

## \*\*\* Šokující pravda o vodě \*\*\*

**Voda je po kyslíku nejdůležitějším předpokladem pro přežití lidí i zvířat. Lidé již vydrželi až 90 dní bez jídla, ale bez kyslíku mohou být jen pár minut. Bez vody lze přežít jen několik dní. Je to ironie přírody: Bez vody může člověk přečkat sotva 72 hodin, aniž by upadl do bezvědomí, ale je to také voda, která mnohdy vyvolává předčasné stárnutí lidí i zvířat. Způsobuje nejen stařecké změny, ale člověk může i onemocnět mnoha chorobami, které jsou během jeho života vyvolány pitím vody, obsahující minerální látky. Dr.Paul C.Bragg a Dr.Patricie Braggová odhalili tajemství, proč lidé a zvířata umírají předčasně. Jejich důkazy jsou podloženy více než 50 lety intenzivního výzkumu.**

Dr.Paul Bragg je průkopník přírodní výživy a péče o zdraví, je zakladatelem prvních prodejen s biologickými potravinami. Sám byl vizitkou svého učení - ještě jako prapradědeček běhal a plaval na kilometrové vzdálenosti, aktivně se účastnil tenisových turnajů, zabýval se horolezectvím a trénoval vzpírání s činkami. Byl schopen předstihnout lidi mladší o dvě třetiny jeho věku.

V mládí byl postižen tuberkulózou, vyvinul vlastní program výživy, dechových a pohybových cvičení a opět dosáhl zářícího zdraví. Svými knihami, přednáškami, semináři a relacemi v rádiu a televizi změnil život milionům lidí. Jeho dcera, Dr.Patricia Braggová dosáhla v oblasti zdraví mezinárodního uznání. Po celých USA osobně řídí zdravotní a kondiční kurzy pro muže, ženy i mládež. Je živým příkladem učení, které propaguje se svým otcem.

### **Obsah vody v těle dospělého člověka je cca 60%.**

Některá zvířata, například králíci a zajáci, kteří se živí trávou a bylinami, nikdy nepijí, pokud dostávají svoji přirozenou stravu. Trávy a byliny obsahují přibližně 85% vody. Mateřské mléko se skládá asi z 87% vody; šťavnaté ovoce a dužnatá zelenina mají téměř stejný podíl tekutin. Lidé, kteří jedí denně asi 2 kg čerstvé zeleniny, přijímají vedle zhruba 250g pevného podílu potravy nejméně 1,5 l přírodní vody. Po kyslíku je voda nejdůležitější substancí v těle. Obsah vody v těle dospělého muže o váze 70 kg činí asi 42 litrů.

Množství vody, které tělo potřebuje, závisí na teplotě, klimatu, druhu činnosti a na celkovém zdravotním stavu. Po vypití sklenice vody, voda putuje do žaludku. Část vody je stěnami žaludku ihned vstřebána do krve. Zbytek vody jde do střeva, aby tam udržel požitá jídla v tekutém stavu, dokud není zpracováno. Tato zbylá část vody pak později přejde přímo do krve. Čistá voda je nejlepším přírodním ochranným prostředkem před všemi druhy bakteriálních a virových infekcí, například před chřipkou, zápallem plic, černým kašlem, spalničkami a jinými nakažlivými nemocemi. Například během tzv. hongkongské chřipky vyzývali mnozí lékaři ke klidu na lůžku a k pití velkého množství vody. Jsou-li tělní tkáně a

buňky stále zásobovány správným množstvím vody, mohou se lépe bránit útokům virů. Pokud ale buňky trpí nedostatkem vody, uschnou a uvadnou a nejsou proti virům odolné. Voda zastává důležitou funkci v těle: je vitální faktor ve všech tělních tekutinách, tkáních, buňkách, lymfě, krvi a žlázových sekretech; udržuje všechny výživné látky v rozpuštěném stavu a slouží jako jejich dopravní prostředek do nejrůznějších částí těla; rozpouští jedy a tělesné zplodiny a vyplavuje jedovaté látky a soli, což je jedna z jejích nejdůležitějších funkcí. Bohužel, všude na světě lidé konzumují velké množství soli. Na druhé straně však existují celé skupiny národů, které po staletí až do dnešní doby ani nevědí co je sůl, a přesto žijí zdravě a šťastně. Američané a Evropané si jídlo hodně solí a konzumují velké množství slaných potravin, např. šunku, slaninu, uzeniny, uzené maso a ryby, bramborové lupínky, slané ořišky a další potraviny s vysokou koncentrací soli. Není divu, že jsou srdeční nemoci zabijákem číslo jedna a že lidé již ve 30 letech trpí vysokým tlakem, ledvinovými potížemi, záněty kloubů a jednou z nejčastějších příčin úmrtí- kornatěním tepen a žil.

### **Čistá voda je důležitá pro udržení zářícího zdraví**

Během dlouholeté kariéry poradce pro výživu a kondici u nejvýznamnějších filmových a televizních hvězd v Americe jsme zjistili toto: Když se podařilo umělce přesvědčit, aby pili čisté tekutiny, udrželi si pak mladistvý vzhled a odpovídající postavu mnohem déle, než lidé, kteří pili normální vodu z vodovodu nebo minerální vody. Čistá voda udržuje tělní buňky a zabraňuje jejich vysychání. Lidé, kteří pijí správné tekutiny (čistou vodu a šťávu z čerstvého ovoce a zeleniny) ve správném množství, mají lepší krevní oběh, což je velmi důležité pro dobré zdraví a dlouhý život.

Podle našeho názoru přispívá čistá voda ke zlepšení duševních sil a schopností mozku. Jsme přesvědčeni, že proto můžeme lépe myslet. Člověk má 15 miliard mozkových buněk, které se skládají ze 70% z vody. Dále se domníváme, že vysloveně nervozní člověk anebo takový, který je v důsledku svých starostí a problémů duševně zmatený, jednoduše zapomíná pít dostatečné množství vody nebo jiných tekutin. Místo toho konzumuje alkohol, čaj, kávu a colu. Tím však zhoršuje své stavy nervozity. V jeho žaludku se zvyšuje tvorba kyselin, které nemohou být zředěny potravou nebo vodou. Ve vrcholném stádiu nervozity a deprese trpí takový člověk také přebytkem žaludečních kyselin, tlakem u srdce, nadýmáním a jinými obtížemi. Místo toho, aby tito lidé pili dostatečné množství čisté vody, dopují se aspirinem a jinými stimulačními prostředky. Připomeňme si, že nervy potřebují dostatečné množství vody, aby mohly bezvadně a bez potíží fungovat.

Dr.P.C.Bragg a Dr.P.Braggová,Šokující pravda o vodě