



Nie jesteś chory, jesteś spragniony



Ile wody i soli potrzebuje Twój organizm – rewolucyjne podejście do zagadnienia oparte na badaniach i praktyce Nadzieży Siemionowej.

Wypicie czterech szklanek wody tuż po przebudzeniu się, znakomicie poprawia witalność, dodaje energii, łagodzi także wiele chorób, wiele dolegliwości taka kuracja może wręcz wyleczyć. Jeśli nie ma wystarczającej ilości sodu (z soli) i potasu, to woda w organizmie będzie miała problemy z przedostaniem się w te miejsca, w których jest konieczna. Będzie to skutkowało najróżniejszymi chorobami. Najbardziej charakterystyczne to bóle nóg, choroby reumatyczne, stawowe, bóle kości, choroby autoimmunologiczne. Bowiem gdy komórki nie mają odpowiedniej ilości nawodnienia, wtedy organizm jest zmuszony wydelać większe ilości histaminy.

Sód i potas to jedne z najważniejszych składników organizmu. Gdy człowiek trafia do szpitala lub SOR, pierwsze, co badają w szpitalnym laboratorium, to zawartość potasu i sodu w organizmie. Podczas takiego pobytu niemal rutynowo dostajesz również kroplówkę z elektrolitami: sód, potas, magnez, wapń. Zbyt mała ilość sodu i potasu stanowi bezpośrednie zagrożenie dla życia.

-Sól posiada wiele cudownych właściwości. Oprócz regulacji poziomu wody w organizmie sól pełni wiele innych funkcji. Wymieńmy niektóre z nich:

-Sól jest silnie działającym naturalnym środkiem antyhistaminowym. Można ją używać do zmniejszenia intensywności ataków astmy. W tym celu połóż kilka ziarenek na język po tym jak wypijesz 1-2 szklanki wody. Skutecznością sól nie ustępuje inhalatorowi, przy czym nie wywołuje działania toksycznego. Jednak zanim położysz sól na język koniecznie wypij 1-2 szklanki wody.

-Sól jest skutecznym środkiem walki ze stresami fizjologicznymi.

-Sól jest konieczna do usunięcia nadmiernego zakwaszenia środowiska wewnątrzkomórkowego, szczególnie w komórkach mózgu. Jeśli nie chcesz być ofiarą choroby Alzheimera, to nie przechodź na bezsolną dietę i nie pozwalaj lekarzom długo szpiczować Cię preparatami moczopędnymi!

-Sól jest krańcowo konieczna dla nerek w celu zniżenia poziomu zakwaszenia i wydalenia kwasu z moczem. Bez wystarczającej ilości soli w organizmie jego zakwaszenie nieuchronnie rośnie.

-Sól odgrywa wyjątkowo ważną rolę w leczeniu zaburzeń emocjonalnych i afektywnych. Skutecznym zamiennikiem soli jest lit wykorzystywany w leczeniu depresji. Regularne spożycie niewielkiej ilości soli pozwoli uniknąć cierpień przysparzanych przez stany depresyjne.

-Sól jest absolutnie konieczna do utrzymania poziomu serotoniny i melatoniny w mózgu. Kiedy woda i sól pełniąc obowiązki naturalnych antyoksydantów, oczyszczają organizm z toksycznych odchodów, nie musi on pozbywać się w tym celu niezastąpionych aminokwasów takich jak tryptofan i tyrozyna. W dobrze nawodnionym organizmie tryptofan nie jest zużywany na darmo i w pełni dociera do tkanki mózgowej, w której zostaje wykorzystany do produkcji serotoniny, melatoniny i tryptaminy – najważniejszych neuroprzekaźników o działaniu antydepresyjnym.

-Sól odgrywa ważną rolę w profilaktyce i leczeniu raka. Komórki rakowe boją się tlenu, ponieważ są organizmami anaerobowymi. Mogą żyć jedynie w środowisku ubogim w tlen. Kiedy organizm jest dobrze nasycony wodą, a sól zwiększa objętość krążącej krwi pomagając jej docierać do wszystkich części ciała, tlen i aktywne lub „zmotywowane” komórki odpornościowe trafiają do tkanki rakowej i niszczą ją. Brak wody i soli tłamsi układ odpornościowy i aktywność jego komórek walczących z chorobami.

-Sól jest najskuteczniejszym środkiem stabilizującym rytm skurczów serca. Wbrew istniejącemu błędnemu pojęciu o tym, że podwyższa ona ciśnienie krwi, w rzeczywistości sól w połączeniu z wodą sprzyja unormowaniu ciśnienia. Rzecz jasna wszystko zależy od proporcji. Niskosolna dieta przy nadmiernym spożyciu wody rzeczywiście może wywołać u niektórych ludzi podwyższenie ciśnienia. To bardzo prosty mechanizm. Podwyższenie ciśnienia staje się rezultatem braku ważnych wewnątrzkomórkowych minerałów, naturalnych komponentów nieoczyszczonej soli, absolutnie koniecznych do utrzymania ciśnienia krwi w granicach normy.

Wtórny powikłaniem diety niskosolnej może być astma. Jeśli pijesz wodę i nie spożywasz soli woda nie będzie zatrzymywać się w układzie krwionośnym w tej ilości, która jest konieczna do optymalnego wypełnienia naczyń krwionośnych. W jednych przypadkach może to doprowadzić do utraty przytomności, w innych wywoła zwężenie tętnic, a następnie skurcz oskrzelików – do takiego stopnia, że u człowieka podwyższy się ciśnienie krwi. Jedna lub dwie szklanki wody i odrobina soli – kilka kryształków na język – szybko i skutecznie uspokoją przyspieszony puls i kołatanie serca, a w efekcie końcowym obniżą ciśnienie krwi i usuną zadyszkę. Sól odgrywa niezwykle ważną rolę w normalizacji snu. Jest to naturalny środek nasenny. Jeśli wypijesz szklankę wody, a potem położysz na język kilka kryształków soli i będziesz trzymał je tam dopóki się nie rozpuszczą, to zagwarantujesz sobie spokojny sen. Nie kładź soli na język jeśli wcześniej nie wypijeś wody. Częste wykorzystywanie samej soli może wywołać krwotok z nosa.

Zwykła sól kuchenna, którą kupuje się w sklepach, pozbawiona jest towarzyszących jej pierwiastków i może zawierać dodatki typu cyjanitu, które czynią ją sypką, a poza tym aluminium, które zostało uznane za jednego z głównych winowajców choroby Alzheimera. Jeśli na opakowaniu zaznaczone, że w skład soli wchodzi aluminium, to w żadnym wypadku jej nie kupuj.

-Sól jest ważnym w życiu każdego diabetyka elementem. Pomaga zrównoważyć poziom cukru we krwi i obniżyć zapotrzebowanie na insulinę u tych, którzy muszą regularnie wykonywać zastrzyki insuliny w celu unormowania poziomu

cukru we krwi. Woda i sól zmniejszają stopień wtórnych powikłań związanych z cukrzycą.

- -Sól jest skrajnie konieczna do produkcji hydroelektrycznej energii we wszystkich komórkach. Wykorzystywana jest do miejscowej produkcji nieodzownej dla komórek energii.
- -Sól konieczna jest do podtrzymania funkcji przekazu i obróbki informacji przez komórki nerwowe w czasie całego okresu pracy komórek mózgu – od poczęcia do śmierci.
- -Sól jest absolutnie konieczna do absorpcji cząstek pokarmu w jelitach.
- -Sól odgrywa ważną rolę w procesie oczyszczania płuc z grudek śluzu i flegmy, szczególnie przy astmie, rozedmie i zwłóknieniu torbielowatym. Sól zmienia stan fizyczny struktury śluzu rozrzedzając go i ułatwiając wydalanie go z organizmu.
- -Sól na języku pomaga powstrzymać suchy kaszel, a woda nasila jej działanie.
- -Sól jest skrajnie konieczna do oczyszczania dróg oddechowych i zatok przynosowych.
- -Sól jest konieczna do zapobiegania dnie moczanowej i zapaleniu stawów.
- -Sól konieczna jest do zapobiegania skurczom mięśni.
- -Sól zapobiega zwiększonemu wytwarzaniu śliny.
- Osteoporoza również jest skutkiem deficytu wody i soli w organizmie. Ponad 20% rezerw soli w organizmie znajduje się w środkowej części kości długich i zwiększa ich wytrzymałość. Kiedy w diecie jest zbyt mało soli, organizm uwalnia sól zmagazynowaną w kościach, aby mogła ona wziąć udział w osmotycznej regulacji zawartości soli we krwi. Możesz sobie wyobrazić skutki tego.
- Sól potrzebna jest do utrzymania atrakcyjności seksualnej i pociągu płciowego.
- Sól pomaga pozbyć się drugiego podbródka. Jeśli organizm odczuwa brak soli, to w rzeczywistości brakuje mu wody. Ślinianki odczuwają brak soli i zmuszone są do wytwarzania większej ilości śliny aby zapewnić wystarczającą ilość smaru dla procesu przeżuwania i połykania, a także aby dostarczyć do żołądka wodę konieczną przy rozszczepianiu pokarmu. Przyływ krwi do ślinianek wzmacnia się i naczynia krwionośne zaczynają „przeciekać”, aby dać gruczołom wystarczającą ilość wody do produkcji śliny. Przesączaająca się krew rozprzestrzenia się poza granicami ślinianek gromadząc się pod skórą podbródka, policzków i szyi.

-Sól pomaga zapobiegać żylakom i powstawaniu wynaczynień („pajęczków”) na nogach i biodrach. Morska sól i nieoczyszczona sól kamienna zawierają około 80 nieodzownych dla organizmu pierwiastków mineralnych. Niektóre z tych pierwiastków są potrzebne w minimalnych ilościach.

Ile soli potrzebuje człowiek?

Jak wynika z praktyki, organizm potrzebuje 3 g soli (pół łyżeczki) na każde 8–10 szklanek wody (w zależności od ilości wody w szklance) lub 1/4 łyżeczki na 1 l wody. Sól należy spożywać w ciągu całego dnia. Jeśli intensywnie trenujesz i

dużo się pocisz, potrzebujesz więcej soli. W krajach o gorącym klimacie należy spożywać więcej soli, ponieważ właśnie od tego zależy, co czeka człowieka: długie życie i krzepkie zdrowie albo wyczerpanie spowodowane zbyt wysoką temperaturą i śmierć. Kiedy chorujesz i trafiasz do szpitala, lekarze natychmiast podłączają ci kroplówkę z 0,9% roztworem soli kuchennej (NaCl). Liczba ta odpowiada 9 g soli na 1 l wody. Jednak w zwykłych warunkach wystarczy codziennie spożywać 3 razy mniej soli. W organizmie funkcjonuje mechanizm pozwalający na jej gromadzenie.

Ile wody i soli potrzebuje Twój organizm? – rewolucyjne podejście do zagadnienia oparte na badaniach i praktyce Nadzieży Siemionowej. W nowej wersji książki Nadzieży Siemionowej „Szkoła zdrowia”, ukazały się niezwykle ciekawe poglądy na temat spożycia wody i soli. W związku z nastaniem upałów warto zapoznać się z tym ważnym zagadnieniem. Nadieżda Siemionowa jest inżynierem chemii i technologii żywienia, doktorem nauk biologicznych, członkiem rzeczywistym Rosyjskiej Akademii Nauk Biologicznych i członkiem rzeczywistym Międzynarodowej Akademii Przyrody i Środowiska Naturalnego. Od 16 lat prowadzi własny ośrodek z turnusami uzdrawiającymi, który nazwała „Szkoła Zdrowia – Nadzieja”.

Hydratacja

Istota hydratacji wg Siemionowej polega na przywróceniu naturalnej zdolności flirtującej nerek (NZFN). Określa się ją opierając na idealnej wadze. Na każdy kilogram wagi nasz organizm potrzebuje 50ml wody pitnej na dobę w celu pełnego odbudowania zdolności flirtującej nerek. U ludzi długo przebywających na diecie bezsolnej podczas hydratacji nerki bardzo nasilają wydalanie brudnej wody (3-4 razy więcej niż wynosi norma). U ludzi odżywiających się normalnie i używających bez ograniczeń soli kuchennej codzienny przyrost zdolności flirtującej nerek stanowi 30-50ml. Dla człowieka mierzącego 170cm wzrostu w wieku 33 lat $NZFN=(170-100)\times 50=3500\text{ml}$ (mocz). Z reguły u większości Europejczyków ilość moczu dobowego jest kilkakrotnie mniejsza od wyliczonej.

Za wodę pitną można uważać jedynie wodę z $\text{pH} = 7$ i ogólną mineralizacją poniżej 200 mg/l. Woda poddana odwróconej osmozie lub destylacji nie może nazywać się pitną. Wypłukuje ona minerały z organizmu. Woda z naturalnych źródeł o niskiej zawartości soli również nie jest wodą pitną. Może być ona stosowana do spożycia jedynie przez krótki czas, jako środek terapeutyczny. Woda o ogólnej mineralizacji powyżej 200 mg/l jest wodą mineralną. Ma ona silne działanie odwadniające. Jeśli w Twoim wodociągu, studni lub ujęciu woda ma ogólną mineralizację wyższą od 200 mg/l, to należy ją oczyszczać z soli przy pomocy filtrów lub gotować i pozwolić się odstać, a następnie zlać wodę metodą syfonu. Poważnym wskaźnikiem charakteryzującym, jakość wody pitnej jest zawartość krzemu w przeliczeniu na SiO_2 . Norma zawartości krzemu wynosi 2 mg/l.

Hydratacja zaczyna się od rewizji w kuchni. Autorka radzi pozbyć się z diety wszystkich produktów odwadniających: napojów z liści krzewu herbacianego (herbata chińska, indyjska, krasnodarska i inne), napojów mineralnych i gazowanych, napojów mlecznych i alkoholowych. Pozostań przy wodzie pitnej. Woda pitna powinna mieć ogólną mineralizację na poziomie poniżej 200mg/l.

Przygotuj naczynie z podziałką na mocz i naczynie do dobowego spożycia wody oraz notatnik do obliczeń.

dzień – niczego nie zmieniając w diecie gromadzimy mocz i mierzymy jego ogólną objętość a następnie wylewamy mocz do muszli klozetowej

dzień – pijemy 500ml wody pitnej i gromadzimy mocz
Począwszy od pierwszego dnia w szkole zdrowia słuchacze piją 500ml wody pitnej. Nerki od razu wydzielają więcej moczu niezależnie od codziennego zażywania sauny. Ścisłe kontrolując wychodzenie wody przebywającej w jelitach po lewatywach można w ciągu 5-6 dni doprowadzić różnicę między objętością wydalanego moczu i objętością wody pitnej do 350-400ml. Jest to ta różnica objętości, przy której można ostrożnie dodawać po 50ml wody pitnej, co 3 dni. Codziennie mierząc objętość moczu, zwiększając objętość wody pitnej można w ciągu 4-5 tygodni uzyskać objętość moczu odpowiadającą NZFN.

Nie ma sensu szybkie zwiększanie objętości wypijanej wody pitnej. Wyszuszone nerki straciły zdolność do pierwotnej filtracji moczu i po prostu „przeciekają” tracąc wiele substancji odżywczych i odwadniając krew. Zwiększenie objętości wody pitnej należy prowadzić ostrożnie, zaczynając od dawki 500ml. Pamiętaj, że woda pitna to najlepszy środek moczopędny.

W praktyce zdarzają się następujące przypadki. Do szkoły zdrowia przyjeżdżają przede wszystkim odwodnieni ludzie z bardzo niewielką ilością moczu – słabi, wycieńczeni, opuchnięci, z brudnymi naczyniami krwionośnymi, z chorymi nogami itd. Druga grupa to ludzie, którzy niewłaściwie piją wodę. U tych ostatnich, pijących 1,5-2l wody ilość moczu jest znacznie wyższa niż NZFN. Mają wory pod oczami, podkrążone oczy, niedowagę, zawroty głowy, itd. Wszystkim pierwszego dnia zalecamy po 500ml wody pitnej (ogólna mineralizacja=100-105mg na litr).

Potem w miarę zapewniania organizmowi soli kuchennej i wody dawkowanie wody uzależnia się od stanu równowagi wodnej każdego. Osiągnięcie „ostatniej prostej” z dodawaniem 50ml na dobę wody pitnej co 3 dni ma miejsce po 10-15 dniach. Wszystkim, którzy żłopali po 1,5-2l na dobę i zakłócili naturalne filtrowanie nerek trudniej jest przywrócić NZFN i trwa to dłużej. Dlatego trzymajcie się spożycia 500ml na dobę dopóki objętość moczu nie osiągnie 750-800ml na dobę. Wówczas cierpliwie i powoli dodawajcie po 50ml co 3 dni dopóki nie osiągniecie NZFN.

Szczególne uwagę należy zwrócić na nawodnienie kości. Krążki międzykręgowe nie posiadają własnego układu krwionośnego i dlatego należy je „poić” w pozycji leżącej. W pozycji leżącej krążki międzykręgowe mocno „zasysają” wodę z przylegających do nich mięśni (dlatego tak dobre jest pływanie, najlepiej w wodzie morskiej). Nie zapomnijcie przed snem wypijać 1-1,5 szklanki wody. Jeśli dokuczają wam bóle w kościach tzn. że już od dawna w waszym organizmie istnieje niedobór wody, i bóle wywołane są nagromadzeniem histaminy w tych narządach. Należy zwiększyć spożycie wody i soli kuchennej.

Należy zwrócić szczególną uwagę na bóle nóg – stopy, podudzia, kolana, biodra. Mechanizm pojawienia się tych bólów jest następujący: przy deficycie dostarczonej wody odwodnienie nóg następuje w pierwszej kolejności. Mózg, przesyła informacje do mięśni w postaci histaminy, a efektem jest ból. Kości utrzymują wodę w swych tkankach dzięki soli. U osób odwodnionych z reguły soli jest za mało, krew odbiera ją z kości na swoje potrzeby a niedobór wody

zostaje potwierdzony wysłaniem do kości histaminy i pojawiającym się bólem. Medycyna proponuje, by ignorować pojęcie niedoboru wody i przyjmować odwadniające preparaty histaminowe. Na tym oparty jest cały biznes farmakologiczny sprzedający analgetyki.

Kiedy będziecie przeprowadzać hydratacje należy uwzględnić fakt, że nogi zaczynają boleć, jako pierwsze. Jako pierwsze otrzymują histaminę i bolą, w wyniku odwodnienia powstaje osteoporoza, z roztworów o wysokiej koncentracji wytrącają się sole wapnia i magnezu, rozwija się dna moczanowa. Przy hydratacji woda dostaje się do nóg w ostatniej kolejności. Opracowaliśmy technikę przyspieszonego zaopatrzenia nóg w wodę, która stosowana jest równoległe z ogólną hydratacją organizmu. Jeśli bolą cię nogi to co wieczór mocz je w gorącej wodzie z solą. Nalej do miednicy 3-5l gorącej wody, rozpuść w niej 50-70g soli. Sól można nabyć w aptece. Występuje ona jako sól z jeziora Baskunczak, z soli kamska i Morza Martwego, z Egiptu, z Morza Kaspijskiego itd. Jeśli nie znajdziesz tych soli to wykorzystaj kuchenną sól kamienną, mocz nogi 20-25 minut do pełnego ostygnięcia wody. Ból minie. We współczesnych mieszkaniach japońskich do łazienek doprowadzana jest woda oceaniczna z głębokości 100m, czyli o wysokiej koncentracji soli. Po przejściu procesu ogrzewania woda w temperaturze 37-39°C stosowana jest przez Japończyków codziennie. W Japonii kult wody dotyczy zarówno wody pitnej jak i morskiej. (średnia długość życia Japończyków – mężczyzn wynosi 79lat.)

Transplantacja czy hydratacja?

Na świecie i w Rosji rośnie krąg ludzi zainteresowanych narządami od dawców. Da się nawet słyszeć głosy specjalistów optujących za handlem narządami żywych ludzi. Doświadczenie pokazuje, że potrzeba taka pojawia się u ludzi których rodzą odwodnione matki lub którzy odwodnili się w ciągu życia. Narząd który nie jest w stanie pracować w warunkach gęstszych tkanek płynnych odmawia posłuszeństwa. W ten sposób pojawia się zapotrzebowanie na dawcę. Najczęściej dotyczy to nerek i serca. Wówczas chirurdzy dokonują „cudów”. W Rosji za pieniądze budżetowe. Oto przykład opisany przez Siemionową w książce:

„W 1998 roku na turnus przyjechała kobieta z Berlina miała 156cm wzrostu i 58kg wagi. Żadnych skarg, po prostu chciała oczyścić organizm. Wyjeżdżając oznajmiła, że jej synowi potrzeba jest transplantacja nerki, i że zaproponowano, aby ona była dawcą. Intensywnie ją odwodziłam od operacji proponując by syn przyjechał na turnus, lecz czyż mogłam przytoczyć bardziej ważne dowody swego profesjonalizmu, niż niemieccy transplantolodzy, i to jeszcze w 1998 roku? Kobieta wyjechała i na długo o niej zapomnieliśmy.

W styczniu 2005 roku przyjechała do nas znowu, ważyła 104 kg. Syna zoperowano, a ona była dawcą nerki do transplantacji. Syn zmarł po dwóch latach. Po pierwsze – nie poznałam jej i dopiero historia z przeszczepem pozwoliła mi ją skojarzyć. Jako inżynier chemii od razu spytałam: „Jak działała pani nerka u syna, ile moczu on wydalął na dobę i ile wydalala pani?”.

Odpowiedź mnie zaszokowała, w Niemczech nikt tego nie zbadał. Nikt nie sprawdzał zdolności filtra zużytej swobodnej wilgoci na okoliczność oczyszczania ciała, przed operacją, ani u biorcy po przeszczepie. Po śmierci syna rodzina przeprowadziła się do Moskwy, matka – dawca z jedną nerką była pod obserwacją urologów. Potem przeprowadzili się do Kijowa i również

kobieta była pod obserwacją urologów. Przez 8 lat życia z jedną nerką kobieta ani razu nie zbierała dobowego moczu (próba Ziemnickiego).

Naturalnie zgodnie z moim zaleceniem kobieta od razu rozpoczęła hydratację. Już pierwszego dnia rezultat był oszałamiający – kobieta zebrała w ciągu doby 127ml moczu a to znaczy, że jej nadwaga była efektem gromadzenia się zanieczyszczeń przez 8 lat, ani w Moskwie, ani w Kijowie, ani w Berlinie nie zauważono tego. Opanowawszy nieskomplikowaną technikę hydratacji kobieta z jedną nerką w ciągu 14 dni zwiększyła ilość moczu dobowego do 1870ml na dobę i schudła o 15kg. W tym czasie jadła, spała, uczestniczyła w ćwiczeniach obciążających fizycznie i uczęszczała do sauny, podobnie jak wszyscy. Wnioski wyciągnijcie sami...”

Bardzo często od słuchaczy Szkoły Zdrowia Nadzieja daje się słyszeć skargi na niewydolność nerek. Z reguły choroba trwa lata. Bez umiaru rośnie waga, powstają obrzęki, a ciało staje się ciastowate. Nerki nie radzą sobie z brudnymi roztworami ciała i „urządzenia oczyszczające wypełnione zapasami płynnego błota” trzeba nosić na sobie: „a nuż kiedyś woda się oczyści dzięki błonom komórkowym i zostanie wykorzystana...”. Niekiedy ludzie z chorymi nerkami są chudzi, słabi, anemiczni, mają szarą, pomarszczoną skórę, przeszli operacje na oddziale urologicznym.

We wszystkich wspomnianych przypadkach należy rozumieć: nie jesteś chory – jesteś odwodniony. W Szkole Zdrowia Nadzieja stosowana jest hydratacja. Równoległe z oczyszczaniem jelit, rozdzielnym żywieniem i odrobaczaniem słuchacze dokonują kontrolnych pomiarów moczu. Przygotowują dla siebie na dobę wodę pitną w ilości nieodzownej dla każdego, odpowiednio do stopnia odwodnienia ciała. Codzienne pomiary wydalanego przez dobę moczu i wypitej wody pitnej (niegazowanej i niemineranej) wykazują, że nerki i ciało jako całość przepłukują się. Codziennie zwiększa się ilość wykorzystywanej w organizmie wody. Hydratację z pomiarami należy prowadzić przy użyciu wody pitnej i spożycia soli kuchennej w ilości 3 g (oprócz posiłków). Zdarzało się, że kiedy ciastowaci ludzie zaczęli pomiary, to wydalali w ciągu doby 250 ml moczu, a po 10–12 dniach wydalanie moczu dochodziło do 2 litrów na dobę. Przepłukania ciała szczególnie potrzebują ludzie po operacjach nerek oraz ci, którzy dzięki Bogu nie zdążyli jeszcze się im poddać.

Obrzęki u nadciśnieniowców, bóle stawów, bród w naczyniach krwionośnych, zmęczenie nóg... Każdy, kto otrzymał receptę na środki moczopędne, musi wiedzieć, że najlepszym środkiem moczopędnym jest woda pitna. Jej dobową ilość musi być skrupulatnie dozowana stosownie do filtrującej zdolności nerek, czyli do ilości moczu dobowego.

Zanieczyszczona wątroba i hydratacja

W trakcie długich 26 lat poszukiwań informacji o zdrowiu wątroby Nadieżda Siemionowa po raz pierwszy natknęła się na najpełniejszy opis chorego, zanieczyszczonego stanu wątroby w książce Moritza „Zadziwiające oczyszczanie wątroby”. Ponieważ pokryło się to z materiałami Szkoły Zdrowia, zaczęła uważnie studiować wyżej wymienione dzieło.

„Po pierwsze, mogę już stwierdzić na pewno, że rozpowszechniona metoda oczyszczania wątroby (oliwa z oliwek + sok z cytryny) jest bardzo mało skuteczna. Dlaczego? Nie rozumiemy najważniejszej przyczyny powstawania

kamieni w przewodach żółciowych wątroby. W przypadku odwodnienia organizmu wątroba przechodzi (podobnie jak trzustka) na tryb pracy w warunkach niedoboru wody. Wody dla prawidłowego wydzielania wątroby i trzustki już nie starcza.

Kamieni w przewodach wątrobowych (według danych Moritza) można naliczyć 15–20 tysięcy sztuk. Jeśli jeden wpada do pęcherzyka żółciowego, to mamy kandydata na operację. Kamienie wpadają w wyniku zbyt wysokiego (10 i więcej razy) stężenia zanieczyszczeń w wydzielinie wątroby. Tymczasem wątroba jest filtrem krwi. Nasza radość wynikająca z wydostania 6–7 albo nawet 100 kamieni to „mały pikuś”. Prawidłowo przeprowadzona hydratacja przed oczyszczeniem wątroby i oczyszczenie wątroby połączone z uciskaniem i wibracją doprowadza wątrobę do stanu, w którym kamienie po prostu nie powstają. Żółć w ilości 10 razy większej działa jak sterylizujący składnik naszego ciała, jak silnik perystaltyki, bodziec do stabilnej przemiany materii. Bytowanie w ciele większości pasożytów staje się niemożliwe. Żółć działa jak silny środek przeciwpasożytniczy wyprodukowany przez biosystem o nazwie Człowiek.”

Dlatego dla filtrów wątroby i nerek początkiem normalnego funkcjonowania jest pełnowartościowa hydratacja. Oczyszczać wątrobę po hydratacji trzeba tylko raz w życiu. Potem należy utrzymywać normę NZFN.

Czynnik wody w praktyce Szkoły Zdrowia Nadzieja

Po przeczytaniu prac doktora Batmanghelidja, stało się jasne, że najważniejsze w przywracaniu zdrowia jest pełne uświadomienie sobie ogromnego znaczenia czynnika wody, który często pozostawiamy bez uwagi. Wieloletnie badania wykazały, że ból to jednoznaczny sygnał o niedoborze wody. Deficyt wody rodzi ból. Objawy bólowe powstają w organizmie człowieka w różnych okolicach jego ciała, lecz zawsze w określonej kolejności. Prawidłowość tę podtrzymuje mózg – strażnik zasobów intelektualnych. Mózg stanowiący jedynie 2% masy ciała wykorzystuje dla siebie 20% ogólnej ilości wody pitnej, zapewniającej życie ekosystemu. Jeśli brakuje wody, organizm i układy przechodzą na tryb pracy w środowisku niedoboru wody. Sygnałem świadczącym o zmniejszeniu ilości wody jest wydzielanie do narządu lub odpowiedniego układu histaminy powodującej ból.

Jako pierwsze w kolejności są mięśnie nóg. Ból mięśni męczy nie tylko ludzi starszych, lecz także dzieci, a nawet sportowców. Lekkoatleci powinni spożywać znacznie więcej wody od swoich rówieśników żyjących zwyczajnie. Lekarze sportowi pracują, kierując się starym paradygmatem medycznym, jakim jest zalecanie symptomatyczne. A mogliby kierować się współczesnym, epokowym podejściem do problemu. Wówczas zwycięstwa na polach zawodów sportowych byłyby efektem naturalnych fizycznych zdolności, a nie tylko zależne od woli zwycięstwa. Obecni sportowcy nie stawaliby się po zakończeniu kariery ludźmi chorymi. Oficjalna medycyna do stłumienia bólu w mięśniach nóg zaleca środki antyhistaminowe, niwelując wysiłki mózgu informującego o niedoborze wody.

Drugi stopień przejścia na tryb pracy podczas niedoboru wody dotyczy kości nóg. Właściwa ilość wody utrzymywana jest w kościach dzięki kryształkom soli kuchennej. Jeśli soli spożywa się za mało albo stosuje się dietę bezsolną, kości nóg zawsze bolą. Nie otrzymują należytej ilości wody. Jeśli do tego

brakuje jeszcze krzemu, przemiana materii znacząco się zmienia. Suche kości dają objawy osteoporozy – niszczą, przysparzając cierpienia.

Trzeci etap przejścia na pracę w trybie niedoboru wody dotyczy wątroby i trzustki. Niedobór wody zmniejsza ilość hormonów wydzielanych przez te gruczoły wydzielania wewnętrznego. W trzustce syntezuje się 25 hormonów i enzymów wydzielania wewnętrznego (do krwi) i zewnętrznego (do jelita i dwunastnicy). Niedobór insuliny prowadzi do ciężkiej insulinozależnej cukrzycy.

W wątrobie syntezuje się wiele różnych substancji oczyszczających krew, rozkładających tłuszcze, sprzyjających przyswajaniu różnych pierwiastków, zapewniających przemieszczanie pokarmu w jelitach. Przy niedoborze wody koniecznej do wykonania syntezy żółci wszystkie funkcje tego narządu ulegają zakłóceniu. Oznacza to, że cierpi organizm jako całość, począwszy od skóry, oczu, włosów, paznokci, a kończąc na jelitach, płucach i sercu.

Na początku turnusu w Szkole Zdrowia ustala się ilość wydzielanej do jelit i dwunastnicy żółci. Przy zbyt małej ilości wydalanego moczu u większości kuracjuszy ilość wydzielanej żółci jest bardzo skąpa i wynosi 140–200 ml na dobę. U ludzi tych wątroba jest twarda. Przez małą ilość syntezowanej żółci głównym jej komponentem jest bilirubina (martwe erythrocyty), która wytrąca się w postaci kamieni w przewodach żółciowych.

Przy zaburzonej wymianie wapnia kamienie bilirubinowe posiadają białe smugi z wapnia. Ilość kamieni może osiągnąć 15–20 tys. sztuk (A. Moritz). Kamienie przedostają się do pęcherzyka żółciowego tylko w przypadku ich obecności w przewodach wątroby w ilości kilku tysięcy sztuk. Dlatego operacja usunięcia pęcherzyka żółciowego nie rozwiązuje problemu wydzielniczego, stanowiąc jedynie ćwiczenie chirurgiczne pozwalające zarobić chirurgowi, a choremu wejść w ostrzejszy wiraż chorób.

Przy przyjętych schematach oczyszczenia wątroby, szeroko opisanych również w książce A. Moritza, kamienie wypadają za każdym razem dziesiątkami i setkami. Łatwo jest to wyjaśnić, jeśli się rozumie, że przy niedoborze wody wytwarza się zbyt mało żółci. Bilirubina nawet przy niepełnowartościowym oczyszczeniu krwi wytrąca się w postaci kamieni, tworząc przeszkodę dla wycieku żółci – kamienie w pęcherzyku żółciowym. W kanalikach gnieźdzą się robaki: lamblie, przywry, glisty, tęgoryjce, przywry wewnętrzniaki i inne. Wszystkie one wzięte razem stwarzają obciążenie na pierwszy filtr krwi oraz ważny dla życia duży gruczoł. Po dwóch tygodniach od zabiegów przeciwpasożytniczych, dehelmintyzacji zasadniczej i nawodnienia organizmu zwiększa się ilość wydzielanej żółci. Zazwyczaj przy lustracji narządów wewnętrznych (według A.T. Ogułowa) zanieczyszczona zawartość wątroby jest aktywnie wydalana i ilość wydzielanej żółci gwałtownie wzrasta do 650–800 ml/dobę.

Kamienie nie tylko są wydalane, lecz również się rozpuszczają. Zastawka w dwunastnicy, przywykła pracować z minimalną ilością żółci, nie zdąży przestawiać się tak szybko. Żółć niekiedy jest zarzucana do żołądka (jeśli wcześniej obserwowano objawy refluksu). W takich przypadkach do trzech posiłków dziennie należy dodać spożywanie trzy razy dziennie kisielu z sucharkami z białego chleba w przerwach pomiędzy posiłkami, w celu wyrobienia zastawki dwunastnicy i ewakuacji żółci z dwunastnicy do jelita cienkiego w odpowiedniej chwili. Uzyskana ilość żółci wynosi średnio do 1 l/dobę, lecz nie stanowi kresu możliwości wątroby. U zdrowego człowieka

powinno wydzielać się do 2300–2500 ml żółci. Wówczas nie powstają kamienie w wątrobie i nie wpadają do pęcherzyka żółciowego. Robaki i grzyby oraz wszelka niesymbiotyczna flora nie jest w stanie bytować w jelitach, co oznacza, że również w tkankach człowieka. Nie wystąpi atonia ani spastyczne zapalenie jelita grubego (zstępnica zostaje nawodniona).

O pomiarze poziomu ogólnej mineralizacji (zawartości soli) wody

Mineralizacja stanowi sumaryczny wskaźnik ilościowy zawartości rozpuszczonych w wodzie substancji. Najbardziej rozpowszechnione są sole nieorganiczne: wodorowęglany, chlorki, siarczan wapnia, siarczan magnezu, siarczan potasu i azotu. Zazwyczaj w wodzie pitnej znajduje się również niewielka ilość substancji organicznych rozpuszczonych w wodzie. Poziom zawartości soli w wodzie stanowi o jej jakości. Ogólna mineralizacja znacznie waha się w różnych rejonach geologicznych na skutek różnej rozpuszczalności minerałów. Oprócz czynników naturalnych na ogólną mineralizację wody duży wpływ wywierają ścieki przemysłowe, miejskie instalacje burzowe (na przykład odpływ soli użytej do walki z oblodzeniem dróg).

Zazwyczaj w czasie pierwszej rozmowy telefonicznej z potencjalnym kuracjuszem dyżurny trener proponuje przyjazd na turnus z bazowym z butelką wody, którą wykorzystuje się do przygotowania posiłków, picia i kąpieli. Konieczne jest również zmierzenie ogólnej ilości moczu w ciągu doby. Z uzyskanych danych można wyciągnąć wnioski o stopniu odwodnienia organizmu i możliwości wykorzystania miejscowej wody do hydratacji. Za wodę pitną można uważać jedynie wodę z pH = 7 i ogólną mineralizacją poniżej 200 mg/l. Woda poddana odwróconej osmozie lub destylacji nie może nazywać się pitną. Wyplukuje ona minerały z organizmu. Woda z naturalnych źródeł o niskiej zawartości soli również nie jest wodą pitną. Może być ona stosowana do spożycia jedynie przez krótki czas jako środek terapeutyczny.

Woda o ogólnej mineralizacji powyżej 200 mg/l jest wodą mineralną. Ma ona silne działanie odwadniające. Jeśli w Twoim wodociągu, studni lub ujęciu woda ma ogólną mineralizację wyższą od 200 mg/l, to należy ją oczyszczać z soli przy pomocy filtrów lub gotować i pozwolić się odstać, a następnie zlać wodę metodą syfonu. Poważnym wskaźnikiem charakteryzującym jakość wody pitnej jest zawartość krzemu w przeliczeniu na SiO₂. Norma zawartości krzemu wynosi 2 mg/l. Brak krzemu w wodzie pitnej to poważna przyczyna pojawiania się chorób zwyrodnieniowych – zapalenia stawów, aterosklerozy, zwyrodnienia stawów, niedoboru wielu mikroelementów i chorób przemiany materii („Żaden organizm nie może żyć bez krzemu” – W. Wiernadski). W Szkole Zdrowia „Nadzieja” w Soczi zaleca się nastawianie wody pitnej na naturalnym minerale – czarnym krzemieniu, lub szungicie (SiC).

Sól jako najstarsze lekarstwo

Sól, to substancja absolutnie konieczna do życia istot żywych, a szczególnie ludzi, zwłaszcza tych, którzy cierpią na nadciśnienie, astmę, alergię i choroby autoimmunologiczne.

Sól, to „lekarstwo”, które wykorzystują uzdrowiciele od niepamiętnych czasów. W niektórych kulturach jej wartość równa jest złotu. Mieszkańcy pustyni wiedzą, że spożycie soli jest gwarancją przeżycia. Dla nich kopalnie soli, to

synonim złóż złota. Po wielu latach lekceważenia soli znowu zyskuje ona uznanie i szacunek ludzi jako cenny produkt żywnościowy. Woda, sól i potas wspólnymi siłami regulują zawartość wody w organizmie. Woda przenika do każdej komórki, do której jest w stanie dotrzeć. Musi ona wejść do komórki aby ją przepłukać i usunąć toksyczne odchody metabolizmu. Lecz kiedy tylko woda trafia do wnętrza komórki, zawarty tam potas wiąże i zatrzymuje ją w ilości, na którą pozwala zawartość potasu. Spożywane przez nas owoce i warzywa zawierają dużą ilość potasu, lecz soli kuchennej prawie w nich brak.

Właśnie, dlatego powinniśmy codziennie dodawać do naszych posiłków sól. Sól zmusza jakąś część wody do towarzyszenia jej poza komórkami (nazywamy to osmotycznym zatrzymaniem wody przez sól), zapewniając równowagę wody utrzymywanej wewnątrz i na zewnątrz komórek.

Można by rzec, że w organizmie są dwa „oceany” wody: jeden znajduje się wewnątrz komórek, a drugi poza nimi. Dobre zdrowie zależy od utrzymania wyjątkowo delikatnej równowagi pomiędzy tymi dwoma oceanami. Równowaga ta osiągnięta jest przy pomocy regularnego spożywania wody, soli, bogatych w potas owoców i warzyw, które również zawierają witaminy. Najlepiej wykorzystywać nieoczyszczoną sól morską, która zawiera wiele innych nieodzownych dla organizmu minerałów.

Kiedy wody jest zbyt mało, to nie może ona swobodnie przenikać do komórek i musi być ona odfiltrowywana z zewnętrznego słonego „oceanu” oraz być wtryskiwana do komórek, którym przychodzi wykonywać ogromną pracę bez względu na niedobór wody. Nasz organizm zdolny jest do rozszerzania granic „oceanu” wody pozakomórkowej aby stworzyć jej rezerwę dla filtracji i awaryjnego wtryskiwania do ważnych dla życia komórek. W tym celu mózg wydaje nerkom polecenie zwiększenia ilości zatrzymywanej soli i wody, co stanowi przyczynę pojawienia się obrzęków przy niewystarczającym spożyciu wody.

Kiedy deficyt wody w organizmie osiągnie krytyczny poziom i jej dostarczanie drogą wtryskiwania staje się głównym sposobem zaspokojenia coraz większej ilości komórek, powstaje konieczność zwiększenia ciśnienia wtrysku. Znaczne podwyższenie ciśnienia wymagane do wtryskiwania wody do komórek staje się zmierzalną wielkością i nazywa się nadciśnieniem.

Początkowo proces filtracji wody i jej dostarczania do komórek najskuteczniej odbywa się nocą kiedy ciało przybiera pozycję horyzontalną i zgromadzonej wodzie, która w ciągu dnia umiejscawia się przede wszystkim w nogach nie przychodzi pokonywać siły przyciągania aby trafić do układu krwionośnego. Jeśli zależność awaryjnej hydratacji niektórych rodzajów komórek w wyniku tego procesu trwa zbyt długo, to płuca zaczynają w nocy wypełniać się wodą, co utrudnia oddychanie. W takim przypadku człowiek zmuszony jest do spania w pozycji siedzącej.

Stan taki nazywamy astmą sercową i stanowi konsekwencję odwodnienia. Zwiększenie spożycia wody należy przeprowadzać powoli i stopniowo – dopóki wytwarzanie moczu nie zacznie się zwiększać z tą samą prędkością z jaką my zwiększamy spożycie wody. Kiedy wypijamy wystarczającą ilość wody, by wytwarzać bezbarwny mocz, wraz z nim wydalone są duże ilości soli, które były zatrzymane w organizmie i w ten sposób pozbywamy się płynu wywołującego obrzęki. Nie przy pomocy środków moczopędnych, tylko z pomocą wody. Woda jest najlepszym ze wszystkich istniejących naturalnych środków moczopędnych.

Jeśli u człowieka występują duże obrzęki, a jego serce niekiedy nierównomiernie bije lub przy najmniejszym wysiłku zaczyna kołatać, to zwiększenie spożycia wody powinno odbywać się stopniowo i powoli, lecz nie należy rezygnować z picia wody. Należy po prostu ograniczyć w ciągu 2-3 dni spożycie soli, ponieważ organizm wciąż jeszcze działa w wyczerpującym trybie jej zatrzymania. Po tym, jak obrzęk ustąpi można będzie znów dodawać sól do posiłków.

Bądź ostrożny! Spożywając sól, postaraj się nie przesadzić. Musisz przestrzegać proporcji wody i soli w organizmie. Nie zapominaj, by troszczyć się o to, aby pić wystarczającą ilość wody, która wypłukuje nadmiar soli. Jeśli twoja waga gwałtownie zwiększyła się w dniu, w którym mało jadłeś, to znaczy, że organizm otrzymał zbyt wiele soli. Powstrzymaj się od spożycia soli przez 1 dzień i wypij jak najwięcej wody, aby wytworzyć mocz i pozbyć się zbędnych kilogramów. Ten, kto cierpi na niewydolność serca (lub nerek i wymaga dializ), koniecznie powinien poradzić się swego lekarza, zanim zwiększy spożycie soli. Najważniejszą zaletą soli są minerały wchodzące w jej skład. Jednym z 80 minerałów zawartych w dobrej jakości soli, jest sód. „Wysokiej jakości ” sól stołowa jest oczyszczona z pożytecznych minerałów.

Ostatnimi czasy na półkach niektórych supermarketów i sklepów z ekologicznie czystymi produktami zaczęła pojawiać się nieoczyszczona sól morska. Sól najwyższej jakości uzyskuje się w procesie przeróbki naturalnych złóż soli kamiennej, które powstały wiele milionów lat temu. Nie zawierają one szkodliwych produktów współczesnej cywilizacji, jeśli oczywiście nie były wykorzystywane do składowania odpadów radioaktywnych. (...).”

Źródło: Ile wody i soli potrzebuje Twój organizm? – rewolucyjne podejście do zagadnienia oparte na badaniach i praktyce Nadieжды Siemionowej