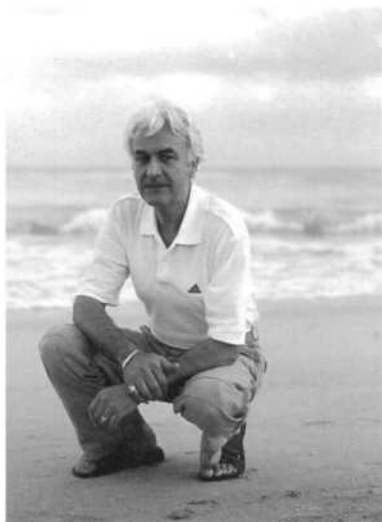


# Woda życia



O roli wody w naszym organizmie, oczyszczaniu i wiosennej regeneracji mówi dr Sohrab Khoshbin

- Woda dla organizmu jest najważniejsza?

- Około 60-65% ciała to woda, to znaczy, że jest ona bardzo ważna dla organizmu. Dlatego, kiedy dostarczamy mniej wody, ciało zatrzymuje ją wewnątrz. Nazywamy to kumulacją wody, co oznacza, że w organizmie jest jej za mało, dlatego ciało chce zachować wodę, by ją wykorzystać do różnych procesów. Woda jest właściwie najważniejszym czynnikiem pośredniczącym w organizmie, ponieważ pomaga rozkładać witaminy i minerały, ma również udział w trawieniu, nie możemy nic zrobić bez wody. Jest ona życiem. Gdziekolwiek znajdziecie wodę, oznacza to, że jest tam życie.

- Jaka woda jest najlepsza?

- Jest to woda z odwróconej osmozy. To sposób, w jaki woda jest filtrowana; zamiast przepuszczania jej przez filtr z góry na dół, zasysa się ją z dołu na górę. Jeśli chcemy korzystnie dla organizmu oczyścić wodę, najlepszym sposobem jest właśnie

odwrócona osmoza. Taka woda ma wiele zalet: jest bardzo czysta, zatrzymuje minerały potrzebne dla naszego organizmu. Przez filtr przechodzą minerały, które mogą być rozłożone, strawione i wchłonięte przez nasz organizm. Jednocześnie zaś nie przedostają się bakterie chorobotwórcze. Inny rodzaj to woda destylowana. Jest dobra tylko do oczyszczania. To czysta woda, nie zawiera żadnych minerałów, wypłukuje toksyny. Można oczyścić nią organizm. Jest to najlepszy sposób na oczyszczenie np. tętnic. Nasze ciało potrzebuje dwóch, trzech dni, by się oczyścić przy pomocy wody destylowanej. Należy też wspomnieć o wodzie mineralnej. Jej jakość zależy od rodzaju minerałów w niej zawartych, dlatego jest to tak ważne, jakiej wody używamy. Powinniśmy zwrócić na to uwagę, gdyż czasami minerałów może być za mało. Woda może też zawierać bardzo dużą ilość minerałów (woda wysokozmineralizowana), a duża zawartość minerałów znacznie obciąża

pracę nerek. Optymalna dla naszego zdrowia to woda niskozmineralizowana z niewielką ilością minerałów, które łatwo się w niej rozpuszczają i mogą być maksymalnie wykorzystane przez nasz organizm.

- Ile wody powinniśmy pić na dobę?

- Nasze ciało składa się w 60-65% z wody, to znaczy że dorosły człowiek powinien wypijać osiem - dziesięć szklanek wody. Możemy powiedzieć, że na każde 10 kg wagi potrzebujemy 1 szklankę wody.

- Wiele osób nie pije wody. Uważają, że samo Alveo im wystarczy. Czy to poprawne myślenie?

- Organizm potrzebuje wody, gdyż jak wspominałem, oczyszcza ona organizm i pomaga pozbyć się toksyn. Alveo jest stworzone również, by oczyszczać organizm i jednocześnie dostarczać witamin i minerałów. Jeśli organizm jest zanieczyszczony toksynami, zaburzony zostaje proces wchłaniania. Gdy oczyszczamy organizm, powinni-

śmy pić wodę - to bardzo ważne. Oczyszczanie to zawsze woda. Jeśli stosujemy Alveo, ciało ma się pozbywać toksyn i potrzebny jest środek pośredniczący, który pomógłby zabrać zanieczyszczenia z organizmu. Przez pierwsze dwa lub trzy dni organizm daje sobie radę z eliminowaniem toksyn, ale potem może się poddać, gdy nie ma wystarczającej ilości wody. Bez

- wszystko się odradza. Jest to szczególnie ważne po złym odżywianiu w czasie zimy. Dla oczyszczenia organizmu używamy różnego rodzaju ziół, tych, które rosną na wiosnę. Najlepszą kombinacją ziół jest Alveo. Jedne zioła oczyszczają wątrobę, inne żołądek, ale mieszanka 26 ziół zawartych w Alveo jest najlepsza właśnie na wiosnę. Jedna miarka Alveo dwa razy

daje nową duszę. Ma wpływ na umysł, mózg i całe ciało. Onyx zawiera wapń i magnez. Preparaty z tymi minerałami możemy kupić w sklepie, ale nie wywierają one odpowiedniego wpływu na organizm. Nie zawierają wystarczającej kombinacji witamin, aby mogły być wchłonięte. Dużo ludzi zażywa np. węglan wapnia w kapsułkach, przyjmują je przez 20 lub 30 lat, co często wywołuje odwrotny efekt. Te osoby i tak skarżą się na osteoporozę. Onyx ma inne zadanie niż Alveo, ale jest to indywidualna sprawa, komu jest bardziej potrzebny Onyx, a komu Alveo. Nie ma jednej recepty dla wszystkich.



odpowiedniej ilości wody, mimo spożywania Alveo, toksyny nadal mogą utrzymywać się w organizmie. Wówczas korzyści z picia Alveo są tylko częściowe. Dlatego zawsze polecam w czasie używania Alveo picie wody. Pół godziny przed śniadaniem i pół godziny przed obiadem. To jest najlepszy sposób oczyszczania organizmu.

dziennie oraz picie dużych ilości wody, najlepiej dziesięć szklanek dziennie, to najlepsze oczyszczenie organizmu wiosną. Taką kurację możemy kontynuować przez miesiąc lub dwa.

- Czym objawia się brak magnezu i wapnia?

- Brak wapnia i magnezu to połamane, miękkie paznokcie, łamliwość kości i wypadające włosy. To ogólne objawy w większości przypadków.

- Wiosną nasze ciało się odradza. Jakie procesy zachodzą wtedy w naszym organizmie i jak Alveo może pomóc?

- Zimą jedzenie jest bardzo ubogie. Jakich składników odżywczych brakuje w naszym organizmie, nawet jeśli pijemy Alveo?

- Jak rozpocząć powrót do zdrowia, co zrobić, by się nie zniechęcić?

- Trzeba działać stopniowo. Nawet stosowanie mało obciążających ćwiczeń fizycznych przez pięć lub dziesięć minut dziennie wpływa na nas bardzo korzystnie. Stopniowo należy ten wysiłek zwiększać. Powinniśmy też zmienić sposób odżywiania, jeść świeże warzywa. Powoli wyrabiać zdrowe nawyki. Pamiętać o piramidzie jedzenia - najmniej tłuszczu i oleju, najwięcej produktów z dołu piramidy, zawierających proteiny i węglowodany. Można do tego przywyknąć, jestem tego najlepszym przykładem - jem dużo warzyw, ryb, a na śniadanie owoce. Po pięciu miesiącach jesteśmy już do takiego żywienia przyzwyczajeni i nie można tego zmienić.

- W zimie zawsze używamy więcej wysokoenergetycznego pożywienia. Jemy np. dużo mięsa i dużo tłuszczu, gdyż są źródłem tak potrzebnej w tym okresie energii. Zazwyczaj właśnie wiosną służy oczyszczeniu. Tak jest również w naturze

- Wiele osób nie wie, jaka jest różnica między Alveo i Onyxem. Zapotrzebowanie na minerały i witaminy jest indywidualną kwestią każdego człowieka i dlatego nie mogę dać ogólnego przepisu dla wszystkich. Niektórym brakuje wapnia, magnezu, a inni potrzebują innych minerałów. Właśnie zimą ludziom brakuje przede wszystkim wapnia i magnezu. Jest duża różnica między Alveo i Onyxem. Alveo pomaga oczyszczać organizm i można powiedzieć, że



• Rozmawiała Katarzyna Piotrowska