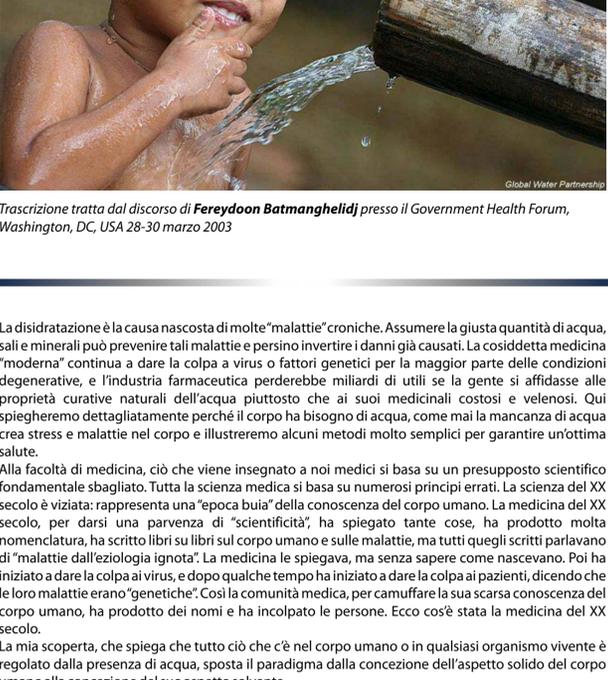


# DISIDRATAZIONE: LA CAUSA DI MOLTE MALATTIE CRONICHE

Prima parte

*L'acqua è una fonte di energia che dà vita e regola i processi metabolici dell'organismo. È essenziale per curare e prevenire lo stress. Senza una corretta assunzione di acqua, rischiamo di sviluppare malattie degenerative croniche.*



Trascrizione tratta dal discorso di **Fereydoon Batmanghelidj** presso il **Government Health Forum**, Washington, DC, USA 28-30 marzo 2003

La disidratazione è la causa nascosta di molte "malattie" croniche. Assumere la giusta quantità di acqua, sali e minerali può prevenire tali malattie e persino invertire i danni già causati. La cosiddetta medicina "moderna" continua a dare la colpa a virus o fattori genetici per la maggior parte delle condizioni degenerative, e l'industria farmaceutica perderebbe miliardi di utili se la gente si affidasse alle proposte curative naturali dell'acqua piuttosto che ai suoi medicinali costosi e velenosi. Qui spiegheremo dettagliatamente perché il corpo ha bisogno di acqua, come mai la mancanza di acqua crea stress e malattie nel corpo e illustreremo alcuni metodi molto semplici per garantire un'ottima salute.

Alla facoltà di medicina, ciò che viene insegnato a noi medici si basa su un presupposto scientifico fondamentale sbagliato. Tutta la scienza medica si basa su numerosi principi errati. La scienza del XX secolo è viziatrice: rappresenta una "epoca buia" della conoscenza del corpo umano. La medicina del XX secolo, per darsi una parvenza di "scientificità", ha spiegato tante cose, ha prodotto molta nomenclatura, ha scritto libri sui libri sul corpo umano e sulle malattie, ma tutti quegli scritti parlavano di "malattie dall'eziologia ignota". La medicina le spiega, ma senza sapere come nascevano. Poi ha iniziato a dare la colpa ai virus, e dopo qualche tempo ha iniziato a dare la colpa ai pazienti, dicendo che le loro malattie erano "genetiche". Così la comunità medica, per camuffare la sua scarsa conoscenza del corpo umano, ha prodotto dei nomi e ha incolpato le persone. Ecco cos'è stata la medicina del XX secolo.

La mia scoperta, che spiega che tutto ciò che c'è nel corpo umano o in qualsiasi organismo vivente è regolato dalla presenza di acqua, sposta il paradigma dalla concezione dell'aspetto solido del corpo umano alla concezione del suo aspetto liquido.

## Il ruolo dell'istamina nella regolazione dell'acqua

Una parte dei miei studi riguardava l'istamina (tutti abbiamo sentito parlare degli antistaminici), che è un neurotrasmettitore incaricato della regolazione dell'acqua nel corpo. Dunque, nella medicina del XXI secolo, la nuova verità è che la **disidratazione è la causa principale di malattie dolorose e degenerative**, compresi i tumori e l'AIDS. La medicina si era sbagliata e non aveva compreso il ruolo dell'istamina nel corpo umano. Dobbiamo rivedere questa concezione perché ora conosciamo la soluzione a molte delle condizioni patologiche che vengono trattate con antistaminici, e questa soluzione è l'acqua.

L'istamina esiste fin dal primo giorno di esistenza di ogni vita. Quando l'ovulo viene fecondato dallo spermatozoo, già prima di dividersi in due cellule figlie per consentire alla vita di sopravvivere nella sua forma attuale, ha la capacità di rilasciare istamina. Quindi, l'istamina è un neurotrasmettitore che è con noi fin dal primo minuto di vita.

Il corpo umano contiene molta acqua, ma l'acqua contenuta nel corpo è principalmente già impegnata osmoticamente. In altre parole, è occupata con un'attività, una reazione chimica, un processo chimico. Quell'acqua si chiama **acqua di legame**. Poi il corpo, per poter svolgere nuove funzioni, ha bisogno di acqua che non sia impegnata osmoticamente, chiamata **acqua libera**.

## L'acqua è necessaria per prevenire lo stress

Nello stato di disidratazione, anche se il corpo contiene molta acqua, è la mancanza di acqua libera a costituire la disidratazione. Ecco perché occorre sostituire l'acqua eliminata dal corpo con una nuova assunzione di acqua per fornire all'organismo l'acqua libera con cui eseguire nuove funzioni. Quindi, ogni volta che volete svolgere una funzione che richiede acqua, è meglio dare al corpo quell'acqua in anticipo. In altre parole, se volete mangiare, prima date al corpo l'acqua necessaria per digerire il cibo. Se volete fare sport e sudare, prima date al corpo l'acqua da espellere con il sudore, e così via. È la scarsità di acqua libera nel corpo a costituire la disidratazione. È come una grande azienda che ha un patrimonio importante ma non ha il flusso di cassa per pagare gli stipendi ai dipendenti. È così che un'impresa finisce nei guai, ed è per questo che il corpo umano inizia ad avere problemi quando manca l'acqua libera, che è il "flusso di cassa" dell'organismo.

Nel corpo, lo stress si traduce in disidratazione. In altre parole, ogni volta che vi sentite stressati, ciò produce disidratazione. Il motivo è che ogni volta che siete sotto stress, il corpo secerne molti ormoni che disgregano materiale nuovo assorbendo l'acqua libera che è in circolazione, così all'improvviso l'acqua è insufficiente e voi siete a corto di "flusso di cassa". E a questo punto il corpo inizia a regolare il contenuto idrico dell'organismo: entra in vigore un programma per affrontare "la siccità" e gestire lo stress. Nella gestione dello stress intervengono questi ormoni: vasopressina, endorfine, prolattina, fattore di rilascio del cortisone [sic] e angiotensina, che è attivata sia a livello cerebrale che all livello dei reni. La vasopressina è una sostanza molto importante. La vasopressina è subordinata all'istamina come regolatore idrico, e la stessa vasopressina è un fattore di rilascio del cortisone molto forte. Quando c'è la disidratazione e c'è un rilascio di istamina, c'è anche rilascio di vasopressina e i tessuti si rompono a causa del fattore di rilascio del cortisone.

## La vera origine del "virus HIV"

Ecco una cosa molto importante che ho scoperto: la vasopressina come fattore di rilascio del cortisone stimola una sostanza chiamata interleuchina 1, che è un altro attivatore di eventi fisiologici, e il fattore di rilascio del cortisone e l'interleuchina hanno un effetto di ingantimento reciproco: creano un circolo vizioso, un sistema di interruzione. A un certo livello di disidratazione e dipendenza dalla vasopressina, succede che l'interleuchina 1 attiva l'interleuchina 6 e il fattore di rilascio tumorale. Questi sono gli elementi che iniziano a intaccare i tessuti del corpo e a romperli: la mancanza di risorse costringe i tessuti stessi al cannibalismo. Perché quando siete disidratati, al vostro corpo mancano anche gli elementi che l'acqua avrebbe fatto arrivare in quelle aree per avere del materiale con cui lavorare, e allora il corpo inizia a intaccare i suoi stessi tessuti. L'interleuchina 6 e il fattore di rilascio tumorale attivano enzimi chiamati **proteasi** sulla membrana cellulare e ovunque essi si trovino, e queste proteasi iniziano a rompere e a frammentare le proteine e il DNA: causano la frammentazione del DNA.

La nuova concezione, o la mia concezione, è che questi frammenti di DNA, non appena vengono rilasciati, portano con sé un po' di membrana: frammenti che sarebbero etichettati come "virus". Questi sono i "virus lenti" che non fanno capire alla comunità medica che il DNA fa parte della rottura provocata dalla disidratazione. È la disidratazione che produce malattie, ma la comunità medica dà la colpa al "virus".

Uno dei "virus" che ha ricevuto questo trattamento è lo stesso "HIV" [virus dell'immunodeficienza umana]. L'HIV, il "virus lento", è un frammento di DNA ed è stato ottenuto nei mezzi di coltura cellulare introducendo l'interleuchina 6 e il fattore di rilascio tumorale, e il prodotto coltivato è stato etichettato "HIV-1". Questo "HIV-1" non è un virus: è un frammento del DNA. Ha le medesime caratteristiche di metà della stessa vasopressina. Ecco perché non è possibile produrre un vaccino contro l'HIV: perché appena si cerca di farlo si neutralizza la vasopressina, che è un regolatore idrico. La vasopressina fa funzionare il programma di osmosi inversa del corpo, e neutralizzarla sarebbe l'equivalente di provocare il suicidio della cellula o dell'organismo, e quindi di uccidere la persona. Ecco perché non si potrà mai usare l'HIV e produrre un vaccino per l'HIV: perché fa parte della molecola di vasopressina. È con questo meccanismo che funzionano tutte le malattie autoimmuni. L'interleuchina 6, quando entra nelle cellule beta del pancreas, taglia la cellula beta, ne spezza la struttura nucleare, la riduce in frammenti e la getta via. È stato dimostrato scientificamente che succede questo. Si tratta di un processo di attività autoimmune che produce il diabete insulino-dipendente. Spiegherò il diabete insulino-dipendente più avanti, ma volevo citarlo qui per farvi capire come alcuni di questi cosiddetti "disturbi" con "virus lenti" e malattie autoimmuni sono collegati alla disidratazione in quanto origine della malattia e mancanza di risorse di cui il corpo ha bisogno per compensare le carenze prodotte dalla disidratazione.

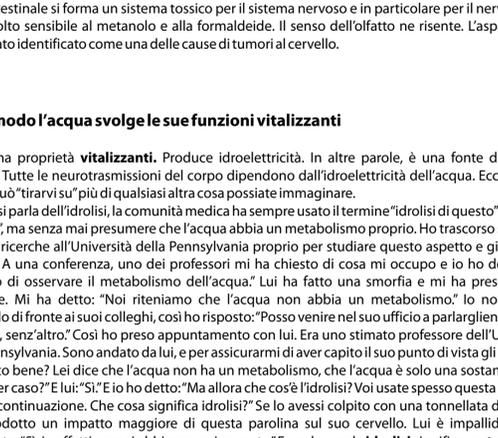
## Tante "malattie" sono causate dalla disidratazione

Con la disidratazione perdiamo molti aminoacidi essenziali, e questi vengono usati come antiossidanti, perché quando non c'è abbastanza acqua per lavare via le scorie tossiche, le scorie tossiche vanno neutralizzate, altrimenti distruggeranno il sistema. Triptofano, tirosina, metionina, cisteina e istidina si esauriscono dopo essere stati neutralizzati per eliminare l'accumulo di scorie tossiche nel corpo, che non sono state lavate via. Voi sapete che quando andate in un'aula di mobile, non c'è acqua, ma c'è una sostanza chimica che disinfecta e deodora tutto ciò che finisce nel water. Il corpo usa queste sostanze come elementi disinfectanti.

La distribuzione dell'acqua ha un altro componente estremamente importante. Si tratta della distribuzione idrica di emergenza alle aree in cui l'acqua è fondamentale per eseguire una funzione. Le cellule istaminergiche, i mastociti, i basofili e i neurotrasmettitori contengono istamina, PAF (fattore attivante le piastrine) ed eparina. Come sapete, l'eparina impedisce il sanguinamento. Il PAF attiva le piastrine facendole rompere e rilasciare ciò che contengono. Purtroppo, le piastrine contengono anche molta serotonina, quindi lo scopo della produzione di PAF, che causerebbe la coagulazione del sangue, e di eparina, che ostacola la coagulazione, è molto semplice: il sangue è formato per il 94% da acqua. Quando occorre accedere a quell'acqua, si crea un piccolo sanguinamento, e la serotonina produce microscopici tagli sulle pareti dei capillari, da cui fuoriesce sangue. Quando il sangue è fuoriuscito, la sua acqua viene riassorbita nell'organismo, e il resto, che è il 6% del volume totale, si trasforma in placche: quelle che si osservano nei disturbi neurologici.

C'è la barriera emato-encefalica, in cui i capillari sono minuscole giunture. Nulla li può attraversare, sono come un muro: non ci sono pori, diversamente dal resto del corpo. Questo è un percorso di emergenza per reperire acqua, ed è la condizione che chiamiamo **vasculite**. La si può avere nel cervello, o nei reni, o nel tratto gastrointestinale. È così che si generano gastriti, ulcere gastriche emorragiche e simili. Così, questo percorso di emergenza verso le scorte d'acqua può provocare emicrania, morbo di Alzheimer, sclerosi multipla, morbo di Parkinson, gastrite, porpora (sanguinamento nei tessuti), nefrite, sindrome nefrosica e così via. Questo è il risultato di una carenza di acqua nel corpo. Il corpo ha bisogno di acqua per svolgere una serie di funzioni all'interno dell'attività fisiologica.

Alla disidratazione sono associate anche carenze di minerali, perché si può sviluppare anche l'acido. Lo stomaco non produce acido a sufficienza, e l'acido è necessario per assorbire zinco, magnesio, manganese, selenio e altri minerali essenziali. E in questo modello della carenza minerale si ritrovano disturbi neurologici come la sclerosi multipla, il morbo di Parkinson, l'Alzheimer e via dicendo. La concezione del corpo umano del XXI secolo è che tutte le manifestazioni patologiche dovrebbero essere considerate come causate da carenze, secondarie a una disidratazione persistente. Quando si è disidratati, si ha una carenza di aminoacidi e si può anche avere una carenza di minerali, e questo è alla base di tutte le malattie del corpo umano.



F. BATMANGHELIDJ, M.D.

## L'industria farmaceutica nasconde informazioni sui benefici dell'acqua

Ignorando l'importanza suprema e vitale dell'acqua per la salute ottimale e il benessere del corpo umano, la comunità medica e scientifica ha permesso all'industria farmaceutica di perpetrare una frode contro la società. Le azioni di questo settore in nome del guadagno finanziario costituiscono una forma di terrorismo: terrorizza le persone con tattiche per produrre paura e televisione e i media; costringe la gente ad andare dal medico e richiedere un certo tipo di medicinale, per esempio i farmaci per l'asma. L'asma è uno stato di disidratazione, e c'è una pubblicità che ultimamente vedo dappertutto che dice: "È la vita che dovrebbe toglierti il respiro, non l'asma".

I test randomizzati in doppio cieco sono adatti per la valutazione di farmaci e composti chimici solo allo scopo di garantirne la sicurezza. Questo costoso procedimento non è adatto allo studio dei problemi metabolici prodotti dalla disidratazione e di disturbi da carenza associati. In altre parole, buttiamo fuori dalla finestra questo sistema di valutazione dell'industria farmaceutica, ritorniamo alla Natura e cerchiamo di scoprire che cosa vuole il nostro corpo... e poi diamoglielo. Non accatate ciò che dicono i medici. I medici non sanno qual è il problema del vostro corpo, e sfortunatamente chi lavora con la medicina tradizionale non lo sa di sicuro. Io non lo sapevo. Ho dovuto fare ricerche per 22 anni prima di giungere a questo grado di comprensione.

Chi lavora nella sanità e decide di ignorare queste informazioni e continuare a usare i farmaci per malattie che non sono causate da disidratazione e carenze di minerali potrebbe anche rischiare di essere citato penalmente per negligenza, in futuro. Prima o poi succederà che uno di quegli avvocati che si procacciano i clienti inseguendo le ambulanze apposterose farà così un medico in tribunale: "Perché ha curato questo paziente iperteso con dei diuretici? E lei che ha causato la malattia di quest'uomo? gli ha causato molti problemi, e ha abbreviato la sua vita di almeno 20 anni con i suoi farmaci: diuretici, calcio-antagonisti, beta-bloccanti, eccetera. Invece al corpo del paziente mancava l'acqua: ecco perché era iperteso?". Sì, quel giorno arriverà presto.

Dove ha sbagliato la medicina del XX secolo? Quali sono i primi sintomi e segnali della disidratazione? La medicina del XX secolo riteneva che l'unico segnale della disidratazione fosse la secchezza della bocca, ma non è così. Per poter masticare e deglutire il cibo, anche se non si è bevuto acqua, il corpo produce abbondante saliva per eseguire questa funzione, dunque la bocca secca non è un segnale della disidratazione. Chiunque aspetti di sentirsi la bocca secca per bere dell'acqua, o aspetti di avere sete, è in una carenza di problemi. Anzi, io ho scritto un articolo che è stato pubblicato su *Townsend Letter for Doctors*, e in risposta al Dott. Heinz Rofsky del Dartmouth College il quale sosteneva che la gente non dovrebbe bere acqua senza sentirsi malato, ma aspettare di avere sete. Nel mio articolo ho scritto che aspettare di avere sete significa morte prematura e dolorosa, e in quello stesso articolo gli ho dato dell'ignorante: non bisogna credere a ciò che afferma questo signore.

## L'acqua regola la maggior parte delle funzioni corporee

Un preconcetto sbagliato è che l'acqua non abbia un ruolo metabolico diretto e che a regolare tutte le funzioni del corpo siano soltanto i soluti. Questa affermazione non è corretta. Abbiamo la sostanza A e la sostanza B e se li mettiamo in una provetta non avviene nessuna reazione. Questo lo abbiamo imparato al primo anno di chimica. Poi il professore aggiunge dell'acqua da un becher e l'acqua che ha regolato tutte le reazioni. La mia prima nozione di scienze e medicina è che l'acqua regola tutte le funzioni, compresa la funzione di qualsiasi cosa scientifica.

"I meccanismi del corpo che regolano l'assunzione di acqua sono efficienti durante tutto l'arco di vita della persona" è un'altra affermazione scorretta, perché invecchiando, così come gli occhi hanno una visione meno nitida, le orecchie sentono meno e tutti gli altri sensi iniziano a ridursi, lo stesso avviene per la percezione della sete. Purtroppo, gli anziani non riconoscono la sete. È stato dimostrato scientificamente che alcuni anziani che non assumevano acqua da 24 ore non ritenevano di avere sete quando veniva messa loro di fianco dell'acqua, mentre i giovani dello stesso gruppo di studio iniziavano immediatamente a bere acqua in abbondanza.

## Caffeina e aspartame sono veleni

Un altro preconcetto errato, che è un problema soprattutto in America e probabilmente nell'Europa occidentale, è che tutti i fluidi possano soddisfare l'esigenza di acqua del corpo. Questa è scienza spazzatura. Non è esatto. La caffeina nelle bevande è una sostanza disidratante; agisce sul cervello e sui reni e fa espellere al corpo più acqua di quanta ne venga assunta con la bevanda. Inibisce gli enzimi del cervello che intervengono nella memorizzazione. La fosfodiesterasi è un enzima che regola la funzione cerebrale della memorizzazione, e assumendo caffeina si inibisce questa funzione. Ora, addirittura nella filosofia del perché le piante producono caffeina, o persino cocaina. Secondo voi, perché? Guerra chimica. Le piante immettono o possiedono caffeina e cocaina nelle proprie foglie e semi allo scopo di istupidire chi li mangia. La fosfodiesterasi viene inibita e quella specie inizia gradualmente a perdere le capacità mimetiche, la vigilanza e la velocità di reazione, e a diventare stupida, cosicché ben presto verrà mangiata dai predatori: è in questo modo che la pianta difende la successiva generazione della propria specie. Ora, noi prendiamo il caffè, lo mettiamo in infusione, lo concentriamo e lo beviamo. Diamo caffeina ai nostri bambini, e poi diventiamo pazzi chiudendoci perché hanno problemi di apprendimento, perché hanno la "sindrome da deficit di attenzione?". Date la colpa all'industria: l'industria delle bevande che produce le bibite gassate. Purtroppo, recentemente molte bibite sono ancor più concentrate. Una volta le lattine erano da 24 cl e adesso sono da 35 cl. Contengono più caffeina. Prima c'erano 50 mg di caffeina per lattina, ora ce ne sono 75 o 90 mg. Il caffè di Starbucks contiene 180 mg di caffeina per tazza. Insomma, è questo stile di vita che produce nella società malattie e stupidità e moltissimi altri problemi.

E come se non bastasse, alle bevande vengono aggiunti dolcificanti artificiali: un ulteriore crimine verso l'umanità. Il dolcificante artificiale aspartame crea una fame finta. È stato dimostrato in modelli animali e umani che non appena si dà all'aspartame agli animali e agli uomini, entro 90 minuti questi hanno l'impellente di andare a mangiare in quantità maggiori. Il motivo è che avviene una reazione chiamata **risposta della fase cefalica**. Appena la lingua è stimolata dai dolcificanti, il cervello traduce lo stimolo in una quantità di energia, in realtà del grado di dolcezza. Appena il cervello si accorge che l'energia promessa dalla dolcezza in seconda non c'è, vi costringe ad andare a mangiare, e a mangiare di più di quanto fareste normalmente. Ecco perché le persone che assumono dolcificanti artificiali con le bibite pensano di perdere peso ma in realtà finiscono per ingrassare. L'aspartame può provocare crisi epilettiche più o meno gravi e danni al nervo ottico, poiché il 10% viene convertito in alcol metilico e formaldeide. A seconda della quantità assunta, dall'apparato gastrointestinale si forma un sistema tossico per il sistema nervoso e in particolare per il nervo ottico, che è molto sensibile al metanolo e alla formaldeide. Il senso dell'olfatto ne risente. L'aspartame è anche stato identificato come una delle cause di tumori al cervello.

## In che modo l'acqua svolge le sue funzioni vitalizzanti

L'acqua ha proprietà **vitalizzanti**. Produce idroelettricità. In altre parole, è una fonte di energia naturale. Tutte le neurotrasmissioni del corpo dipendono dall'idroeletricità dell'acqua. Ecco perché l'acqua può "tirarsi su" più di qualsiasi altra cosa possiate immaginare.

Quando si parla dell'idrosi, la comunità medica ha sempre usato il termine "idrosi di questo" e "idrosi di quello", ma senza mai presumere che l'acqua abbia un metabolismo proprio. Ho trascorso sei anni a svolgere ricerche che all'Università della Pennsylvania hanno chiesto di studiare questo aspetto e giungere a una tesi. A una conferenza, uno dei professori mi ha proprio detto questa cosa mi occupo e io ho detto: "Sto cercando di osservare il metabolismo dell'acqua". Lui ha fatto una smorfia e mi ha preso per un ignorante. Mi ha detto: "Noi riteniamo che l'acqua non abbia un metabolismo". Io non volevo offenderlo di fronte ai suoi colleghi, così ho risposto: "Posso venire nel suo ufficio a parlargliene?". Lui ha detto: "Sì, senz'altro." Così ho preso appuntamento con lui. Era uno stimato professore dell'Università della Pennsylvania. Sono andato da lui, e per assicurarmi di aver capito il suo punto di vista gli ho detto: "Ho capito bene? Lei dice che l'acqua non ha un metabolismo, che l'acqua è solo una sostanza inerte che è lì per caso?" E lui: "Sì." E io ho detto: "Ma allora che cos'è l'idrosi? Voi usate spesso questa parola, la usate in continuazione. Che cosa significa idrosi?" Se lo avessi colpito con una tonnellata d'oro, non avrei prodotto un impatto maggiore di questa parolina sul suo cervello. Lui è impallidito, e ha mormorato: "Sì, in effetti, non ci abbiamo mai pensato." Ecco, la parola **idrosi** significa **metabolismo dell'acqua**. L'acqua è un nutriente. L'acqua, in realtà, è un nutriente primario dell'organismo di cui il corpo ha bisogno, regolarmente, per funzionare. L'acqua alla temperatura corporea, quando viene spremuta a 2,5 angstrom, gelfica; diventa come ghiaccio, ed è questa densità che fa aderire i componenti della membrana cellulare. L'acqua in realtà è un materiale adesivo nel corpo, è il cemento fra i mattoni, e la carenza di acqua disturba questo processo. Affinché la cellula non si disintegri completamente, il corpo ha trovato un sostituto, e la stessa proprietà adesiva che fa aderire le cose si ritrova nel colesterolo. Dunque il colesterolo nel corpo non svolge solo una funzione isolante: fa anche parte del materiale adesivo di emergenza.

Ora, ritornando all'acqua come fonte di energia, ecco cosa dice la ricerca di Philippa Wiggins:

"La fonte di energia per il trasporto dei cationi o la sintesi dell'ATP risiede nell'aumento del potenziale chimico attraverso la maggiore idratazione dei piccoli cationi e anioni dei polifosfati, nella fase acquosa interfacciale, altamente strutturata, dei due intermedi fosforilati."  
*Visembra arabo, vero? Ma fidatevi di me, significa che è l'acqua la fonte di energia per la sintesi dell'ATP.*

Quindi, l'idrosi dell'acqua produce energia. Questa è una formula calcolata da George e all. Il complesso magnesio-ATP possiede di per sé solo 600 kJ/mol di energia, ma quando viene idrolizzato, l'energia dei componenti diventa di 5.850 kJ/mol. In altre parole, l'acqua ha trasferito la propria energia ai componenti, ed è così che ha indotto la reazione chimica, grazie all'energia prodotta dall'idrosi. Quindi, il mezzo chilo di carne che mangiate non ha nessun valore energetico a meno che ci sia dell'acqua a idrolizzarlo e a scomporlo. In effetti è l'acqua che energizza il cibo che mangiate: le patate, lo zucchero. Nessuno di questi ha la capacità di trasferire energia nel corpo umano a meno che ci sia dell'acqua a scomporre il cibo e ad amplificare il contenuto di energia di un ordine di grandezza. Ci sono due oceani di acqua nel corpo: un oceano di acqua è nelle cellule, e poi c'è l'oceano di acqua fuori dalle cellule. L'acqua che beviamo attraverso la membrana cellulare e rifornisce l'oceano interno. Il sale che assumiamo regola il volume dell'oceano esterno. I due oceani devono essere in equilibrio. Non potete riempire l'Atlantico più di quanto già sia pieno e lasciare che il Pacifico si secchi, o riempire il Pacifico e lasciare seccare l'Atlantico. Bisogna riempirli entrambi. Ecco perché Dio ha collegato tutti gli oceani, in modo che ci sia equilibrio. E deve esserci equilibrio anche fra gli oceani d'acqua nel corpo. Anzi, il corpo è proprio fatto in modo da equilibrare automaticamente questi oceani attraverso certi meccanismi. L'acqua e il sale sono elementi vitali nel corpo umano. L'acqua si diffonde attraverso la membrana cellulare a una velocità di 103 cm al secondo: il trasferimento dell'acqua nella cellula è molto rapido. In una membrana cellulare ben idratata, c'è un canale fra i due strati della membrana. Tutti gli enzimi vanno in quel canale e lì incontrano la loro controparte. Questa viene chiamata **diffusione laterale dei sistemi enzimatici**, e perché avvenga è necessario che quel canale sia sufficientemente idratato nell'organismo. L'acqua attraverso questi elementi, riempie il canale e consente lo svolgimento delle funzioni fisiologiche. In uno stato di disidratazione, il canale non c'è più. I due strati della parete vengono a contatto e producono delle chiuse, così non viaggia più nulla. È così che la cellula va in ibernazione. Noi batteri e simili, in cui può avvenire lo stesso processo, o negli animali disidratati, succede questo. **Lo osmosi inversa** avviene quando non c'è diffusione e il corpo deve filtrare l'acqua e iniettarla nelle cellule più importanti. Noi abbiamo il movimento osmotico di acqua quando il glucosio stimola la produzione di insulina e i meccanismi si aprono, e l'acqua entra nelle cellule insieme al glucosio e agli aminoacidi. In questi è un canalicolo in cui perdiamo la nostra percellule della sete e, gradualmente, a causa del nostro stile di vita, diventiamo soggetti a malattie, a seconda di quanta acqua assumiamo e quanta bevande disidratanti beviamo. Quando il corpo deve dipendere dal rilascio di insulina per far passare osmoticamente l'acqua nelle cellule, una complicazione inevitabile è l'obesità. È di questo che sto scrivendo attualmente: il titolo [provvisorio] del mio prossimo libro è *Obesity, the Deadly Disease of Dehydration*.

In questo processo di osmosi inversa, la vasopressina raggiunge il suo recettore e lo converte in una specie di soffione di doccia, con un gruppo di perforazioni grandi 2 angstrom. Questo soffione si riempie di un siero osmoticamente bilanciato, e la vasopressina lo spreme: dal sistema viene filtrata solo acqua, una molecola di acqua. L'alcol arresta questa funzione. Ecco perché l'alcol fa venire il mal di testa: perché il cervello ha bisogno di questo meccanismo per restare idratato regolarmente. È così che l'organismo trasferisce l'acqua nel tessuto cerebrale: con l'osmosi inversa.

## Il sale è essenziale per la vita e la salute

Il sale è essenziale perché estrae ed elimina gli acidi. Il sodio entra nella cellula, uno ione idrogeno esce, e poi il potassio entra nella cellula e il sodio esce. Dunque, il sale è essenziale per bilanciare l'acidità della cellula. È così che il corpo diventa alcalino, perché il sale estrae lo ione idrogeno e poi lo ione viene portato nei reni ed espulso con l'urina se c'è acqua a sufficienza. Il sale è fondamentale per regolare la glicemia, ed è fondamentale per produrre idroeletricità. Il sale è essenziale per prevenire il catarro. Il sale è un potente antistaminico naturale. Previene i crampi. Le ossa hanno bisogno del sale per avere una struttura piena: infatti il 27% delle riserve saline del corpo si trova in forma cristallizzata all'interno della struttura ossea, nella diafisi dell'osso. Sono le diete a ridotto contenuto di sale in realtà la causa dell'osteoporosi, e non la carenza di calcio. Quando non ci sono acqua e sale, non solo il calcio non viene assorbito, ma viene anche eliminato.

La comunicazione fra le cellule nervose dipende dal sale. L'assorbimento dei cibi dipende dall'attività sodio-potassio. L'asma e la fibrosi cistica sono malattie che possono trarre beneficio dall'assunzione di sale oltre che di acqua. E poi, tutti abbiamo visto degli anziani con problemi di incontinenza: non hanno controllo sulla vescica. Questo è un problema di carenza di sale. Il sale è necessario per rafforzare la muscolatura liscia, e quando non c'è abbastanza sale i muscoli lisci perdono integrità. Questa è una testimonianza della Dott.ssa E. Reed [sic].

"Ho problemi di incontinenza, e ho anche portato con me dei vestiti di scorta perché ero sicura che mi sarebbero serviti. Sono arrivata qui e i miei vestiti sono perfetti. Mi ero convinta che fosse un bene eliminare il sale: un grave errore."  
Ha avuto questo problema per anni finché non ha letto le mie informazioni sul sale e ha cominciato a reintegrarlo nella sua dieta. Nel giro di tre o quattro giorni l'incontinenza non c'era più.

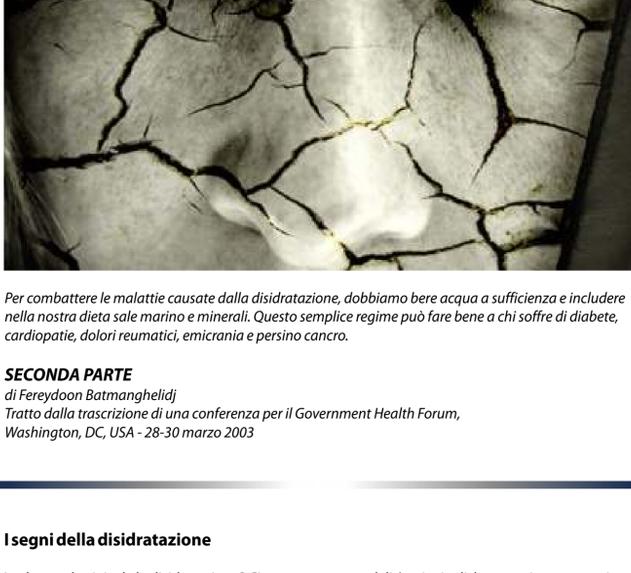
## La regolazione idrica del corpo

L'acqua è essenziale in tutte le fasi della crescita del corpo, dalla fase intrauterina fino al raggiungimento della massima altezza e peso alla fine dello sviluppo. L'ormone della crescita e l'istamina regolano l'assunzione dell'acqua. Con l'avanzare dell'età, si perde la capacità di concentrazione o secrezione dell'ormone della crescita, e gradualmente si passa dal dipendere solo dall'istamina per la regolazione dell'assunzione dell'acqua. L'istamina ci costringe a bere acqua, ma se invece dell'acqua beviamo tè, caffè, bibite e alcolici, gradualmente disidratiamo il corpo. Ora, se beviamo acqua, il modello della vita può durare fino a 150 anni, in base a quanto siamo consapevoli dei livelli idrici del corpo e della composizione dei materiali che immettiamo nel corpo. Quindi una buona alimentazione e idratazione sono essenziali per vivere a lungo. La scomparsa dell'ormone della crescita è secondaria alla carenza di triptofano e serotonina. L'ormone della crescita è sotto il controllo dei livelli di triptofano e serotonina nel cervello, quindi la tendenza a perderlo è secondaria al livello di serotonina nei cervelli. Quando il corpo è idratato, gradualmente il livello di ormone della crescita risale, almeno così mi è stato detto.

Il rapporto dell'acqua all'interno della cellula rispetto all'acqua all'esterno della cellula fra le età di 0 e 70 anni cambia da 1,1 a 0,8; in altre parole, c'è molto meno acqua dentro le cellule. Le cellule che prima sono a forma di "salsina", se non bevete acqua e non permettete all'acqua di penetrare nelle membrane cellulari, si trasformano gradualmente in "prugne secche", e questo è uno stato malato, che produce le malattie. In altre parole, la disidratazione persistente e intenzionale si rivela in molti modi, che la medicina ha etichettato come malattie. Noi abbiamo etichettato le malattie; noi abbiamo inventato le malattie. Ma in realtà non ci sono malattie, ci sono le conseguenze della disidratazione. Se riconosciamo che queste conseguenze si possono alleviare grazie all'acqua, le malattie non ci saranno più. E non ci sarà più il sistema che alimenta le malattie, insieme a molti medici e all'industria farmaceutica, e ringrazieremo Dio per questo!

# DISIDRATAZIONE: LA CAUSA DI MOLTE MALATTIE CRONICHE

Seconda parte



Per combattere le malattie causate dalla disidratazione, dobbiamo bere acqua a sufficienza e includere nella nostra dieta sale marino e minerali. Questo semplice regime può fare bene a chi soffre di diabete, cardiopatie, dolori reumatici, emicrania e persino cancro.

## SECONDA PARTE

di Fereydoon Batmanghelidj

Tratto dalla trascrizione di una conferenza per il Government Health Forum, Washington, DC, USA - 28-30 marzo 2003

### I segni della disidratazione

In che modo si rivela la disidratazione? Ci sono quattro modalità principali: la sensazione percettiva, i sistemi di razionamento idrico del corpo, le crisi fisiche per mancanza di acqua e le complicazioni patologiche... e come sapete, quando si parla di complicazioni patologiche, una delle eventualità possibili è la morte. La percezione della sete, la stanchezza non motivata da un duro lavoro, oppure quando vi svegliate al mattino e non ve la sentite di alzarvi dal letto... questi sono segnali di disidratazione. Vi conviene bere dell'acqua immediatamente. Per otto ore avete privato il vostro cervello di energia, idroelettricità, e se vi sentite stanchi è proprio per la disidratazione. L'acqua può "tirarvi su": nel giro di tre minuti riuscirete a uscire dal letto. Vampate, irritazione, ansia, avvillimento, depressione, inadeguatezza, pesantezza alla testa, voglie alimentari o agorafobia sono tutte complicazioni della disidratazione. La depressione è decisamente un segno di disidratazione.

### In che modo il corpo gestisce la carenza idrica

I segnali che il corpo manda quando ha veramente sete sono asma, allergie, ipertensione, diabete dell'adulto e malattie autoimmuni. Tutti sono prodotti dalla disidratazione. Gli alveoli hanno bisogno di acqua. Quando ispirate, risucchiate l'acqua dalla superficie agli alveoli, e queste goccioline d'acqua microscopiche, unendosi, creano una tensione superficiale. La tensione superficiale è un tipo di tensione molto potente: produce la costrizione che sfruttiamo per fare uscire l'aria dagli alveoli. La respirazione dipende dall'acqua, ed è per questo che l'asma è un segno di disidratazione: per preservare l'acqua, l'istamina fa contrarre i bronchioli, stimola direttamente e indirettamente la formazione del muco e ostruisce i bronchi. Dato che gli alveoli sono membrane molto delicate, non si devono seccare. Ogni 24 ore, solo con la respirazione, perdiamo circa un litro d'acqua. Se la persona, che respira costantemente, non dispone di acqua per sostituire quella persa, gli alveoli diventano fragili e si spezzano. E così che si crea la fisica cistica. Per evitare che questo accada, la Natura fa in modo che la persona smetta di respirare. Purtroppo, noi medici non l'abbiamo mai capito. Oggi ci sono 17 milioni di asmatici in America, e in Gran Bretagna e altrove la proporzione è la stessa. Eppure, tutte queste persone potrebbero alleviare l'asma molto facilmente aumentando l'assunzione di acqua. Ho scritto un libro intitolato ABC of Asthma, Allergies & Lupus, in cui si spiega che l'istamina è un regolatore idrico: finché riceve acqua, non si farà del male. Come ho già spiegato [cfr. prima parte], l'istamina è un neurotrasmettitore. L'acqua e il sale sono i migliori antistaminici che ci siano, ma il loro uso deve essere combinato. Se assumete solo acqua e non aggiungete il sale, causate dei problemi. Se assumete solo il sale senza l'acqua, causate dei problemi. Anzi, non vi servono solo l'acqua e il sale, che sono fattori di bilanciamento extracellulari, ma vi occorrono anche altri minerali che si trovano dentro la cellula per trattenerne l'acqua che vi penetra.

### Disidratazione e carenza di sale causano l'ipertensione

Quando il corpo perde liquidi, il 66% dell'acqua viene dall'interno delle cellule, il 26% dall'esterno delle cellule e l'8% dal vero e proprio sistema vascolare. Ma dato che il sistema vascolare non è un sistema rigido, i capillari si costringono per compensare, e quindi voi non avvertite la disidratazione. Così quando la perdita di liquidi del 66% all'interno della cellula inizia a produrre sintomi, qualsiasi esame facciate non vi rivelerà nulla, perché il sistema vascolare è un sistema bilanciato e si autoregola completamente. Per scongiurare l'ipertensione, avete bisogno di acqua, e avete bisogno di sale per far funzionare il sistema di osmosi inversa. Inoltre vi servono calcio, magnesio, potassio, zinco e selenio, che sono i minerali intracellulari, per trattenerne l'acqua. Fatto questo, la vostra pressione non oserà salire sopra centoventi. Date al corpo gli ingredienti giusti al momento giusto, e non avrete più bisogno di farmaci per la pressione.

Tante persone dicono che il sale causa ritenzione idrica. Questo non è vero. Il rapporto corretto di sale e acqua non causa ritenzione idrica. La dose giusta è un grammo e mezzo di sale per un litro d'acqua. Invece, quando andate in ospedale, vi danno 9 grammi di sale per litro d'acqua: non vi danno una soluzione isotonica. Io vi do abbastanza sale per fare in modo che il vostro corpo trattenga il sale. Il sale deve essere sale marino, che contiene altri 80 minerali. Nel sale marino ci sono 80 minerali in traccia che non si trovano nel salgemma, ma quest'ultimo è iodato, il che è importante: se usate solo sale marino in genere non assumete iodio. Molti soggetti possono sviluppare il gozzo, e sarà utile assumere un integratore di iodio, ad esempio l'alga laminaria; prendere un integratore vitaminico contenente iodio è essenziale.

La carenza di sale è stata addirittura usata come mezzo di tortura. Una persona privata del sale muore rapidamente agonizzando. Assumere costantemente antistaminici peggiora le malattie, perché quando non onorate la vera finalità dell'istamina – la richiesta di acqua, minerali e nutrienti – e date al corpo gli antistaminici, non fate che camuffare il bisogno ma senza soddisfarlo, e così la malattia continua. Tutt'al più un tratto l'antistaminico infrange le barriere, e poi si sviluppano il cancro e ogni sorta di brutte cose che possono portare rapidamente alla morte. Tutte quelle persone che sono andate nelle cliniche più costose, hanno speso migliaia di dollari e secondo le analisi erano di nuovo sane al momento della dimissione, dieci giorni dopo collassavano sulle scale dell'ufficio, o in qualsiasi altro posto, e morivano perché i loro esami del sangue non avevano rivelato la disidratazione, che è alla base della malattia.

### Diabete, insulina e regolazione idrica

Esistono due tipi di diabete. Il diabete di tipo 1 è il tipo autoimmune, in cui l'interleuchina 6 distrugge le cellule beta, in particolare nei bambini perché il corpo dei bambini non ha grandi riserve d'acqua. Il corpo passa immediatamente alla fase successiva della reazione, che è la malattia autoimmune. Nell'adulto, il diabete insulino-dipendente, il diabete di tipo 2 (che oggi iniziamo a vedere anche fra i bambini e gli adolescenti) è causato dalla disidratazione. Dovremmo considerare il pancreas come regolatore dell'equilibrio idrico nei diversi ambienti della cellula. Produce l'insulina e, una volta che la via dell'insulina è aperta, entra anche lo zucchero che porta con sé l'acqua; entrano gli aminoacidi che portano con sé l'acqua. Anche altri minerali entrano e portano con sé l'acqua. Ora, se siete in uno stato di disidratazione, ciò crea un disagio per la circolazione, perché la circolazione non si può permettere di cedere acqua alle cellule: deve quindi estrarre l'acqua dalle cellule.

Il meccanismo che porta l'acqua al pancreas, la prostaglandina E, che è un regolatore idrico e uno dei subormoni del corpo, ha un impatto diretto sulle cellule beta, e ne inibisce la produzione e il rilascio di insulina. Se fornite acqua e il fonte sale, che sono antistaminici, annullate l'effetto dell'istamina, non producezete prostaglandina E, e il blocco al meccanismo di produzione dell'insulina si disattiverà, quindi produrrete insulina. Così, tutte le persone con diabete di tipo 2 possono avere un rapidissimo sollievo risultando a bere acqua e assumere sale e altri minerali di cui il corpo ha bisogno. Funziona? Ho visto dei risultati incredibili in numerose persone con diabete grave, con 600-700 mg/dl. Sono guarite completamente: la loro glicemia è scesa a 80-90 mg.

Ecco il meccanismo coinvolto nel sistema. Nel diabete di tipo 1, il diabete insulino-dipendente, è questa interleuchina 6 che distrugge o "eviscera" le cellule beta del pancreas, e la produzione di insulina si riduce. Ora, anche in questo tipo di diabete, se date alla persona dell'acqua eviterete le complicazioni come la formazione di placche e la retinopatia associata al diabete. Tutte queste complicazioni non ci saranno perché la loro causa è in realtà la disidratazione, e non il diabete. E per quanto riguarda la produzione di insulina, diminuirà la necessità di insulina. Avevo un paziente che usava 90 unità di insulina. Ora usa 36 unità di insulina in 24 ore. Aveva una retinopatia, ma è passata. Volevano amputargli le gambe, ma ora non serve più. È guarito completamente dalle complicazioni del diabete, che in realtà sono complicazioni della disidratazione stessa.

### Altre malattie causate dalla disidratazione

Le crisi del corpo che chiede acqua sono le principali condizioni dolorose. Le nausee mattutine in gravidanza sono un segno di disidratazione della madre e del figlio, il feto, perché il feto non possiede un meccanismo per comunicare le proprie necessità, se non attraverso l'organismo della madre. L'istamina, che è un ormone della crescita nei neonati e nella vita intrauterina, sia negli umani che nelle altre specie animali, riflette i suoi sintomi attraverso l'organismo della madre, ed è per questo che molte donne incinte hanno le nausee mattutine. Ecco perché molte donne iniziano a trattenerne il sale e diventano edematose: è una forte ritenzione idrica.

Aumentando l'assunzione d'acqua queste donne possono combattere le nausee mattutine. Il bambino si sviluppa molto in fretta nella fase intrauterina della crescita e in media è più alto di un paio di centimetri. Quelli che ho visto io sono molto più alti della media. Nascono con i capelli: la loro struttura capillare è molto più sviluppata rispetto alla media dei bambini. La dispepsia, o "rigurgito acido", è un segno di disidratazione. Ho curato con l'acqua 3.000 persone con ulcera peptica (nelle prigioni iraniane), ed è così che sono giunto alla conclusione che queste persone erano disidratate. Per dimostrarlo, dovevo scoprire perché l'industria farmaceutica voleva bloccare questo disturbo con antistaminici, Tagamet®, Zantac® e così via: agenti bloccanti dell'istamina 2. Così sono andato in biblioteca e ho iniziato a fare ricerche sull'istamina, e la risposta era lì. Era sempre stata lì, ma l'industria farmaceutica non intendeva farla sapere ai medici, e i medici dal canto loro non facevano ricerche.

Quando ho scritto l'articolo "Pain: A Need for Paradigm Change" e l'ho presentato a una conferenza sul cancro del 1987, spiegando il ruolo dell'istamina, il segretario scientifico della Terza Conferenza Mondiale di Interscienza sull'Infiammazione [1989] mi ha invitato a riproporre da loro la mia presentazione, e l'ho fatto. Dunque, l'istamina è in realtà un sistema che produce dolore direttamente e indirettamente attraverso i suoi sistemi subordinati, ed è per questo che esiste la dispepsia e che l'industria farmaceutica usa il Tagamet e lo Zantac per bloccarla. Il dolore include emicrania, dolore anginoso, reumatismi articolari, mal di schiena, fibromialgia, colite, falsa appendicite.

Ho visto numerose persone che sono venute da me in prigione con i sintomi tipici dell'appendicite, ma senza febbre né nausea. Ho somministrato loro due bicchieri d'acqua perché già allora sapevo che il dolore era un segno di disidratazione. Dopo tre minuti, il dolore "all'appendice" spariva. Normalmente, queste persone sarebbero finite sul tavolo di un chirurgo per un'appendicectomia. Come nasce il dolore? Il pH intracellulare del corpo dovrebbe essere 7,4, e l'unico modo per ottenerlo è bevendo acqua a sufficienza e assumendo sale e minerali a sufficienza per alcalinizzare il corpo e liberarsi dell'acidità in eccesso attraverso la produzione di urina. Così, quando produciamo urina giallastra, significa che il corpo si sta liberando di parte dei suoi acidi. Idealmente, l'urina dovrebbe essere di colore meno intenso del giallo, ma quando produciamo urina arancione significa che il corpo è veramente disidratato e da qualche parte inizierà a "gridare". Il modo in cui "grida" è molto diretto: quando il corpo è alcalino, le cellule sono felici; quando diventa gradualmente acido, si accumulano scorie tossiche. C'è una sostanza chimica chiamata precallcreina, che è molto sensibile alla fluttuazione del pH: quando il pH diventa acido – quando scende a 6,7-6,5 – la callcreina libera viene convertita in chinina; e dato che nell'area ci sono terminazioni nervose, la chinina nelle terminazioni nervose è l'elemento che produce il dolore. Ecco dunque come nasce il dolore in un ambiente disidratato del corpo.

Ora, questo programma di gestione della carenza idrica che il corpo mette in atto alterna a rotazione lo stato idratato e quello disidratato, con alcuni aree del corpo sono prive di acqua mentre altre sono idratate. È per questo che nei reumatismi articolari si avverte una migrazione del dolore: un giorno fa male un braccio o una mano, il giorno dopo l'altro braccio o l'altra mano, oppure l'anca o il ginocchio e così via. Si tratta della migrazione della disidratazione, ed è così che si produce il dolore.

### Il "problema" del colesterolo e l'acqua

Le complicazioni della disidratazione fanno salire i livelli del colesterolo. L'obesità è la prima complicazione della disidratazione. Colesterolo alto, scompensi cardiaci, fatica cronica, cancro, disturbi neurologici, ictus e così via... tutto questo è prodotto dalla disidratazione. Nella quarta dimensione temporale, quando si parla di disidratazione occorre includere gli elementi temporali, poiché il corpo è una fabbrica chimica. Vi riveleremo degli ingredienti ottenendo un risultato, sia esso il pensiero, la percezione, la conoscenza o l'attività fisica. Ora, cambiate gradualmente gli ingredienti che riversate nel corpo, e nella quarta dimensione temporale la vostra fabbrica non sarà più la stessa fabbrica chimica che era il primo giorno: non sarà una nuova fabbrica chimica, in cui potrebbero esserci già stabiliti o iniziate a innescarsi dei processi patologici. Dunque, per invertire una situazione occorre capirla a fondo, perché non si può recuperare tutto ciò che si è perso nel tempo.

Quando mangiate del cibo e non avete prima bevuto acqua, il tratto gastro-intestinale è in difficoltà e preleva l'acqua dalla circolazione, e deve usarla con parsimonia; intanto la circolazione prende a prestito l'acqua dal resto dei tessuti e la restituisce al tratto gastro-intestinale acqua appena sufficiente per scomporre gli alimenti e scioglierli, liquefarli e farli circolare nel sistema portale per mandarli al fegato. Nel fegato, occorre molta acqua per attivare le proprietà idrolitiche dei processi fisiologici metabolici, e dunque li si utilizza più acqua. Questo sangue concentrato va al lato destro del cuore e viene pompato nella circolazione per andare ai polmoni. Nei polmoni, si perde dell'altra acqua attraverso la respirazione. Ora un sangue concentrato e molto acido raggiunge il lato sinistro del cuore e viene pompato nella circolazione. La prima area che viene attaccata da questo sangue concentrato e acido nel sistema arterioso è il cuore stesso. Compromette la membrana: essendo acido, brucia la membrana.

I capillari sono già costretti a causa della disidratazione, e la pressione sanguigna che si riversa violentemente sulla membrana ormai compromessa produce abrasioni e lacerazioni. A meno che non ci sia qualcosa a proteggere queste abrasioni e lacerazioni, il sangue passerà sotto la membrana lacerata e la farà staccare gettando i pezzi nel flusso sanguigno sotto forma di detrito, portandoli al cervello o al cuore stesso. La Natura ha fatto in modo che il colesterolo a bassa densità venga a rivestire proprio queste aree danneggiate, in modo da ricoprire la lacerazione e impermeabilizzarla consentendo la guarigione al di sotto. Quando ci accorgiamo di questo colesterolo, il fenomeno che accade è in stile "Polizia di Los Angeles": appena denunciate qualcosa, dovete dimostrare di non averlo fatto voi.

La comunità medica presuppone automaticamente che la causa del problema sia il colesterolo, così al paziente vengono somministrati farmaci per abbassare il colesterolo, ma non ha alcun senso. Il motivo è che i medici misurano il livello del colesterolo nel sangue prelevato dalle vene del corpo; non misuriamo mai il colesterolo che è nel sangue del sistema arterioso.

Nella storia della medicina non esiste neanche un caso documentato in cui il colesterolo abbia bloccato il sistema venoso. Eppure se, per via della circolazione rallentata, il colesterolo è appiccicoso e aderisce alle pareti delle vene, allora dovrebbero bloccarsi tutte le vene del corpo, e invece no. Questa è un'altra frode dell'industria farmaceutica. Una frode da quattro miliardi di dollari solo in America: convincere la gente a prendere le cosiddette statine. Usando un linguaggio fiorito, l'industria spiega che è questa la causa del problema. Non lo è, e gli esseri umani sono usati dall'industria farmaceutica come cavie o come "polli da spennare". Dobbiamo aprire gli occhi davanti a questo fenomeno.

Nonostante il cuore faccia circolare tutto il sangue, è il sistema arterioso del cuore che è compromesso a causa della disidratazione. Il cervello è per l'85% fatto di acqua. Se osservate la sezione trasversale di un singolo neurone, vedrete che nell'assone ci sono dei condotti per l'acqua: delle strutture chiamate microtubuli. Questi microtubuli sono perforati e in essi c'è l'acqua proveniente dal citoplasma. L'ambiente circostante è fatto di soluzioni a bassa viscosità. Qui le sostanze vengono immerse nel flusso. Il microtubulo stesso agisce come una sorta di ferrovia, e la proteina di trasporto accompagna le vescicole nel flusso verso le terminazioni nervose. Affinché questo sistema di trasporto sia efficace, è necessario che ci sia acqua nel sistema nervoso. Ecco perché il cervello è per l'85% fatto di acqua: fa in modo che il programma di osmosi inversa continui a fornire completamente e costantemente quest'acqua. Se abbiamo acqua a sufficienza, il processo di diffusione è utile. Questo mezzo di trasporto è chiamato trasporto assonale veloce attraverso i condotti idrici nei nervi. Il trasporto assonale veloce impiega comunque settimane e mesi per portare i materiali dal luogo originale alla terminazione in cui sono utilizzati. Dunque, la disidratazione negli anziani è un problema che viene rallentato a causa di questo processo.

### Usare l'acqua per prevenire il cancro

L'oncologia è il mio principale campo di ricerca, e nel 1987 sono stato ospite di un convegno sui tumori. L'unità di biologia oncologica del King's College Hospital dell'Università di Londra ha valutato i miei scritti constatando che ciò che dicevo aveva molto senso, così il capo di facoltà è andato alla redazione di Anticancer Research annunciando le mie informazioni come una novità. Quest'uomo era un eminente ricercatore oncologico, con oltre 70 studi a suo nome, e l'uso dell'acqua per prevenire il cancro era un'idea totalmente nuova per lui. Gli ci è voluto circa un anno per capire ciò che stavo dicendo: sono dovuto restare con lui e accompagnarlo in questo processo di scoperta.

In ogni caso, mi è stato chiesto di andare a un convegno per spiegarlo agli altri ricercatori oncologici invitati: eminenti ricercatori provenienti da Europa, America e non solo. Ho spiegato che il dolore è un segnale di disidratazione, e il mio intervento "Pain: A Need for Paradigm Change" spiegava che la disidratazione è all'origine di dolore e malattie, fra cui il cancro, nel corpo umano. Le cellule cancerose sono primitive e geneticamente egoiste. Sono anaerobiche: hanno una bassa necessità di ossigeno. In alcuni mezzi di coltura cellulare rivelano alcune caratteristiche tipiche delle cellule staminali. In altre parole, si tratta di una cellula primitiva che può trasformarsi ancora in qualcosa d'altro: può svilupparsi diventando un organo o altro. È questo il meccanismo quando il corpo è disidratato e le cellule si riducono alla loro forma primitiva, e da quella forma primitiva teoricamente si crea una nuova vita. La produzione tumorale dipende da una disfunzione sistemica multifattoriale; in altre parole, prima che insorga il cancro devono guastarsi numerosi sistemi. Il DNA si danneggia, il sistema di riparazione del DNA e la regolazione recettoriale diventano meno efficienti e il sistema immunitario è soppresso. Nel corpo ci sono quattro principali percorsi chimici che prevengono il cancro. Quando c'è disidratazione, si danneggiano tutti e quattro, ed ecco in che modo. Quando non c'è abbastanza acqua per lavare via lo ione idrogeno e farlo uscire dalla cellula, questo ione idrogeno può danneggiare le "scritte piccole" del sistema del DNA.

Con la disidratazione, perdiamo il triptofano: diventa un antiossidante. Eppure il triptofano fa parte di un enzima di supporto, la lisina-triptofan-ilisina, che è coinvolto nel sistema di "controllo qualità" del DNA. Dunque, nella disidratazione, il controllo qualità che riconosce gli "errori di stampa" del DNA, e li taglia, separa e corregge, non funziona più bene a causa della carenza di triptofano. Nel corpo, ogni cellula è un ambiente acquoso; per il trasporto dei sistemi messaggeri è necessario un ambiente acquoso che poggi sui recettori e stimoli le cellule, dunque questo tipo di ambiente funge da mezzo di trasporto e comunicazione nella cellula grazie ai recettori. Nella società abbiamo antenne paraboliche e impulsi elettromagnetici per trasmettere tutte le informazioni alla televisione, alla radio e attraverso i telefoni. Nel corpo, la comunicazione avviene in un ambiente acquoso. Così, quando il corpo è in uno stato disidratato, il percorso dell'acqua nella membrana cellulare non solo si chiude, ma inizia anche a perdere i suoi sistemi di recettori. Questo avviene perché non c'è una circolazione sufficiente per portare le proteine messaggere ai recettori e allora le cellule non hanno bisogno di produrre i recettori, ed è così che ha inizio il meccanismo.

L'istamina fa aumentare il rilascio di calcio perché gli atomi di calcio, nel formare legami, intrappolano un'unità di ATP [adenosina trifosfato], ovvero un'unità di energia. La Natura ha fatto in modo che l'istamina spezzi questo legame liberando l'ATP. Quindi, nella disidratazione si ha parecchio calcio libero, perché quando non c'è l'energia dell'idrolisi, quando non c'è l'energia dell'idroelettricità, occorre rendere disponibile un'altra fonte di energia, e i legami calcio rilasciano energia nel reticolo endoplasmatico o nella struttura ossea.

Quando succede, il calcio in eccesso attiva le proteasi e i recettori vengono distrutti. La protein-chinasi C, una protein-chinasi che normalmente attiva la crescita, risponde ai sistemi messaggeri. Questa protein-chinasi si scompone e diventa protein-chinasi M, che è una proteina autonoma: una volta attivata, nulla si ferma. Una cellula normale ha recettori che sanno quali sono i propri confini in un sistema con meccanismi di regolazione recettoriale; ma in una cellula che diventa cancerosa, questi confini non vengono più riconosciuti. Ecco perché le cellule cancerose proliferano sconfinando l'una sull'altra e si formano i noduli: a causa della protein-chinasi M.

Il corpo è un sistema multifattoriale, e una volta che la strada della distruzione dei recettori è imboccata, scoppiano che in quell'area le cellule sono diventate autonome. Hanno ereditato un egoismo che le fa replicare costantemente, ma non hanno i recettori a delimitarle. È così che il cancro inizia a svilupparsi e a crescere.

L'altro elemento è la soppressione del sistema immunitario. L'istamina, una volta rilasciata, attiva i propri recettori. Ora, il rapporto fra cellule di soppressione e le cellule ausiliarie nel midollo spinale viene 2 a 1: in altre parole, non appena l'istamina è rilasciata per la disidratazione, il midollo spinale viene soppresso. Inoltre l'interleuchina 1 viene stimolata mentre l'interleuchina 2 viene inibita. L'interleuchina 2 è essenziale per difendere il corpo contro i batteri, contro il cancro, contro qualsiasi agente nocivo, perché stimola la produzione di interferone. La comunità scientifica ha provato a usare l'interferone come difesa contro il cancro.

Il ruolo dell'interferone è molto interessante. L'interferone stimola l'indoleamina diossigenasi, che scompone il triptofano e le indoleammine e produce ossigeno, ozono, anione superossido e perossido di idrogeno. Per una cellula anaerobica, l'ossigeno è il bacio della morte. Quando la disidratazione inibisce la produzione di interferone, di fatto non state producendo l'ossigeno necessario. L'anione superossido ha proprio la funzione di ossigenare le aree degli esseri inferiori infiammatori che non ricevono ossigeno a causa della situazione stagnante, così le cellule che hanno il ruolo di difendere o riparare ottengono dell'ossigeno prodotto per loro al momento per azione dell'interferone. Nella produzione tumorale questo meccanismo si interrompe a causa della mancanza di acqua.

### L'acqua come cura per il cancro

La Dott.ssa Lorraine Day è un chirurgo ortopedico, da 15 anni primario di ortopedia al San Francisco General Hospital. Il suo stile di vita era quello tipico dei chirurghi, beveva molto caffè, faceva molti interventi e non beveva mai acqua: forse 3 bicchieri di acqua all'anno per 15 anni. Tutt'al più un tratto si è ammalata di cancro al seno, e questo tumore cresceva molto velocemente. Era praticamente sul letto di morte. Come cambiato il suo stile di vita adottando un approccio alternativo alla cura del cancro, perché sapeva che le terapie normali non funzionavano, avendole usate lei stessa [sui pazienti]. Sapeva che la chemioterapia è un sistema velenoso, dato che lo aveva usato [sui pazienti] ma non aveva mai funzionato, dunque non intendeva usarlo lei stessa.

La Dott.ssa Day smise di esercitare la medicina e si interessò alle medicine alternative, ma nulla di quello che provava funzionava. Era ormai totalmente costretta a letto e suo marito doveva farle usare la padella. Lo scorso week-end mi ha raccontato: "Ho iniziato a preparare Dio. Dicevo: Dio, ho fatto tutto quello che ho potuto. Guidami, ti prego! Che cosa devo fare? Lo so che non vuoi farmi morire, ma dimmi cosa fare". Un suo amico le ha portato una copia del mio libro.

Qualcuno le aveva [già] dato una copia del mio libro. Lo aveva già letto e lo aveva ignorato, pensando: "Non mi si serve". Ma questa volta, dopo aver pregato Dio, lo vedevo quindi rappresentare il libro, tutt'al più lo sentii scuotere e pensò: "Forse è questa la risposta." Iniziò a leggerlo e capì che invece era proprio ciò che le serviva. Quella stessa notte bevve 15 bicchieri d'acqua... per carità, non fatelo!). La Dott.ssa Day ha cambiato il suo stile di vita e da quel momento ci fu una sempre migliore. Nel giro di quattro mesi il cancro era sparito completamente, nonostante ci fossero anche dei tumori secondari sotto il braccio, nel fegato e altrove. Era stata a un passo dalla morte. I dottori non le avevano dato più di due settimane. Insomma, l'acqua è un trattamento magico per le malattie.

Un giovane di mia conoscenza, Andrew Bowman, ha avuto un classico caso di disidratazione. Aveva sviluppato delle allergie all'età di 8 anni, il diabete a 14, una neuropatia a 26. Aveva l'asma e allo stesso tempo varie allergie, ma a 23 anni, ha bevuto un'unità di acqua. La Natura ha fatto in modo che il sistema immunitario depressivo e vari attacchi di mononucleosi infettiva; gli aveva la mononucleosi una volta è tanto, e invece lui l'ha avuta tre o quattro volte. Aveva una protuberanza sul fianco sinistro: gli hanno fatto una biopsia e risultava positiva al linfoma. Una scintigrafia al gallio rivelava che il linfoma era diffuso in tutto il corpo: praticamente era tutto un bagliore di tessuto linfomatoso. Gli hanno proposto il trattamento ortodosso, la radioterapia su tutto il corpo. E lo hanno fatto. Era pieno di ustioni di secondo e terzo grado, così ha rifiutato ulteriori cure. E intanto il cancro continuava a crescere. Gli avevano detto di sistemare i suoi affari perché non aveva più tempo: tre mesi al massimo.

Di passaggio da Wilkes-Barre, in Pennsylvania, ha incontrato Bob Butts, un fautore della cura dell'acqua nel nord-est della Pennsylvania che ha speso centinaia di migliaia di dollari per campagne educative contro la disidratazione. Ha preso Andrew Bowman sotto la sua ala e gli ha insegnato a bere l'acqua. Andrew ha contattato me, e io gli ho detto cosa fare. Nel novembre 1995, qualche mese dopo, era totalmente libero dal linfoma. E lo è tuttora. Non ha mai più ripreso al linfoma. Per il suo diabete, che è l'unico residuo dei sintomi della disidratazione, prima prendeva 96 unità di insulina, ora ne prende 36 unità. I problemi agli occhi non ci sono più. Il problema alla gamba si è risolto e non ha avuto bisogno dell'amputazione.

### L'uso pratico dell'acqua per mantenersi in buona salute

Insomma, l'acqua esiste in una quantità ignota, e Dio l'ha rivelata all'umanità nei tempi duri, nei momenti del bisogno, quando siamo soggiogati dall'industria farmaceutica e dall'ignoranza dei miei colleghi della comunità medica.

Il trattamento con l'acqua è molto semplice: innanzi tutto prevenire la disidratazione. Bisogna assumere acqua regolarmente. Bisogna assumere sale regolarmente. Bisogna fare esercizio fisico quotidianamente perché i processi chimici del cervello dipendono dal movimento muscolare. Quando usate i muscoli, bruciate gli aminoacidi a catena ramificata, che sono concorrenti del triptofano per il passaggio attraverso la barriera emato-encefalica. Bruciate questi, la chimica del vostro corpo inizierà a funzionare normalmente. I muscoli del polpaccio sono come dei cuori secondari per la circolazione venosa: per questo è importante fare esercizio fisico ogni giorno.

Vi occorre una dieta bilanciata con verdure e proteine, con rapporto 20 a 80: 80% di frutta e verdura, senza troppi amidii, e 20% di proteine. Fate così e assumete la giusta quantità di acqua, eliminando le bibite, e vi assicuro, ve lo garantisco, che per molto tempo non vi ammalarete.

Dovete assumere l'acqua prima del cibo. La prima cosa da fare al mattino quando vi svegliate è bere due bicchieri d'acqua per compensare la disidratazione notturna. Poi dovete bere un bicchiere d'acqua mezz'ora prima di mangiare, perché se volete digerire bene è meglio assumere l'acqua prima. Inoltre occorre un bicchiere d'acqua due ore e mezzo dopo mangiato, per proteggere il processo digestivo e idratare le aree che hanno perso acqua con la circolazione. Occorre assumere un quarto di cucchiaino di sale per ogni litro d'acqua.

Inoltre servono altri minerali per regolare il volume dell'acqua contenuta dentro le cellule. La dieta deve essere proteica e bilanciata – le uova vanno benissimo, e i fiocchi di latte sono ottimi – per avere a disposizione gli aminoacidi e dare il giusto equilibrio. Per annullare i disturbi prodotti dalla disidratazione, è fondamentale integrare adeguatamente i minerali intracellulari. La dieta deve contenere molto potassio, calcio, magnesio, zinco, selenio e manganese. Questa è una soluzione semplicissima per curare tutte le malattie moderne che conosciamo.