszerrel kezelték, de egyik sem segített. Végül az orvos azt mondta, hogy térd alatt amputálni kell a lábát.”

Az előző kórházban a beteg lábát a térd alatt lévő pontozott vonal mentén vágták volna le, míg a Kobei Kyowa Byoin Kórházban a lábujjak vonalában teszik ezt meg.

A riporter két hét múlva, az operáció után újra meglátogatta a beteget.

Ito: „A másik orvos levágta volna a lábamat térd alatt, de itt csak a lábujjaimat vágták le.”

*Riporter:* „Elég rosszul néz ki, de Ito úr biztosított arról, hogy nem érzi magát olyan rosszul, mint amilyennek látszik.”

Dr. Kawamura Sensei: „A daganat lelohadt, és a bőr természetes módon benövi a sebet, ami nagyon jó.”

*Riporter:* „A vércukorszint kiegyenlítésére használt inzulinon kívül Ito úr nem szed más gyógyszert. Naponta 5 liter lúgos vizet fogyaszt el.”

Ito: „Bizonyos értelemben nem érzem magam fáradtnak.”

*Riporter:* „Ito úr a sebet 2,5 pH-jú vízzel borogatja, ami sokkal erősebb, mint az, amit iszik. Ebben a vízben naponta kétszer, reggel és délután körülbelül 15 percig áztatja a lábát. Áprilisban látogattam meg újra. Meglepődve tapasztaltam, hogy milyen szépen gyógyul a lába. Nehéz most elképzelni, hogy mennyire rossz állapotban volt.”

*Riporter:* „Dr. Kawamura azt mondta, hogy a műtét után szükségesnek látott bőráttünetést is, de mivel a seb nagyon szépen begyógyult, erre nem lesz szükség. A bőr természetes módon benőtte a sebet.”

Ito: „Nagyon meg vagyok lepve... Nem tettem semmit, csak vízben áztattam – és a bőr természetes módon visszánőtt.”

*Riporter:* „A módosított pH-jú víz fogyasztása és a seb savas vízzel való borogatása még vágott seb esetén is elősegíti az új szövet és bőr növekedését.”

Doktor: „Először gyógyszereket használtunk a véredények kitágításához, és hogy fokozzuk a szövet növekedését. Különböző gyógyszereket alkalmaztunk, de nem voltak hatásosak. A módosított pH-jú vízzel való kezelést kellett volna alkalmaznunk.”

*Riporter:* „Július 5-én Ito úr hazament a kórházból, és most otthonában a felesége ápolja.”

Ito: „Még ha le is vágták a lábujjaimat, sokkal jobb, mint ha sípcsont fölött vesztettem volna el a lábamat. Tudok járni.”

*Riporter:* „Csodálatos dolog, hogy a módosított pH-jú víz meg tudta gyógyítani Ito urat. Mikor hazatért, a vércukorszintje stabilizálódott, és most nincs szükség inzulinra. Jelenleg naponta 6-8 liter vizet iszik.”

Ito: „A kezdetekkor az inzulinbevitel 24-es szinten volt, most a vércukor szintem 100-110, ami azt jelenti, hogy nincs szükségem többé inzulinra. Tulajdonképpen két héttel az után, hogy elkezdtem inni a vizet, már nem volt szükségem inzulinra. Most nincsenek problémáim... Tudok mankó nélkül járni. Jól érzem magam, mert a saját lábaimat használhatom!”

*Riporter:* „Csodálatos, nem? Térd alatti lábamputációval fenyegették, most két saját lábát használva képes járni.”

A lúgos víz fogyasztása nem alkalmazható más esetekben, például csökkent hasnyálmirigy-működés kezelésére.

**Csontritkulás (osteoporosis):** az előrehaladott életkorral és a növekvő savassággal a kalcium elvonódik a csontszerkezetből, hogy fenntartsa a vér és a szervezet oly fontos pH-értékét. A csontok fő alkotója a kalcium és a foszfor. A kalcium elvonásával a csontok törékennyé válnak, azaz csontritkulás lép fel. Ahhoz, hogy megállítsuk a kalciumhiányhoz vezető folyamatot a csontokban, fogyasszunk ionizált kalciumot és igyunk sok lúgos vizet.

**Depresszió:** az ionizált lúgos víz fogyasztásával nagyon jó eredményeket érhetünk el hosszabb távon.

A „*múmia ősi egyiptomi receptje*” szerint készített étel jótékony hatással van a depresszióra. Hozzávalók: 250 g füge, 250 g datolya, 2 evőkanál teljes kukoricaliszt (vagy teljes kiőrlésű búzaliszt). A datolyát és a fügét (tudomásom szerint az aszalt füge a leglúgosabb étel) helyezzük egy edénybe annyi vízzel, hogy ne lepje el teljesen. Adjuk hozzá a kukoricalisztet (vagy a búzalisztet). Pároljuk 15 percig, és jól keverjük össze. Az idős emberek is használják az ősi múmiareceptet. Depresszió és székrekedés esetén az elkészített ételhez még adjunk hozzá 5 g szennaőrleményt is. A múmiarecept alapján készített ételt tároljuk légmentes dobozban, hűtőben. Az ősi recept – ami közkedvelté vált az elmúlt évtizedben Európában – nem említi az adagolást. Az emberek többsége naponta 1-3 teáskanállal fogyaszt belőle éhgyomorra, étkezés előtt egy fél órával.

Másik jó ellenszer a depresszióra a *lyukaslevelű orbáncfű* teája és az aranykolloid (lásd később). Szerintem azonban a depresszióra a vizelet a legjobb orvosság. Igen, a vizeletünk olyan hormonokat tartalmaz, melyek a depresszió „ellen dolgoznak”. A homeopátiás cseppeket vagy a friss vizelet cseppeit kell a nyelv alá helyezni. Bővebb információt erről a témáról a „Gyógyító vizelet” című könyvben találhatunk.

**Elhízás:** a férfiaknál a has, a nőknél a csípők a „raktározott savas bomlástermékek” jelzői. A vérkeringés mértéke ezekben a lerakódásokban nagyon kicsi, ez az oka annak, hogy azok, akik fogyókúráznak, mindenhol le tudnak adni kilókat, csak onnan nem, ahonnan szeretnének. A lúgos víz fogyasztásával lassan, de biztosan semlegesíteni tudjuk ezeket a savas bomlástermékeket.

Egy másik fontos tényező a fogyással kapcsolatosan az, hogy az étel utáni sóvárgás – ami általános nagyon sok túlsúlyos embernél – minimalizálódik vagy

teljesen eltűnik. Azok a túlsúlyos emberek, akik ezt a vizet itták, egymástól függetlenül jelezték ezt.

**Égési sérülések:** *lyukasszuk ki a hólyagokat steril tűvel, és borogassuk a sérült részt savas vízzel körülbelül 10 percig, majd 5 perccel később borogassuk a sebeket lúgos vízzel. A lúgos vizes borogatást ismételjük meg három óránként, a teljes gyógyulásig. A kezelés alatt a sérült részeket steril kötéssel kell óvni.*

**Féjfájás:** *igyunk meg 1 dl savas vizet. A fájdalom kevesebb mint egy órán belül megszűnik.*

**Fejlődési rendellenességek:** ezeket „ionos kalcium hiánya okozta tünetegyüttesnek” is lehet nevezni. Fogyasszuk a maximálisan megengedett mennyiségű lúgos vizet.

**Fogfájás:** *öblítsük át a szájüreget naponta többször savas vízzel körülbelül 10 percig.*

**Gombák (kellemetlen izzadságszag és lábszag):** *mossuk meg naponta kétszer az érintett területeket, először savas vízzel mintegy 10 percig, majd ezt követően 5 percig lúgos vízzel. Ismételjük meg a műveletet naponta, három héten keresztül, még akkor is, ha már a tünetek megszűntek, így megelőzzük a kiújulást. A cipőket és a zoknikat savas vízzel célszerű tisztítani.*

**Gyomorégés:** *fogyasszunk el 1 dl lúgos vizet.*

**Gyulladások:** *az érintett területeket mossuk meg először savas vízzel, majd hagyjuk megszáradni. Ezután készítsünk meleg (37-40 °C-os) lúgos vizes borogatást, és helyezzük föl két napra. További lúgos vizes kezelések javallottak éjszakára. Ez az eljárás a rejtőző tumor és fekélyek kezelésére is alkalmas.*

**Hajhullás:** *mossuk meg az érintett területet naponta kétszer, először savas vízzel körülbelül 10 percig, majd ezt követően lúgos vízzel 5 percig. Ezt a műveletet ismételjük meg naponta, három héten át, akkor is, ha már gyógyulást tapasztalunk, máskülönben visszaáll a kezelés előtti állapot.*

**Hasmenés:** *igyunk 2 dl savas vizet. Ha egy órán belül nem tapasztalható javulás, fogyasszunk el még 2 dl savas vizet. A javulás érzékelhető lesz.*

**Hátfájdalmak, megfázással társítva:** *helyezzünk savas vizes borogatást az érintett részekre naponta ötször, fél órára. Igyunk 1,5 dl savas vizet naponta ötször, étkezés előtt egy fél órával.*

**Herpesz:** az érintett területet naponta kétszer borogassuk, először mintegy 10 percig savas vízzel, majd körülbelül 10 percig lúgos vízzel. A herpesz napi kezelését három héten keresztül végezzük, még abban az esetben is, ha a tünetek megszűnnek, máskülönben visszaáll a kezelés előtti állapot. A herpeszrel megfertőzött ruházatot, fehérműt vagy lábbelit savas vízzel kell fertőtleníteni.

**Hüvelygyulladás (a hüvelyfolyás néhány fajtája):** irrigáljunk 40 °C-os savas vízzel 3-5 estén át lefekvés előtt mintegy 10 percig. Ismételjük meg a folyamatot azonos hőmérsékletű lúgos vízzel 15-20 perccel később. Az irrigálást a mindenhol kapható irrigáló felszereléssel végezzük.

**Immunrendszeri problémák:** számos, ha nem is az összes immunrendszeri problémát a pH-érték egyensúlyhiánya, a hatékony barátságos baktériumok hiánya, valamint az antibiotikumok felesleges használata következtében rezisztenssé vált vírus- és baktériumtörzsek okozzák. Németországban azt állítják, hogy a magasabb oxigénszintű vér jó védelem a járványos betegségek ellen. A japánok úgy vélik, hogy a lúgosabb vér segít az immunrendszer megerősítésében. Végül is mindkét országban ugyanazt mondják, mivel az ionizált lúgos víz egyidejűleg növeli a vér lúgosságát és oxigéntartalmát. A napi fenntartó adag lúgos víz fogyasztása javallott.

Holisztikus megközelítése miatt nagyon ajánlom *Mark Konlee* „A rossz immunműködés megfordítása” című könyvét.

**Influenza, általános megfázás:** naponta nyolcszor mossuk át az orrjáratokat savas vízzel és gargarizáljunk 10 percig. Fogyasszunk lúgos vizet lefekvés előtt. A kezelést 2-3 napon át végezzük.

**Influenza:** többször öblítsük át az orrot és a torkot az első tüneteknél. Este igyunk 2 dl lúgos vizet. A tünetek 24 óra múlva eltűnnek.

**Izomfájdalmak edzés után:** fogyasszunk lúgos vizet.

**Ízületi fájdalmak:** fogyasszunk naponta háromszor 1 dl lúgos vizet étkezés előtt két órával. A reumás fájdalmak 2-3 napon belül megszűnnek.

**Ízületi gyulladás:** ez az úgynevezett „korral járó betegség” főleg a húgysav fel nem oldott kristályainak felhalmozódását jelentis. Ez azonban nem a korral, hanem a savas bomlástermékek felhalmozódásával összefüggő betegség! Fogyasszuk a maximálisan megengedett mennyiségű lúgos vizet.

**Koleszterin:** biztos vagyok benne, hogy a koleszterinnel kapcsolatos végszó eddig még nem hangzott el. A koleszterin szervezetünk egyik nagyon fontos ele-

me. A koleszterin mintegy 80%-át szervezetünk termeli, nem az ételeken át jutunk hozzá. Vajon jogos-e a koleszterintartalmú ételek fogyasztásától való félelem, és a túl magas koleszterinszint vajon csak ion-egyensúlytalanság? A lúgos víz fogyasztása jótékony hatással van a koleszterinszint egyensúlyára.

**Köhögés:** *igyunk naponta négyszer, étkezés után fél órával 1 dl lúgos vizet, két napon át.*

**Köszvény:** ez az ízületekben található, főként húgysavból kivált kristályokból és az ízületek körüli szövetekből álló lerakódás. Nem a korrall összefüggő betegség, hanem savas lerakódás okozza! Fogyasszunk maximális mennyiségű lúgos vizet.

**Kövek:** a lúgos víz fogyasztása lassan feloldja a karbamidból felépülő köveket.

**Krónikus fáradtság:** fogyasszunk ionizált lúgos vizet.

A következő levelet kaptam V. P. C.-től.

„Mivel krónikus fáradtság tünetegyüttestől szenvedtem több mint 20 éven keresztül, komoly állapotromlást előidéző kimerültségi időszakokkal tarkítva, izomfájdalommal és fájó csontokkal, az emésztőrendszer komoly leromlásával, örömmel mondhatom: az után, hogy elkezdtem lúgos vizet inni, jelentős javulást tapasztaltam az energiaszintemet illetően, és általában is sokkal jobban érzem magam.

Amikor néhány hónappal ezelőtt megint egy olyan krízis ért el, ami egyébként napokra ágyba szokott kényszeríteni, olyan, hetekig tartó, kétségbeesetten gyenge állapotba kerültem, amikor teljesen haszontalannak és tiszta gondolkodásra képtelennek éreztem magam. Ekkor elkezdtem napi másfél-két liter lúgos vizet inni. Két napon belül azt vettem észre, hogy az energiám megnőtt, a harmadik napra pedig annyira visszatért az erőm, hogy nem bírtam tovább ágyban maradni. Képesnek éreztem magam arra, hogy a visszanyert energiámmal nekiálljak dolgozni.

Amikor elkezdtem lúgos vizet inni, az első hét után nagyon szomjasnak éreztem magam, noha az volt a szokásom, hogy nagyon sok rendes vizet ittam mindennap. Ez alatt az idő alatt néha még éjszaka is felébredtem, hogy szomjas vagyok, és még több lúgos vizet ittam. A szervezetem is kívánta. Akkoriban erős szagúnak találtam a vizeletemet, amit azok a toxikus bomlástermékek okoztak, amelyekről megszabadult a szervezetem.

Az ionizált lúgos víznek köszönhetem azt is, hogy jelentős javulást tapasztaltam egy betegségemben, amitől már évek óta szenvedtem. Túlérzékenyek vol-

tak a belem, és ez nagyon sok fájdalmat és zavart, számtalan álmatlan éjszakát okozott nekem.

Néhány hónap múlva, miután elkezdtem inni ezt a vizet, tényleg jelentős javulást tapasztaltam az egészségi állapotomban és az energiaszintemben, és az alvásom is jelentősen javult.

Nagyon könnyű ezt az ionizált lúgos vizet meginni, a szervezetem igen jól reagál, és én tényleg élvezem. Örülök, hogy rátaláltam erre a nagyon hasznos lúgos vízre, és hogy elköteleztem magam arra, hogy naponta fogyasszam. Folytatom testem tisztítását, így az gyógyíthatja magát az idők során a szervezetben felhalmozódott toxikus savas bomlástermékek terhe nélkül. Mivel a hosszan tartó magas stressz-szint elsavasítja a vért, nagyszerű az a tudat, hogy megszabadulhatok ettől, ha lúgos vizet iszom, ugyanakkor oxigént juttatok el a sejtjeimhez.

Ez az egyszerű dolog, hogy az ionizált víz ivása olyan fantasztikusan pozitív hatással lehet a szervezetre, csodálatos, de újból megkérdem: hát nem gyakori, hogy a legegyszerűbb, ám leghatásosabb dolgok az életben gyakran elkerülik a figyelmünket? Az anyatermészet egyszerűen, de nagyszerűen működik.

Köszönöm, Harald, hogy kutatásaiddal és írásaiddal a világ rendelkezésére bocsátottad ezt a fantasztikus tudást.”

**Lábszárfekély:** *áztassuk a lábakat savas vízben, majd alkalmazzunk lúgos vizes borogatást fél órán át. A borogatást ismételjük meg négyóránként. Ha a fertőzés visszatér, áztassuk a sebet savas vízben minden 4. órában mintegy 10 percig, hagyjuk megszáradni, majd használjuk a lúgos vizes borogatást. Igyunk 2-3 dl lúgos vizet naponta lefekvés előtt. Használjunk steril kötést az érintett területeken, és maradjunk ágyban a kezelés legnagyobb része alatt. Lásd még: cukorbetegség.*

**Lábujjak közötti kipállás (epidermophytosis):** áztassunk lábat naponta kétszer meleg savas vízben.

**Magas vérnyomás:** hosszú éveken keresztül gyógyteákkal és részben fermentált herbateákkal szabályoztam a magas vérnyomásomat. Különböző okok miatt különböző időszakokban ittam az ionizált vizet, de a magas vérnyomásomat illetően – ami általános a családomban – semmilyen hatását nem tapasztaltam. Pár hónapon keresztül rendszeresen fogyasztottam ionizált lúgos vizet, és azt tapasztaltam, hogy a vérnyomásom gyógyteák fogyasztása nélkül is szabályos volt. Csupán akkor használtam gyógynövényeket, amikor szükségét éreztem. Csak miután olvastam Sang Whang könyvében, hogy ő lúgos vízzel szabályozta a magas vérnyomását, akkor éreztem alátámasztva a hatást. Azóta számos más

embertől hallottam, hogy ionizált lúgos víz 1-2 hónapig tartó fogyasztása után vérnyomásuk normalizálódott. A lúgos vízben megtalálható ionizált kalcium jótékony hatással van a szívre, ezáltal a vérnyomásra is.

Lásd még a szívvél, koleszterinnel és kalciummal foglalkozó részt. A napi fenn-tartó adag lúgos víz fogyasztása javallott.

**Mandulagyulladás, gégegyulladás:** *gargarizáljunk naponta ötször savas vízzel körülbelül három napon át. Minden gargarizálás után fogyasszunk 0,5 dl lúgos vizet. A fájdalmak már az első napon eltűnnek. A mandulagyul-ladás 3 napon belül elmúlik.*

**Májgyulladás:** *az első napon igyunk 3 dl savas vizet naponta ötször étkezés előtt egy fél órával. A következő 3-4 napban igyunk 3 dl lúgos vizet naponta ötször étkezés előtt egy fél órával.*

**Másnaposság:** a savképző italok semlegesítéséhez és a pH-szint kiegyensúlyo-zásához igyunk sok lúgos vizet.

**Migrén:** fogyasszunk lúgos vizet.

**Mitesszerek:** lásd a pattanásokról szóló részt.

**Náthakiütés** (herpes labialis): *borogassuk az érintett területet naponta két-szer, először savas vízzel mintegy 10 percig, majd ezt követően használjunk lúgos vizet körülbelül 5 percig.*

**Pattanások (akne):** *először tisztítsuk meg a bőrt hagyományos módon, aztán mossuk meg először savas, majd lúgos vízzel. Mitesszerek leghatéko-nyabb megelőzésére is ajánlják ezt a módszert.*

**Pikkelysömör (psoriasis):** mossuk át az érintett területeket savas vízzel több-ször egy nap, és fogyasszunk lúgos vizet.

**Prosztata megnagyobbodása:** fogyasszunk 1 dl lúgos vizet naponta négy-szer, fél órával az étkezés előtt, mintegy 8-12 napon át. Három-négy nap múlva a vizeletürítés normalizálódik. Az ödéma 8 napon belül kezd felszívódni.

Számos esetben a fent javallott napi 4 dl nem elegendő. Egy liternyi vízbe-vel megközelíti a megfelelő mennyiséget bárki számára, aki a nyugati étrendet követi.

**Rák:** a nagyon lúgos vér összetett egészségügyi problémákat okoz (anyagcsere-alkalózis vagy légzési alkalózis). A hosszan tartó alkalózis (a pH 7,5 felett) egyik krónikus következménye, hogy a tumorok növekedését elősegítő közeget teremt.

Van némi zűrzavar a pH-értékek és a rák kapcsolatát illetően. Egyrészt a rák „szereti”, ha a vér pH-ja 7,56 vagy magasabb. Másrészt azt tartják, hogy a rák a savassághoz kötődő betegség, mint az összes többi, az ionos kalcium hiányából eredő probléma.

Az a tény, hogy a ráknak a vér 7,56-os pH-ja kedvező, egyeseket arra vezethet, hogy kerülni kellene a lúgképző ételeket vagy a lúgos vizet.

Az a tény, hogy a ráknak a vér 7,56-os pH-ja kedvező, arra vezethet minket, hogy lúgképző ételeket vagy lúgos vizet kellene fogyasztani.

Az a javaslat, hogy olyan tejsavas élelmiszereket kell fogyasztani, mint az ecet, az egyes joghurtfélék, a kefir és a kombucha, szerintem is helyes. A tejsav – ha *biológiailag előnyös* (tehát úgynevezett l-aminosavat tartalmazó – *A szerk.*) tejsav – és a probiotikumok (barátságos baktériumok és barátságos élesztő) a kefirben és a kombuchában, egyértelműen jó hatással vannak az immunrendszerre a rák elleni harcban. Ezek az élő élelmiszerek különböző szinteken hatnak.

*Herman Aihara* azt írja a „Sav és lúg” című könyvében, hogy a rák savprobléma.

### ***A ráksejtek gyűlölik az oxigént!***

*Dr. Otto Warburg* már 1923-ban felfedezte, hogy a ráksejtek csak szinte oxigénmentes környezetben növekednek. *Dr. Warburg*, „A tumorok anyagcseréje” című könyv szerzője, 1931-ben Nobel-díjat kapott felfedezéseiért. Azóta a kutatók megpróbálták növelni az oxigénszintet a vérben, hogy leküzdjék a rákot. Az utóbbi néhány évtizedben *Dr. Warburg* eredményeit megerősítették, de az oxigénszint növelése más dolog.

A németek számos módszert kipróbáltak a vér oxigénszintjének növelésére, így hígított hidrogénperoxid ( $H_2O_2$ ) fogyasztását, valamint ózonnal ( $O_3$ ) való kezelést.

Az 1950-es évektől kezdve japán tudósok és később a szovjetek is az oxigénhiányt más szemszögből közelítették meg – ionizált lúgos vizet használtak.

Felmerülhet a kérdés, hogy is van ez az oxigénhiány, amikor oxigénben gazdag levegőt lélegzünk be. Az ok az, hogy a savas szervezet a sejtek szintjén légzési problémát okoz, ami megzavarja az oxigéncserét.

Nagy mennyiségű lúgos víz elfogyasztása átalakítja a szervezet és a vér savasságát.

A rákos sejteket illetően a másik érdekes tényező: nemcsak ellenőrizetlenül nőnek, hanem teljesen különböznek a normális sejteinktől. A test normális sejtjei oxigént lélegeznek BE, és széndioxidot ki. A ráksejtek oxigént lélegeznek ki. Csak a növények bocsátanak ki oxigént! Ebben az értelemben a rák „növényi növekedést” jelent a szervezetben.

**Reggeli rosszullét:** születésünk pillanatában vagyunk életünk leglúgosabb állapotában. Ettől a naptól savak halmozódnak fel a szervezetünkben. A terhesség alatt a fejlődő magzat az anyától rengeteg lúgos anyagot von el, ennek eredményeképpen az anya vére savassá válik. Alvás közben a magzat általi elvonás erősebb, mint napközben. Ez az oka a reggeli rosszullétnek. Sang Whang szerint lúgos víz és ásványianyag-kiegészítők fogyasztása javallott.

**Sebek és horzsolások:** *mossuk le a sebet először savas vízzel, majd körülbelül 5 perccel később ismételjük meg a műveletet lúgos vízzel. Kössük be a sebet steril gézzel, és mossuk át 4-6 óránként lúgos vízzel, míg be nem gyógyul.* Lásd még a diabéteszről szóló részt.

**Székrekedés:** igyunk éhgyomorra fenntartó adagban lúgos vizet, különösen reggel, legalább fél órával reggeli előtt.

**Szénanátha:** lásd az allergiákról és az asztmáról szóló részeknél.

**Szív:** a legtöbb szívbetegség egyben savas bomlástermékek lerakódása által okozott betegség. Egyesek bizonyosan nem értenek velem egyet, mivel a kalcium a kötőanyag a „lerakódásban”. A kalcium megköti az olyan bomlástermékeket, mint a koleszterin, a kollagén, a fibrin, a nehézfémek, a mukopoliszacharidok, az izomszövet és más anyagok. A lerakódás csak artériákban keletkezik, tehát a friss vért a test többi részébe szállító erekben, a vénákban nem. A lerakódás csökkentése és a szív állapotának javítása céljából a napi fenntartó adag lúgos víz fogyasztása javallott.

**Vastagbélgyulladás:** *lefekvés előtt igyunk 1 dl 37-40 °C-ra felmelegített savas vizet. Húsz perccel később igyunk meg 1 dl 37-40 °C-ra felmelegített lúgos vizet. Ezt az eljárást három napon át kell folytatni. A fájdalmak már az első nap után enyhülnek.*

**Vese:** amint a vérben a lúgos víz fogyasztásának eredményeképpen a savas lerakódás semlegesítődik, a vesének meg kell szűrnie az ammóniához, sómaradékokhoz és húgysavhoz hasonló toxinokat, melyeknek a vizelettel együtt kell eltávoznuk a szervezetből. Nagy mennyiségű savmentes lúgos víz fogyasztása segíti a savak hígítását, és segíti a vesét a bomlástermékek kiürítésében.

**Vesekő:** mivel a vesekő kalciumból, foszforsavból és húgysavból épül fel, egyes emberek azt hiszik, hogy a vesekő a szervezet kalciumtöbbletének jele. A kalcium csak a kötőelem a kőben, csökkenti a foszforsav és a húgysav mérgező tulajdonságait. A vesekövek nem lúgosak. A vesekövek nem oldódnak fel a savas vizeletben – míg a kalcium igen.

A lúgos víz fogyasztása elősegíti a savas bomlástermékek feloldását, és felszabadítja a kalciumot.

**Vérkeringés,** nem kielégítő: a lúgos víz fogyasztása csökkenti az ütőerekben lerakódott plakkokat, így javítja a keringést.

**Vérzés:** a külső sérülések kezelhetők savas vízzel, ami elállítja a vérzést, egyben fertőtlenít is (2,7-es pH-nál nincs baktérium). Ínyvérzés esetén ajánlott a száj savas vízzel való öblítése, valamint a fogak mosása a vérzés megelőzésére. Én személy szerint gyermekkorom óta fogínyvérzésben szenvedek. És igen, a savas víz rövid ideig megszüntette a vérzést, de nem szüntette meg a probléma okát. Különböző fogkrémeket próbáltam ki az évtizedek során, de csak egy, mégpedig a teafából készített fogkrém bizonyult hatásosnak. Sőt, mióta nagy mennyiségben *ionizált lúgos vizet iszom*, teljesen megszűnt a fogínyvérzés.

**Vízvisszatartás:** a lúgos víz fogyasztása nagyon jótékony hatású. Gyógyteás kiegészítő kezelésként az aprócsalán (*Urtica urens*) teája nagyon hasznos.

### ***Az ionizált víz negatív mellékhatásai?***

Van egy régi mondás, amely szerint, „ahol napfény van, ott árnyék is”. Ez idáig úgy tudjuk, hogy az ionizált víznek valójában nincs negatív mellékhatása, kivéve, ha nagy mennyiségben fogyasztunk savas vizet vagy ha lúgos vízzel öntözzük a növényeket. Van azonban néhány megfontolandó dolog.

1. A **víz**. Valóban nem lehet negatív mellékhatása az ionizált víznek a nem ionizált vízhez képest, hiszen ugyanazok az összetevők vannak benne. A hozzáadott iontöltés a plusz. Ha azonban savas és lúgos vízre osztjuk fel a vizet és elfogyasztjuk, az összetevők koncentrációja eltér. Ha elfogyasztunk 2 liter normális és aztán 2 liter ionizált lúgos vizet, a lúgos ásványi anyagok bevitele duplája lesz a sima vízének. Ugyanezzel a vízmennyiséggel savas ásványi anyag sem jut be. Sőt az ásványi anyagokat a szervezet ionizált formában sokkal könnyebben veszi fel, és azok képesek semlegesíteni az ellenkező töltésű anyagokat, ugyanúgy, mint az ionizált lúgos víz a savas bomlástermékeket.

2. Az ionizált vizet készítő **berendezés**. Ez további szennyezések és mérgek forrása lehet. A berendezésnek 3 fő része van: a tároló, az elektródok és a membrán. Szükségtelen mondani, hogy minden elemnek élelmiszer-minősítés szempontjából megfelelő anyagból kell lennie. Ám ez még nem elég. Amikor belefogtam a saját ionizált vizem elkészítésébe, membránként zergebőrt használtam, amit egy keretben helyeztem el a tároló közepén. A tároló mindkét végén rozsdamentes acélból készült elektródokat használtam. A rozsdamentes acél élelmiszer-minősítés szempontjából rendben van. A műanyagból és a bőrborításból származó mérgek kiszűrése végett az első néhány adagot eldobtam. Aztán elkezdtem inni a vizet. Furcsa érzésem volt, és az íze is furcsa volt. De azt mondtam magamnak: „ez jó neked”, és több napig ittam a vizet. Aztán két napra el kellett mennem, és elfelejtettem kivenni a vizet a készülékből és kikapcsolni azt. Amikor visszatértem, a víz szörnyen nézett ki, kékesbarna volt. A fő meglepetés ezután jött, amikor kitakarítottam a berendezést, az anód (az elektromosan pozitív elektród) ugyanis szétesett. A felszíne rozsdás volt, és apró lyukak voltak benne, mintha férgek rágták volna meg. Az elektród szélei fűrészlaphoz hasonlítottak.

Ha magunk készítjük el saját vízaktivátorunkat, fontos, hogy az összes használt anyagnak nemcsak élelmiszer-minősítés szempontjából megfelelőnek, hanem elektrolitikusan semlegesnek is kell lennie. Az elektródák készülhetnek szénből, irídiumból, titánból és platinából. Membránként olyan anyagokat lehet használni, mint a porózus porcelán, a bőr vagy más féligáteresztő, elektrolitikusan semleges anyag.

## ***Hogyan készítsünk lúgos vizet?***

### **A vízaktivátor**

---

A vízaktivátor egyszerű készülék, amely elektrolízis útján ionizálja a vizet. Leginkább egy kis, kb. 4 literes, hosszúkás, műanyag, üveg vagy más, inert szigetelő tartályból áll. A tartály másik végén irídiumból készült elektródok lógnak, nagyjából akkora felülettel, mint a tartály vége. A tartály közepén féligáteresztő membrán osztja ketté a teret.

A tartály mindkét felében egy kis szelep vagy csap van, amelynek segítségével az elkészült (savas vagy lúgos) vizet ki lehet engedni a tartály megfelelő feléből. A tartály mindkét részét friss tiszta vízzel kell megtölteni, aztán az irídium elektródokra alacsony feszültségű egyenáramot kell kapcsolni.

A víz - vezetőképességétől és hőmérsékletétől függően - körülbelül egy (maximum 12) óra elteltével a tartály egyik felében savas, a másikban pedig lúgos lesz. A tartály azon oldalában, ahol az anód (a pozitív elektród) van, savas, a másik oldalon, ahol a katód (a negatív elektród) van, lúgos víz lesz. Az időtartam, amelyre az aktivátornak szüksége van a teljes elválasztáshoz, a vízben oldott ásványi anyagoktól függ. A desztillált vízben egyáltalán nincsenek ásványi anyagok, így az nem alkalmas savas vagy lúgos víz előállítására. Ugyanez a helyzet a fordított ozmózisú (R.O.) vízzel. Műanyag tartályból származó víznél az lehet a probléma, hogy nincs túl sok ásványi anyag a vízben (csak légszennyezésből és madárürülekből). Betontartályból származó víznél azonban sok ásványi anyag van a vízben, mivel a mészben található kalcium kioldódik. Bizonyos vizeknél több órára van szükség a lehető legmagasabb értékek elválasztására. Az ionizációs eljárás alatt a pH mérésére az egyetlen mód, ha tudjuk, hogy az adott víznek mennyi időre van szüksége a teljes aktiváltsághoz. Jegyezzük meg, hogy elektronikus pH-mérőket nem szabad feszültség alatt lévő vízben használni, a berendezést a pH-szint mérése előtt ki kell kapcsolni.

### ***A műanyag megedzése új készülékekhez***

A megedzés kifejezést a faiparban is használják. Ilyenkor az új fát feltornyozzák az első vágás után, hogy a nedvek elpárologhassanak a rostokból. Néhány esetben először a fát vízbe merítik, aztán megszárazítják.

A műanyag ételtárolók gyártása során szintén lehetne egyfajta edzési szakasz. Ezzel az oldóanyagok, hálósítók és kémiai katalizátorok nyomait el lehetne távolítani használat előtt. A műanyag palackokat néhány napig hagyni kellene állni megtöltés előtt. A tárolóedényeket néhányszor át kellene öblíteni friss vízzel, hogy ugyanezt elérjük.

Az ionizált víz első néhány adagját célszerű eldobni.

### ***A pH mérése***

1. Lakmuszpapírral. Többféle lakmuszpapírt lehet használni. Vannak olyan lakmuszpapírok is, melyekkel csak bizonyos pH-értékeket lehet mérni, pl. 2 és 5 között. Jó minőségű papírral nagyon pontosan lehet mérni a 4 szín kombinációjának (Merck-papír) köszönhetően, 0 és 14 között, akár részértékeket is. A leggyakoribb papírok 4 és 10 között mérnek, a narancssárga a 4-es, a zöld a 7-es és a bíbor a 10-es. A savas és lúgos vizek méréséhez célszerű olyan lakmuszpapírt használni, ami legalább 2 és 12 között mér.
2. Elektronikus pH-mérővel. Ez a berendezés nagyon pontos és olcsó, ha csak egy tizedesjegy pontossággal akarunk mérni. Az elektronikus mérőműszer a hidrogénionok koncentrációját méri. Az elektronikus pH-mérőt nem lehet feszültség alatt lévő vízben használni.
3. Titrálással. Mivel a lúgos oldat semlegesíti a savas oldatot és viszont, így ki lehet számítani a pH-értéket.

### ***Víz ionizálása: hibakeresési segédlet***

#### **Ha a víz pH-értéke nem változik mindkét oldalon:**

- Nincs áram az elektródokon. Ellenőrizze, hogy a hálózatra van-e kötve a berendezés.
- A hőmérséklet túl alacsony. Az ionizáció alacsony hőmérsékleten nehézkes, a hőmérséklet növekedésével felgyorsul. Vigyük az aktivátort melegebb helyiségbe.
- Az aktivátorban lévő víznek nem elég nagy a vezetőképessége. A desztillált víznek és az ehhez hasonló vizeknek nincs vezetőképességük. Használjon magas vezetőképességű vizet. Ha tartályvizet (esővizet) használunk, adhatunk hozzá citromlevet, ez növeli a vezetőképességet, egyúttal egészséges is.

### **Ha a lúgos oldalon lévő víz pH-ja nem éri el a kívánt értéket:**

- A víz talán nem tartalmazza a kívánt szint eléréséhez szükséges mennyiségű, lúgos ásványi anyagot.
- Csökkentse a tartályban a lúgos oldal térfogatát a membrán negatív elektród felé történő elmozdításával. Amikor leengedi a vizet, bizonyosodjék meg arról, hogy a kisebb tartályrészből lassabban engedi ki a vizet, mint a nagyobból.

### **Ha a savas oldalon lévő víz pH-ja nem éri el a kívánt értéket:**

- A víz talán nem tartalmazza a kívánt szint eléréséhez szükséges mennyiségű, savas ásványi anyagot.
- Csökkentse a tartályban a savas oldal térfogatát a membrán pozitív elektród felé történő elmozdításával. Amikor leengedi a vizet, bizonyosodjék meg arról, hogy a kisebb tartályrészből lassabban engedi ki a vizet, mint a nagyobból.

### **Ha az elektronikus pH-mérő hibás értékeket ad:**

Az elektronikus pH-mérő használata során adódhat néhány probléma.

- Kapcsolja ki az aktivátort, és hagyja, hogy a víz néhány percig „csillapodjék”.
- Rádiókészülékek vagy más elektronikus berendezések zavarhatják a pH-mérőt. Helyezze őket olyan távolságba, hogy azok ne zavarják a pH-mérőt.
- Ha mindkét oldalnak nagyon magas, mondjuk 12-es az értéke, kapcsolja ki a berendezést, és várjon néhány percet.
- Rendszeresen ellenőrizze és kalibrálja a pH-mérőt.

# Vízaktivátor



## Oxigén

---

Az oxigén az élet forrása és az egészség kulcsa. Testünk összes sejtjének szüksége van oxigénre, függetlenül attól, hogy hol található. Az elégtelen oxigénellátás gyengíti a sejteket, és oxigén nélkül nagyon rövid idő alatt elpusztulnak. Agysejtjeinktől teljesen megfosztva például 15 másodpercen belül meghalunk.

A sejtek elégtelen oxigénellátása kapcsolatos korunk egyik legrettegettebb betegségével, a rákkal. A ráksejtek olyan környezetben szaporodnak, ahol kevesebb az oxigén, ahol a normális egészséges sejtek nem tudnak fejlődni. A ráksejtek utálják az oxigént.

A gombafertőzések (*Candida albicans*) oxigénszegény környezetben alakulnak ki, és járványszerűen terjednek. Az alacsony oxigénszint nemcsak káros gombákkal, hanem barátságtalan baktériumokkal is együtt jár. Két csoportba osztjuk a baktériumokat: aerob és anaerob baktériumok. Az aerob baktériumok barátságosak, és szükségesek a megfelelő emésztést elősegítő bélflórához. Ez kulcstényező a betegségek megelőzésében és gyógyításában. Az oxigén elpusztítja az ártalmas anaerob baktériumokat, és ösztönzi a jó, barátságos baktériumok növekedését.

A víz, amit iszunk, gyakran oxigénszegény, mivel klórt, fluort és számos más vegyi anyagot adunk hozzá. Nemcsak ezek a vegyi anyagok pusztítják el a barátságos baktériumokat, amelyekre szükségünk van ahhoz, hogy egészségesek maradjunk, hanem azok az adalékanyagok is, amiket a vízbe rakunk. Ezek elvonják az oxigént a vízből, és így egészségtelen itallá teszik azt.

A stabilizált oxigén, az  $O_2$  kapható a boltokban, és hozzáadják a vízhez. Általános egészségjavító és -fenntartó céllal használják. Csak magasabb dózisban, orvosi receptre lenne szabad alkalmazni olyan betegségekre, mint az ízületi gyulladás és a rák.

Az oxigén lúgosító hatással van a vérre, mivel csökkenti a savasító hatású széndioxid mennyiségét. A lúgos víz fogyasztása növeli a vér oxigénszintjét.

### ***A vízaktywátor a legjobb eszköz, hogy oxigéngazdag lúgos vizet készítsünk***

A vízaktywátor féligáteresztő membrán segítségével két részre osztja a tartályban lévő vizet. A hidrogénionok az egyik oldalon, az oxigénionok a másik oldalon alakulnak ki. A membrán kapuként funkcionál, lassítva az ionok vándorlását. Elég hosszú ideig polarizáló feszültség nélkül hagyva a tartályt, az ionok végül a membránon átjutva semlegesítik egymást.

## Kalcium

---

Számos félreértés van „forgalomban” a kalciummal kapcsolatban. A kalcium összefügg az olyan betegségekkel, mint az Alzheimer-kór, a Parkinson-kór, a szívbetegségek és az érelmeszesedés. Másrészt a kalcium valószínűleg éppen ezeknek a betegségeknek a gyógyításában segít. A kalcium nem kalcium. Az ionizált kalcium, mivel az ionizált lúgos vízben van benne, segít feloldani a kalciumot, amely megkötí a savakat, mint a koleszterint, a kollagént, a fibrint, a nehézfémeket és a salakanyagokat. Ez teszi lehetővé, hogy a felhalmozódás lassanként csökkenjen, és a bomlástermékek kimosódnak a vizelettel. A kalcium komoly szerepet játszik az emberi szervezetben, az állatokban és a növényekben. Először pontosan 40 évvel ezelőtt tapasztaltam meg, hogy a kalcium nem kalcium. Egyéves mezőgazdasági gyakorlatomat végeztem *Moy* herceg birtokán a Jura-ban, egy mészkőhegységben, Bajorországban. A terület nagyon lúgos volt, de Schönfeld úr, a gazda szerint a növényeknek kalciumhiányuk volt, amivel a többi termelő nem értett egyet. Nem állt jól abban az ügyben, hogy bebizonyítsa igazát, és megkapja a szükséges plusz kalciumot. Tévedés esetén elvesztette volna Bajorország egyik legjobb pozícióját. Vállalta a kockázatot, és kalciumot szórt két nagy területre többször, kis dózisban. Működött, igaza volt. Ekkor elmagyarázta nekem, hogy **tiszta** kalcium van mindenütt néhány centiméterrel a felső talajréteg alatt, de a növény nem képes feloldani a kalciumot, hogy felvehesse, és hogy jobban nőjön, nagyobb termést hozzon. A gyökerek ugyan fel tudják oldani és ionizálni a kalciumot, de ez nagyon lassú folyamat, és erre a modern mezőgazdaságban nincs idő. A mikron finomságú porokkal a gyökerek gyorsabban tudják felszívni és hasznosítani a legfontosabb ásványi anyagokat. A lényegre térve: számos díjat nyert a legjobb sörárpáért, valamint a területen elért legjobb termésért. Nem annyira az a kérdés, hogy mennyi kalcium található az adott területen, hanem az, hogy olyan állapotban van-e, hogy a növények, az állatok vagy az emberek fel tudják venni.

Az érdeklődőknek ajánlom *Robert R. Barefoot* és *Carl J. Reich* „A kalcium-tényező” című könyvét.

## Sav- vagy lúgképző ételek

---

A savas és a lúgos ételeknek két fajtájuk van.

Az egyik a savas vagy lúgos étel, a másik pedig a sav- vagy lúgképző étel. A második csoport „visszafordító” hatása gyakran félrevezeti az embereket. A citrom például nagyon savas, 1,9-es pH-jú, de ez a gyümölcs növeli a szervezet lúgosságát, és lúgosító hatása van. Ha valaki étellekkel szeretne hatni szervezetének pH-jára, nem annyira az a fontos, hogy tudja az adott étel pH-ját, hanem hogy ismerje az étel által a szervezetben kiváltott reakciót.

Az egészséges életmódra ügyelő emberek már évtizedek óta figyelmeztetnek arra, hogy étrendünk túlságosan savképző, és korunk betegségei összefüggnek azzal az egyensúlytalansággal, amit az olyan savképző ételek, mint a cukor és a finomliszt okoznak.

Bevásárlási listánk megmagyarázza néhány modern egészségi problémánkat.

Az „azok vagyunk, amit eszünk” régi mondás, és ezt igazolhatja az a lista, amely az ausztráliai szupermarketekben vásárolt legkelendőbb *élelmiszereket* tartalmazza. Ez más nyugati országokban sem tér el jelentősen.

Mindenki láthatja, hogy mit tehet a reklám. Csak a következő kérdéseim vannak: hol vannak az egészséges ételek vagy a jobb, igazi ételek, és hol vannak a lúgképző ételek?

Nyilvánvalóvá válik az is, hogy túl savasak vagyunk, és hogy miért van ennyi, a szervezet elsavasodásával összefüggő betegség.

Csodálkozok azon, hogy Ausztráliában a fájdalomcsillapító tabletta a 25 legkelendőbb élelmiszeripari árucikk között van? Én nem, főleg ha megnézzük a kedvenc ételeket és ezek „negatív mellékhatásait”. Nem csoda, hogy a fiataloknak ízületi gyulladásuk, reumájuk és más, „életkortól függő” betegségeik vannak. Olyan nehéz megérteni, hogy a mai fiatalok gyorsabban öregszenek? Csak a mindenható reklám marionettbábui vagyunk?

Kíváncsi vagyok, hogy az emberek mikor kezdenek el megtanulni magukra gondolni.

## Honnan lehet tudni, hogy egy étel sav- vagy lúgképző?

Az, hogy egy étel lúgképző vagy savképző-e, a *kalcium/foszfor (Ca/P) aránytól* függ. Természetesen vannak egyéb, kevésbé erős tényezők is, amelyek befolyásolják a pH-értéket, de ezek *Herman Aihara*, a „Sav és lúg” című könyv szerzője szerint elhanyagolhatók.

Ismerve a pH-értékeket, kiszámolható, hogy az adott étrend lúgképző vagy savképző. Szórakozásképpen számoljuk ki az „ausztrál bevásárlási listát” (alkohol nincs a listán, és a sör és a bor savképző), aztán kérdezzük meg magunktól, miért vannak tele a kórházak, miért nincs az embereknek energiájuk, és miért szenvednek annyi krónikus betegségtől. Meg lehet azt is kérdezni, miért egészségesek a szabadon élő állatok, és miért viszik állandóan állatorvoshoz a „jó” ételt fogyasztó háziállatokat.

Például:

Étel	Ca (mg)	P (mg)	Ca/P	Sav-/lúgképző
Reteklevél	190	30	6,3	erős lúgképző (3 felett)
Sárgarépa	200	74	2,7	lúgképző (2,99-2,00)
Tofu	160	86	1,9	gyenge lúgképző (1,99-1,00)
Sárgarépa	47	60	0,78	gyenge savképző (0,99-0,50)
Tojás	65	230	0,28	savképző (0,49-0,20)
Napraforgómag	120	837	0,14	erős savképző (0,20 alatt)

Ca = kalcium      P = foszfor

### **Élelmiszerek**

A következő lista csak útmutató, több forrás átlagértékén alapul. Emlékezzünk arra, hogy a talaj típusa és a termesztési körülmények jelentősen befolyásolhatják a Ca/P arányt.

<b>Étel</b>	<b>Ca/P</b>	<b>Savképző/lúgképző hatás</b>
Makréla - nyers	0,1 alatt	Erős savképző
Csirke - bőrös	0,1 alatt	
Sertés - nyers	0,1 alatt	
Szalonna	0,1	
Lepényhal	0,1	
Zab - nyers	0,1	
Rizs - barna	0,1	
Kagyló - nyers	0,1	
Csokoládé	0,2	
Kókusz	0,2	
Fokhagyma őrlemény	0,2	
Lencse - nyers	0,2	
Avokádó	0,3	Savképző
Tojássárgája	0,3	
Rizs - fehér	0,3	
Szójabab	0,3	
Spárga	0,4	
Kenyér - teljes őrlésű búzából	0,4	
Karfiol - nyers	0,4	
Paprika	0,5	Gyenge savképző
Padlizsán	0,5	
Szójatej	0,5	
Árpa	0,6	
Tojásfehérje	0,6	

<b>Étel</b>	<b>Ca/P</b>	<b>Savképző/lúgképző hatás</b>	
Túró	0,7	Gyenge savképző	
Osztriga - nyers	0,7		
Paszternák - friss	0,7		
Méz	0,8		
Papaya gyümölcs	0,9		
Eper	0,9		
Sárgarépa - nyers	1,0		Gyenge lúgképző
Sárgarépa - nyers	1,0		
Paszternák - friss	0,7		
Méz	0,8		
Papaya gyümölcs	0,9		
Eper	0,9		
Cukkini	1,0		
Áfonya - friss	1,2		
Tehéntej	1,2		
Brokkoli	1,3		
Fehérrépa - nyers	1,3		
Zeller - nyers	1,4		
Ribizli - friss	1,4		
Torma (gyökér)	1,4		
Saláta - friss	1,4		
Füge - friss	1,6		
Grapefruit	1,6		
Szezámmag	1,9		
Narancs	2,1	Lúgképző	
Anyatej	2,4		
Spenót	3,1	Erős lúgképző	
Rebarbara - friss	5,7		

## Növények

A következőkben a leggyakoribb növényekből nézünk meg néhányat. Érdekes összehasonlítani egyes növények pH-arányát és szokásos felhasználását.

Gyógynövény neve	Ca/P	Savképző/lúgképző hatás
Görögszéna mag	0,25	Savképző
Aszparágusz gyökér	0,4	
Gyömbér gyökér	0,6	Gyenge savképző
Tőzegáfonya gyümölcs	1,6	Gyenge lúgképző
Őszi margitvirág levél	1,7	
Gyermekláncfű gyökér	1,7	
Ginkgo levél	1,8	
Borsmenta levél	2,1	Lúgképző
Kamilla virág	2,1	
Ánizs mag	2,2	
Ökörfarkkóró levél (molyhos)	2,4	
Petrezselyem	2,9	
Cickafark	2,9	
Tárnic gyökér	3,0	Erős lúgképző
Csipkebogyó gyümölcs	3,2	
Echinacea gyökér	4,2	
Lucerna	6,0	
Csalán levél	6,4	
Feketenadálytó levél	8,3	
Zsálya levél	8,4	
Boróka bogyó	9,5	
Zsurló	9,9	
Édesgyökér (gyökér)	11,2	
Tengeri hínár	12,3	
Útifű mag	39,1	

## Organikus ételek

---

Az ételekre vonatkozó egyértelmű adatokkal a fenti számítások egyszerűen elvégezhetők. De honnan vehetjük az adatokat? Vannak olyan könyveim, melyek megmondják nekem az összes gyümölcs és zöldség kalcium- és foszfortartalmát, de néhány kérdés felmerül.

1. Azok a gyümölcsök és zöldségek, amelyeket ma vásárolunk, *vajon ugyanazok-e, amelyeken a vizsgálat alapul?*
2. Organikusak vagy nem organikusak?
3. Vajon géntechnológiával módosítottak? Mit tudunk erről a „high-tech” élelmiszerről? Egy dolog biztos: nem olyan az íze, mint az igazi ételnek még nagyszüleink idejéből. Ön emlékszik még az eper ízére?

Ma nagyon nehéz megmondani, hogy egy bizonyos étel egészséges-e vagy sem. Annak megítéléséhez, hogy egy étel egészséges-e, lúgképző vagy savképző (a növényvédő szerektől stb. eltekintve), támpont lehet, hogy az organikus ételek általában jobbak.

## Organikus vagy nem organikus?

### A lúgképző étel a valóságban lehet savképző!

Amint már említettem, azt kitalálni, hogy egy étel savas vagy lúgos, nem könnyű, még akkor sem, ha az összehasonlított ételek organikusak. A különböző helyekről származó adatok más-más eredményeket mutatnak. Nem kétséges azonban, hogy nagy különbség van az organikus és a nem organikus előállított ételek között. A különbség akkora is lehet, hogy akár egy egyébként lúgképző étel is lehet savképző. A fenti információk alapján a következőt láthatjuk:

	Ca/P	Savképző/lúgképző hatás
Zöldbab		
Organikus	1,11	Lúgképző
<b>Nem organikus</b>	0,68	<b>Savképző</b>
Káposzta		
Organikus	1,6	Lúgképző
<b>Nem organikus</b>	0,9	<b>Savképző</b>
Saláta		
Organikus	1,65	Lúgképző
<b>Nem organikus</b>	0,7	<b>Savképző</b>
Paradicsom		Nincs változás
Organikus	0,65	Savképző
<b>Nem organikus</b>	0,28	Savképző
Spenót		Nincs változás
Organikus	1,85	Savképző
<b>Nem organikus</b>	1,7	Savképző

Tudom, hogy ez nagyon zavarosnak tűnik, de tény, hogy az eredetileg lúgképző ételek lehetnek savképzők. Azt hiszem, ideje ismét rendbe tenni a dolgokat, hogy azt az ételt együk, amit kívánunk – a természetes ételeket. Vegyük kezünkbe sorsunkat, és együnk *valódi ételeket*. Ne keressük a piros, kemény, sokáig eltartható epret, keressük a finomat – ám attól tartok, ilyen nem fogunk találni.

## ***Éhezünk tele gyomorral?***

Egy németországi kutatás azt mutatta, hogy egyes mai ételek csak 10%-át tartalmazzák annak a nyomelem mennyiségnek, amit néhány évtizeddel ezelőtt. Az, hogy jó organikus ételhez jussunk, nemcsak a sav- és lúgképző jelleg kiszámításához, hanem az egészségünkhöz is fontos.

## ***Hol a bogár?***

Emlékszem, gyerekkoromban nem tudtam megenni a salátát, amikor láttam, hogy anyám szedegeti ki belőle a bogarakat. Egyébként szerettem a salátát (amikor nem láttam a bogarat), de nem „hússal”. Később, amikor már saját kertem volt, dühös voltam a bogarakra, és még mindig nem szerettem, ha „kis barátaimmal” kell megosztanom a salátát. Organikus rovarirtó módszert dolgoztam ki, aprócsalánból és ürömből vagy dohányból készítettem főzetet. Ez valamelyest megoldotta a problémát, de nem 100%-osan. Később elfoglaltabb lettem, és sokat utaztam. Nem tudtam magamnak megtermelni a zöldségeket. Élveztem a szupermarketekben vett zöldségeket – 100%-ig vegetáriánus, semmi bogár. Az idő múlásával azt hittem, hogy az ízlelőbimbóim már nem olyan jók, mint régen voltak. Hiányzott a gyümölcsök és zöldségek csodás íze. Az éhséggel magyaráztam ezt, hiszen a legjobb szakács az éhség! Később megváltozott a véleményem, amikor hazatértem, és jó házi gyümölcsökhöz és zöldségekhez jutottam. Azt találtam, hogy az ízlelőbimbóim ugyanolyan jók, mint 50 évvel ezelőtt, de az élelmiszerek előállítás megváltozott. Ma olyan gyümölcsöket és zöldségeket keresek, amelyeken látszik a madárpiszok és bogarak nyoma – imádom a bogarakat, mivel ezek jelzik, hogy a gyümölcs nemcsak hogy ehető, de egészséges is, hiszen a bogarak is szeretik. Az én korosztályom még emlékezhet arra, hogy milyen íze volt az ételeknek, a jó ételeknek. De mi lesz a fiatalabb nemzedékekkel? Sosem fogják megtudni, hogy milyen az igazi természetes íz a nyelvükön?

## ***Az élelmiszer-feldolgozás savasít***

A feldolgozás nem jó az ételeinknek. Napi bevitelünk legalább egyharmada legyen friss, organikus, feldolgozatlan étel. Az élelmiszer feldolgozása csökkenti a pH-t, az étel savasabb lesz. Egyes feldolgozási módok, mint a mikrohullámú sütés, szerintem még inkább „megölik” és egészségtelenné teszik az ételleket. Ahogyan egy szingapúri kutató mondja: „a mikrohullám jó a zoknik és a fehér-

neműk sterilizálására – és ennyi.” A könyv keretei nem teszik lehetővé számomra, hogy mélyebben belemenjek ebbe, e témában ajánlom az „Egészséget mindenkinek” 5. részének elolvasását.

### ***A gyógyszerek savképzők***

A legtöbb gyógyszer savképző. A gyulladásokat például természetesen savas gyógyszerekkel kezelik, de ez csak rövid távú megoldás. A gyulladás oka pH-egyensúlytalanság. Ez egy az okok közül, amiért negatív mellékhatásokat szenvedünk el. A gyógyszerekben lévő savakat lúgos vízzel kell semlegesíteni, majd ki kell őket takarítani.

*„Ellenőrizd a kockázati tényezőket,  
mielőtt azok fognak ellenőrizni téged.”*

## További savasságerősítő tényezők

---

### ***Elektronikus szennyezés, földsugárzás és stressz***

Eleget beszéltünk az ételekről és a vízről, és arról, hogyan hatnak szervezeteink pH-jára. Vannak azonban más tényezők is, melyek csökkentik a szervezet pH-ját, és nem vettük figyelembe vagy nem ismerjük ezeket.

### ***Földsugárzás és elektronikus szennyezés***

Amikor az első könyvemet írtam 1984-ben, tettem egy olyan kijelentést, hogy „az elektronikus szennyezés és a földsugárzás aránytalanul erősítik egymást”. Nem tudtam másként bizonyítani állításomat, csak varázsvesszővel való kereséssel. Néhány évvel később megtaláltam a bizonyítékot: megmértem a test feszültségét a földsugárzással együtt, majd nélküle. Csak egy lépéssel kilépve a földsugár zónájából, a test feszültsége – mondjuk – 3000 mV-ról 50 mV-ra csökken. Testünk tehát antenna, és reagál a földsugárzásra, valamint az elektronikus szennyezésre.

Más oka is van kijelentésemnek. Nincs különbség, ha összehasonlítjuk a hosszú időn át földsugárzásnak, illetve elektronikus szennyezésnek kitett ember „tipikus” panaszait. A 6 év alatt, amíg kutatásokat végeztem a lúgos és a savas vízzel, összehasonlítottam a tipikus savassági betegségeket a tipikus elektronikus szennyezési betegségekkel, valamint a tipikus, az elektromosság felfedezése előtt ismert földsugárzási betegségekkel. (*Nostradamus*, XV. század, *Jenkins*, XV. század).

### ***Elektronikus szennyezés***

*„Az erős mágneses mező megzavarja a sejtmembránt, és nagyon átjárhatóvá teszi. Így az emberek toxikus savas sokkot kapnak. A védőrendszer egyensúlytalanságba kerül, összezavarodik, ami olyan betegségekhez vezet, mint a rák, az ízületi gyulladás és a depresszió.”*

Paul Herrmann, épületbiológus, Ausztrália

Az összezavarodott sejtet *Reinhard Kanuka-Fuchs* „Egészséges otthon – egészséges iroda” című könyvében így magyarázza: „Milyen változások játszód-

nak le ebben a folyamatban? A hormonok kulcsszerepet játszanak sejteink, szöveteink és szerveink működésének szabályozásában, így például a sejtnövekedésben, a differenciálódásban, a szaporodásban és az immunválaszokban. Idegimpulzusokat szállíthatnak az agyból a sejtmembránon keresztül mint ingerületátvivők vagy kapcsolódnak a sejtmembrán receptoraihoz. A melatonin, amely szabályozza a biológiai óránkat és hat a hangulatunkra, megakadályozza a tumorok növekedését és rákellenes hatású. A receptorok által kibocsátott kalciumionokat a sejtmembrán tárolja mint elsődleges hírvivőket. Ösztönzik az olyan enzimek termelését is, amelyek szabályozzák a nyiroksejtek tumorpusztító tevékenységét. Az egyes sejtek a hormonokkal mint kémiai hírvivőkkel elektromágneses úton kommunikálnak, egyfajta postarendszert biztosítva, az idegsejtekkel pedig »vezetékes« távíró hálózatot tartanak fenn. Azonos hullámhosszon rezonáló sejtek láncá mentén kialakuló koherens oszcillációk egyfajta »irányvonalis« kommunikációs hálózatként működhetnek, egyfajta »láncos vedermű brigádként«. A polarizáció és a depolarizáció mozgóhullámként haladhat előre a sejtek mentén. Ezek az elektromos potenciálok homeosztatikus szabályozó rendszert hoznak létre a sejtek ferromágneses anyagainak iránymeghatározó funkcióival együtt”.

A mágneses mezők majdnem mindenütt jelen vannak egy modern háztartásban, mivel elektromos vezetékeink és berendezéseink nemcsak a mosógép, a magnó, a tévé stb. működtetéséhez szükséges elektromosságot adják, hanem mágneses mezőkkel és hullámokkal szennyezik az otthoni környezetet. Egy bizonyos mértékig le lehet árnyékolni az elektromos szennyezést, de a mágneses mezők és hullámok problémája megmarad. Ez nagy problémát okoz, mivel a mágneses mező összezavarhatja a sejtet, megváltoztatva annak kémiját.

### ***A mágneses mező megváltoztathatja a vér pH-ját***

*R. Barefoot és Carl Reich* írták „A kalciumtényező – az egészség és a fiatalság tudományos titka” című könyvükben: „A nem szabályozott mágneses mezők ellentétes hatást érhetnek el a bioelektromos testen”. Egy északi pólusú mágnes használatával bemutatta, hogy a kalcium-hidrogénkarbonát negatív mágneses mező hatására kalciumhidroxiddá és széndioxiddá bomlik. Északi pólusú mágnes hatására a víz pH-ja 7,5-ről 9,2-re, a véré 7,2-ről (ami túl savas a vér számára) 7,5-re (ami túl lúgos a vér számára) változik.

## ***Hogyan védhetjük meg magunkat az elektromágneses szennyezéstől?***

Az alábbiakat a „*Szennyezés elleni megoldások*” című könyvből vettük.

- Gyűjtsünk információkat, olvassunk, kutassunk és végezzünk megfigyeléseket, mérjünk a Gauss-mérővel.
- Cselekedjünk, vegyünk részt képzéseken, segítsünk magunkon, a családonkon és másokon.
- Tanítsunk másokat, osszuk meg a tudásunkat barátainkkal, gyerekeinkkel, főnökünkkel, orvosainkkal stb.
- Tartsunk 1 méternyi távolságot az elektromágneses szennyezéstől.
- Csökkentsük a bennünket érő hatás idejét, tartsunk szüneteket, hogy feltöltődhessünk.
- Csökkentsük a mező erejét, ha lehetséges, leárnýekolással stb.
- Gondoljuk végig a lehetséges szinergikus (egymást kölcsönösen erősítő) hatásokat a vegyi anyagokkal.
- Javítsuk egészségi állapotunkat, erősítsük immunrendszerünket, töltődjünk fel gyakran.
- Nyerjük vissza válaszképességünket. Képezzük magunkat. Ne bízzunk a hatóságokban.
- Támogassuk az „Óvatos elkerülés” rendszereit helyi, nemzeti és nemzetközi szinten.
- Távolítsuk el a lehető legtöbb elektromos berendezést a hálószobából.
- Húzzuk ki és áramtalanítsuk a berendezéseket, ha szükséges.
- Maradjunk távol a vezetékektől, így például a fémektől.
- Kerüljük a fémrugós matracokat, a fém ágykereteket, az elektromos takarókat, a vízágyakat.
- Kerüljük a műanyag felületeket, bútorokat, ágyneműt és ruházatot.
- Helyezzünk üzembe egy megszakítót, kérjünk kapcsolót, ha szükséges.
- Tartsunk egészséges növényeket és kaktuszokat a hálószobában.
- Alkalmazzunk rezgéses gyógymódot is, ne csak gyógyszeres kezelést.
- Vizsgáltassuk meg a hálószobánkat egy épületbiológussal.
- Keressük meg és támogassuk az Épületbiológiai Intézetet nemzeti és nemzetközi szinten.

További javasolt olvasmányok: Harald W. Tietze „Szennyezés elleni megoldások” és Reinhard Kanuka-Fuchs „Egészséges otthon – egészséges iroda” című könyve.

## **Földsugárzás**

A vízkezelés ezen formája nagyon hatékony. Szervezetünk pozitív és negatív reakcióit elfelejtjük és/vagy nem vesszük figyelembe. Minden élő dolog, mint a fák, az állatok és az emberek is, használja a vízereket az energia és az egészség visszanyerésére. Az állatoknál (vannak kivételek) és az embereknél egészségi problémák alakulnak ki, ha vízerek hatása alatt lévő területeken alszanak.

A természetes vízerek felszín alatti vízfolyások, melyek 95%-ban felelősek az egészségünket károsító geopatikus stresszért. A geopatikus stressz más formái érkehetnek egymást keresztező rácsvonalak interferálásából, ásványianyag-lerakódásokból, törésvonalakból stb. Mivel a vízerek a fő geopatogén (geo = föld, patogén = betegséget okozó) helyek, az összes ilyen sugárzást vízérnek hívják. Jobb elnevezés lenne a geopatogén hely vagy a földsugárzás (lásd a „Földsugárzás – a csendes gyilkos” című könyvet). A következőkben tehát a földsugárzás kifejezést fogom használni a vízerek helyett.

A földsugárzás sokféle módon mérhető, ilyen például a radioaktivitás növekedése, a vezetőképesség változása, visszamaradás a fejlődésben, továbbá egészségkárosodás, ideértve a növény, az állat és az ember rákbetegségét.

*„Ahol a növények elpusztulnak és az állatok eltűnnek, mi sem élhetünk. A hely egészségtelen. Diszharmóniát fogsz tapasztalni, és elveszíted az kiegyensúlyozottságodat. Amikor azonban megtalálsz azt a helyet, ahol vidám, élet-erős és egészséges emberek élnek, és az idősek is jó egészségnek örvendenek, maradj ott. Hamarosan jól megleszel orvoságok vagy orvosok nélkül. A Föld titokzatos erői egészségessé tesznek.”*

Nostradamus

Nagyon érdekes, hogy a földsugárzás által okozott vagy felerősített csaknem valamennyi betegség megegyezik a savas lerakódások és az elektromágneses szennyezés által okozott vagy felerősített betegségekkel. További olvasmányként ajánlom a „Szennyezés elleni megoldások” című könyvemet.

## ***Az egészségbiztosítás kifizeti a ház felmérését!***

Németországban a hagyományos orvoslás már évtizedek óta felhívja az emberek figyelmét, hogy a modern házak földszagárással, vegyi festékekkel, szintetikus szőnyegekkel, az építőanyagokból szivárgó gázokkal, mágneses mezőkkel, statikus töltésekkel és végül, de nem utolsósorban az elektromos vezetékekből és berendezésekből eredő elektromágneses szennyezéssel *okozhatnak* betegségeket.

Ausztráliában a hagyományos orvoslás még nem ismerte fel a modern otthonok és irodák betegséget okozó tényezőit. A betegségeket nem úgy kezelik, hogy elsősorban az okokat akarják megszüntetni. Németországban a modern orvostudomány már felfedezte, hogy a betegségek okait kell azonosítani, és meg kell őket szüntetni, ha ez lehetséges. A betegbiztosítóknak sem jó, ha nagy összegeket fizetnek ki a krónikus egészségi problémák évtizedekig elhúzódó kezelésére. Az első németországi biztosító, a DAK (Deutsche Angestellten Versicherung) kifizeti a lakásfelmérések költségeinek 80%-át (maximum 500 márkát), és véget vet a *betegségek vakon történő kezelésének*, így a felmerülő felesleges költségeknek (és emberi szenvedésnek). Ausztráliában magunknak és a biztosítótársaságoknak kellene kiszámítani, hogy melyik módszer az olcsóbb és humánusabb! (Forrás: *Wohnung und Gesundheit*, 12/95.)

## Az aktivált ionizált víz további felhasználási lehetőségei

---

**Fertőtlenítés:** A savas vizet a háztartásokban és az egészségügyi intézményekben fertőtlenítésre használják. Néhány helyen azonban, ahol hegyi víz van, a víz pH-ja nem megy 3 alá. A városban, ahol élek, a víz Ausztrália hófödté hegyeiből érkezik. Kevés benne a savas ásványi anyag, és a legjobb esetben is csak 4,7-es pH-jú vizet lehet belőle készíteni. Ez a víz nem alkalmas fertőtlenítésre. Utazásaim során megvizsgáltam számos más vizet is, és volt olyan, amelyből 2,6-os pH-jú vizet tudtam készíteni. Némelyik palackozott víz nagyon savas, és könnyedén lehet belőle 2,5-ös vizet készíteni. A 3-as vagy annál kisebb pH-jú vizet alkalmasnak tartják fertőtlenítés céljára.

Azt hiszem, ezt olyan oxidáló eljárásnak találják majd, amivel a klór (vagy a fluor) elvonja az oxigént a biológiailag aktív anyagtól (káros baktériumok stb.), így meggátolva a szaporodását, sőt akár elpusztítva azt!

### *Aktivált víz növényeknek*

Kutatásom azon a tényen alapult, hogy a növények csak specifikus pH-környezetben érzik jól magukat. A felesleges aprócsalánt például kétféle módon lehet kiirtani. Az egyik, hogy lepermetezzük, vállalva a negatív környezeti mellékhatásokat; a másik, hogy megváltoztatjuk a talaj pH-ját (kalciummal), és az aprócsalán többé nem tud tenyészni. A legtöbb növény jobban nő a savas víztől, de van néhány, mint például a Spirulina, amely gyorsan elpusztul a savas víztől. Több mint 6 évig használtam a savas vizemet növényvédelemre, és jó eredménnyel locsoltam vele a savas vizet kedvelő növényeket. Megfelelő vízzel öntözve, a növények sokkal ellenállóbbak a betegségekkel és a rovarokkal szemben. Én egyáltalán nem használok vegyszereket a kertemben. Az elmúlt években minden növényi problémát aktivált vízzel orvosoltam.

Az emberrel és az állatokkal ellentétben a legtöbb növény szereti a savas vizet. Ezt mindenki könnyen tesztelheti otthon is: tegyünk három azonos virágot három vázába. Az egyik vázát töltsük meg savas vízzel, a másikat csapvízzel, a harmadikat pedig lúgos vízzel. Az eredmény gyorsan megmutatkozik. Ha azt akarjuk, hogy a virág gyorsan kinyíljen, tegyük lúgos vízbe; ha azt, hogy sokáig maradjon meg bimbóként, savasba. Ha nem szeretjük a virágokat, tegyük őket csapvízbe.

Az aktivált vizet lehet használni a növényeket károsító rovarok és gomba-betegségek ellen is. Japánban savas vizet használnak az üvegházakban és a golf-pályákon, hogy vegyszerek nélkül mulasszák el a növények betegségeit.

### ***Aktivált víz állatoknak***

A savas víz meggyorsítja az állatok öregedését, míg a lúgos víz – ugyanúgy, mint az embernél – lelassítja az öregedési folyamatot.

Az állatok a legtöbb esetben gyorsabban reagálnak az ionizált vízzel való kezelésre, mint az emberek.

Külsőleg a savas víz hatékonyan használható bőrproblémákra. Több alkalommal láttam, hogy kutyák, macskák és lovak találtak gyors enyhülést, amikor más gyógyszerek kudarcot vallottak. Egyszer egy kutyatulajdonos 600 dollárt költött kezelésre, amikor kutyájának viszkető bőrproblémája volt, és sem rövid, sem pedig hosszú távon nem ért el eredményt a szenvedő állatnál. Egy ionizált savas vízzel történt leöblítés gyors enyhülést hozott. A nagyon költséghatékony, savas vizes kezelés 2 hét alatt teljes gyógyuláshoz vezetett.

### ***Az iparban***

Az aktivált vizet többféle módon alkalmazzák. Hallottam, hogy egy munkásnak komoly bőrproblémái voltak, véletlenül beleesett egy savas vízzel teli tartályba, és ettől meggyógyult. Ennek a balesetnek annyira meglepő volt a gyógyhatása, hogy további kutatást kezdtek.

### ***Vízszűrők***

A csapvízbe kerülő, nem kívánt emberi szennyezéstől való félelmünk miatt a vízszűrők széles kínálatú piaca alakult ki, akkora választékkal, hogy az még a legtapasztaltabb vásárlót is összezavarja. Minden érvelés igaz valamelyest, és én nem szeretnék (ingyen) részt venni ebben a „vitában”. Amikor azonban a kínálat túl gazdag, és az embernek nincs ideje vagy kedve választani, azt kell eldönteni, hogy mit ne vegyen. Véleményem szerint a desztillált víz és a fordított ozmózis eljárás kiesik, mivel az így készített víz halott lesz és egészségtelen. Ezeket a vizeket nem lehet ionizálni.

## ***Ionizált vizelet***

Nincs személyre szabottabb orvosság és univerzálisabb kezelés, mint a saját vizeletünk.

Vizeletünk ásványi anyagokat, aminosavakat, enzimeket, hormonokat stb. tartalmaz, ugyanakkor specifikus és fontos ellenanyagok is vannak benne.

Ha valakinek meg kellene vennie azt a több mint 2500 alkotóelemet, ami a vizeletben jelen van, a legtöbb ember nem tudná kifizetni. Tehát ne húzzuk le a WC-ben.

1996-ban megjelentettem a „Vízgyógyászat” című könyvemet, ahol megemlítettem az ionizált lúgos és savas víz használatát bizonyos betegségek kezelésére. Azóta befejeztem vizsgálataimat a vizelet ionizációjáról. A vizeletterápiával foglalkozó első világkonferencián (1997-ben, Goa, India) számos emberrel beszélgettem az ionizált vizelet lehetőségeiről, de eredménytelenül. Világszerte több mint 60 vizeletspecialistának írtam további leveleket, ám ezek sem hoztak újabb információt az ionizált vizelet használatát illetően. Úgy tűnik, én vagyok az egyetlen ember, aki azt kutatja, hogyan lehet elkülöníteni a vizeletben a „toxikus bomlástermékeket” a nagyon hasznos összetevőktől.

Két nézet létezik a vizeletterápiával kapcsolatosan, ahogyan azt minden, e területen dolgozó fejlesztő, gyógyító és kutató is tudja. Vannak, akik úgy tartják, hogy a vizelet a „saját tökéletes gyógyszer”, mások viszont azt állítják, hogy „a vizelet toxikus bomlástermék”. A második csoport nagyobb, míg az első csoport képzettebb. Mint a „Vizeletterápia” című könyv egyik szerzője, én az első csoporthoz tartozom.

Nem említettem az ionizált vizeletben rejlő lehetőségeket a „Gyógyító vizelet” című könyvemben, hiszen még nem szereztem bizonyosságot az akkortájt egyetlen rövid kutatásommal.

Fenntartásaim vannak azonban a vizeletben lévő savképző ásványi anyagok, így a foszfor, a kén és a klór újrahasznosítását tekintve. A legtöbb allopatíás gyógyszer egyben savképző ásványi anyag is.

Az ionizált vizelet a lehetőségek egész tárházát hordozza magában. Mivel mintegy 2500 alkotóelem található meg a vizeletben, nem ismerjük még az összes specifikus összetevőt, így az ellenanyagokat és a hormonokat sem, amelyek eltűnnek az ionizáció során. A kutatások sok évet fognak még igénybe venni.

A vizelet ionizációja szétválasztja a savképző és a lúgképző összetevőket. Az, hogy belső használatra csak a hasznos lúgképző összetevőket, míg külső

használatra a savképző ásványi anyagokat nyerjük vissza, nemcsak ésszerű, de jobban is kivitelezhető.

- Ha bármilyen megjegyzése vagy tapasztalata van az ionizált vizelet használatával kapcsolatban, kérem, tudassa a szerzővel.
- Az ionizált vizelettel kapcsolatos friss hírek igény szerint hozzáférhetőek. Kérem, küldjön megcímezett, felbélyegzett borítékot.
- Kutatási célokra rendelkezésre áll egy vizeletionizáló berendezés.

A vizeletterápiával kapcsolatos további információkat a szerző „*Gyógyító vizelet*” című könyvében olvashat.

### ***Percy pora***

Egy por, amely a rák kezelésére és a megtermékenyülés elősegítésére egyaránt alkalmas?

Egy farmon Wodonga mellett, Victoria államban új gyógyszereket fejlesztett ki egy egyszerű farmer. Ezek a szervezetünkben lerakódott savas bomlástermékek csökkentésére és a modern savas ételek által okozott betegségek kiküszöbölésére szolgálnak. *Percy Weston*, ez a 97 éves fiatalember fitten és nagyon aktívan vezeti farmját, és mesél a porról, amit azért fejlesztett ki, hogy egészséges maradjon, amikor a hagyományos gyógyszerek már nem használtak.

Szabad idejében (már ha egy farmernek van szabad ideje), Percy kis csomagokat készít, melyek az általa kifejlesztett speciális erősítőszert por formájában tartalmazzák. Egyre többen lettek Percy követői, ő pedig a jó egészség mintaképévé vált. Állítása szerint porának köszönheti az évek óta meglévő fittségét. Megpróbálta a szakemberek, orvosok, tudósok és politikusok érdeklődését felkelteni találmánya iránt, de senki sem törődött vele, és minden kezdeményezését teljes elutasítással fogadták.

Ötven év próba-szerencse módszere Percy porát eredményezte, amely könnyen hozzáférhető összetevők egyszerű keveréke: főleg étrend-kiegészítők és ehhez hasonlóak vannak benne.

Fiatalabb éveiben Percy nagyon szeretett volna orvos lenni; kémiát és fizikát tanult a melbourne-i Xavier Főiskolán, és jó eredményeket ért el. Mint azonban ez gyakori volt, a családi körülmények felülkerekedtek ambícióin, és Percynek vissza kellett térnie a gazdálkodáshoz. Az 1800-as évektől kezdődően családjában juhtenyésztő telepések voltak a fennsíkokon, de 1923-ban eldöntötték, hogy megpróbálkoznak a dohánytermesztéssel. 1934-re kiderült, hogy a

dohánytermesztés nem váltotta be a hozzá fűzött reményeket, tehát így Percy, félretéve a családi hagyományokat, elkezdett diófákat nevelni. Később juhtenyésztésbe fogott, de egyre több problémával szembesült.

Ízületi gyulladás alakult ki, társulva egy rákos sebbel a bal kezén. Az orvos azt mondta, hogy szinte semmit nem lehet tenni az ízületi gyulladás ellen, de a rákot kezelni lehet rádiummal vagy amputálni kell a kezét. Percy úgy gondolta, hogy a talajban lévő foszfor rakódott le a szervezetében, és ez az oka a problémáinak. Egy közeli vasútállomás melletti hirdetőtábla adta neki az ötletet. Az epsomi só (magnéziumsulfátot) reklámozták. Percy azt gondolta, ha valamilyen módon meg tudná erősíteni a sókat, azok segítenének kiüríteni a szervezetében lévő felesleges foszfort, és helyreállíthatná az egészségét.

*Az ízületi fájdalmak enyhültek.* Percy porának első változata eredményeket hozott. A kinövés a kezén kisebb lett, és úgy tűnt, hogy ízületi fájdalmai is enyhülnek.

*Méhrák és méheltávolítás helyett terhesség.* 1946-ban megnősült, és 1948 végére, mikor még mindig nem voltak gyerekei, a Weston család eldöntötte, hogy vizsgálatokra van szükség. Weston feleségéről kiderült, hogy méhrákja van. Hat orvost kerestek fel, de az eredmény mindenhol ugyanaz volt. Westonék ahelyett, hogy elfogadták volna az orvosok által javasolt méheltávolítást, inkább kipróbálták Percy porának legújabb változatát. Weston feleségének egészsége olyannyira javult, hogy a következő vizsgálat során kiderült: *igenis, egy gyerek van „úton”!*

Újabb kísérletei a por elismertetésére megint nem jártak sikerrel. Percy jelenleg egy könyvet ír, amitől azt várja, arra készíteti az embereket, hogy leüljenek és figyeljenek. Percy pora még ismert lehet a háztartásban – különösen, ha hatásos lesz.

### ***Ionizáció az ételmérgezés megakadályozására***

A japán Matsushita vállalat által kifejlesztett berendezés észleli az olyan súlyos ételmérgezést okozó baktériumokat, mint a szalmonella, az Escherichia coli O157 és a Staphylococcus.

Az új „baktériumdetektor” előnye, hogy a gyanús ételt felszolgálatás előtt meg lehet vele vizsgálni. Eddig csak az ételmérgezés megtörténte után vizsgálták az ételeket.

Az eszköz hasonló a vízionizálóhoz. A tartály egy vízvonzó, féligáteresztő membránnal van kettéosztva. A folyékony ételmintákat a negatív elektródot tartalmazó nagyobb részbe kell tenni. A baktériumok, mivel kissé negatív töltésűek, a másik, a savas, az elektromosan pozitív oldalra kerülnek. Egy számítógéphez csatlakoztatott videokamera percek alatt megméri a folyadékban a baktériumok koncentrációját. *Barry Fox* „Melegítsd meg, ellenőrizd, majd szolgálj fel!” című, a *New Scientist* 1999. áprilisi számában megjelent cikke szerint ez az új eszköz hamarosan hozzáférhető lesz, és a konyha alapfelszereléséhez fog tartozni a nagy éttermekben és az étkeztetésben.

## A víz memóriája

---

Számos tanulmány létezik, mely azt mondja, hogy a víznek van „memóriája”. Erről a témáról vastag könyvet lehetne írni. A következőkben csak néhány példát hozok fel a víz memóriájának szemléltetésére, illetve annak hangsúlyozására, hogy nem lehetünk figyelmetlenek ezzel a nagyszerű folyadékkal szemben, amihez bőségesen, de egyre gyengébb minőségben jutunk hozzá.

### ***A víz levitálása***

A víz memóriájának kérdését részletesen tárgyalja *Friedrich Hacheney* „Levitiertes Wasser in Forschung und Anwendung” (A víz levitálása a kutatásban és az alkalmazásban) című könyvében. Nyilvánvaló bizonyíték van arra, hogy a víz képes az energialeNyomatot tárolni a „levitálási folyamatnak” köszönhetően, de csak akkor, ha semmiféle mágneses mező (sem elektromos, sem statikus) nem interferál a víz harmonikus frekvenciáival. A vizet a szervezet mérgeztelenítésére használják. A levitált víz több hónapon át történő fogyasztása egyértelműen javította a vérképet. A mágneses mezők hatása a vízre nagyon fontos, mivel a vér nagyrészt víz. Ha a mágneses mező megváltoztatja a víz molekulá szerkezetét, akkor a vérre is hatással van!

(A levitálás itt azt jelenti, hogy a vizet – oxigén befúvása mellett – egy speciális szerkezetben mozgatják, ahol a mozgási energia átalakul szívóenergiává, és a vízben marad. Így a víz szerkezeti és felszíni dinamikája megváltozik. – *A ford.*)

### ***Jégvirágok***

Ha valaki nem olyan vidéken élt, ahol van tél, talán nem ismeri a jégvirágokat. Bajorország hegyei között nőttem fel, és emlékszem a jégvirágokra. Akkor nőttek az ablakon, ha odakint nagyon hideg volt. A zizedény „énekelt” a fatüzelésű kályhán, és anyám azt mondta, hogy „ha a vízanya énekel, nagyon hideg lesz az éjszaka”. Sosem próbáltam meg megmagyarázni az „éneklő” vizet, de sokat gondolkodtam a jégvirágokon az ablakon. Egyszerű kis jégkristályokként kezdik, aztán nyári virágokhoz hasonló, nagyszerű képpé növekednek. A virágok sok apró részből tevődtek össze, és én legalább annyira szerettem a jégvirágokat, mint az igazi tavaszi virágokat. Az igazi virágoknak megvolt az az

előnyük, hogy illatoztak és színesek voltak. A jégvirágokat azért szerettem, mert akár egy órán keresztül nézhettem a „növekedésüket”, miközben a meleg kandalló mellett ültem, és a nyárról álmodoztam. Csodálatos látvány volt az elrendeződött apró vízkristályok képe.

A jégvirágok olyan csodálatos képet hoznak létre az elrendeződött vízkristályokból, amit az embernek látnia kell, hogy elhiggye a víz memóriájának és szerkezetének csodáját.

Mivel az elmúlt 20 évben Ausztrália fagymentes részén éltem, nem láttam jégvirágokat. Az utóbbi két évben sok emberrel létesítettem kapcsolatot Németországban, hogy láthassam, vannak-e még jégvirágok az ablakokon, ha nagyon hideg van. A tapasztalatok kissé kiábrándítóak voltak. A városi emberek nem tudják, mi az a jégvirág. Duplaüvegű ablakaik és túlfűtött lakásaik miatt nem „nőnek” jégvirágok. Mások a városokból azt mondták, hogy már nincsenek jégvirágok, ami nagyon aggaszt engem, hiszen ez annak a jele lehet, hogy a levegőben lévő vízmolekulák „halottak”, nem rendezettek, és nincs memóriájuk. Dél-Németország hegyvidéki részein élő barátaim azonban azt jelentették, hogy vidéken még mindig vannak jégvirágok.

### ***Virágorvosságok***

A víz megőrzi az emlékezetében a rezgéseket és/vagy a frekvenciákat. A virágorvosságok alapelve az, hogy a virágok frekvenciáit átveszi a víz. Az alkoholt (Indiában ecetet is) tartósítószerként adják hozzá.

Amikor a virág frekvenciáját átveszi a víz, könnyen el lehet képzelni, hogy ugyanaz a víz megőrzi az őt ért korábbi hatásokat is, amelyeket az esszenciák előállításához használtak. Még napjaink esővize is őriz „rossz emlékeket”, és ne is említsük azt a kezelést, amin az ivóvizünk keresztülmegy, így többé-kevésbé egészségtelenné válik. Mindannyian tudjuk, hogy komoly problémák vannak a vizünkkel.

A virágesszenciák előállításánál a hígításra használt víz ugyanolyan fontos, mint maguk a virágok, melyeknek egészséges környezetben felnőtt, nem manipulált növényekről kell származniuk.

A Stepanovs-módszer szerint kivont víz magának a növénynek a vize, amit a növény gyökérrendszere hoz fel nagy mélységből és szűri meg azt. Ez a víz csak erre a növényre és annak helyére emlékszik. Ez nagyon fontos, hiszen őshonos növények csak bizonyos helyeken tenyésznek. Ez a hely olyan speciális

módon támogatja a növényt, hogy más növény nem él meg a helyén. Az emberek által ültetett vagy fenntartott növényeknek nincsenek meg ezek az erősségeik és különleges frekvenciáik, amiket a természet törvénye megkíván ahhoz, hogy eszenciának való, megfelelő virághoz jussunk.

### ***A Stepanovs-módszer előnyei***

- Az élő vadvirágokból készült orvosságok értékét nem lehet túlbecsülni, amikor ezeket akut és krónikus betegségekre alkalmazzák.
- A növény virágait nem vágják le, így be tudják fejezni a természeti körforgást az alfa-orvosság begyűjtése után.
- Az alfa-eszencia az a víz, amit a növény gyökérrendszere hoz fel nagy mélységből és szűr meg.
- Az alfa-eszencia csak az adott növényre és annak specifikus helyére emlékszik.
- A virágok vagy növényrészek rezgési frekvenciái élnek, és nem a pusztulás első fázisaiban vannak. Így az eredeti élet erejét kivonják, és – amint azt a kínaiak már évezredek óta tudják – az adott növény Qi-energiájához jutunk hozzá.
- A Stepanovs-módszerrel összegyűjtött alfa-eszencia 100%-ig élő, növény-specifikus kivonat.
- Ez az új, szelíd kivonat nem árt a növényeinknek, az életerőt egyensúlyban és harmóniában tartja, csak a legtisztább elixírt, a tiszta alfa-eszenciát adja nekünk szeretettel.

További olvasmányként ajánlott Dr. I. Hobert és Harald Tietze „Élő vadvirág-orvosságok – a Stepanovs-módszer” című könyve.

## Szuper élelmiszer pusztán vízből és napfényből

---

A Spirulina nagyon kicsi zöldség, olyan alga, amely a jövő élelmiszere lehet. A Spirulinánál az a furcsa, hogy igen lúgos, 9,5 és 11-es pH-jú vízben él.

A bolygó túlnépesedése helyett inkább az élelmiszer-termelés módszerein kellene elgondolkozni. A modern mezőgazdaság élelmiszer-termelési módszereit követve, biztosan kifogyunk a létfontosságú nyomelemekből, termőtalajból, és gyomirtókkal, valamint növényvédő szerekkel mérgezzük magunkat. A jövő a sivatagok és vízzel borított területek élelmiszer-termelésbe való bevonása, valamint a mezőgazdasági területek valódi természetté történő visszaalakítása *anélkül*, hogy az emberek éhezzenek és háborúznának.

A Spirulina a jövő szuper eledele, megmenti a bolygót, és táplálja a világ egyre több éhező emberét. Ezenkívül azt is gondolják róla, hogy megoldást jelent a modern nyugati világunkra jellemző túlsúlybetegsége.

Ez a legegyszerűbb és legmodernebb étel, alacsony cukor- és zsírtartalommal. Néhány adat a Spirulináról:

- A természet leggazdagabb organikus fehérjeforrása, teljes aminosav-profillal.
  - Nem nyálkaképző.
  - Kiváló és hatékony emészthetőségű.
  - A spenót energiaadó vasának 50-szeresét tartalmazza.
  - A nyers marhamáj B<sub>12</sub>-vitaminjának ötszöröse van benne.
  - A nyers sárgarépa béta-karotinjának 50-szeresét tartalmazza.
  - Olaja a ligetszépe olajánál háromszor gazdagabb GLA-ban (gammalinolénsavban).
  - A tej kalciumtartalmának 10-szeresét tartalmazza.
  - Annyi E-vitamin van benne, mint a búzacsírában, biológiai aktivitása 49%-kal nagyobb, mint a szintetikus E-vitaminnak.
  - Természetes antioxidánsok széles spektrumát tartalmazza, így C-, B<sub>1</sub>-, B<sub>5</sub>- és B<sub>6</sub>-vitamint, ásványi cinket, magnéziumot és rezet, az aminosavak közül metionint, a szuper-antioxidáns béta-karotint, E-vitamint és a nyomelemek közül szelént.
- (További olvasmányként ajánlom a „Spirulina mikroétel – makroáldás” című könyvet.)

*„Az egészség nem minden, de egészség nélkül minden semmi.”*

Schopenhauer

## Kolloidokkal a jobb felszívódásért

---

*Gyakran félreérthető az ételben lévő összetevők – mint például az ásványi anyagok és a fehérjék – mennyisége, legalábbis, ahogyan azt a reklámok beállítják. Egy adott étel tartalmazhat bizonyos mennyiségű ásványi anyagot, de ez olyan formában is előfordulhat, amit a szervezet nem tud hasznosítani. A szervezet nem tudja felszívni őket. Ezért tehát az ételben lévő ásványi anyagok és fehérjék esetében nem a mennyiséget, hanem a minőséget kell ismernünk, hogy maximalizálhassuk a *felszívódást az emésztés során*. Emésztésünk az állatokétól eltérően működik. Az ételekben az ásványi anyagoknak és a fehérjéknek kétféle mennyiségét különböztetjük meg: az összes ásványi anyagot és fehérjét, valamint a hasznosítható ásványi anyagokat és fehérjéket. Csak a hasznosítható mennyiség fontos ahhoz, hogy értékeljük az ételt és hogy egészségesek maradjunk. Sajnos, ez az információ nem szerepel a feliratokon.*

### ***A kolloid állapot megértése***

*Kolloidról akkor beszélünk, ha egy anyag nagyon apró részecskéi lebegnek egy másik közegben. A kolloid részecskék nagyobbak, mint a legtöbb molekula, mégis elég kicsik ahhoz, hogy lehetővé tegyék e részecskék lebegését, az átmérőjük körülbelül 0,01 és 0,001 mikron között van. Így egy kolloid olyan ultrafinom részecskékből áll, melyek nem oldódnak fel, hanem egy állandó közegben szétoszlatva, lebegő állapotban maradnak. A természetben létezik ez a kolloid állapot, és számos testnedv, mint például a nyiroknedv, kolloid állapotú.*

*A kolloidokat a szervezet könnyen felszívja. A szervezet tehát sokkal könnyebben tudja hasznosítani a már kolloid állapotban lévő anyagokat. Az ásványi anyagok elektrosztatikusan átalakulnak kicsiny, pozitív töltésű részecskékké, melyek taszítják s így lebegésben tartják egymást.*

### ***Kolloid tengeri ásványok***

*A „fermentált kolloid tengeri ásványok” 56 tengeri ásványi anyagot és nyomelemet tartalmaznak. Ezt a folyékony ásványianyag-koncentrátumot a hétköznapi ételekhez használt sóhoz hasonlóan alkalmazzák, hogy a szükséges elemekhez hozzájussanak.*

## **Ezüstkolloid**

„Az ezüst a legjobb csíraölő szer.”

Dr. Harry Markgraf

**Működési mechanizmusa:** Az ezüstkolloid jelenléte hat a baktériumokra, a vírusokra, a gombákra, továbbá bármilyen más egysejtű kórokozóra. A kórokozó oxigén-anyagcseréje károsodik, így a kórokozó néhány percen belül elpusztul, és a kiválasztási folyamat eltávolítja.

*A modern antibiotikumokkal ellentétben az ezüstkolloid* a szövetsejt enzimeket nem bántja, hanem elpusztítja az egysejtű kórokozókat.

### **Ezüstkolloid házi elkészítése**

Ezüstkolloid házi elkészítésénél nagyon fontos, hogy az ezüstdrótoknak *99,9%-os tisztaságú ezüstnek* kell lenniük. Egyáltalán ne használjunk *finom ezüstöt, újezüstöt vagy kínaezüstöt*. A finom ezüstben lévő réz mérgező! A finom ezüst 92,5% ezüsből és 7,5% rézből áll. Az újezüst és a kínaezüst réz, cink és nikkel ötvözet. Az utóbbiak egyáltalán nem tartalmazzak ezüstöt!

Az ezüstkolloid készítése nagyon egyszerű. Tegyük két ezüstdrótot egy pohár vízbe, egymástól 2,5 cm távolságra, és kössünk hozzá egy 9 voltos elemet 3 percre.

*Ez az egyszerű ezüstkolloid „kötelező” minden háztartásban és utazáshoz.*

### **Alkalmazás**

**Külsőleg.** Az ezüstkolloid használata biztonságos és fájdalommentes még az olyan érzékeny területeken is, mint a szem. A csíraölő szerekkel szemben az ezüstkolloid nem pusztítja el a szövetsejteket. Baktériumgátló anyagainak köszönhetően használható a hónalj dezodorálására is.

**Belsőleg.** Az ezüstkolloid mintegy 650 kórokozó ellen hatásos, mivel az ismert kórokozó baktériumok közül egyik sem képes életben maradni ezüstkolloid jelenlétében.

**Adagolás.** A megszokott adag napi 3-szor 1 teáskanál. A híres Dr. Beck azonban azt ajánlja, hogy igyunk meg *„egy vagy több pohárral”* naponta! Mindenkinek a megérzéseire kell hagyatkoznia vagy megkérdezni egy gyakorlott felhasználót.

Mivel az ezüstkolloid a szájból a véráramba szívódik fel, nagyon fontos az, hogy mennyi ideig tartjuk a szánkban az ezüstöt.

## **Negatív mellékhatások?**

Az *ezüstkolloid* esetében nem ismerünk káros mellékhatásokat. Néhányan azonban „gyógyulási krízist” jeleztek, ennek tünetei fájó izmok, szédülés, fáradtság, fejfájás, émelygés, ez azonban a gyors méregtelenítési folyamatból adódik. Ha valakinek ilyen gondjai vannak, az ezüstkolloid bevitelét csökkenteni vagy szüneteltetni kell.

**Tárolhatóság.** Dr. Robert Beck csak friss ezüstkolloid fogyasztását ajánlja.

Ha megfelelően tárolják, az ezüstkolloid tárolhatósága mintegy két év. Az ezüstkolloid nagyon érzékeny a fényre, és sötétsárga üvegen, hűvös helyen kell tárolni.

## **Aranykolloid**

Javítja az agyműködést, enyhíti a depressziót, a búskomorságot, a szorongást, a frusztrációt és az öngyilkosságra való hajlamot. A 20. század közepén egy francia, *Jacques Forestier* aranyat használt orvosságként reumatikus ízületi gyulladás kezelésére. Azt hitte, hogy ez a betegség a tuberkulózis egyik fajtája, veszélyes kór, amit a legdrágább módszerekkel kell kezelni. A gyulladáscsökkentők rossz hatással vannak az ízületekre. Nem tudjuk pontosan, hogyan történik ez, egy japán tanulmány azonban azt javasolja, hogy használjunk aranyat anti-oxidánsként. A világhírű német bakteriológus, *Robert Koch* orvosi Nobel-díjat kapott annak felfedezéséért, hogy az aranyvegyületek gátolhatják a bacilusok és a tbc-t okozó baktériumok fejlődését.

1857 körül készítette a híres kémikus, *Michael Faraday* az első tiszta aranykolloidot. Amerikában már 1895 óta alkalmazták az aranyat, mert tudták, hogy gyógyítja a szívet és javítja a keringést, ízületi gyulladást enyhítő hatása van, valamint hogy az iszákosság gyógyításának alapja. 1935 júliusában a *Clinical, Medicine & Surgery* nevű orvosi folyóirat megjelentette az „Aranykolloid a gyógyíthatatlan rákos esetekben” című cikket, amit *Edward H. Ochsner*, a chicagói Augustana Hospital tanácsadó sebésze írt. Ebben ezt olvashatjuk: „Amikor már nincs remény, az aranykolloid segít meghosszabbítani az életet, és sokkal elviselhetőbbé teszi azt, mind a beteg, mind pedig az őt gondozók számára, mivel lerövidíti a végső leromlást (általános fizikai legyengülés és alultápláltság, gyakran valamilyen krónikus betegséggel társulva), jelentősen csökkenti a fájdalmakat és a kényelmetlenségeket, továbbá – az esetek nagy többségében – az ópium-készítmények iránti vágyat.”

Az aranykolloid az első helyre sorolt orvosság az elhízás ellen egy *Materia Medica* (Sao Paulo, Brazília, 19. kiadás, 1965) című bestsellerben (szerzők: *Dr. Nilo Cario* és *Dr. A Brinkmann*).

### ***Az arany hagyományos felhasználási módjai***

Habár az arany nyomelemként jelen van a természetben, az ételben, amit megeszünk, a vízben, amit megiszunk, az ember számára nem tartják „létfonosságú” ásványi anyagnak. Az idők folyamán azonban láttuk, hogy az aranyat sok civilizáció számos tanult orvosa alkalmazta számtalan problémára. Az arany alkalmazásának egyik korai feljegyzése szerint használták ízületi gyulladásokra, reumatikus fájdalom és duzzanat csillapítására, nyálkatömlő-gyulladás, ingyulladás, bőrfekély, égések ellen, sőt akár fogyáshoz is.

Javítja az agyműködést, enyhíti a depressziót, a búskomorságot, a szorongást, a frusztrációt és az öngyilkosságra való hajlamot.

Azt tartják, hogy a mirigyek és az idegrendszer hatékony megújítója, javítja az agyműködésbeli képességeket. Korábban alkoholizmus kezelésére használták, az emésztési zavarok hatékony gyógyszere volt, enyhítette a depressziót, a búskomorságot, a szorongást, a frusztrációt és az öngyilkosságra való hajlamot. Az agyat serkentő hatása miatt nyugtató, pozitív hatással van az agyra és az érzelmekre. Az aranyat arra is használták, hogy a szívre kiegyensúlyozó és harmonizáló hatással legyen, kiegyensúlyozza a szívritmust és gyógyítsa a szívet, javítsa a vérkeringést, megújítsa a renyhén működő szerveket, és hogy szabályozza a testhőmérsékletet. Enyhítette a meghűlést és az éjszakai veritékezést.

A tudósok ma az arany képességeit kutatják, fontosságát a szervezet viselkedésének tanulmányozásánál, mint a bioorvoslás eszközét. Az arany mikroszkopikus részei egy molekuláris nyomjelzőhöz kapcsolódnak, és így végig lehet követni a mozgását a testben. Mivel elektronmikroszkóp alatt látható, a tudósok követhetik, hogy hol és milyen reakció játszódik le egy adott sejtben. A DNS sejtjeiben lévő hibrid genetikai anyagról szóló tanulmányok azt találták, hogy az arany használata értékes eszköz a sejtek toxinokra, hőre és stresszre adott reakcióinak értékelésében.

A biokémikusok is használják az aranyat fehérjevegyületekben, hogy új életmentő gyógyszereket állítsanak elő. Egy, az AIDS kezelésére szolgáló új aranyvegyületet tesztelnek, mivel olyan képessége van, hogy gátolja a vírusok szaporodását a fertőzött sejtekben.

További olvasmányok arról, miként járul hozzá az aranykolloid a sejtbiológiához és az immunkémiához:

1. *Biotechnológia és az aranykolloid bioalkalmazásai* – Ralph Albrecht, Hodges G. (szerkesztő), 1988.

2. *Aranykolloid: a citokémiaili nyomjelzés lehetőségei* (A Royal Microscopy Society kézikönyve, No. 17.) – Beesley, Julian E. Beesley.

További kiadvány az aranykolloidról: *Aranykolloid: Elvek, módszerek és alkalmazások* – M. A. Hayat (szerkesztő).

Az aranykolloid alkalmazásának kivonatol listája és a szervezetre gyakorolt pozitív hatásai:

- Ízületi gyulladást gátló tulajdonsággal rendelkezik.
- Csökkenti a fájdalmakat és a duzzanatot reuma, nyálkatömlő-gyulladás és íngyulladás esetén.
- Csökkenti a fájdalmakat és a kényelmetlenségeket, továbbá az ópiumkészítmények iránt érzett vágyat krónikus betegségeknel.
- Szabályozza az elhízást.
- Meggyógyítja a bőrfekélyeket és az égéseket.
- Megújítja a mirigyeket és az idegrendszert.
- Az emésztési panaszok hatékony ellenszere.
- Enyhíti a depressziót, a búskomorságot, a szorongást, a frusztrációt és az öngyilkosságra való hajlamot.
- Javítja az agyműködést.
- Javítja a keringést.
- Kiegyensúlyozó és harmonizáló hatással van a szívre.
- Megújítja a renyhén működő szerveket.
- Enyhíti a meghűlést és az éjszakai veritékezést.
- Szabályozza az iszákosságot.
- Visszaállítja a tökéletes egészséget.
- Segít a tudatosság egy magasabb szintjének elérésében.

Nagyon sok érdekes visszacsatolást és igazolást kaptam az aranykolloidról és az ezüstkolloidról illetően, de a könyv terjedelme miatt nem tudok többet írni erről. Az „Egészséget mindenkinek!” könyvsorozat (négyhavonta megjelenik egy új kötet) rendszeresen ad új információkat az ezüstkolloidról és az aranykolloidról valamint sok más kezeléstről (beleértve az ionizált vizet is).

## Felhasznált irodalom

---

- Aihara, Herman. „Acid and Alkaline”, George Ohsawa Macrobiotic Foundation, USA, 1986
- Albrecht, Ralph. Hodges G. (Editor) „Biotechnology and Bioapplications of Colloidal Gold”, 1988.
- Barefoot, Robert & Carl J. Reich. „The Calcium Factor”, Bokar Consultants, Wickenburg USA, 1966.
- Barefoot, Robert. „Death by Diet”, Bokar Consultants, Wickenburg USA, 1966.
- Beck, Robert Dr. „Suppressed Medical Discovery” Video, USA, 1996
- Beesley, Julian. „Colloidal Gold: A Perspective for Cytochemical Marking”, Royal Microscopy Society Handbooks, No.17
- Cannon, Geoffrey & Hetty Einzig. „Dieting makes you fat”, Sphere Books, London, 1983
- Carrell, Alexia. „Man – The Unknown”, Harper Publishing, New York USA, 1936
- Fasching, Rosina. „Unser pH-wertes Leben”, Ennsthaler Verlag, Austria, 1998
- Fox, Barry. „Heat, test and serve”, New Scientist, London, April 1999
- Gursche, Siegfried. „Encyclopedia of Natural Healing”, Alive Publishing, Box 80055. Burnaby, BC Canada, 1998
- Hachene, Friedrich. „Levitiertes Wasser in Forschung und Anwendung”, Dingfelder Verlag, Andechs, 1994
- Hall, Allan. „Water Electricity and Health”, Hawthorn Press, UK 1997
- Kanuka-Fuchs, Reingard. „Healthy Home and Healthy Office”, Tietze Publishing, Bermagui, Australia, 1996
- Koenig, Herbert. „Unsichtbare Umwelt – Der Mensch im Spielfeld Elektromagnetischer Feldkräfte”, Eigenverlag, München, 1986
- Konlee, Mark. „How to reverse Immune Dysfunction's”, Keep Hope Alive, West Allis, USA, 1997
- Maes, Wolfgang. „Stress durch Strom und Strahlung”, Institute für Baubiologie + Oekologie, Holzham, 1995
- Markgraf, Harry, Dr. „Our Mightiest Germ Fighter”, Science Digest, USA 03/1978
- Metcalf, Mark. „Banishing Disease with 3 9-Volt Batteries”, Perceptions USA. Nov/Dec. 1995

Meyer, Marianne E. Dr., „Stärke dein Immunsystem und heile dich selbst“  
Pedersen, Mark. „Nutritional Herbology“, Wendel W. Whitman Company,  
Warsaw IN, USA, 1994  
Stepanovs, Juta. „Skin \$aver Remedies“, Tietze Publishing, Bermagui Australia 1999.  
Tietze, Harald. „Water Medicine“, Tietze Publishing Box 34, Bermagui 2456,  
Australia, 1998  
Tietze, Harald. „Urine The Holy Water“, Tietze Publishing, Box 34, Bermagui 2456,  
Australia, 1997  
Whang, Sang. „Reverse Ageing“, Siloam Enterprise Inc. USA, 1994



Harald W. Tietze

*„Vizeink nem lennének jobbak, mint orvosaink,  
akkor mindegy szálíg elvesznénk!”*

Arany János

Sok könyvet olvasunk, de csak néhány vesz rá minket arra, hogy megváltoztassunk valamit életünkben.

Az öregedés a szerves bomlástermékek felhalmozódása. Korunk új népbetegségei, mint az asztma, az allergia és a Candida albicans háttérben is szervezünk szabadgyökökkel való telítődése áll.

Az ionizált lúgos víz semlegesíti a savas, szerves bomlástermékeket, és a savas ionizált víz feszebbé teszi a bőrt, elmulasztja a kis ráncokat.

Próbáljuk ki a vízaktivátort, ezt az egyszerű eszközt, hogy megfiatalodjunk. A tiszta víz fogyasztása a megfiatalodás olcsó és gyógyszerektől mentes lehetősége.

Ez a könyv korszakalkotó kiadvány az öregedés elleni harcban. Minden vegyészhallgató tudja, hogy a savasság semlegesítéséhez lúgos puffer anyagra van szükség. A lúgos vizet nemcsak a semlegesítésre, hanem a savas, szilárd bomlástermékek cseppfolyósítására is használhatjuk.

Mindenki szeretne egészséges maradni öregkorára. Számos terápiát, gyógykezelést, megváltoztatott étrendet alkalmaznak a hosszú élet reményében, de ez kevés: hosszú távon kell gondolkodnunk, az öregedési folyamat visszafordítását érdemes célul kitűznünk.

A savas bomlástermékeknek a szervezetből való eltávolítása lassítja az öregedési folyamatokat és javítja az életminőséget.

Csak néhány betegség, amelyet ionizált víz segítségével gyógyítottak meg: migrén, reggeli rosszullet, hüvelygyulladás, vizelet-visszatartás, ízületi fájdalmak, májgyulladás, magas vérnyomás, immunrendszeri problémák, köszvény, hajhullás, aranyér stb.

A módszerben az a csodálatos, hogy egy egyszerű ionizáló készülék megvásárlását követően mindenki magának készítheti el gyógyvizét.

Jakab István

