

# Водата лекува, лекарствата убиват

## Лечение на всички болести чрез пиене на вода

### д-р Ф. Батманжелидж

#### АВТОРСКО ПРЕДИСЛОВИЕ

Информацията, представена в тази книга, и препоръките за пиенето на вода се базират на професионални знания, личен опит, всестранни изследвания и на други публикации на автора за метаболизма на водата в човешкото тяло. Авторът и издателят на тази книга не се наемат да дават медицински съвети и да изписват рецепти за използването или отказване от някакви лекарствени препарати без пряка или косвена консултация с лекар. Намерението на автора е само, опирайки се на най-последните знания в областта на микроанатомията и молекулярната физиология, да изложи възгледите си за ролята на водата за поддържане на здравето и да информира широката общественост за разрушителното действие на хроничното обезводняване върху човешкия организъм — от детство до дълбока старост.

Книгата в никакъв случай не може да замени квалифицираната медицинска помощ. Напротив, желателно е да споделите информацията в нея с лекуващия лекар. Отговорност за използването на сведенията и препоръките, съдържащи се в тази книга, носи изцяло читателят. Тези препоръки трябва да се прилагат в строго съответствие с описаните инструкции. Никой читател, особено онези, които са прекарвали сериозни заболявания и са под медицинско наблюдение, както и страдащите от тежки бъбречни заболявания, не трябва да използва предложената информация без предварителна консултация с лекуващия лекар.

Целта на тази книга е да ви насочи към новите възможности, които рано или късно ще освободят народите от засилващото се влияние на реакционната медицина — плод на пренебрежението на науката към естествената природа на човешкото тяло и на мошеническата дейност на онези, които с всички сили се стремят да запазят съществуващото положение и да го използват за трупане на пари. Преди да използвате предложената тук информация за решаване на здравословните си проблеми, ви препоръчваме да прочетете колкото може повече литература на тази тема. Така ще бъдете предпазени от прибързани изводи без да сте оценили предварително всички перспективи от използването на откритите се възможности.

Препоръките и процедурите, съдържащи се в тази книга, не включват никакви гаранции от страна на автора, издателя, техните агенти или сътрудници. Авторът и издателят не поемат никаква отговорност във връзка с използването на представената по-нататък информация.

#### ПРЕДГОВОР

Неотдавна в медицината беше направено откритие, за чиито резултати нашите медицински висши учебни заведения и здравните организации не смятат за нужно да информират широката общественост: научно бе доказано, че хроничното обезводняване е основна причина за появяване на болки и възникване на болести, включително и рака. Причината, поради която учрежденията, ползващи се с традиционно доверие, отказват да признаят това научно откритие и да го прилагат, за да помогнат на болните и на представителите на най-бедните слоеве от нашето общество без застраховка, е очевидна: от него няма да спечелят пари.

До неотдавна ние, медиците, не вземахме под внимание факта, че човешкият организъм може да изпитва вътреклетъчен недостиг на вода, дори когато наоколо има колкото щеш вода и човек може да я получи практически безплатно. Само си представете, че повече от сто години твърдите компоненти на тъканите са били изследвани сериозно, но не се е обръщало никакво внимание на многобройните усложнения, свързани с липсата на вода в организма. Тогава неговите клетки от нещо като сочни сливи се превръщат в изсушени плодове поради недостига на вода или поради употребата на обезводняващи напитки, изпълващи днес потребителския пазар.

Когато организъмът, който постепенно губи вода, започва да буксува и сигнализира, че тя не му е достатъчна, ние наричаме тези симптоми и признаци за регионално и локално физиологично обезводняване болести или синдроми с неизвестен произход (болести с неизвестна етиология). А след като беше открита структурата на ДНК, започнахме да обвиняваме за всички проблеми гените, без да осъзнаваме очевидния факт, че когато една клетка започва да изсъхва и да се разрушава отвътре, нейното ядро и молекулата на ДНК също стават жертва на този процес.

В резултат от двадесетгодишната ми изследователска дейност бе направен научен пробив в медицината, чиито резултати смятам да споделя с вас. Отначало се опитвах да стигна до

медицинската общност с надеждата, че там ще проявят интерес към данните, които получих, и ще ги използват при разработването на нови методи за лечение. Ентузиазмът и надеждата ми се дължаха единствено на моята наивност. Подходът, който предложих — да се лекува обезводняването на организма с вода, а не с токсични медикаменти, които носят на пациента повече вреда, отколкото полза, не се оказва достатъчно сложен, за да направи впечатление на пациента и да прослави лекаря. Но още по-лошо е, че този подход не позволява да се удължава течението на болестта и лишава лекаря от възможността да спечели пари от това. Разбира се, ако пациентите знаеха, че техните здравословни проблеми се крият в недостатъчната вода, постъпваща в организма, тогава защо би трябвало да ходят отново на лекар? Това е главната причина, поради която практикуващите лекари пренебрегнаха този пробив в медицината. Те премълчаваха резултатите от изследванията и така ме принудиха да предложа тази информация направо на хората.

Обществото трябва да научи, че днес медицинската наука разбира абсолютно неправилно същността на симптомите на трайното обезводняване на вътрешната среда на клетките. При диагностичните процедури, при които се измерват твърдите компоненти на кръвта, не се отделя никакво внимание на недостига на вода вътре в клетката. А природата е измислила кръвотворния процес така, че съставът на кръвта да се поддържа в рамките на стандартни параметри, дори ако заради това останалите тъкани трябва да жертват част от своите резерви. Един от тези резервни елементи е водата. При недостатъчно постъпване на вода от външни източници, т.е. вода, която пием, тя първа се отнема от по-малко активните тъкани и се използва за поддържане на необходимата консистенция на кръвта.

Когато изсъхващите клетки в поразените от обезводняване области на организма постепенно губят своята работоспособност и се появяват симптоми на недостиг на вода, съвременната медицина вместо да насочи интелектуалната си мощ за изясняване на физиологичните причини за появата на тези симптоми, нарича тези състояния болести и измисля лечения с използване на смъртоносни химически вещества. Заболяванията от обезводняване и без това са достатъчно тежки, но лекарите още повече влошават нещата, като натоварват организма с токсични химически препарати в името на постиженията на медицинската наука.

Разбира се, всичко това се прави за пари. Благодарение на користния подход към симптомите на обезводняването, практикуващи се през миналия век, беше създадена такава система за здравеопазване, която живее и просперира от парите на хората, чийто организъм „се освобождава от симптомите“, но продължава да си остава дехидратиран. За целта се използват химически средства, заглушаващи отчаяните викове на измъченото от жажда тяло. Ето защо обществото покорно носи непосилното бреме на разходите за системата на здравеопазването, които се увеличават всяка година с 12 %. Днес общата цифра възлиза на около 1,7 билиона долара и продължава да расте.

Застрахователните компании непрекъснато повишават вноските за здравно осигуряване, а същевременно методично орязват сумите, отпускани за здравни услуги, като все повече и повече прехвърлят бремето на разходите върху плещите на своите клиенти. Не е чудно, че днес в Америка повече от 40 милиона души нямат медицинска застраховка — страната на изобилието попадна в зависимост от безскрупулни бизнесмени, които се грижат само за собствените си интереси. Сигурен съм, че помните сензационните съобщения в медиите как висши корпоративни дейци години наред са си изплащали десетки милиони долари, докато техните компании са търпели загуби и са потъвали.

Системата на здравеопазването не е изключение и тя се различава от останалите само по това, че хората са принудени да жертват и последното и всеки път да плащат толкова, колкото им се поиска. Ние можем да се откажем да купим скъпа кола, но сме принудени да плащаме стремително растящите суми за здравеопазването, колкото и абсурдни да са те. Добрата новина, която искам да споделя с вас е, че щателно проверената научна информация за здравето, което се съдържа в чаша вода, ще обърне с главата надолу тази система и нейните слуги. През близките години повечето от тези учреждения ще трябва да разберат, че хората повече не желаят да бъдат мамени с медицински фарсове и с медицински документи на неразбираем жаргон. ***Хората постепенно ще открият водата като главното лекарство срещу всички болести.***

Знаете ли до какво ще доведе това? Когато този сборник с документални истории на болести, както и другите ми книги и учебни материали попаднат в ръцете на адвокатите, занимаващи се с лекарски грешки, всички, чиито деца са станали жертва на астма или на други тежки последици от обезводняването, както и всички, на които са били предписвани токсични и вредни лекарства вместо необходимата на организма им вода, ще започнат да завеждат искове към лекарите и медицинските учреждения за вредата, която е била нанесена на тяхното здраве. Фармацевтичните компании ще

бъдат изправени пред съда по обвинение в умишлено дезинформиране с цел получаване на финансова изгода. Когато тези материали станат достояние на широката общественост, тогава на Националния институт по здравеопазване на Агенцията за контрол на храните и лекарствените средства, на фармацевтичните компании, на медицинските ВУЗ-ове, на списанията и медицинските благотворителни фондове не им остава нищо друго, освен да се хвърлят в най-близката вода, за да се опитат да измият зловонието от неволното си или умишлено участие в престъпления срещу човечеството. Силни думи, но точно така виждам картината на бъдещето. Защо трябва да я представям другояче?

Информацията относно това: как излекувах с обикновена водопроводна вода повече от три хиляди души със симптоми и клинични признаци на клинична язва е публикувана в "Journal of Clinical Gastroenterology" през юни 1983 г. На базата на този опит стигнах до извода, че хората, които трябваше да лекувам, са страдали от жажда и се убедих, че „болката“ в тялото се предизвиква от недостига на вода дори в случаите, когато това състояние се квалифицира като болест.

В научен преглед на „New York Times“ бе съобщено за това събитие, а информацията беше препечатана в много други вестници. Минаха двадесет години, а ние продължаваме да лекуваме стомашните киселини със силни антихистаминови препарати или с антиациди. Защо? *Защото рецептата за вода, предписана на страдащия от болки пациент, не носи пари.* Водата може да премахне болката, предизвикана от обезводняване, но системата на здравеопазването предпочита медицинските препарати, които превръщат пациента в „дойна крава“. Много съм циничен? Ни най-малко. Обижда ме как с безумната — волно или неволно — благосклонност на авторитети от медицинската общност фармацевтичната промишленост култивира и защитава медицинското невежество и така печели от доверчивата публика. Кое ме кара да мисля така?

Поставих си цел да докажа научно, че моят извод за болката като индикатор за недостиг на вода в организма е правилен. Задах си въпроса: защо фармацевтичната промишленост настоява да лекува пептичната язва с много силни антихистаминови препарати. Какво е взаимоотношението между хистамина и болката? От тези въпроси започна изследването ми.

Отидох в библиотеката на Пенсилванския университет във Филаделфия, където работех като научен консултант, за което съм безкрайно благодарен на професор Майкъл Литл, тогава ръководител на факултета по биотехнологии. Една от темите, които го интересуваха, беше структурата на слuzта. Когато се запозна с резултатите от моето изследване, посветено на взаимовръзката между болката и водата, той внезапно намери разумен отговор на въпроса, който го вълнуваше. Sluzта е съставена от 2 % твърда структура и 98 % вода, която попада в плетеницата на структурата и се задържа там. Той разбра, че биологичната функция на слuzта е да служи като важен слой, който защитава откритите към въздуха мембрани от изсъхване. Дотогава специалистите по слuzта фокусираха цялото си внимание върху двата процента твърд компонент и дори не се замисляха защо тази структура задържа водата.

Започнах оттам, че изгубих 4 г., понякога работейки по осемнайсет часа в денонощие, за да изучавам медицински статии, научни отчети и материали от различни конференции за химическите преносители на информация (невротрансмисерите), както и книги по биофизика, за да намеря сведения за „отношението на водата към живота“. Сигурен бях, че мога да намеря отговори на моите въпроси в книгите, а не в медицинските издания и се оказах прав.

Открих една много сериозна грешка в медицинското разбиране за човешкия организъм. Въпросът е в това, че функциите на организма се регулират не от твърдите вещества. Твърдите вещества се разтварят във водата, която ги пренася по системата на кръвообращението и предоставя енергия за химическите реакции, осигуряващи всички функции на организма. С други думи, главният регулатор на жизнената дейност на човека е водата; всичко останало е второстепенно. Ние знаем това инстинктивно по рождение, но на бъдещите медици се внушава съвсем друго.

Медицинските знания се базират на неверни представи за ролята на водата. По тази причина създадохме система, която обслужва болестите, а няма за цел да ги предотвратява и да опазва здравето. Такава система може да бъде създадена само чрез научни изследвания в областта на физиологията, а не чрез употребата на химически препарати, тровеци организма и приближавачи смъртта. Погледнете само списъка на противопоказанията, който се прилага към всяко ново лекарство, рекламирано по телевизията и в печата.

През септември 1987 г. произнесох встъпителната реч на международна конференция по въпросите за рака в Гърция. В нея обясних защо болката е един от многото начини, чрез които организъмът заявява, че не му достига вода, и защо хроничното обезводняване е главната причина за

болките и болестите, включително и рака. Моята статия „Болката: необходимост от смяна на модела“ беше публикувана в „Journal of Anticancer Research“ в броя от м. септември-октомври същата година. Предложението да изнеса такава лекция ми беше направено от тогавашния ръководител на отделението по биология на туморите в медицинския факултет на Кралския колеж на Лондонския университет. Лекцията предизвика широко обсъждане на научните аргументи в предложената от мене смяна на модела. За да бъдат запознати с тази нова информация и други изследователи в областта на рака, беше свикана специална конференция. „Journal of Anticancer Research“ е авторитетно и популярно списание в областта на изследванията на рака.

Когато научният секретариат на Третата Световна научна конференция за възпаленията се запозна с моето откритие (а именно: хистаминът е невротрансмитер, отговарящ за регулацията на водата и се бори с физиологичното изсъхване в организма, а също играе важна роля при възникването на болка като индикатор на жаждата), ме поканиха на конференция в Монте Карло през 1989 г., където имах възможност да изложа подробно своята гледна точка. По-долу е дадена анотация на моето изказване, която може да ви помогне да разберете защо водата като природен антихистамин е много по-добър от всички препарати, предлагани от фармацевтичната промишленост.

Ако разглеждаме хистамина като регулатор на водата в организма, това ще промени цялата структура на медицината, ще я накара да се обърне с лице към човека и тогава физиологичното направление в науката ще победи. Но засега медицинската индустрия продължава безсъвестно и съзнателно да обвинява хистамина за почти всички смъртни грехове и произвежда множество химически препарати, които потискат и блокират неговата активност. Всички обезболяващи и противоалергични средства, антидепресанти и транквилизатори имат силни - преки или косвени - антихистаминни свойства. А водата като естествен антихистамин си остава несравнимо по-ефикасно средство от всичките препарати, взети заедно. Традиционната медицина не смята за нужно да прави достатъчно задълбочени изследвания на хистамина и произвежда лекарства без да взема под внимание естествените функции на хистамина в организма. Фармацевтичната промишленост няма нито един препарат, който може да съперничи на водата като естествен антихистамин. Всички изкуствени препарати имат сериозни странични ефекти, а водата няма. Наред с това водата изпълнява и основните си функции, а когато тя не е достатъчна, хистаминът временно ги поема и се опитва да ги имитира, докато в организма постъпи допълнително количество вода.

Сега разбирате защо в цял свят съм признат за професионалист в своята област на изследванията. Моите открития ще дадат тласък за бъдещи медицински изследвания в цялата физиологична дисциплина. Постепенно учените ще разберат, че всички здравословни проблеми трябва да се разглеждат като „разстройства, свързани с недостига на вода“ и че водата трябва да бъде поставена на първо място в списъка на най-важните елементи. След като установим кой от елементите е недостатъчен и предизвиква проблеми със здравето, ни остава просто да нормализираме неговото съдържание. Имаме късмет, че можем да получим по естествен път с храната всички елементи, участващи в структурата на организма. Затова трябва да гледаме на храната като на оптимално лекарство, което може да укрепи нашето здраве, при условие, че се отнесете сериозно към избора на продуктите.

## АНОТАЦИЯ

### III СВЕТОВНА НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ВЪПРОСИТЕ ЗА ВЪЗПАЛЕНИЯТА, АНТИРЕВМАТИЦИТЕ, АНАЛГЕТИЦИТЕ И ИМУНОМОДУЛАТОРИТЕ

До: Научния секретариат на III Световна научна конференция  
за възпаленията, антиревматиците, аналгетиците и имуномодулаторите  
„Istituto di Farmacologia Via Roma” 55 56100 Pisa (Italy)

НЕВРОТРАНСМИТЕРЪТ ХИСТАМИН:  
АЛТЕРНАТИВНО СТАНОВИЩЕ

Автори: Ф. Батманджелидж, доктор по медицина  
Организация: Фондация „За простота в медицината”

2146 Kings Garden Way  
Falls Church, Virginia, 22046, USA

**АНОТАЦИЯ:** Последните изследвания на хистамина доказват, че в човешкия организъм той

играе ролята на невротрансмитер, невромодулятор и осморегулатор. Когато чувството за жажда не може да бъде сигурен индикатор за клетъчно и хронично обезводняване на тялото (а между двадесет и седемдесет годишна възраст съотношението на извънклетъчното съдържание на водата в тялото към вътреклетъчното се променя от 0,8 до почти 1,1), бе установено, че за изпълнение на основните осморегулационни и дипсогенни функции на тялото отговаря хистаминът. Хистаминът стимулира клетъчната обмяна на катионите, която по всяка вероятност допълва функциите на водата в механизма на клетъчния метаболизъм. Освен това хистаминът е модулятор на биологията и функцията на лимфоцитите; използвайки  $H_1$  или  $H_2$  за активиране на различни субпопулации на лимфоцитите с неслучайно разпределяне на хистаминовите рецептори, той обединява техните функции. Хистаминергичната система за регулиране и постъпване на водата иницира освобождаването на вазопресин, който от своя страна способства образуването на „душови мрежи“ или гроздовидни струпвания на отвори с диаметър 2 ангстрьома. Те могат последователно да пропускат през клетъчната мембрана само единични молекули вода, в резултат от което се увеличава потокът на вода, преминаваща през клетъчната мембрана. Тази функция има особено значение за осигуряването на микропоток с по-нисък вискозитет по микроканалите на аксоналната транспортна система. Освен това по всяка вероятност вазопресинът действа като фактор, регулиращ освобождаването на кортизона, когато постоянната секреция на аденокортикогروпния хормон (АСТН) може да доведе до потискане на функциите на имунната система; хистаминът може да участва в модулацията на невроендокринните системи, което най-вероятно става при нарушаване на механизма на обратната връзка на АСТН. **След кислорода водата е второто по важност вещество, необходимо за оцеляването на тялото.** Освен това, тъй като сухотата в устата не е единственият индикатор за недостиг на „свободна вода“ в тялото, симптомът, предизвикващ прекомерна хистаминергична активност, като задейства „производството“ на хронични болки, също трябва да се разглежда като признак за дисбаланс на метаболизма на водата в тялото. Естествените физиологични сигнали, които подават хистаминергичната и серотонинергичната (още една система, която участва в регулирането на водата и изменението на праговото равнище) системи за невропредаване, както и ангиотензин II и сочат, че тялото се нуждае от вода, трябва да се разпознават и отчитат още преди и по време на оценка на клиничната употреба на антихистамините при лечебните процедури. Това е особено важно, тъй като приемането на вода може да се окаже единственият естествен начин за регулиране и прекратяване на повишеното производство и освобождаване на хистамин! Продължителното използване на антихистамини при гастроентерологични, психиатрични и сезонни алергични обостряния като аналгетици или провъзпалителни агенти, когато функциите на хистамина за регулиране на потреблението на вода от организма не се отчита, а сигналите за обезводняване се маскират, може в крайна сметка да доведе до понижаване на регулацията на рецепторите на клетъчните мембрани, да наруши целостта и баланса на имунната система, а може и да промени в противоположна посока нейните действия, което от своя страна може да доведе до нови и постоянни изменения на стабилни физиологически ситуации, несъвместими с пълното и трайно здраве на пациента.

Ключови думи: хистамин, болка, възпаление, имуномодулация, жажда, вода

Публикувано в: Сборник с анотации на III Световна научна конференция за възпаленията, антиревматиците, аналгетиците и имуномодуляторите, 15—18 март 1989 г., Моите Карло (княжество Монако), стр.37.

Двойните слепи рандомизирани изпитания са подходящи само за оценка на токсичните химически препарати и не са подходящи за изследвания на разстройствата, свързани с дефицити. Такава методология намалява ефективността на изследванията в областта на физиологията на храненето. Предложеният от мен подход ще помогне по-добре да се разбере как могат да се предотвратят различни болестни състояния. Съвсем очевидно е, че всички болести, предизвикани от обезводняване, могат да се излекуват по естествен път, без да се причинява вреда на хората. Медицинската общност няма право да осакатява хората, като им предписва токсични химически препарати за борба с жаждата в организма. Желанието да се спечелят няколко допълнителни долара от болката и страданията на хората, като се използва недостатъчната им осведоменост за значението на водата, не е достоен начин за препитание.

Опитите да се попречи на разпространението на информацията за водата и използването на двойния сляп метод за тази цел са позорни. Свойствата на водата като естествено лекарство не могат да се изследват посредством двойния сляп метод. С какво ще я сравнявате? Обезводняването не се проявява с един симптом или признак, а с комплекс от едновременно възникващи проблеми, които

могат да се преодолеят с помощта на достатъчно количество вода. Когато четете писмата, поместени в тази книга, ще разберете за какво говоря. Абсолютно невъзможно е да се използва промишлена методика за изследванията, за да се оцени водата като „естествено лекарство“. Всички доводи в полза на обратното само ще отложат признаването на водата за едно от най-ефикасните естествени лекарства — за голяма досада на обикновените хора и за радост на компаниите, произвеждащи медицински препарати. Известно време те още ще могат чрез агресивна рекламна политика да принуждават хората да използват тяхната продукция.

За да получите известна представа за безкрайната ми борба с медицинската общност, стремяща се упорито да задържи медицинската наука на равнището на тъмното Средновековие, при положение че само една обикновена смяна на фокуса би могла да изстреля цялата система на медицинското образование във висините на разгадаването на човешкия организъм, избрах три примера, илюстриращи моите усилия.

Първият е писмото на една от възходящите звезди на Харвардския университет; вторият е моята статия за жаждата, публикувана в януарския брой на сборника „Townsend Letters for Doctors and Patients“ от 2003 година; третият е статията за тероризма във фармацевтичната индустрия, която беше поместена в моя интернет сайт миналата година. Лично аз съм най-много изненадан от това, че все още съм жив и мога да продължавам тази борба.

Изпратих статията си за жаждата като приложение към писмото до доктора от Харвард.

До: [www.osher-institute@hms.harvard.edu](mailto:www.osher-institute@hms.harvard.edu)

Изпратено: събота, 30 ноември 2002 година, 17:31

Тема: Re: Статия в „Newsweek“ — „Науката алтернативна медицина“ — д-р Айзенберг от 30. 11. 2002 г.

*Уважаеми д-р Айзенберг,*

*„Една нова научна истина обикновено се представя, не за да убеди своите противници. Най-често противниците ѝ измират, а подрастващото ново поколение вече е запознато с нея.“*

*Макс Планк*

*Прочетох с голям интерес статията в „Newsweek“. Отбелязах, че сте навлязъл много навътре по въпроса и очевидно темата ви е много близка. Освен това очевидно сте активен член на медицинската общност, която желае медицината да се освободи от подчинението си на фармацевтичната промишленост. Ако наистина е така, бих искал да ви запозная с един съвсем нов подход към етиологията на болката и болестите в човешкия организъм, който се базира на физиологията.*

*Преди 22 г. започнах да лекувам пептична язва с вода. За две години и седем месеца постигнах успех при повече от три хиляди случая. Този опит ме убеди, че в действителност всичките ми пациенти са страдали само от жажда и че ние, лекарите, сме сложили върху едно от проявленията на жаждата в човешкия организъм етикета „болестно състояние“ (това мое мнение още повече се затвърди, след като успях да облекча редица други състояния чрез увеличаване на приема на вода).*

*Моята информация за хода на лечението бе публикувана в юнския брой на „Journal of Clinical Gastroenterology“ от 1983 г. След това се заех, да докажа, че тези хора са страдали само от жажда. През септември 1987 г. на международната конференция за рака изнесох лекцията: „Болката: необходимост от смяна на модела“. В нея обявих за остаряла концепцията за регулиращата роля на разтворените вещества. Обясних го с факта, че всички физиологични функции на организма се регулират не от разтворените вещества, а от разтворителя. Установих, че именно хроничното обезводняване е етиологията на болката и на дегенеративните болести, включително рака: тези състояния се развиват в резултат от объркване на системата поради това, че водата не изпълнява своята функция. Като доказателство за своето становище показах, че хистаминът е невротрансмитер, който фактически отговаря за регулирането на водата и активно участва в борбата срещу физиологичното обезводняване на организма, моята статия е публикувана в „Anticancer Research Journal“ през месец 09-10 1987 г.*

*През 1989 г. научният секретариат на Третата световна научна конференция по въпросите на възпаленията ме покани да представя изследванията си върху хистамина. Прилагам анотация на моята статия „Невротрансмитерът хистамин: алтернативно становище“. Тази и много други статии на тема „Молекулярна физиология и патология на обезводняването“ са поместени в моя уебсайт — [www.water-cure.com](http://www.water-cure.com).*

*В хода на изследванията не само установих главната причина за болката и дегенеративните заболявания, но намерих и невероятно прост начин за тяхната профилактика: за да се предотврати заболяването, трябва да се предотврати обезводняването!*

*За да покажа до каква степен консервативното медицинско мислене доминира в престижните медицински школи и каква вреда нанася то на хората, си позволих да приложа към това писмо моето опровержение, изпратено до доктор Валтин от медицинския факултет на Дартмутския колеж;*

*Уважаеми д-р Айзенберг, ако се замислите колко се повиши интересът към лечението с вода през последните десет години, ще разберете, че моите книги, статиите във вестниците и списанията, както и хилядите радиоинтервю-та вече предизвикаха у много хора желанието да запазят здравето си. Моите книги са включени в учебните програми на няколко средни училища. **В Калифорния беше взето решение да се премахнат автоматите за газирани напитки от училищата.** Подрастващото поколение американци все повече научава колко важно е да се предотвратява жаждата. Ако медицинските учебни заведения като Харвардския университет искат да запазят престижа си, трябва да започнат изследвания върху регулиращата функция на разтворителя. Би било престъпление да пропуснете такава възможност. Знам, че цените високо китайската медицина, но ми кажете: ако хората се научат да предотвратяват болката с помощта на поетата вода, колко от тях ще забравят пътя към иглотерапевта?*

*Ако влезете в моя уебсайт и пожелаете да се запознаете с някои мои учебни материали, за да споделите тази информация с колегите, ме уведомете и ще ви изпратя тези материали като подарък.*

*Искрено ваш Ф. Батманджелидж, доктор по медицина.*

## **ДА ЧАКАМЕ НАСТЪПВАНЕТО НА ЖАЖДАТА, ЗНАЧИ ДА УМРЕМ ПРЕЖДЕВРЕМЕННО В МЪКИ**

*Ф. Батманджелидж, доктор по медицина*

*Автор на книгата „Тялото жадува за вода“*

Докторът по медицина Хайнц Валтин, заслужил професор в Дартмутския медицински колеж, се осмели да изкаже мнението, че идеята човек да пие по осем чаши вода на ден без да чака да ожадне е безполезна от научна гледна точка. Неговото мнение, публикувано в августовския брой на „American Journal of Physiology“ за 2002 година, разкрива същността на кризата на съвременната медицина, която коства на страната 1,7 билиона долара годишно и с всяка изминала година тази сума се увеличава с 12%. Според мен да се приеме становището на д-р Валтин е също толкова абсурдно, колкото да се чака една смъртоносна инфекция да се развие до последния стадий и едва тогава на пациента да се дадат необходимите антибиотици. Неговите изводи се базират на погрешното предположение, че съхненето на устата е най-верният признак за обезводняване.

Както и колегите, с които се е консултирал, д-р Валтин изглежда не схваща колко важно е да се промени моделът в медицината. Всички досегашни възгледи за медицината се градяха върху неправилната предпоставка, че разтворените вещества са главните регулатори на всички функции на тялото, а разтворителят не участва пряко в нито една от физиологичните функции. В медицинските факултети учат, че водата е само разтворител, опаковка и носител, а самата тя не взема никакво участие в обмяната на веществата. Със същото неразбиране на водещата физиологична роля на водата се сблъсках в медицинския факултет на друг уважаван университет при друг изтъкнат професор по физиология, който (подобно на д-р Валтин) правеше изследвания и четеше на студенти и лекари лекции за бъбречните механизми за регулиране на водата. Едва когато го попитах какво представлява хидролизата (химическото взаимодействие на веществата с водата, при което едно сложно вещество се разпада на две или повече нови вещества), той разбра грешката си и призна научния факт, че водата се отнася към хранителните вещества и в действителност играе доминираща роля в обмяната на веществата, от която зависят всички физиологични функции на организма.

Особеното значение, което придава д-р Валтин на регулиращата функция на бъбреците, свежда неговото знание за механизмите на организма до управление на нуждата от вода на принципа *разпределяне на дефицита* ". Изглежда че той базира становището си за управление на жаждата върху жизнено важната роля на вазопресина (антидиуретичен хормон) и ренин-ангиотензиновата система, т.е. върху елементи, участващи в борбата с физиологичната „суша“ в организма, когато той вече е обезводнен. Освен това той смята, че обезводняването е състояние на организма, който е загубил около 5 % от съдържащата се в него вода и човек трябва да чака приблизително на това

равнище на загуба да се появи необходимостта да пие някаква течност, която да компенсира водата. Това становище можеше да се смята за вярно преди 25 години. Днес то доказва трагично ограниченото познание за човешката физиология, което може да се наблюдава в много престижни медицински факултети в Америка.

В неотдавнашни публикации на д-р Валтин, получили широк отзвук, не се взема под внимание фактът, че водата е хранително вещество. Нейната жизнено важна хидролитична роля ще се окаже загубена за всички физиологични функции, които изпитват последствията от недостига на вода в осмотично „свободно състояние“. Друг пропуск е, че не се признава фактът, че при обезводняване на първо място се намалява обемът на вътреклетъчната течност (66 %), след това обемът на извънклетъчната течност (26 %) и накрая най-малките загуби са свързани с кръвното налягане в сърдечно-съдовата система, която стеснява мрежата от капиляри, за да запази целостта на кръвоносната система (8 %).

Филипа Д. Уигин доказва, че в основата на механизма, контролиращ или осигуряващ ефикасното функциониране на катионните помпи, лежи способността на водата да трансформира енергия: „Източникът на енергия за катионното транспортиране или за синтеза на аденозин трифосфат (АТФ) е повишаването на химическите потенциали, предизвикано от хидратацията на малките по размери катиони и полифосфатните аниони в силно структурирана гранична водниста фаза на съществуване на двете фосфориращи междинни вещества“. **Очаквайки ожадняване, когато преди подаването на сигнала за недостиг на вода концентрацията на течностите в тялото се увеличава, водата в клетките губи способността си да генерира енергия. ТОЧНО ЗАТОВА Е ПО-ДОБРЕ ОБЕЗВОДНЯВАНЕТО ДА СЕ ПРЕДОТВРАТИ, ПРЕДИ ТО ДА НАСТЪПИ.** Това ново разбиране за ролята на водата в катионната обмяна е достатъчен аргумент да се позволи на организма да започне внимателно да разпределя излишъците от вода и да не стига до обезводняване, когато ще му се наложи да разпределя недостига, към което призовават хората на д-р Валтин.

В своето изследване на „конфронтационните изменения в биологичните макромолекули“ Ефраим Качалски-Кацир от Ваймановия научен институт показва, че „белтъчините и ферментите в тялото функционират по-ефективно в разтвори с по-малък вискозитет“. **Следователно загубата на вътреклетъчна вода ще се отрази отрицателно върху ефективното функциониране на клетките. Дори само това откритие опровергава мнението на д-р Валтин, че първо трябва да се обезводним и едва тогава да започнем да пием вода. Тъй като е желателно всички клетки на тялото да изпълняват продуктивно физиологичните си функции, много по-добре е организмът да бъде наситен с вода, отколкото да се чака механизмите за борба с дехидратацията да предизвикат чувството на жажда.** Освен това тялото може да се справи много по-лесно с малки излишъци от вода, отколкото да страда от нейния недостиг и да я отпуска в малки количества на жизнено важните органи, жертвайки интересите на по-маловажните функции на организма. **А резултатът от постоянното циркулиране на гъста кръв в сърдечно-съдовата система може да бъде неправилен.**

Очакването на чувството на жажда става още по-трагично, когато става ясно, че с напредването на възрастта това чувство се притъпява. Уигин и нейните колеги посочват, че **след 24 часа без вода възрастните хора все още не осъзнават, че са жадни:** „Нашето главно откритие е, че въпреки очевидната физиологична потребност възрастните участници в експеримента не даваха признаци за жажда.“ Брус и негови колеги са установили, че при хората между 20 и 70 години съотношението на водата вътре и извън клетките намалява от 1,1 до 0,8. Без съмнение вътреклетъчният воден баланс нямаше да се промени толкова, ако осмотичният процес можеше да осигурява дифузия на водата през клетъчната мембрана във всички части на тялото в рамките на  $10^3$  см в секунда. Ако обаче се разчита само на реверсивния осмотичен процес на увеличаване на съдържанието на извънклетъчната вода в организма, а също на филтрацията и постъпването на вода в жизнено важните клетки под действието на вазопресина и на системата ренин-ангиотензин-алдостерон, то в условията на постоянна борба на организма с обезводняването могат да настъпят катастрофални изменения в неговия воден баланс.

Когато д-р Валтин препоръчва на хората отначало да ожаднеят и едва тогава да пият вода, той пропуска две други открития. Първото установява, че механизмът на жаждата се задейства не от вазопресина и ренин-ангиотензиновите системи - те само участват в консервацията на водата и принудителната хидратация на клетките. **Жаждата възниква, когато недостигът на вода започва да се отразява отрицателно като намалява налягането и забавя придвижването на положителните йони на натрия, калия и аденозин трифосфата. Именно водата създава**



**градиента на напрежението, насищайки белтъците на йонното налягане в невротрансмисионните системи.** По тази причина мозъкът, 85% от който е вода, не може да издържи равнището на обезводняване, „предизвикващо жажда“, което д-р Валтин окачествява в своята статия като напълно безопасно.

Второто откритие е липсващата част в научната мозайка, свързана с механизмите на регулация на водата, над която учените си блъскат главите от 1987 г. и за която д-р Валтин и неговите колеги би трябвало да помнят. Става дума, че активността на **невротрансмитера хистамин** зависи от ефективността на катионната обмяна и за това, че той играе важна роля в иницирането на програмите за борба с дехидратацията и в катаболитните процеси при прогресиращо обезводняване на тялото. **На базата на водещата роля на хистамина в регулирането на водата и активната роля на водата във всички физиологични и метаболитни процеси — като хидролитичен инициатор на всички функции на разтворените вещества — бе направен изводът, че симптомите на жаждата са резултат от повишена активност на хистамина и свързаните с него механизми.** Сред тези симптоми са астмата, алергиите и силните болки, например стомашните киселини, колитите, ревматичните болки в ставите, болките в кръста, мигрената, болките в мускулите и дори ангинозните болки. А тъй като активността на вазопресина и ренин-ангиотензин-алдостерона зависи пряко от активизирането на хистамина, тяхната роля за повишение на кръвното налягане се оказва част от програмата за борба с дехидратацията. **Функцията им да вкарват вода в жизнено важните клетки налага налягането на постъпващата вода да бъде по-високо от налягането на осмотичното „изтегляне“ на водата от клетките на обезводненото тяло.**

На базата на новия подход, който разработих в резултат на 22 години клинични и научни изследвания в областта на молекулярната физиология на обезводняването, и предложената от моите колеги смяна на парадигмата в медицинската наука, базираща се на признаването на хистамина за невротрансмитер, отговарящ за регулирането на водата в организма, с пълно основание твърдя, че 60 милиона американски хипертоници, 110 милиона хора с хронични болки, 15 милиона диабетици, 17 милиона астматици, 50 милиона с алергии и много други — **всички следваха препоръките на д-р Валтин. Те чакаха да усетят жажда. Ако знаеха, че водата е природен антихистамин и е най-ефикасният диуретик, съм сигурен, че тези хора щяха да бъдат избавени от мъките, предизвикани от здравословните им проблеми.**

Трябва ли да кажа, че след като от един от неговите сътрудници дойде потвърждението, че писмото ми е било предадено на д-р Айзенберг, не получих никакви коментари от този блестящ лекар. Той ме бойкотира така, както и всички останали, които се изплашиха от мащабите на откриващите се перспективи. Добре разбирам какво са почувствали. Всички внезапно са се усетили напълно голи. Представили са си как в един миг ще бъдат зачеркнати дългите години на обучение и зубрене на „научни жаргони“, планините от статистически данни, оправдаващи използването на токсични химически препарати и агресивни процедури в техните лечебни предписания, а също и всички материални блага, произтичащи от тяхното прилагане. Те са разбрали, че всичко, постигнато с упорит труд, ще бъде пометено от бавно настъпващия ураган, който много скоро ще се стовари върху уютното им симпатично убежище. И ще го направят хората, които не са забравили колко злини сме им причинили ние, лекарите.

Колкото до фармацевтичната промишленост, тя ражда в Америка медицинска тенденция, много по-опасна от онзи тероризъм, срещу който започнахме война, за да избегнем катастрофи като тази на 11 септември 2001 година. Всяка година тероризмът на фармацевтичните компании взема повече жертви от всички останали форми на терор, взети заедно. Главната отлика на фармацевтичния тероризъм е, че той позволява на шепа хора да печелят от огромното мнозинство от населението, принудено да се раздели със спестяванията си преди да умре преждевременно в мъки. Включих поместения по-долу текст на интернет сайта [www.watersure.com](http://www.watersure.com). Всъщност написах тази книга, за да разоблича античовешката същност на химическия тероризъм на фармацевтичните компании и да насоча вниманието на обществеността към липсата на интерес сред медиите към онова, което става. Те знаят за лечението с вода, но въпреки това упорито мълчат.

Прочетете моята статия и се замислете какво става. Какво прави Агенцията за контрол на храните и лекарствените продукти? Къде гледат Националният институт по здравеопазване, Министерството на правосъдието? Защо учрежденията, призвани да защитават народа на Америка, го оставиха на произвола на съдбата?

## ГЛАВА ПЪРВА

### СЪБУДИ СЕ, АМЕРИКА! ОТКРИЙ ОЩЕ ЕДНА СМЪРТОНОСНА ФОРМА НА ВЪТРЕШНИЯ ХИМИЧЕСКИ ТЕРОРИЗЪМ

*Вие може да сте следващата им мишена.*

За Америка 2002 г. ще стане година на по-нататъшното активизиране на тероризма и борбата с него. Американците разбраха какви ужасни последици може да има омразата за невинните и нищо не подозиращи хора — тя може да убие хиляди само с един удар. И народът на Америка повече не смята да търпи този тероризъм, каквото и да му струва това!

2002 г. ще стане година, когато американците ще разберат, че тероризмът не е само отвличане на самолети или заразяване на писма със спори на сибирската язва. Те ще започнат да осъзнават, че **изтънченото мошеничество за подкопаване на благополучието на масите представлява още една форма на тероризъм.**

По ирония на съдбата през 2002 г. от лошо медицинско обслужване ще умрат повече хора, отколкото от атаките на терористите. През 2001 г. нещата бяха абсолютно същите. В един ден — 11 септември бе отнет животът на хиляди невинни хора, докато същевременно неправилно предписаните през 2001 г. на лекарства и медицински процедури са довели до смъртта на стотици хиляди души. Защо? Защо толкова много хора страдат и умират абсолютно ненужно? Защо медиите не отразяват и не анализират това положение? Защото смятаме болката и страданието за норма в живота на нашето общество, за неделима част от нашето съществуване? Нашите мозъци са постоянно промивани, за да ни се налага удобна за медицината представа за човешкия организъм и неговите страдания.

Но устройството на нашия организъм не е така несъвършено, както се опитват да ни внушат.

Във всеки човек е заложена проста и естествена програма за функциониране на тялото, когато е младо, няма болка, пълно е със здраве и радост от живота! При положение, че са хвърлени толкова години милиарди долари за медицински изследвания, тези тайни на природата сигурно биха могли да бъдат разгадани и да се разкаже на американците за тях. Едва ли някой ще се осмели да каже, че не сме имали достатъчно средства или прогресивни технологии за тази цел!

Трагедията е, че имаме всичко необходимо за нейното постигане, стига медицинските институции да пожелаят. **Още по-голяма трагедия е, че тези институции съществуват, за да печелят пари от човешките болести.** Разбира се, те нямат да правят нищо, което би могло да намали техните печалби. Но най-ужасното е, че колкото по-покорно хората, стигнали до отчаяние, дават своя живот, здраве и спестявания на представителите на системата, толкова по-нагло и безскрупулно действа тя. **Дълбоко съм убеден, че цялата система е изградена върху ясно начертана стратегия за вътрешен тероризъм. Тя бавно и методично укрепва своите позиции. Чрез тактиката на сплашването вкарва хората в адския конвейер на бавната фармацевтична смърт.**

Това положение стана възможно благодарение на злостното мошеничество в медицинската наука. Вече знаем с точност схемата на това мошеничество и ще ви запознаем с нейните подробности. Но отначало няколко думи за новото научно откритие, което умишлено се крие от американския народ, за да не пречи на лекарите да сплашват хората:

**Той призовава към нов научен подход, който обръща клиничната медицина с главата надолу.**

Вестник „Daily Telegraph“, Лондон, Англия

**Както се вижда от този отзив за моя труд, един от многото, моите научни изследвания и медицински аргументи получиха широко международно признание.** Ако научната ми позиция не беше толкова силна, нямаше да мога да разоблича фармацевтичната индустрия пред съда на общественото мнение. Правя го за благо на Америка и на американския народ, който стана жертва на най-лошата от всички известни разновидности на безмилостния тероризъм.

Физиологичната наука признава, че **невротрансмитерът хистамин — химическо вещество, което се произвежда от мозъка — играе главна роля в регулирането на водата и в борбата с физиологичната дехидратация в организма.** Той е естествен координатор на физиологичните функции, включително на увеличението на потреблението на водата, докато организмът се насити напълно, след което производството на хистамин намалява. **Следователно колкото по-обезводнен е организмът, толкова по-активно функционират системите, управлявани от хистамина. Този процес предизвиква редица клинични признаци, които само сочат жажда, но в медицината се смятат за болести.**

У човека може да се появи задух или болки в ставите, да се вдигне кръвното налягане или

кръвната захар, може да се повиши нивото на холестерола, може да се появят силно главоболие, депресия, тревожност или дори ангинозни болки, стомашни киселини, болки в гърба и много други неща — но всичко това е поради недостиг на вода в едни или други части на тялото. И ни се предлага да лекуваме тези състояния с различни лекарства, които действат като антихистамини. Точно тук медицината излезе от верния път.

**ТОВА СТАНА, ЗАЩОТО ДОСЕГА ПРИЕМАМЕ РАЗЛИЧНИТЕ СИМПТОМИ НА ЖАЖДАТА ЗА ЕДНИ ИЛИ ДРУГИ БОЛЕСТИ.** Защото пренебрегваме насъщната потребност на организма от вода. Вместо това прием онова, което е вредно за него. **Твърде често хората заменят водата с течности, съдържащи кофеин, или с газирани, алкохолни и диетични напитки. И организъмът страда от последиците, като заявява за опасната за живота жажда по най-причудливи начини.**

На пръв поглед може да ни се стори, че между изброените по-горе болестни състояния няма никаква връзка. Но, повярвайте ми, зад тези начини на проява на недостига на вода в организма стои изключително ясна научна логика и тези начини, които медицинската общност в края на 20-и век смяташе за болести, трябва да станат тема за изучаване в медицинските факултети.

Фармацевтичната промишленост се възползва от това бяло петно в медицината, за да спъва по-нататъшния прогрес в медицинското образование и да насочи изследванията по лъжлив път. **Тя научи лекарите да лекуват естествените прояви на критичен недостиг на вода с лекарствени препарати.** Сега всички физиологични прояви или адаптивни процеси в организма, страдащ от силно обезводняване, се лекуват с едни или други лекарства или дори с комплект от лекарства. Страната загуби милиони долари и почти сто години, само за да убива все повече и повече хора в угода на шепа алчни предприемачи.

В резултат през 2001 г. американският народ изпадна в зависимост от фармацевтичната индустрия, като плаща с живота на хората и с техните спестявания за постоянното разширяване на нейната престъпна дейност. Системата използва тактиката на сплашване и превръща хората в материал за адския конвейер на бавната фармацевтична смърт. Резултатите от функционирането на този конвейер могат да се сравнят с производителността на хитлеровите конвейери на смъртта. **Как другояче да се обясни ситуацията, при която организъмът отчаяно се нуждае от вода, а вместо нея ден след ден получава токсични химически препарати, които накрая го убиват? Доколкото мога да съдя от гледна точка на добросъвестен лекар, този процес не е нищо друго, освен тероризъм с цел получаване на печалба.**

Онова, с което се занимава фармацевтичната промишленост, не може да се нарече по друг начин, освен като най-грозна форма на тероризъм срещу американския народ. И то трябва да се прекрати! Вратата между фармацевтичната промишленост и нейния престъпни помощници — Агенцията за контрол на храните и лекарствените средства и Националният институт по здравеопазване — трябва да бъде затръшната и да се издигне бетонна стена.

Но докато правителството не се намесва и не прекратява това мошеничество и тероризъм, е най-добре вие, приятели, сами да се погрижите за себе си. **Изучавайте как вашият организъм ви съобщава от какво се нуждае!** Научете този език и станете приятел на своя организъм, за да крачите по-леко по жизнения път. Не очаквайте, че организъмът ще реагира нормално на това, че го тъпчете с продукти, които не му помагат да се чувства добре. **Но и не се надявайте обикновеният лекар да ви помогне. Системата на медицинското образование и агресивната търговска политика на фармацевтичната индустрия не стимулират лекарите да мислят на първо място за благо на пациента.** Пълния текст на английски език на статията за фармацевтичната промишленост можете да намерите на моя уебсайт

В статия в „The Washington Post“ се казва: „Новите изследвания сочат, че всяка година токсичните реакции на правилно предписани и правилно приемани медицински препарати предизвикват тежки заболявания на повече от 2 милиона американци, а 106 000 от тях умират. Тази изключително висока цифра извежда страничните ефекти от лекарствата на шесто, а може би дори на четвърто място сред най-разпространените причини за смъртността в страната.

Едно проучване, най-мощното и пълно по рода си, показва, че всеки петнадесети болничен пациент в Съединените щати може да пострада от реакция на организма спрямо лекарствата, предписани от лекарите или вземани без рецепта, а за около 5 % от тях тези реакции се оказват смъртоносни.

Ако резултатите от проучването са точни, броят на хората, умиращи всяка година от лекарства, отстъпва само на броя на хората, умиращи от коронарна болест, рак и инсулти, и е по-

голям от смъртните случаи от болести на белите дробове, пневмония и диабет.

Според експертите резултатите от проучването, публикувано в последния брой на "Journal of American Medical Association", са най-достоверните от всички предишни резултати, тъй като в него са разгледани само случаите, когато лекарствата са били вземани правилно."

На 7 май 2002 г. „The Washington Post“ публикува статията на Шамкар Ведантама „Захарното хапче — най-силното средство срещу депресията: при голям брой изпитания на антидепресанти е установено, че плацебо повдига настроението и променя химията на мозъка." В тази статия се разкрива още един трик на фармацевтичната индустрия:

„Благодарение на хиляди изследвания, стотици милиони предписани рецепти и десетки милиарди долари, хвърлени за лекарства, бяха установени със сигурност две неща: лекарствените препарати като прозак, паксил и золофт помагат добре срещу депресия. Също толкова добре помагат и хапчетата захар.

Данните от новите изследвания доказват, че при повечето от тях, направени от фармацевтичните компании през последните десетилетия, таблетките плацебо са показвали не по-малка — ако не и по-голяма — ефективност в сравнение с антидепресантите. Компаниите е трябвало да извършат множество изпитания, за да получат два последователни положителни резултата, което е минимумът, необходим, за да бъдат утвърдени препаратите от Агенцията за контрол на храните и лекарствените средства".

По-нататък в тази обширна статия се цитират данни от изследванията, от които се вижда, че таблетките плацебо са най-малко с 5 % по-ефикасни от проверяваните лекарства. Ако се вземе под внимание посочената от мен възможна връзка между положителните резултати от използването на плацебо и ефекта от водата, поемана за поглъщане на таблетките, както и фактът, че ако имате свободен достъп до вода, може да изпиете повече, отколкото ви трябва, за да премине таблетката в стомаха, то антидепресивното действие на захарните таблетки вече не е толкова чудно, колкото може да изглежда на пръв поглед.

По-нататък ще се запознаете с кратък списък на болестните състояния, които са последица от недостига на вода в човешкия организъм. Този списък вероятно ще предизвика у вас същото възмущение, каквото предизвика и в мен. Защо са загубени толкова много години за медицински изследвания, които са се базирали върху неразбирането на феномена на жаждата в човешкия организъм? Защо сме погубвали поколение след поколение под влияние на призивите на фармацевтичната индустрия да използваме нейните отровни химически препарати вместо водата, необходима на организма, за да изпълнява естествените си функции? Виновни ли сме, че след като повярвахме на наукообразната дезинформация, направихме човешкия организъм по-уязвим за дегенеративните заболявания? Но стореното не може да се върне. Остава да се надяваме, че ще имаме достатъчно здрав разум и смелост да решим проблема, като не се противопоставяме на промените, които неизбежно трябва да настъпят.

## **ГЛАВА ВТОРА**

### **СПЕЦИФИКА НА ПРОЯВИТЕ НА ОБЕЗВОДНЯВАНЕ НА ОРГАНИЗМА И ПОСЛЕДИЦИТЕ ОТ НЕГО**

Пагубното действие на хроничното обезводняване се проявява в четвъртото измерение, т. е. във времето. Ако са установени навреме, тези състояния могат да се окажат обратими, което доказват и цитираните по-нататък писма.

За да заяви, че не му стига вода, човешкият организъм използва четири вида средства: възприемани индикации, програми за борба с физиологичната дехидратация, аварийни сигнали и усложнения от хроничното обезводняване.

**ВЪЗПРИЕМАНИТЕ СИМПТОМИ ЗА НЕДОСТИГ НА ВОДА ВКЛЮЧВАТ:** умора, която не е следствие от някакви усилия (например чувство за жажда сутрин, когато не ви се става от леглото); безпокойство, възбуда, раздразнителност, депресия, безсъние, влечение към газирани напитки, алкохол и дори силни наркотици, а също страх от открити пространства — това са далеч не всички реакции на мозъка спрямо проблемите относно съхранението и регулирането на водата.

**В списъка на програмите за борба с физиологичната дехидратация и разпределянето на ресурсите влизат: запекът, алергиите, астмата, повишеното кръвно налягане, диабет от втори тип и автоимунните заболявания.**

**АВАРИЙНИТЕ СИГНАЛИ** — към признатите неотдавна сигнали за регионална жажда се отнасят: стомашните киселини, ревматоидните болки в ставите, болки в гърба, мигрената, болките

при колит (възпаление на дебелото черво), фибромиалгичните болки (болки в мускулите) и ангинозните болки (при стенокардия).

**УСЛОЖНЕНИЯТА ОТ ХРОНИЧНОТО ОБЕЗВОДНЯВАНЕ СА ТВЪРДЕ РАЗНООБРАЗНИ И ВКЛЮЧВАТ:** затлъстяване, хемороиди, образуване на холестеролови плаки и поразяване на артериите, диабет първи тип, а също сериозни неврологични разстройства като болестта на Алцхаймер, болестта на Паркинсон, множествена склероза, неврит, флебит (възпаление на вената), лимфоми (злокачествени образувания на лимфната тъкан), различни видове рак и много други.

С оглед на това как различните органи сигнализират за недостига на вода, медиците са разделили човешкото тяло на сфери на интересите на многобройните тесни специалисти. Представителите на всяка от тези групи използват свои начини за изследвания в рамките на своята „територия“. Фармацевтичната индустрия е взела под крилото си терапевтите и се занимава с разработването на лекарствени препарати предимно за тази област на медицината. Затова когато сигналите за обезводняване идват от повече от един орган или част на тялото, пациентът трябва да се обръща към много специалисти, като всеки от тях лекува симптома, отговарящ на неговия тесен профил. В резултат човек е принуден да взема най-различни таблетки и да премине множество лечебни процедури, за да отстрани една обща причина за всички симптоми — обезводняването. Надявам се, че тази книга може да хвърли известна светлина върху проточилата се ера на медицинска слепота.

**Събраните в тази книга писма на пациенти показват как водата по естествен начин спира и връща назад много процеси на разрушаване на здравето.** За да можете по-лесно да ги оцените правилно, следват кратки характеристики на някои типични сигнали за обезводняването.

### **СТОМАШНИ КИСЕЛИНИ**

**Специфика:** стомашните киселини сигнализират за недостиг на вода в горната част на стомашно-чревния тракт. Това е един от главните сигнали за жажда в човешкия организъм. Използването на антиациди или лекарствени препарати в случая не решава проблема и организмът продължава да страда от недостиг на вода.

**Усложнения:** ако киселините в стомаха не бъдат признати за сигнал за обезводняване и се предприемат опити за лекуване с антиациди и друга лекарствени препарати, след време това може да предизвика възпаление на хранопровода, стомаха и дванадесетопръстника, херния на хранопроводния отвор на диафрагмата, пептична язва, запек, хемороиди, дивертикулит, болестта на Крон и в крайна сметка рак на органите от стомашно-чревния тракт, включително черния дроб и задстомашната жлеза.

### **РЕВМАТИЧНИ БОЛКИ В СТАВИТЕ**

**Специфика:** ревматичните болки в ставите (артрит) са сигнал за недостиг на вода в поразените от болка стави. Могат да се наблюдават както на младини, така и в преклонна възраст. Използването на обезболяващи препарати не само не решава проблема, но и подлага човека на вредното въздействие на лекарствата. Поемането на вода с малко сол премахва болката и решава проблема.

### **БОЛКИ В КРЪСТА**

**Специфика:** болката в кръста и анкилозният артрит на гръбнака са признаци за недостиг на вода в гръбначния стълб и прешленните дискове — водни възглавнички, които поддържат тежестта на тялото. Тези състояния трябва да се лекуват чрез увеличаване на приема на вода — безплатен, но много ефикасен начин за лечение.

**Усложнения:** Ако артритът и болката в кръста не бъдат окачествени като признаци за обезводняване в ставните кухини на организма и се направят опити за тяхното лечение като другите болести, посредством болкоуспокояващи, мануална терапия, иглотерапия и накрая чрез хирургична намеса, това води до дегенеративен остеоартрит, при който умират всички хрущялни клетки в ставите. В резултат се стига до деформация на гръбнака и ставите и човек може да стане инвалид. Имайте предвид: обезболяващите лекарства предизвикват опасни за живота усложнения.

### **СТЕНОКАРДИЯ**

**Специфика:** ангинозните болки (при стенокардия) в сърцето са признак за недостиг на вода в областта на анатомичната ос „сърце-бял дроб“. Те трябва да се лекуват чрез увеличаване на поеманата вода дотогава, докато болката утихне и пациентът престане да зависи от лекарствата. Най-добре е курсът на лечение да се прави под лекарско наблюдение. Впрочем, водата е естествено лекарствено средство за лечение на стенокардия.

**Усложнения:** когато обезводняването стигне такава степен, че кара сърдечния мускул да

изпраща аварийни сигнали, това може да бъде смъртно опасно поради възникване на такива проблеми със сърцето като сърдечни пристъпи, емболични състояния, инсулт, хипертензия, сърдечен паралич, както и бъбречни заболявания, влошено разпределяне на кислорода, отоци и много други.

### **МИГРЕНА**

**Специфика:** Мигренозните болки сигнализират за недостиг на вода в мозъка и очите. Те ще изчезнат напълно, ако успеете да предотвратите прерастването на обезводняването в хронично.

**Усложнения:** обезводняването, предизвикващо мигрена, може в крайна сметка да предизвика възпаление и да доведе до микроскопично изтичане на кръв от малките артерии в мозъка, а също до образуването на плаки, което се случва често при сериозни неврологични разстройства. Освен това то може да доведе до увреждане на задната част на очната ябълка и частична загуба на зрението.

### **КОЛИТ**

**Специфика:** болката при колита е сигнал за недостиг на вода в дебелото черво. Обикновено е придружена със запек, тъй като вследствие на съкращенията на дебелото черво от екскрементите се извличат последните капки вода, което води до нейния недостиг за смазване.

**Усложнения:** ако болката при колит не се възприеме като признак за обезводняване, това води до траен запек. С възрастта това състояние води до фекален камък (фекалом); освен това то може да предизвика дивертикулит, болестта на Крон, хемороиди, полипи, значително увеличава риска от рак на дебелото черво и на правото черво.

### **АСТМА**

**Специфика:** пряка последица от общото обезводняване на организма са астмата, която прави живота на 17 милиона деца непоносим и всяка година убива няколко хиляди от тях, както и алергиите, от които страдат 50 милиона души. Затрудненото дишане при астмата е резултат от програмата за подаване на рациона вода в организма, която се осъществява под контрола на хистамина. При астмата се пресича свободното преминаване на въздуха през белите дробове, за да не може водата да напуска тялото под формата на пара — тази пара се вижда добре зимно време (за едно денонощие ние, издишвайки, губим повече от 1 литър вода). Увеличената употреба на вода ще предотврати пристъпите на астма. Така ще се насити с вода всяка клетка и това ще помогне на всички клетки да се свиват (благодарение на повърхностното напрежение на течността), за да изтласкват съдържащия се в тях въздух при всяко издишване. **Освен това астматиците трябва да приемат повече сол, за да втечняват слюзта в белите дробове, която пречи на свободния обмен на въздух в бронхите.** Същевременно трябва да вземат хранителни добавки с вътреклетъчни минерали като калций, магнезий, калий, цинк и селен, които улавят водата и я задържат в клетките. При обезводняване организмът изпитва недостиг на тези минерали.

**Усложнения:** отказът да се признаят астмата и алергиите за индикатори за обезводняване на организма на подрастващото дете не само осъжда на смърт много хиляди деца годишно, но води и до развитието на необратими генетични изменения в останалите 18 милиона деца-астматици и в страдащите от алергии. Забележете, че според данни на NEW YORK TIMES" от 19 април 2003 г. всяко 4-то дете в нюйоркския район Харлем е болно от астма! Това може да се смята за една от най-ужасните последици от медицинското невежество и след време тези невинни деца ще се окажат жертва на конвейера на смъртта, задействан от фармацевтичните компании.

### **ХИПЕРТЕНЗИЯ**

**Специфика:** хипертензията представлява опит на организма да се приспособи към общото физиологично обезводняване, когато водата не достига, за да напълни всички кръвоносни съдове, осигуряващи нормалната дифузия на водата в жизнено важните клетки. Повишаването на кръвното налягане е част от механизма на обратната осмоза, при който водата се извлича от кръвния серум и се вкарва във важните клетки през микроскопични отвори в техните мембрани. За да се осъществи това е необходимо повишено налягане. Приблизително така, както лекарите вкарват с инжекция лекарство във вената на болния, организмът вкарва вода в десетки билиони клетки едновременно. Водата и малко сол ще върнат кръвното налягане в нормата! Минералните добавки, необходими за задържане на вкараната в клетките вода, също ще предотвратяват повишението на кръвното налягане.

**Усложнения:** ако повишеното кръвно налягане не се признае за един от главните индикатори на обезводняването и се лекува чрез диуретици, които още повече обезводняват организма, след време това ще доведе до запушване с холестерол на сърдечните артерии и на артериите, носещи кръв в главния мозък. Резултатът може да бъдат сърдечни пристъпи и локални или масирани инсулти, парализиращи тялото. Сред другите последици са бъбречните заболявания, уврежданията на мозъка и неврологичните разстройства като болестта на Алцхаймер.

## ДИАБЕТ ОТ ВТОРИ ТИП

**Специфика:** диабетът при възрастните представлява още един начин за адаптиране на организма към силното обезводняване. За да осигури достатъчно количество вода за кръвоносната система и за приоритетните потребности на мозъка, организмът прекратява производството на инсулин, който отговаря за постъпването на вода в клетките. При диабет само някои видове клетки получават толкова вода, колкото им е необходима, за да оцелеят. Приемането на вода и неголямо количество сол в ранните етапи на диабета при възрастните може да обърне процесите назад. За връзката между обезводняването и диабета от първи и от втори тип се разказва подробно в моята книга „Тялото жадува за вода“.

**Усложнения:** ако диабетът при възрастните не се признае за усложнение от обезводняване, след време това може да предизвика обширно поразяване на кръвоносните съдове. **В крайна сметка това може да доведе до гангрена и загуба на пръстите на краката, на ходилата и на самите крака. Друга последица са пораженията на очите и дори слепота.** Хората с диабет от втори тип постепенно изпадат в инсулинова зависимост. За да контролират съдържанието на захар в кръвта, те са принудени да си инжектират инсулин.

## ХОЛЕСТЕРОЛ

**Специфика:** високото ниво на холестерола е индикатор, че се е задействала програмата за борба с физиологичното обезводняване в нейния ранен стадий. Холестеролът е материал, подобен на глина, запълващ отворите в мембраните на някои видове клетки, за да предотврати изтичането на необходимата за живота на клетките вода в циркулиращата наблизо кръв, която има по-силен осмотичен потенциал. Освен че холестеролът е материал за производството на мембрани на нервните клетки и на хормони. Той защитава от прекомерна загуба на вода други важни клетки, като им осигурява авариен запас от вода, вкарвана през мембраните. Съществува пряка зависимост между повишената чупливост на костите вследствие на извличането на калций от тях, от една страна, и равнището на холестерола, от друга, тъй като под действието на слънчевата светлина холестеролът се превръща във витамин D. Витамин D е необходим като стимулатор за изграждане на новата костна тъкан. Възможно е ускоряването на производството на холестерола да е един от начините за борбата на организма с остеопорозата. В едно от писмата ще прочетете как увеличеното поемане на вода е помогнало да се повиши плътността на костите средно с 10 %, а на бедрената кост, която трябва да бъде особено здрава - със 17 %.

Шумът, който се вдигна около така наречения лош холестерол, *образуващ плаки по стените на артериите в сърцето и в други части на тялото*, е абсолютно неоснователен и цели да се увеличат печалбите на акулите от фармацевтичния бизнес. Ние измерваме нивото на холестерола в организма, като вземаме за анализ кръв от вените на ръцете. Това е кръв, която тече много бавно по вените в посока към сърцето. Ако образуването на плаки беше свързано със способността на холестерола да полепва, тогава вените щяха да бъдат запушени с тях още повече, отколкото артериите, където кръвта се смесва много по-добре благодарение на по-високото налягане и на пулсиращото ѝ движение. Но никой никога не е виждал холестеролът да запушва вените или да образува в тях плаки. Помислете за това! В действителност холестеролът изпълнява функцията на водонепроницаема превръзка, която предпазва стените на артериите от изтъняване и скъсване, които могат да възникнат при повишена плътност и киселинност на кръвта вследствие на обезводняване и намалено уриниране (когато урината става тъмна).

**Усложнения:** ако хората, чийто организъм се нуждае от увеличаване на производството на холестерол, за да изпълнява множество изключително важни функции, поемат препарати, понижаващи неговото равнище, това в крайна сметка предизвиква маса сериозни и опасни за живота проблеми, включително поражения на черния дроб, *Холестеролът е абсолютно необходим за живота.* Организмът няма да увеличава неговото производство, ако не изпитва действително остра нужда от него.

## ДЕПРЕСИЯ, СИНДРОМ НА ХРОНИЧНАТА УМОРА, ВЪЛЧАНКА, МНОЖЕСТВЕНА СКЛЕРОЗА, МУСКУЛНА ДИСТРОФИЯ

Тези състояния се предизвикват от продължително хронично обезводняване. Те изчезват веднага, щом организмът започне да получава редовно необходимото количество вода и посочените по-горе важни вътреклетъчни минерали. При тези състояния задължителна част от програмата за лечение трябва да станат *физическите упражнения*. В поместените по-нататък писма неведнъж ще прочетете за невероятни резултати от използването на водата за борба с тези състояния, от чието споменаване ви настръхва кожата, а да не говорим ако фигурират във вашата диагноза.

Допълнителна информация по изброените теми можете да намерите в другите ми книги, в които подробно се обясняват причините за болестите, предизвикани от обезводняване, и се дава отговор на въпроса — как да се избавите от тях. *Препоръчвам ви най-вече книгите: „Тялото жадува за вода”, „Вие не сте болен, Вие сте жаден” и „Вода за здраве”.*

По-нататък ще се запознаете с отзиви и писма на хора, на които увеличеният ежедневен прием на вода и изпълнението на препоръчаните от мен процедури са помогнали да се освободят от сериозни здравословни проблеми. В практиката на медицинските изследвания при изучаване на химическите съединения и лекарства е прието тяхната ефективност да се проверява с помощта на двойния сляп метод. Такава методика може да се използва само за оценка на действието върху организма на чужди нему вещества, които могат дори да убият човек, ако ги използва в много големи дози. При изучаване на ефектите от промяната на стила на живот и режима на хранене се използва методиката за изучаване на резултатите, базираща се на това, че пациентите сами следят измененията на своето състояние и съобщават за тях. Историите, с които ви предстои да се запознаете, се отнасят точно към тази категория изследвания.

Когато открих, че водата е много по-добро естествено лекарство срещу редица болестни състояния от всички лекарства, които предлага фармацевтичната промишленост, написах книгата „Тялото жадува за вода”. В нея помолих читателите да ми съобщават личните си наблюдения за това — как увеличеното поемане на вода облекчава техните страдания или премахва здравословните им проблеми.

**Поместените по-нататък писма са само малка част от съобщенията, които получих.** Те нямат нищо общо с онова, което в науката е прието да се нарича „казуистика”. Това са обективни наблюдения на хора, чиито здравословни проблеми са ги накарали да потърсят лекарите и да изпробват скъпи лечебни курсове и процедури. Тези истории са много ценни и поради това, че успехът на лечението не е бил свързан с необходимостта да дават пари и че нито един производител на лекарства не е получил от това лечение никаква печалба. В писмата са поправени само правописните грешки; всички думи и особено емоционалните оценки са оставени непроменени. Трябва да си сляп или замесен в престъпленията на фармацевтичната индустрия срещу своя народ, за да пренебрегнеш наблюденията на онези, които са изпитали върху себе си възможността да обърнат процеса на развитие на болестта или да окачествиш тези наблюдения като „частни случаи”.

### **ПРЕПОРЪКИ НА АВТОРА**

**Предупреждение.** Водата безспорно е лекарство срещу множество проблеми със здравето, но приемането на твърде голямо количество вода може да бъде също толкова опасно, колкото и приемането на твърде голяма доза от някое лекарство. **Моля ви, не се опитвайте да се избавите от трайното и продължително обезводняване на организма за един или два дни.** Човешкият организъм е огромен химически завод, на който му трябва време и цяла редица допълнителни материали, за да се върне отново към нормалния режим на работа. Организмът не е автомобил, който можеш да заредиш с бензин догоре и да изминеш още няколкостотин километра без проблеми. Вие трябва добре да се ориентирате в нюансите на неговата работа. Затова трябва преди всичко да получите максимална информация за него. Целта на тази книга е да ви разкаже какво може да се постигне. За да научите повече, трябва да прочетете и другите ми книги. От тях ще узнаете как да се включите в новия източник на знания за водата, за да можете по прост и естествен начин да си осигурите добро здраве и да живеете дълъг, продуктивен и щастлив живот.

**За Бога, не вземайте прибързани решения и не намалявайте приемането на силни медицински препарати без консултация с лекуващия лекар, дори ако той е от лагера на противниците на лечението с вода.** Вие трябва да го убедите, че е необходимо да се запознае с литературата за обезводняването и да разбере неговата същност. Дайте му един екземпляр от тази книга. Преди да решавате здравословните проблеми, винаги е полезно да чуете друго мнение. Затова е желателно да се консултирате с лекар. Щом като той разбере къде е допуснал грешка, верността към Хипократовата клетва ще го накара да мине на ваша страна.

Моята критика към системата се отнася и за учебните заведения, където продължава да се разпространява медицинска дезинформация и да се възпитават хора, които ще трябва да определят насоката на по-нататъшното развитие на медицината. Разбира се, тя не се отнася за уважаемите и предани на своето дело членове на общността, които влагат всичките си сили и любов в беззаветната служба на болните.



## ГЛАВА ТРЕТА ЕЛЕМЕНТАРНИ ИСТИНИ В МЕДИЦИНАТА. ЛЕЧЕБНАТА СИЛА НА ВОДАТА — НОВА ДУМА В МЕДИЦИНАТА

### ПИСМА НА ЧИТАТЕЛИ

**Язва на дванадесетопръстника, несмилане в стомаха, колит, болки в гърба, алергии, хроничен синусит**

Измина година, откакто прочетох книгата ви, която ми подари Марсел Тевоз. Оттогава здравето ми значително се подобри. Сега съм на 52 години и се чувствам страхотно. Но нещата бяха съвсем други, докато благодарение на вашата книга и на добротата на Марсел водата стана неделима част от моя живот.

Повечето хора ме смятаха за преуспяващ и много здрав човек: имах нормално тегло, отличавах се с необикновена сила и издръжливост, бях доста добър спортист и спазвах отлична диета (ядях много зеленчуци и пълнозърнести храни, съвсем малко месо, животински храни и продукти, преминали дълбока обработка). Въпреки това за половинвековния ми живот здравословните ми проблеми включваха язва на дванадесетопръстника (на 19 г.), несмилане на храната, проблеми с дебелото черво и изхождането (от 19 до 51 г.), хранителни алергии (12-17 г.), хроничен синусит (5-51 г.), хронични остри болки в гърба (13-51 г.), емоционални разстройства и объркано съзнание (6-51 г.).

Тези проблеми ме озадачаваха и объркваха още повече поради това, че съм достатъчно умен, образован и мотивиран, за да им намеря решение. В търсене на пътища за тяхното решение загубих 35 години. Опитвах диети и хранителни добавки, физически упражнения, йога, медитация, традиционни религии, спиритизъм, иглотерапия, традиционна медицина, мануална терапия, масаж, системата Рейки, полярна терапия, книги по самоусъвършенстване и трансформационни тренинги като този на Вернер Ерхард и Четверичния процес на Хофман.

Разбира се, много пъти съм чел колко важно е да се пие много вода. Преди 6 г. дори си купих специален воден филтър, като се надявах, че подобряването на вкуса на водата ще ме стимулира да увелича нейното пиене. Но независимо от всичко никога не съм давал на водната терапия достатъчно шансове за успех. *Докато да прочета вашата книга, предпочитвах други течности, особено чая и кафето.*

Когато четях книгата ме мъчеше хронично възпаление на нерва в горната част на гърба, което в продължение на две години периодично ми пречеше да играя голф и скуош. За 2 г. силата на ръцете ми намаля три пъти. Чувствах се на дъното на житейската пропаст — физическа и психическа.

Никога в живота не съм се напивал и не съм пушил повече от пет цигари на ден, а по онова време въобще не пушех и не пиех никакъв алкохол. Въпреки това постоянно ме влечеше към кофеина, никотина и алкохола. Често ходех при мануален терапевт, остеопат и масажист, но за 15 години нито веднъж не ползвах услугите на традиционната медицина. От отчаяние отидох при лекар, който ми предписа препарат срещу стрес, обезболяващо и препарат за възстановяване на мускулите. Взех предписаните от него дози и за 16 часа изпаднах в полукоматозно състояние, след което спрях лекарствата. Няколко седмици по-късно на вечеря при мен дойде Марсел и ми даде вашата книга.

**Само седмица, след като започнах да пия по 2,5-3,5 л вода на ден, забелязах, че:**

- **болката** от възпалението на нерва изчезна и можех да продължа физическите упражнения;
- много по-малко ме мъчеха несмилането на храната и газовете;
- непреодолимите влечения и натрапчивите състояния значително отслабнаха или изчезнаха напълно. Повече не трябваше да се боря с желанието да пуша, да пия, да се натъпча с каквото дойде или да се напопам с кофеин;
- усетих се изпълнен с енергия;
- започнах да мисля по-ясно и да се справям с работата.

Моля ви, не се притеснявайте да се позовавате на мен като пример. Ще се радвам да поговоря за водата с всеки и по всяко време.

*С уважение: У.Е. Г.*

\* \* \*

### Болки в гърба

Искам да ви благодаря и да разкажа за значителния напредък при решаването на проблема с гърба ми. От книгата „Тялото жадува за вода“ научих за друга ваша книга — „Как да лекуваме болките в гърба и ревматичните болки в ставите“. Сега изпълнявам упражненията, които препоръчвате, плюс още няколко мои, пия толкова вода, колкото съветвате, и с радост мога да

съобща, че чувствам много повече сили и почти не усещам болката в гърба.

Преди повече от 20 г. пресилях гърба си, когато помагах на мой приятел да вдигне пианото. Изглежда, че един от дисковете в кръста сериозно, ако не и напълно се беше повредил. Постепенно болките в гърба все повече се засилваха, докато преди няколко години преминаха в спазми, които вече не ми даваха да ходя. Пристъпите бяха мъчителни и нетърпими. Обикновено започвах след като бях вдигнал нещо, особено пред себе си. Ако се наведях и вдигнех нещо по-тежко от 5 кг, болките ми бяха гарантирани няколко дни.

Преди 1,5 години започнах да изпълнявам програма от упражнения за гърба, след което започна бавно, но стабилно подобрение. Миналото лято стана за мен сериозно изпитание. Преди 10 г. и половина се пенсионирах като изследовател в центъра за атомни часовници в Боулдър, щата Колорадо, и купих ферма в централната част на Юта — по-близо до родния ми град и роднините. До миналото лято с жена ми възлагахме значителна част от работата във фермата на други хора, но тогава обстоятелствата се стекоха така, че се наложи да правим всичко сами. Трябваше да пренесем един куп от десетметрови водопроводни тръби, три пъти да око-ся сеното и да изнеса балите. Фермата е твърде малка, за да я модернизирате, затова заедно със синовете и няколко наемни работници товарехме на ръка балите от 50 кг. сено на камиона и в ремаркетото, при което сеното се сипеше върху потния ми врат и гърба. А на всичко отгоре трябваше да вдигаме балите до покрива на плевнята — онова лято те бяха повече от хиляда. Тъй като съм израснал във ферма, никога не съм бягал от тежка работа, а тогава се наложи да поработя здравата.

Година преди това не бих могъл дори да си помисля за подобни подвизи, затова възможността да върша тежка мъжка работа ми достави много радост. Винаги съм се стремил да поддържам добра форма, но преди няколко години, поради силните болки в гърба, бях принуден да се откажа дори от утринния крос. Имайки предвид, че съм на 66 години, чувствам, че постигнах забележителен успех и искам да ви изразя огромната си благодарност за помощта за моето оздравяване. Все още не може да се каже, че съм напълно здрав, но състоянието ми стабилно се подобрява, а гърбът ми става все по-силен. Тази сутрин — впрочем и вчера — разчистих пътеката към дома, която беше затрупана до колене със сняг, и не почувствах почти никаква болка. Подобно нещо не можех да направя много години.

Вие съветвахте при изпълнение на упражненията за укрепване на гърба да се закрепват тежести на краката. Аз обущам само маратонки и тренирам с 1,5-килограмови гирички, за да раздвижвам по-ефикасно горната част на гърба. Измислих сам допълнителни упражнения за укрепване на мускулите на гърба и подобряване на работата на сърдечносъдовата и лимфната система. Ето какви са: 1) в легнало положение на една страна със свободния крак и свободната ръка се правят кръгови движения напред-назад и нагоре-надолу; 2) в легнало положение на гръб се повдигат торсът и краката; 3) отгласване от пода, опирайки се на коленете и пръстите, като се обръща особено внимание на работата на мускулите на кръста, за да се активизира осмотичното налягане на водата в сектора на гръбнака около кръста в съответствие с вашите препоръки; 4) наклони от разкрячен стоеж, по-широк от раменете, като допирам пода с гиричките, които държа в ръце, и редувам допиране на левия крак с дясната ръка и обратно; 5) подскоци на място, които подобряват циркулацията на лимфата; 6) и накрая — разтягане за поддържане на общата гъвкавост на тялото. Към тези упражнения добавих и разходки със съпругата ми, каране на ски или на планински велосипед според времето. Обикновено успяваме да направим едно от тези упражнения почти всеки ден. Просто не мога да изразя с думи колко приятно е да се чувстваш добре! Животът се оказва много добър към мен, а доброто здраве ми позволява да бъда полезен и да се занимавам с онова, което смятам за най-важно. Приятно ми е да изразявам признателност на хората, като правя нещо полезно за тях, а когато лежиш на дивана с болки в гърба не можеш да бъдеш много полезен. Още веднъж ви благодаря за толкова ефикасната помощ за освобождаване от тази болка. Вашата книга ми направи такова огромно впечатление, че й направих анотация и я поместих в моя уебсайт: [www.allanstime.com/Health/water.htm](http://www.allanstime.com/Health/water.htm). Втората ви книга спасява гърба ми. Вашето лечение с вода донесе значителна полза и на съпругата ми.

*С благодарност, искрено ваш Д. У. А.*

\* \* \*

### **Болки в гърба**

Преди няколко години ми поставиха диагноза „рефлукс“ (херния на отвора на хранопровода в диафрагмата) и ми предписаха препарат „прилосек“. Неотдавна ми се наложи отново да посетя гастроентеролога, защото нощно време започнаха да ме мъчат силни болки в горната част на гърба.

Той ми препоръча да направя множество изследвания и ми предписа „превасид“. Резултатите от всички изследвания се оказаха нормални; но след 1 г. натискът и болката в горната част на гърба се засилиха. Отново отидох при лекар. Той ми предписа да вземам в течение на две седмици двойна доза „превасид“ и отново ми назначи същите изследвания. Резултатите пак бяха нормални. Но през тези две седмици ми ставаше все по-зле. Помислих си, че щом като две таблетки превасид дневно не премахват болката, може въобще да не ги вземам. В разговор с мой приятел, също лекар, споменах, че смятам да спра лекарствата. Той ми каза: „Хелън, пий вода.“ След тези думи неговата съпруга ми донесе вашата книга „Тялото жадува за вода“. Взех я вкъщи, за да я прочета. Тя стана за мен откритие, което обърна целия ми живот. Никога не съм обичала да пия вода (и пиех съвсем малко, а и почти никак), но все пак реших да я включа в своя начин на живот. И болката в гърба изчезна!

Цял живот ще ви бъда задължена. Ще се постарая да споделя тази информация с всички, с които мога.

*С уважение: Х.Х*

\* \* \*

### **Остеопороза**

Неотдавна ми поставиха диагноза „хронична остеопороза с разрушаване на два прешлена“. Това доведе до понижаване на ръста ми с 8 см. Оттогава изпълнявам всички препоръки на лекарите, за да не допусна по-нататъшно намаляване на костната плътност и да предотвратя по-нататъшното разрушение, като същевременно увеличих пиенето на вода.

Тази седмица дадох анализ за костна плътност. По време на процедурата лаборантката каза, че резултатите от измененията в областта на бедрото изглеждат абсурдни и реши да повтори тази част от анализа. (Струва ми се, че тя не можа да повярва на очите си, когато видя увеличение на плътността със 17 %).

Лекарят каза, че резултатите от анализа са показали увеличение на костната плътност на гърба с 10 %, а на бедрените кости — със 17 %. Освен това ръстът ми се увеличи с 2,5 см.

Тази болест поражда и мъжете, и жените. Тя е на 12-то място в списъка на причините за смъртността в САЩ. Всяка година това състояние става причина за 1,3 милиона счупвания на кости.

Огромна благодарност за вашата книга „Тялото жадува за вода“, тя буквално ме върна към живота.

*С искрено уважение: С. М.*

**Обяснение:** В това, че благодарение на оптималната хидратация на организма се е увеличила костната плътност, няма нищо чудно. Причината е много проста. Костната структура, освен всичко друго, е и депо на енергия, която организъмът може да използва при необходимост. Както знаете, при възваряване на вода разтвореният в нея калций се отлага по стените на чайника. Способността на атомите на калция при нагряване да се свързват по два е естествено свойство на този химически елемент. Науката е установила, че всеки атом на калция, който се съединява с друг атом, поема и задържа в тази връзка една единица енергия. Организъмът се е научил да разделя калциевите двойки и да освобождава съдържащата се във всяка от тях енергия, еквивалентна на енергията на една молекула АТФ (аденозин трифосфат).

**Обезводняването води до снижение на енергийните резерви на организма. Когато организъмът се обезводнява все повече и повече, той е принуден да разрушава своите костни структури, за да използва съдържащата се в тях енергия.** Оптималната хидратация на организма има обратен ефект. Водата е главен източник на енергия в човешкия организъм. Тя създава на повърхността на клетъчната мембрана ефект на „активиране на висока топлина“. Тя нагрява организма и доставя енергия за всички негови химически реакции. Организъмът се е научил да превръща топлинната енергия и да я запазва в молекулите АТФ, след което излишъците от енергия се складираат в калциевите депа в клетките и в костите. Именно затова С. М. е могла да обърне назад развитието на остеопорозата. Когато стимулирате костната тъкан, като я подлагате на натоварвания, клетките — производители на тази тъкан, започват да увеличават масата и плътността на костните структури, разбира се, ако организъмът разполага с енергия, необходима за образуване на двойки от атоми на калция. Водата служи като доставчик на допълнителна енергия за този процес. Оттук при С. М. е констатирано увеличение със 17 % на плътността на бедрените кости.

\* \* \*

**Запек и хемороиди, стомашни киселини, студени крака и ръце, неприятен мирис на урината, депресия**

По-рано всеки ден изпивах по две големи кафеварки кафе и по няколко бутилки газирана вода.

Никаква вода. От три години съм в пенсия. Когато работех, понякога пиех вода от хладилника. Сега седя вкъщи, нямам хладилник, водата от водопровода не ми харесва и затова въобще не я пия.

### **СИМПТОМИ**

— Урината ми започна да мирише много силно. Помислих, че не би било зле да отида на лекар и да проверя дали нямам някаква инфекция.

— Случаите на запек бяха толкова силни, че ми се наложи да ползвам препарати срещу хемороиди по 2-3 пъти седмично.

— Понякога се появяваше силно парене в стомаха, затова няколко пъти в месеца вземах неутрализатор на киселини „Тамс“.

— Освен това изглежда нещо не беше наред с бронхите, тъй като имах остра кашлица, болезнени усещания в гърдите и гъсти храчки.

През зимата за пръв път в живота ми се наложи да обуя дебели дълги долни гащи. Спях с чорапи, дълги гащи и пижама, с чаршаф и две одеяла. Сутрин ми беше толкова студено, че включвах електрическата печка, за да си стопля краката, а след това обувах чорапи и се греех на нея с тях. След това затоплях обувките, които трябваше да обуя. Непрекъснато ми беше студено и то толкова много, че не можех да правя нищо. Това чувство се оказа много болезнено. Ако решах да излеза на разходка, обувах два анцуга.

Отдавна ходя на фитнес, където тренирам на бягащата пътека или на уреда за ски бягане. Постепенно започнах да забелязвам, че по неизвестна причина тренировките ме депресират. Показателите ми започнаха бавно да се влошават, наложи се да намаля скоростта на пътеката и да намаля ъгъла на наклона. Започнах непрекъснато да се държа за рамката.

Обикалянето на магазините ми предизвикваше толкова силна болка в хълбока, че едва не плачех. Ходилата също ме боляха, но в сравнение с болката в хълбока това беше дреболия.

Тренировките по карате ми ставаха все по-трудни. Ударите с крака, които можех да изпълня, непрекъснато намаляваха. Инструкторът искаше да правя по 25-30 удара, но трябваше да ги намаля до 10-15. Обяснението беше, че остарявам, но не обърнахме внимание колко силно остарях само за няколко години.

Опитах се да отслабна, но щом като намалих храната, започнах да мръзна и да се чувствам така, сякаш съм настинал. Ставаше ми толкова гадно, че сутрин дори не исках да стана от леглото. Просто нямах сили да седя или да стоя прав. Сега добре разбирам до къде може да докарат човек липсата на ентузиазъм, апатията или депресията.

Интересни неща започнаха да стават с кожата на ръцете. Когато вдигнех ръка, кожата изглеждаше суха като на мумия. Дланите ми станаха някак плоски. Започнах да си мисля, че имам сериозни здравословни проблеми, може би диабет. Анализите на захарта винаги са ми били добри и търсенията в интернет не потвърдиха опасенията ми.

Знам, че лекарите съветват болните да пият повече вода, за да промиват вътрешните системи на организма. Приблизително по това време един мой познат ми изпрати писмо по електронната поща на тема обезводняване. Порази ме това, че обезводняването на организма само с няколко процента може да доведе до намаляване на физическата сила с 10-20 %. Това писмо ме подтикна да влезе в интернет и да проуча по-подробно темата. За мое изумление открих в себе си почти всички признаци за обезводняване. Започнах да търся подходяща литература и накрая стигнах до вашата книга „Тялото жадува за вода“. Започнах да следвам вашите препоръки и да пия по две и повече чаши вода сутрин, една чаша половин час преди всяко хранене, една чаша два часа и половина след хранене и една чаша преди сън. През деня изпивам още 1 -2 чаши вода. *Освен това започнах да пия много по-малко кафе.*

### **РЕЗУЛТАТИТЕ:**

— Урината ми вече не мирише, а запекът почти изчезна. Дори не подозирах, че изхождането може да бъде толкова леко и почти приятно нещо. Сега стомахът ми работи редовно, проблемите с бронхите изчезнаха.

— Вече спя само по бельо, както преди много години. Често пъти нощем краката ми се стоплят толкова много, че още малко и ще започна да се изпотявам. Невероятно е колко силно е била разстроена системата за регулиране на топлината в организма. Сега, когато излизам навън, ми е просто студено, но вече не чувствам болка.

— Сутрин, когато се събуждам, се чувствам превъзходно. Понякога просто се наслаждавам на възможността да се поизлежавам, защото не изпитвам никакъв дискомфорт.

— **Две-три чаши вода, веднага след събуждане, ме зареждат с бодрост не по-малко от**

**кафето.** Ако сутрин сядам на компютъра, екранът на монитора ми изглежда по-ярък. Не разбирам защо, но така ми се струва.

— Когато намалявам храната, за да отслабна, чувствам само глад и никакво отпадане на силите. Гледайки това, само се усмихвам, защото се чувствам господар на положението. Разбира се, ще ми се да похапна, но мога да изтърпя.

— Колкото до ръцете. Сега, когато ги изпъвам напред, върху дланите се очертават кръвоносните съдове и мускулите. По-рано дланите ми бяха съвсем плоски.

— Вече нямам депресия. Обяснявам си го с доброто самочувствие. Благодарение на доброто настроение дребните болки и чувството за дискомфорт постепенно отстъпват.

Някои проблеми бавно се прокрадват към човека, а ние не забелязваме деградирането на организма или се адаптираме към него. Най-простият и сигурен начин за измерване на резултатите е в спортната зала. Сега като тренирам на бягащата пътечка със същата скорост и ъгъл на наклона, както преди, честотата на пулса ми намаля с 10-12 удара в минута. Отначало мислех, че просто тренажорът не е в ред, но на другите тренажори резултатите бяха същите. Някои от подобренията станаха много бързо, още след няколко дни; други се проявиха напълно едва след месец или два.

Поразен съм от ефекта от увеличеното приемане на вода. Сега имам страхотни резултати и безкраен оптимизъм. Инструкторът ми по карате ме убеждава отново да спечеля черен пояс. Това изглежда невероятно на моите 60 г., но аз тренирам от 20-годишна възраст. Сигурен съм, че ще успея, а школата, в която тренирам, не дава пояси така лесно като някои други. Това е повод да се гордея със себе си. Това повишава самочувствието ми и ме кара да желая да постигна още повече.

Често препрочитам вашата книга. Само преди няколко месеца нямаше да повярвам на много неща от онова, което е написано в нея, но сега имам доказателства. Настойчиво препоръчвам на всичките си познати да прочетат тази книга. Станах доброволен пропагандатор на методиката за лечение с вода. Изглежда, че тя помага на много мои приятели, особено на по-възрастните. Познавам хора, минали шейсетте, които не пият нищо друго освен кафе, чай или алкохолни напитки, и у повечето от тях виждам симптоми, каквито имах аз. Ако успея да ги убедя да пият по-малко кафе и повече вода, съм щастлив, че съм могъл поне малко да им помогна. Лесно мога да си представя как обезводняването може да им предизвика тежки заболявания. Неофициалните данни, които събрах, сочат за наличието на сериозни проблеми, свързани с обезводняването при по-възрастните хора, особено при възрастните мъже.

Нямам никакви съмнения в изключителната стойност на вашата книга. Единствената ми критична бележка е свързана с това, че трябваше да я прочета от начало до край, за да обединя препоръките ви за употребата на водата в течение на един ден. Би било по-добре, ако изложите тази информация в отделна глава или в таблица. Но повтарям, че като цяло книгата ви е безценен съветник по много важни въпроси. Огромно благодаря. Впрочем, много ми хареса позицията ви относно диетичните напитки, макар че те не са проблем за мен. Всъщност, всеки трябва да прочете тази книга, тъй като тя може да бъде много по-полезна за здравето от цялата останала литература на тази тема, с която са затрупани книжарниците.

Един от вашите читатели писа, че държи две книги на нощното си шкафче: Библията и вашата. Отначало това ми се стори забавно, но след това си помислих, че вашата книга наистина заслужава това. Тя ми помогна да подобра качеството на живота си.

*П. С. Ван К.*

\* \* \*

### **Световъртеж, спазми, свиване на венците, аутизъм**

Много се радвам, че сметнахте моето писмо за полезно за новата ви книга, която ми направи огромно впечатление. Благодаря ви!

Както помните, аз ви разказах, че веднага, след като започнах да пия вода по вашата схема, световъртежът ми намаля. Бързам да ви съобщя последните новини. Освен че спя върху една, вместо върху четири възглавници, вече мога да си мия главата в мивката, без да ми се завърти свят. Мога да лежа на наклонена дъска, като краката ми са на 45 см по-високо от главата. Вече не се боя бързо да си обръщам главата, когато карам кола. Макар че замайването не ме безпокоеше постоянно (получавах го периодично в продължение най-малко на 40 години), сега този проблем вече остана в миналото.

И още няколко положителни ефекта от лечението с вода: вече много рядко имам спазми в краката, които по-рано се случваха почти всяка нощ. Освен това на повечето горни зъби имам коронки и когато с възрастта венците ми започнаха да се свиват, между тях и коронките се

образуваха некрасиви процеци. Сега те изчезнаха и венците ми изглеждат почти като на младини.

Каква приятна изненада! Това явно доказва как тъканите могат да изсъхват и да намаляват размерите си. За моите 84 г. имам много добро здраве, а в някои отношения то е дори по-добро, отколкото преди 10 г.

При Чарлз (той е глух и страда от аутизъм) нещата също вървят добре. Той напълня, изглежда по-здрав и се чувства по-добре от когато и да било. Не знам дали така ми се струва, но напоследък като че ли започна да реагира на някои звуци. Навсякъде, където мога, разказвам на хората за целебните свойства на водата.

Благодаря ви за вашата служба на човечеството, за вашето мъжество и упоритост при разпространението на тази информация. Видях няколко пъти в различни публикации на здравна тема позоваване на вашата книга.

*С дълбока признателност: М. Р.*

\* \* \*

### **Мигрена, болка в гърба, прилив на енергия**

Аз и съпругата ми Керъл сме ви безкрайно благодарни, че ни показахте най-простия и евтин начин за подобряване на здравето. Само като си помисли човек, че единственото, което трябва да правим, е да пием по осем чаши вода на ден и да вземаме сол — по четвърт чаена лъжичка на литър вода. Сега знам, че всеки човек, който следва този съвет, със сигурност ще забележи значително подобрение на здравето. Още не съм чул някой, който е изпълнявал вашите препоръки, да каже, че не е забелязал никаква разлика. Трябва само човек да вземе решение и да не отстъпва от него. Никой няма да го направи вместо вас. Освен това хората, които искат да подобрят здравето си, трябва да знаят възможните варианти. **За всяка чашка кафе пия допълнителна чаша вода. За всяка чаша сода — също.** Много скоро ще загубите вкус към всички други напитки. Помня, когато за пръв път опитах диетичната сода, нейният вкус не ми хареса. А тъй като в семейството ми не се купуваше нищо друго, постепенно тя започна да ми харесва, а отвикнах от вкуса на обикновената. **Същото става когато започнете редовно да пиете обикновена вода. Сега вече не понасям никаква газирани вода.**

Никога нямаше да помисля, че ще дойде ден, когато ще мога да се наслаждавам на пицата, като пийвам само чаша студена вода. Абсолютна истина! Дори не мога да ям пица и да пия газирани вода. Обикновената вода ми е много по-вкусна. Продължавам да пия по две чашки кафе сутрин, но преди всяка пия по чаша вода. Сред благоприятните последици от въздействието на водата ще посоча на първо място намаляването на болките в гърба с 99 %, усещането за прилив на енергия, прекратяването на остро главоболне и накрая — липсата на жажда. Откакто започнах да пия вода, забелязах, че пия тогава, когато действително искам да пия, и този факт силно ме учудва.

Откриха ми снижен междупрешленен диск; никога няма да забравя острата болка в краката при всяко непредпазливо движение. Стигаше се дотам, че понякога сутрин жена ми ми обуваше чорапите. След това буквално изпълзявах от леглото. В продължение на шест месеца не можех да седя на стол, независимо от конструкцията му. Ако в момент на пристъп бях прав, болката ме повалеше и падах на пода, докато съберях достатъчно сили, за да допълзя до дивана или до леглото. Понякога просто оставах да лежа няколко часа там, където бях паднал. За да отида на лекар, трябваше да легна в колата по корем. Можех да се храня само прав при кухненската маса. Не ме разбирайте погрешно, лекарят ми помагаше, защото противовъзпалителните лекарства, които ми предписа, за известно време снемаша болката и без тях просто нямаше да оживея.

А сега главното. Отначало ми дадоха рецепта за четири флакона таблетки, които трябваше да вземам в продължение на една година. През втората година започнах да пия вода и за една година използвах само един флакон. Дори мисля, че бих могъл да мина и без таблетките, но споменът за непоносимата болка беше толкова ужасен, че ми се струваше, че една допълнителна гаранция няма да ми навреди, ако внезапно пак почувствам пристъп на болка в областта на седалището. (Силните пристъпи винаги започваха там.) Убеден съм, че таблетките временно намаляваха болката, но истинският помощник при лечението стана водата.

Казах „помощник“, защото освен пиенето на вода започнах разходки и физически упражнения. Когато здравето ми се подобри значително, почти по естествен начин започнах да поемам повече полезни продукти. Изглежда, че щом като изберете правилния начин на живот, всичко си отива на мястото. Не съм от хората, които са побъркани на тема здраве. И до днес пуша, но знаете ли? Сега пуша много по-малко. Продължавам да живея, да дишам и да се храня не така, както би трябвало за здравето, но общо се чувствам много по-добре, отколкото преди две години. Както

показва практиката, ако си разрешаваш от всичко по малко, няма много да си навредиш. Преди 2 г. дори отново започнах да играя боулинг. Някога не вярвах, че ще мога да взема в ръка седем килограмовата топка и да я хвърля. Дълга този нов начин на живот на вас, доктор Батманджелидж. Много ви благодаря! Пиша ви това писмо с надеждата, че ще го видят други хора и то ще стане за тях достатъчно силен стимул, за да опитат тази методика. Ако мога да помогна дори на един човек, значи усилията ми не са отишли напразно и затова ще ви бъда вечно благодарен.

*Х. Дж. Ф.-мл.*

\* \* \*

### **Болка в гърдите, болка във врата, тунелен синдром на китката, отпадналост**

Някъде преди Коледа ми се обади един приятел, с когото не бяхме се виждали осем години. С моя съпруг се запознахме с Майк, когато през 1995 г. (заедно с група от 12 души) направихме обиколка из Англия, Шотландия и Ирландия. Майк караше на нашия автобус.

Много разговаряхме и веднъж, след като му казах какво работя и споделих, че приблизително преди 1 г. на мъжа ми направиха операция за шунтиране, той ми посочи адресите на няколко сайта, които според него трябвало да видя. Един от тях се оказа вашият сайт [www.watercure.com](http://www.watercure.com). Поръчах си пет екземпляра от вашата книга „Тялото жадува за вода“. А откъсът от книгата, поместен в сайта, ми направи такова впечатление, че започнах да пия повече вода още преди да дочакам книгите. Ще отбележа, че в миналото пиех много повече вода, отколкото по времето, за което разказвам.

Трябва да кажа, че редовно ходя на мануален терапевт, който ми помага вече 25 г. Смятах се за здрава, тъй като нямах никакви сериозни заболявания, а и не съм пълна. Същевременно често ме болеше цялото тяло и мислех, че с остаряването тези болки ще се засилят.

През май 2001 г. се спънах в един пън на плажа и си счупих ръката. Тя зарасна бързо и правилно, но оттогава започнаха проблемите с китките. Мануалният терапевт и лекарят, който лекуваше счупването, откриха тунелен синдром на китката на дясната ръка и болестта на Де Кервен на лявата. Лечението се оказа доста скъпо, но нито шините на китката, нито предписаните големи дози ибупрофен ми донесоха облекчение. Ставаше ми малко по-добре, след като мануалният терапевт масажираше китките ми, но облекчението беше временно.

След като получих вашата книга, веднага започнах да я чета, като се опитвах да разбера колко вода трябва да пия и кога. Трябваше да търся отговора дълго, но към края на книгата успях да обединя всички препоръки във вашата програма и да започна да я изпълнявам. Сега, когато се запознавам с някого, първо питам колко вода пие и затова мъжът ми казва, че съм откачила на тема вода. Въпреки това и той се присъедини към вашата програма и с всеки ден нещата при него се подобряват все повече.

Сега се чувствам толкова добре, че дори се надявам да остарее „красиво“! Имам много повече енергия, ставите, гърбът и вратът не ми създават почти никакви неприятности, а мануалният терапевт казва, че с всеки месец китките ми изглеждат все по-добре. Болките изчезнаха; тялото вече не ме боли както по-рано. И въпреки че все още чувствам известен дискомфорт в китките, вече нямам болка. След като болката отmine е много лесно да забравиш за нея, но трябва да призная, че болката в китките често пъти беше толкова силна, че плачех от безсилие. И ето, че нея вече я няма!

Ще продължавам да съветвам всички да пият повече вода, ще разказвам защо трябва да се прави това. Колкото до мен, сега съм само на 57 г. Когато след много години лечение на симптомите на менопаузата с хормони спрях да ги вземам въпреки препоръките на лекаря, установих явно подобрене на мисловната дейност, а сега ми се струва, че съм прекарала много години като в мъгла. Вече четири месеца изпълнявам стриктно всички изисквания на програмата за лечение с вода и усещам яснота в главата и прилив на енергия. С чисто сърце искам още веднъж да ви благодаря и да кажа, че вашите изследвания носят на хората огромна полза, а вашите решения са невероятно прости и изключително разумни.

Вярвам, че Господ е създал човека и водата ... Той ни е дал водата, защото тя ни е нужна!

*С искрено уважение: Л. Р.*

\* \* \*

### **Сърдечен пристъп, болка в гърдите, безсъние, загуба на паметта, задържане на течности, проблеми със зрението**

През пролетта на 1991 г. от един от членовете на фондация „За простота в медицината“ за пръв път чух за значението на водата като лекарствен препарат. Шест месеца преди това прекарах два сърдечни пристъпа и хирургическа операция за ангиопластика. След операцията ми предписаха огромни дози калций, бетаблокери, детски аспирин, нитроглицерин и препарати, понижаващи

холестерола. Ангиограмата, която беше направена преди операцията, показва, че една от артериите на сърцето е запушена 97 % с холестеролови плаки. Казаха ми, че сърцето е в много лошо състояние.

След шест месеца строго изпълнение на предписаната програма „за възстановяване“ забелязах, че състоянието ми стремително се влошава. Стигна се дотам, че вече не можех да спя от болки в лявата ръка, гърба и гърдите. Такива болки имах и по време на ежедневните разходки. Вече започнах да си представям как след следващото изследване ще трябва да легна за операция за шунтиране. По това време ми се проявиха сериозни странични ефекти от лекарствата, които вземах: заради простатата жлеза се появи задържане на течностите и проблем с проводимостта на отделителните пътища. Освен това се проявиха проблеми със зрението и паметта.

Първият опит да предприема диета за възстановяване започна с редовното пиене на 6-8 чаши вода дневно в продължение на три дни. Казаха ми да пия вода половин час преди всяко хранене. Намалих дозировката на аспирин, ниероглицерин и препаратите, понижаващи холестерола. Съдейки по ефекта от пиенето на вода, тези препарати не ми бяха нужни. Освен това започнах да пия портокалов сок и отново включих солта в храната. (Преди това бях на безсолна диета.) След първите три дни на постепенно намаляване на дозите на калция и бетаблокери забелязах известни доста благоприятни изменения. Всеки път, когато започваше пристъп на болка, пиех вода и веднага настъпваше облекчение. Диетата си остана същата: плодове и зеленчуци, пиле, риба, портокалов и морковен сок. За да увеличи количеството на триптофана, ми препоръчаха да добавя в храната си извара и леща.

Доктор Батманджелис ми препоръча да правя две едночасови разходки дневно (по 4 км). След втория месец забелязах, че болката престана да ме тревожи, дори когато изкачвах стръмен хълм. След пет месеца намалих времето на разходките до половин час, но увеличих темпото до 6-7 км в час. Ускореното ходене не предизвикваше стесняване на съдовете, а чувствах прилив на енергия. Паметта почти напълно се възстанови, зрението ми се нормализира.

През октомври 1991 г. направих серия от сериозни химически и физически изследвания, включително рентген, сонограма и електрокардиограма, за да се оцени състоянието на моето сърце. Тестовите показаха, че сърцето се е върнало в нормално състояние и за да се справям с ежедневната работа не са ми нужни никакви лекарства. Моят лекар не можа да повярва колко просто съм успял да постигна такива резултати.

*С огромна благодарност: Дж. О. Ф.*

**Забележка:** Резултатите от лечението на Дж. О. Ф. с вода се оказаха толкова впечатляващи, че той ме помоли да публикувам неговото писмо в книгата, като посоча цялото му име, адрес и телефон, за да могат с него да се свържат всички желаещи да използват програмата за лечение с вода, а да не се оставят в ръцете на привържениците на скалпела. Броят на телефонните обаждания мина и най-смелите очаквания. Той помогна на много хора да организират правилно изпълнението на програмата и значително да подобрят здравето си. Хората му се обаждат по всяко време на деня и нощта, без да се съобразяват дали е удобно. Това щеше да продължи вечно, ако не си беше сменил телефонния номер. По-късно бе принуден да смени дори местожителството си. През всичкото време, когато с него можеше да се установи връзка, той беше в добро здраве и не го тревожеха никакви болестни симптоми. Опитът на Дж. О. Ф. стана главната причина, поради която имената, адресите и телефонните номера на онези, чиито писма са включени в тази книга, бяха премахнати при редактирането, дори в случаите, когато авторите искаха да оставят координатите си.

\* \* \*

### **Стенокардия**

Аз съм на 90 г. и имам стенокардия. Не ме безпокоят болки в гърдите или спазми, но в основата на гърлото чувствам болка — понякога много болезнено напрежение и сърцето ми бие като на пришпорен кон.

След като прочетох книгата „Тялото жадува за вода“, започнах да пия вода. Когато започва пристъп на стенокардия, си почивам и пия вода. И знаете ли? **Лекарствата повече не ми трябват.** За мен това е огромна радост, защото от тях получих парене и ми се проявиха афти в устата. **Сега постоянно нося със себе си малка бутилка вода и освен това пия вода вкъщи.** Много съм ви благодарен!

*С уважение: Л. Дж.*

\* \* \*

### **Тежки сърдечни пристъпи, силно увреждане на сърдечния мускул**

Смятам за свой дълг да ви пиша, за да ви благодаря за това, с което се занимавате. Вие много



силно променихте живота ми. Вашата новаторска книга „Тялото жадува за вода“ ми спаси живота — благодарение на нея успях да възстановя работоспособността на сърдечния мускул и да отстраня увреждането, което лекарите смятаха за необратимо. Благодарение на насищането на организма с вода напълно оздравях и мога отново да водя пълноценен и активен живот. Моля ви, разкажете историята ми на другите хора, които също трябва да научат, че пълното оздравяване не е мечта, а реална възможност!

Казвам се Олег Яско. Аз съм лекар-натуропат (натуропатия — учение в медицината, базиращо се главно на използването на естествени, природни продукти, а не на синтетични лекарствени средства — б. пр.) и дипломиран консултант диетолог. На 49 г. съм и сега живея със семейството си в Бруклин, щата Ню Джърси. Работя в частната си клиника, където се практикува холистичен интегриран подход към здравето.

Роден съм и израснах в Киев. През 1972 г. получих научна степен по биохимия в Киевския университет. През 1979 г. емигрирах заедно с цялото си семейство в Съединените щати.

През 1985 г., когато бях само на 33 г., прекарах тежък сърдечен пристъп (инфаркт на миокарда). Тогава разбрах, че няма да мога да избегна семейната съдба. Баща ми прекара няколко такива пристъпа, а след третия умря на 62-годишна възраст. Брат ми прекара първия инфаркт на 36 г., а на 43 г. се случи вторият, който беше фатален. Сега дойде моят ред да се изправа лице в лице със съдбата.

Консултирах се при много светила на традиционната медицина, но всичките можеха да определят само пряката причина — **запушване на артериите**. Те не предлагаха нито начин за лечение, нито ясно обяснение на генезиса (причините за възникването) на това запушване. Аз бях достатъчно млад, постигнах известни успехи в спортната борба и много години служих в армията. Смятах, че съм в отлична физическа форма. Отхвърлях възможността за генетична етиология и се залових сам да търся отговорите на вълнуващите ме въпроси.

Тези търсения ме отведоха до задънена улица, когато през март 1997г. прекарах още една масирана коронарна тромбоза. Този път ми казаха, че са увредени повече от 44 % от сърдечния мускул и оцениха възможността за пълно оздравяване като малко вероятна.

Когато след пристъпа постепенно започнах да се оправям, като се съмнявах, че някога ще мога да намеря решение на моя проблем, един приятел ми изпрати книгата „Тялото жадува за вода“. Тази книга ми спаси живота!

В книгата се издига хипотезата, че продължителното силно обезводняване повишава чупливостта на големите коронарни артерии. Последващото отлагане на холестерол върху вътрешните стени на артериите не е нищо друго, освен опит на организма да защити по естествен път артериите от по-нататъшно увреждане. За съжаление в моя случай тези отлагания започваха да затрудняват притока на кръв толкова силно, че това доведе до инфаркт на миокарда — два пъти.

Направеното задълбочено изследване потвърди, че моят организъм действително е бил силно обезводнен. Това ми позволи да съсредоточа усилията си върху търсенето на начин да извадя организма от състоянието на хронично обезводняване и да се опитам да възстановя увредените сърдечни мускули.

Опитвайки се да изляза от състоянието на хронично обезводняване, успях да разбера колко жизненоважно е оптималното насищане на организма с вода в нашата биосистема: благодарение на това моите сърдечни мускули постепенно се възстановиха дори след два тежки сърдечни пристъпа, въпреки единодушното заключение на медицинските авторитети, че такова възстановяване е невъзможно.

Щастлив съм да съобщя, че съм жив и здрав, че моят организъм е наситен с вода и че с двойно по-голям ентусиазъм и енергия се върнах към работата си на лечител.

Благодаря ви, д-р Батманджелидж, за вашата смелост и упорство в популяризирането на вашето откритие, призовано да докаже на цял свят, че обезводняването е действително главната причина за много проблеми на човешкия организъм и че насищането с вода е най-ефикасното средство за решаване на тези проблеми.

**Забележка.** С доктор Яско се срещнах за пръв път на научна конференция в Аризона. Не знаех, че е прекарал два тежки сърдечни пристъпа, докато той сам не ми разказа историята си. Беше здрав, пълен със сили и ентусиазъм благодарение на естественото средство срещу много разпространени здравословни проблеми, което неотдавна беше открил. Всъщност беше толкова ентусиазиран, че стана инициатор на тази конференция — оттам и поканата да говоря на нея.

Струва ми се, че медицината във високо развитите страни ще тръгне по верния път, когато

такива лекари като д-р Яско надделеят над лекарите, чиито мозъци са промити от системата на университетското образование и са програмирани да служат безпрекословно на интересите на фармацевтичната индустрия. Те са способни само да критикуват, да прилагат двойния сляп метод и да продължават да предписват токсични лекарства, разрушаващи здравето на милиони — и всяка година убиват стотици хиляди хора, които са им гласували доверие.

\* \* \*

### Астма

Обезателно ще ви изпратя подробно писмо, а сега искам просто да ви благодаря за метода за лекуване с вода. През последните пет години страдах от астма и опитах много естествени начини да се избавя от нея или поне да получа подобрене. Всеки ден ми се налагаше да използвам инхалатора най-малко два пъти и почти всяка сутрин се събуждах с тежки хрипове в белите дробове. Две седмици изпълнявах вашите препоръки, но същевременно продължавах да пия зелен чай (много обичам кофеина). Нямах никакви резултати. Миналата седмица отказах чая и симптомите на астмата веднага изчезнаха. Сега инхалаторът ми е нужен само за активни физически упражнения (тренирам джиу джицу), а сутрин се събуждам без хрипове и лекарства не ми трябват. Толкова ме впечатлиха дори тези първи резултати, че качих информацията за лечение с вода на своя сайт. Сигурен съм, че вашата идея има голямо бъдеще.

Благодаря ви от мое име и от името на цялото ми семейство.

Още веднъж благодаря: *Я. Б.*

\* \* \*

### Затлъстяване, диетични напитки

Майка ми ме убеди да ви пиша и да ви разкажа за моите успехи при справяне с наднорменото тегло. Знам, че можех да отслабна много повече, ако следвах строго вашата формула, ако бях намалила обичайната храна и бях започнала да се движа повече. Но дори отказването от 6-8 кутии от „Mountain Dew“ (вид безалкохолна напитка в САЩ — б.пр.) дневно направи чудо.

Мина вече почти година, откакто отслабнах с 15 кг и дори не допускам мисълта, че те могат да се върнат. Мога да нося дрехи, които вече не се надявах никога да облека. Освен това почти стигнах размера, който си бях поставила за цел за деня на предстоящата сватба. Дори годеникът ми беше принуден да признае, че изглеждам много по-добре, отколкото преди пет години, когато се запознахме.

Успехът ми се дължи отчасти на това, че строго спазвам правилата: **да пия дневно по 30 грама вода на всеки килограм тегло. Където и да ходя — на работа, по магазините или на любимите си 7- часови пътувания с колата — вземам със себе си вода.** Вярно, налага се да спирам често, но целта си струва усилието. Понякога навън си позволявам чаша минерална вода или бира, но така или иначе всеки ден пия определеното количество вода.

Интересно е да отбележа, че **след като изния определената норма вода, нямам никакво желание да пия още нещо.** Освен това открих, че повече не чувствам жажда и обикновено почти насила се заставям да пия други течности като сок, мляко, бира, минерална вода и други.

С нетърпение очаквам 1 октомври, деня на моята сватба, когато ще се изправа пред олтара и ще изглеждам по-добре, отколкото през последните 15 години. Освен това ще ми бъде приятно да напиша теглото си в новата си шофьорска книжка и за пръв път да не се свивам, за да изглеждам по-слаба, отколкото съм в действителност.

Благодаря ви, че ми помогнахте да отслабна! *Д.М.Г.*

Забележка: Д.М.Г. от няколко години е омъжена. Тя се грижи за децата си и доколкото зная, повече не е имала никакви проблеми с теглото.

\* \* \*

### Астма

Предадохме магнитофонна лента със запис на вашата лекция за астмата на наш приятел, който замина да се лекува в Мексико и опита всички възможни средства срещу тази болест. Обикновено приблизително веднъж месечно влиза в болница, но последните няколко пъти пиеше вода със сол и обостренията завършваха доста бързо. Благодаря ви, че споделихте знанията си за водата.

*С искрена признателност: М.П.*

\* \* \*

### Астма

Огромна благодарност за вашата книга. Страдах от астма почти 40 години и най-сетне изпитах значително облекчение благодарение на това, че започнах да пия повече вода със сол.

\* \* \*

### **Раздразнени черва, болки в стомаха, киселини**

През 1987 г. със съпруга ми се преместихме в град Тъксън, който се намира сред аризонската пустиня. Скоро след това мъжът ми започна да се оплаква от болки в стомаха. Разбира се, обърнахме се към лекар и той постави диагнозата „синдром на раздразнени черва“. Предписаха му някакво лекарство, но тъй като оттогава минаха 12 г., не помня какво, но лекарството не помогна. Съпругът ми продължи да търси помощта на лекаря. Направиха му пълно изследване на стомаха и червата, но лекарите не намериха нищо и заявиха, че това е на нервна почва. Накратко казано, в началото на 1999 г. болките се засилиха толкова много, че не можеше да яде нищо, започна да слабее и стана 50 кг. Лекарите, включително известни специалисти, не намериха нищо ново и му предписаха лекарство срещу стрес. Накрая болката стана непоносима и съпругът ми ме помоли да го закарам в болница. Знаех, че най-вероятно ще поискат да му направят пробна операция, която далеч не всеки може да преживее, и позвъних на наш приятел диетолог. **Той ме посъветва да дам на мъжа си две чаши вода през 20 минути, а ако болката не утихне, да му дам трета чаша. Трудно може да се повярва, но това помогна! Дори не се наложи да му давам трета чаша. Моят съпруг, който е непоправим скептик, стана вярващ.** Той знае, че ако му се появят и най-малки болки, значи този ден е пил малко вода. Водата го спаси не само от болките, но и от киселините. Сега разказвам на роднини, приятели и на всички познати за лечението с вода и то вече помогна на мнозина.

*Благодаря ви, че ми отделихте внимание. М. Г.*

\* \* \*

### **Стенокардия, диафрагмена херния**

В това кратко писмо искам от името на всички наши радиослушатели да ви благодаря за информацията: **колко полезно е да се пият по осем чаши вода на ден.**

Вие помогнахте не само на тях; самият аз, след като в продължение на една седмица всеки ден изпивах по 8 чаши вода, почувствах невероятен прилив на сили и енергия.

Стенокардичните болки, които ме мъчеха през последните пет години, изчезнаха, а страданията, които ми причиняваше диафрагмената херния, много намаляха. Чувствам се нов човек. Вече 20 г. водя радиопредаване на нашата станция и трябва да кажа, че ще помня до края на живота си интервюто, което дадохте за нас.

*С уважение, сътрудник на „Broadcasting Corporation“*

*С.М.Л., директор на програмата.*

Забележка: Това писмо беше написано през 1994 г. Изминаха 9 г. и днес С.М.Л. се чувства прекрасно. Той напълно се е излекувал от споменатите заболявания.

\* \* \*

### **Мигрена, остри болки във врата, алергии, свръхтегло**

Благодаря ви за книгата „Тялото жадува за вода“. Купих по един екземпляр на децата, защото всички явно страдат от обезводняване и имат нужда от вода. Но те ме смятат за откачен, дори след като видяха какви успехи постигна майка им: отслабна, изчезнаха болките във врата, от които страдаше повече от 20 г., излекува се от мигрената, която също я мъчеше повече от 20 г. Освен това жена ми вече не страда от алергии и от много други оплаквания, които мога дълго да изброявам. И двамата сме ви благодарни за подарените знания.

За голямо съжаление много хора смятат, че вашата система не може да бъде полезна, защото е прекалено проста и не изисква особени усилия. На мен ми откриха доброкачествен тумор на простатата, който не ми дава да спя, затова мисля да намалю нормата за приемане на вода. Как може да се реши този проблем?

*С уважение: Д. П.*

\* \* \*

### **Болки в гърба, болки в тазобедрената става**

Разговорът ми с вас сутринта ми достави огромно удоволствие. Благодаря ви, че намерихте време да отговорите на въпросите ми. Както вече споменах, приблизително преди година започнах да пия по 8-12 чаши вода дневно. Дотогава изпивах максимум по 2-3 чаши вода, като допълвах нормата на течностите с 4-5 чаши чай.

През февруари 1996 г. най-много ме безпокояха периодичните болки в областта на кръста и острата болка в тазобедрената става; освен това започнаха да ме болят ставите на пръстите на ръцете. Не мога да ви изброя при колко лекари ходих през годините, опитвайки се да се избавя от

проблемите с кръста. Дори правилното хранене и всекидневните упражнения не ме спасяваха от няколко обостряния годишно. Всеки път трябваше да търпя болката няколко седмици, докато нещата се нормализират.

***В продължение на няколко месеца пиех всеки ден по 8 чаши вода. И се почувствах наистина здрав.*** Веднъж ни докараха три тона каменни бордюри. Стовариха камъните, всеки с тегло от 4,5 кг, в градината. Смятах да наема някой да ги подреди по края на алеята към дома, но след това реших да направя всичко сам. Обикновено повдигам тежести много предпазливо, като приклякам с изправен гръб. Този път пренебрегнах предпазливостта, отказах се от тази консервативна техника и започнах да се навеждам за всеки камък, както правех преди 30 години. Нещо ме въодушеви да направя така — беше като своеобразно изпитание. Свърших цялата работа за два часа. На следващия ден гърбът ме кършеше, но ужасната болка в кръста не се появи. Не знам защо, но бях сигурен, че този път кръстът ми ще издържи.

Това е първата от последните 20 години, когато кръстът не ме боли. На 64 г. съм и за мен това е голямо щастие. Освен това изчезнаха болките в бедрото и в ставите на пръстите. Обонянието ми се изостри като никога преди това.

Използвам всяка възможност да разказвам на хората за целебните свойства на водата, но за съжаление не успявам да ги убедя. Повечето реагират скептично, като смятат, че едно безплатно средство не може да даде такива резултати. Знаем, че някои проявяват интерес към онова, което говоря, и дори за известно време опитват да експериментират, но никой не се решава да промени изцяло навиците си, а така не може да се разчита на успех.

Вие правите огромна и ценна услуга на обществото, като се борите за благоразумие в медицината, особено по отношение на употребата на водата. Животът показва, че най-ефикасни са най-простите начини за лечение, само трябва да повярваме в тях толкова, че да ги прилагаме упорито.

Пожелавам ви успех и Господ да благослови усилията ви.

*С най-добри пожелания: Л.Р., Нова Зеландия*

\* \* \*

### **Болки в гърба**

Благодаря ви за книгата „Тялото жадува за вода“. Живях на този свят 75 години и почти половината от тях страдах от болка в гърба, макар че стриктно вземах предписаните от терапевта болкоуспокояващи, редовно ходех на иглотерапия, на остеопатични процедури, на мануална терапия и опитах десетки други алтернативни методи за лечение. Освен това ми се подуваха глезените и ме безпокояха ред други дребни болестки. Сега, след само една седмица лечение с вода, общото ми състояние значително се подобри, а болката в гърба чувствително намалена — не изчезна съвсем, но здравословното ми състояние се подобри толкова, че реших да ви пиша и да ви разкажа за това.

Неотдавна ме записаха за изследване с ултразвук, което ще бъде направено скоро, след месец, и сега се надявам на по-обнадеждаващи резултати. След него ще ви пиша и ще ви осведомя как стоят нещата при мен.

Още веднъж ви благодаря за това, че написахте тази книга.

*С най-дълбоки почитания: Р.Г.*

\* \* \*

### **Болки в гърба**

Проблемите ми с гърба започнаха още в училище, когато получих травма в час по физкултура. През следващите години ми се налагаше често да ходя на мануален терапевт, без чиято помощ нямаше да мога да работя.

През последните 10 г. ходех на мануален терапевт всеки месец, а миналото лято седалищният нерв започна да ми причинява такава болка, че посещенията при него станаха всяка седмица. Но те решаваха проблема само частично. След като прочетох книгата „Тялото жадува за вода“ ***започнах да пия по 8-10 чаши чиста изворна вода и да приемам най-малко половин чаена лъжичка сол дневно. В резултат от 1.12.1993 г. вече не куцам и не изпитвам болка при ходене и през последните 8 месеца нито веднъж не съм се обръщал за помощ към мануалния терапевт.***

Би било глупаво на моите 75 г. старият ми износен гръб да стане като нов, но за мен подобрението на общото състояние и връщането на способността да ходя нормално вече е голямо постижение.

*Искрено ваш: Б. Х. А*

\* \* \*

### **Болка в рамото, гърба и врата, повишено тегло**

Пиша ви по повод книгата „Тялото жадува за вода“, която си поръчах от вас през юли 1996 година. Бях невероятно изненадана от ефекта, който се получи от увеличаването на ежедневния прием на вода.

Смятах, че един литър вода, който пиех на ден, е напълно достатъчен, но след като прочетох вашата книга, реших да увелича количеството от един до 3,5 литра (понякога, в дни с особено напрегнати тренировки, пия дори повече). Положителните резултати, които получих, трудно могат да се опишат с думи, но все пак ще се опитам.

Болката в рамото, гърба и врата, която според лекарите трябвало да понасям до края на живота си, напълно изчезна. Свалих излишните килограми. Кожата ми получи невероятен блясък и отличен тонус.

Бих могла да продължавам безкрайно, но просто искам да знаете колко се радвам, че научих за вашата книга, можах да си я поръчам и да помогна не само на себе си, но и на много други хора, които сега пият повече вода.

Благодаря ви за безценната информация и ви пожелавам по-нататъшни успехи във вашата работа.

*Искрено ваша: Р. Б. Ф.*

\* \* \*

### **Изтръпване и загуба на чувствителността на кожата**

Преди няколко седмици легнах да си почина след обяда и внезапно получих странно усещане в долната част на дясната ръка до лакътя. Не беше болка, а изтръпване, което постепенно обхваща цялата ръка и продължи около 15 минути. Когато всичко мина, се замислих какво би могло да означава това, но реших, че едва ли ще се повтори. Обаче същата вечер, към 8 часа, изтръпването се върна и продължи до 10 часа, докато заспах. Това състояние ме разтревожи и малко изплаши. Не знаех какво става с мен. На следващата сутрин ръката ми все още беше изтръпнала.

Това вече малко ме паникьоса. Обадох се на родителите си и те сметнаха, че ако отида при лекар, веднага ще ме изпрати в болница. Мислех само колко ще ми струва лечението, дали ще мога да си запазя работата и какво все пак е станало с мен. Баща ми ме посъветва да изчакам до понеделник (беше петък сутринта) и ако изтръпването не премине, да се обърна към лекар. А майка ми каза да отивам веднага. Помислих, че може да става дума за някакъв съсирек или запушване на артерия и много се изплаших от възможните последици.

След това се обадох на Ферейдун, за да попитам дали трябва да пия повече вода или да направя нещо от този род, защото той е запознат с теорията, че водата лекува много болести. Вместо да ми предписва вода, той започна да ми задава въпроси — често ли имам стресове, какво ям, занимавам ли се с физкултура и т. н. Уважавам го за този холистичен подход към медицината, какъвто рядко се среща у други лекари. След като ме изслуша, той ми каза да не се вълнувам и ме посъветва да изпълнявам упражнение за врата шест пъти на ден. Каза, че вероятно е свързано с прищипване на нерв или нещо подобно. Тъй или иначе честно изпълних всичко, което ме посъветва. Към вечерта в петък изтръпването постепенно започна да преминава, а в събота сутринта бях напълно здрава. Ферейдун ми се обади в събота, за да ме попита как съм и аз му казах, че всичко е наред. В гласа му почувствах искрена загриженост и за мен това означаваше страшно много. След това той ми се обажда още няколко пъти, за да се убеди, че всичко е наред.

Благодаря на Господ, че е дарил на Ферейдун мъдрост и знания, необходими за решаването на моя проблем, защото той стана истинска ръка на Господа, която ни изцелява.

Щастлива съм, че ми беше дарено изцеление. Да бъдеш здрав е благословия, а не нещо, което се подразбира от само себе си. Още веднъж ти благодаря, Ферейдун.

*В. Л.*

### **Болка в гърба**

Благодаря на Господ за възраждането на древната истина за целебните свойства на водата — истина, която ти, Неговият слуга, носиш на хората.

Аз съм бивш свещеник, служил в църквата повече от 40 години, а сега съм в пенсия. Почти всички енории, в които съм служил, бяха малки и селски. През последните години мизерната заплата ме накара да търся източници на допълнителен доход. Повечето от тях бяха свързани с физически труд. И веднъж си повредих гърба.

Неотдавна болката в гърба стана просто непоносима. Пронизваше ме всеки път, когато ставах от леглото. Чорапите и обувките ми обуваше жена ми. Трябваше да правя всяка стъпка бавно и

внимателно. В колата се качвах с голям труд. Възглавницата, подложена под гърба ми, почти не помагаше.

След като се пенсионирах, с жена ми редовно участваме в изложби на народните занаяти. Някои от тях се организират на стотици мили в съседния щат и от два до седем дни трябва да стоим прави по 11 часа на ден.

Когато в началото на октомври прочетох вашата книга, веднага започнах да изпълнявам програмата. И ето, вече няколко седмици живея без болка. Направих няколко далечни пътувания; няколко дни подред се наложи да стоя прав по 12 часа на ден и да мъкна тежки сандъци; окосих тревата на поляната с площ от 1500 м<sup>2</sup> и свърших много друга тежка работа в двора. За пръв път от много години нямам никакви проблеми с гърба.

Чувствам, че всеки човек трябва да узнае за това дарено от Господа благо, каквото е водата, и при всяка възможност нося това слово на страдащите. Заедно с жена ми Дорис посрещаме на изложбите роднините с явни признаци на обезводняване. Написахме писма до редакторите на няколко местни вестника, убедихме собственика на книжарницата да изложи вашата книга на витрината и купихме няколко допълнителни екземпляра, за да ги разпространяваме.

*С уважение, преподобният Ф. Е. О.*

\* \* \*

### **Болки във врата, болки в гърба, болки в ставите**

Неотдавна моят мануален терапевт ме посъветва да прочета вашата книга и да прослушам аудиокасетите. Изпълнявам програмата за лечение с вода вече 4 месеца и искам да разкажа за своите успехи.

През първите 48 г. от живота си пиех само по една или две чаши вода в седмицата. Цял живот съм слушала, че хората трябва да пият по 8 чаши вода дневно, но никога не съм се отнасяла сериозно към това. 8 чаши вода ми се струаха нелепост. Преди около 3 г. започнах да вземам хранителни добавки и да пия повече вода. Опитах се да пия по осем чаши на ден, но след това намалих дозата. Пресметнах, че 4-6 чаши на ден са напълно достатъчни за подобряване на здравето и че няма нужда насила да се налива с 8-10 чаши. ***При норма от 4-6 чаши се освободих от запек и хемороидите.***

Преди време попаднах в автомобилна авария и сега ме безпокои болка в гърба и врата. Тя не е много остра, имам отлична мануална терапевтка, която ми помага да живея почти без болка. Въпреки това вратът ми се движи доста зле, а неотдавна към това се добавиха и болки в гърба и ставите. Не е нещо страшно, но мисълта какво ще стане, когато прехвърля 70 г., сериозно ме безпокои. Храня се правилно и редовно вземам хранителни добавки. За щастие моята мануална терапевтка, д-р Кристин Джоунс, постоянно ми напомняше колко важна е водата и дори ми даде да прочета вашата книга, но тя не ми направи особено впечатление. Накрая тя ми даде да чуя запис на ваши лекции и сега мога да кажа, че станах убедена привърженичка на вашата програма!

***Започнах честно да пия по осем чаши вода на ден. След няколко седмици болката в лактите и в лявото коляно започна да намалява.*** Приблизително на 4-ия или на 5-ия ден започна нещо, което наричам пристъп на синусит. Тези пристъпи ме мъчат цял живот. Започвам да кихам, не мога да дишам през носа, околоносните кухини се подуваат, появява се ужасна болка в носа и 4-5 дни съм съвсем жалка и нещастна. Понякога това състояние прераства във възпаление на синусите, тогава се налага да вземам антибиотици. Старая се по възможност да ги избягвам, тъй като смятам, че са много вредни за здравето.

Продължавах да размишлявам над онова, което казвате във вашите касети, и започнах да пия повече вода, въпреки че вече стигнах нормата от повече от два литра на ден. Пиех чаша вода всеки път, когато ме засърбяваше носът, както става преди кихане. Като че ли водата успяваше да потисне желанието да кихна. При такива пристъпи трудно заспивам. Не мога да дишам правилно, обикновено се мъча цяла нощ и не мога да мигна. Затова легнах да дивана, като се надявах, че телевизорът ще ме отвлече от жалкото ми състояние. Към един часа през нощта се събудих и се учудих, че съм успяла да заспя. Разбрах, че съм заспала около 11 часа, защото дишах много по-леко. Прехвърлих се в спалнята и се събудих на следващата сутрин напълно здрава! Не можете да си представите колко вълнуващ се оказа за мен този опит.

След четири седмици болката в лактите и в коляното отслабна с 80 %; кръстът, който ме безпокоеше през последната половин година, също започна да ме боли с 80 % по-малко. Изчезнаха гъбичките по ноктите, с които се борех дълги години.

Огромна благодарност за вашата ценна информация. Тя промени живота ми в много отношения. Сега вратът почти не ме боли, няма я болката в ставите, нямам хемороиди, нямам болка в

кръста, кожата ми изглежда много по-добре, а в очите повече нямам парене и сухота. През цялата пролет и лято нямах нито един пристъп на алергия, несмилането на храната премина, а ноктите на ръцете ми изглеждат направо великолепно.

*Да ви благослови Господ. К. К.*

\* \* \*

### **Травма на коляното, скъсване на медиалния (вътрешния) менискус**

Много ми хареса вашият семинар в Уилкс Бар и казах на приятелката ми, че това е била една от най-интересните вечери в живота ми. Когато ни дадохте възможност да задаваме въпроси, ви разказах за моята травма на коляното. В това писмо искам да ви съобща подробности за моето изцеление и мислите ми във връзка с това.

На 7. 10. 1993 г. по време на тенис си повредих лявото коляно. Чух как в него нещо щракна, изпука и кракът ми престана да се сгъва. За щастие успях да се хвана за мрежата и не паднах на земята. Стискайки зъби от болка, някак се довлякох до колата и потеглих към моя мануален терапевт с надеждата, че той ще ми помогне. Той обработва коляното ми повече от час с ултразвук, но не почувствах никакво подобрение. Със същите болки отново се довлякох до колата и накрая в 8 часа и 30 минути вечерта се прибрах у дома. Легнах си, взех обезболяващо — ефедрин и се опитах да заспя, вярно без особен успех.

На сутринта коляното ме болеше още повече и съпругът ми ме закара в Уилкс Бар на изследване. Д-р Купър ми даде направление за изследване в центъра за магнитно-резонанс-на интроскопия, където ми откриха скъсване на латералния (външния) менискус. Д-р Купър каза да не бързам с хирургическата операция, тъй като може да предизвика различни усложнения. Посъветва ме да стоя на крака колкото може по-малко, но не ми забрани да ходя на работа и да вдигам леки вещи вкъщи.

Докато държах крака си изправен, коляното почти не ме болеше, но продължих да куцам няколко месеца. През това време качвах стълбите, като спирах на всяко стъпало. По-късно отново започнах да играя тенис, но не можех да тичам по корта. След игра слагах за половин час леден компрес върху коляното, за да премахне болката. Лекарят ми предписа две седмици физиотерапия; това малко ми помогна.

След около четири месеца събрах смелост и се опитах да тичам по корта. Можех да правя почти всички необходими в тениса движения, но често пъти внезапна болка пронизваше външната част на коляното. Инстинктивно повдигах лявото стъпало 4 или 5 пъти на равнището на коляното и болката преминаваше. Бях радостна, че намерих начин да облекча хроничната, както тогава смятах, болка в коляното.

Лечението ми продължи през цялата 1994 г., а през януари 1995 г. в списание „Melgo“ прочетох статия за лечебните свойства на водата. Купих си книгата „Тялото жадува за вода“ и реших, че там са написани разумни неща. Вие сравнявате функционирането на един добре наситен с вода и на един обезводнен организъм и когато прочетох това, реших, че двата литра вода, които пиех на ден, най-вероятно не са достатъчни за оптималната хидратация на коленния хрущял, който при мен беше твърде тънък и чуплив. По тази причина при някои движения на коляното хрущялът се прищипва-ше между костите. **Именно тогава реших да увелича пиенето на вода до три литра и половина на ден.** След няколко седмици приемане на такова количество отново можех да бягам. Сега не изпитвам никаква болка, дори понякога клякам. Не можете да си представите каква радост ми доставя възможността отново да играя тенис с пълна сила и да не се страхувам от болката. И тази радост дължа само на вашия курс на лечение с вода.

Искрено вярвам, че водата, правилното хранене, физическите упражнения, чистият въздух, позитивното отношение към живота, живителната сила на естествената дневна светлина и на слънчевите лъчи са най-ефикасните средства за запазване на здравето. Те ми допадат най-много с това, че са напълно безплатни и единственият им страничен ефект е чувството за пълна самореализация и абсолютно благополучие.

Благодаря ви за помощта и се надявам, че моето писмо ще се окаже полезно за другите.

*С уважение: Е. Д.*

\* \* \*

### **Самопроизволно изтичане на урината**

На 25. 06. 1999 г. се наложи да се върна вкъщи от работа, тъй като болката в коляното стана непоносима. (Преди много години ми го повреди един мануален терапевт и неотдавна отново ударих същото коляно.) Повечето време прекарвах на легло, тъй като при ходене ме болеше силно.

Слава Богу, в организацията „За простота в медицината“ научиха името и адреса ми и ми изпратиха вашата книга и касетите със записи („Тялото жадува за вода“). На 3 юли 1999 г. реших да опитам да обиколя квартала и успех. На 4 юли 1999 г. изминах 6 квартала до църквата. На 5 юли 1999 г. пътувах с кола 7 часа и само два пъти спирах за тоалетна. Имам много слаб пикочен мехур и дори си взех резервно бельо, тъй като бях сигурна, че ще ми потрябва. Стигнах до мястото, за където пътувах, без нито една капка на бельото и за пръв път в живота не бях уморена, тъй че можах дори да се разхода преди лягане.

Бях много слаба — не можех да си позволя да ям много продукти. Но внезапно открих, че ям неща, които не бях опитвала от години — праскови, пъпеш, диня, домати, ананас и дори бонбони и им се наслаждавам без никакви странични ефекти.

В продължение на много години не пиех нищо друго освен вода, но същевременно не поемах сол. Голяма грешка! Мускулите ми буквално скърцаха, както и много други части на тялото. Все още имам нерешени проблеми, но сега се уча да слушам тялото си и се надявам да доживея до деня, когато повече няма да имам притеснения с газовете, с храносмилането, кръвообращението и алергиите. С чисто сърце мога да кажа, че почти всеки ден се чувствам по-добре, отколкото много години преди това и просто не мога да изразя с думи колко съм ви благодарна за помощта.

Нека Господ ви благослови в усилията да помагате на онези, които Той е заселил на тази земя.  
*С дълбоко уважение: Д. Р.*

\* \* \*

### **Ревматоидни болки в ставите**

До скоро страдах от ревматоидна болка в ставите. Болката беше толкова силна, че едва можех да ходя. Изгубих много време, енергия и почти всичките си спестявания, но не можах да се освободя от болката. По-рано бях чел за вашата книга „Тялото жадува за вода“ и помнех, че имаше добри отзиви за нея, но едва наскоро, когато един приятел ме посъветва да прочета книгата ви за болката в гърба и за ревматичните болки в ставите, си спомних какво силно лекарство може да се окаже водата.

Повечето проблеми със ставите ми започнаха, когато се заселих във високопланинска пустиня. Преди това не пиех много вода и в последните 2 г. не увеличих обичайната си норма. Когато прочетох книгата, започнах да пия вода сутрин по 2 чаши половин час преди ядене и пак толкова два часа след хранене. Обикновено не ми се пиеше вода, но сега колкото повече пия, толкова повече ми се пие; освен това разбрах, че гладът в действителност е жажда. За пръв път от две години отново мога да измина пеш без почивка цяла миля. Болката ме мъчи все по-малко и по-малко, а глезените, коленете, китките и другите стави вече не се подуват. С 15 кг съм над нормата и се надявам, че способността да ходя и да се движа ще ми помогне да се справя и с този проблем.

*Благодаря, Р. С.*

\* \* \*

### **Анкилозиращ спондилит**

В наши дни е трудно да се намерят герои, но аз намерих един. Като човек, който се е избавил от артрит, съветвам всички жертви на тази болест да помислят за използване на естественото средство, което излекува мен. Може би и вие ще намерите своя герой.

Аз съм на 58 г. и дълго страдах от ревматизъм на гръбнака. Лекарите наричат тази болест **анкилозиращ спондилит**. Това е болезнено възпалително заболяване, при което с времето хората започват да ходят прегърбени. Този артрит, който изсмуква силите, ме преследва от младини и лекарите в клиниката Майо в Рочестър, щата Минесота, го признаха за главния ми проблем още през 1967 г., когато бях само на 30 години. Казаха ми, че срещу анкилозиращия спондилит няма лекарство. Препоръчаха ми да правя упражнения за укрепване на мускулите на гърба и при възпаления да ходя на нагревни с електрическа лампа за премахване на болката. Възпалителните процеси могат да продължават със седмици и да се появяват на всяко място на гръбнака. Рязкото извеждане, вдигането на тежести и промените във времето винаги влошават болестното ми състояние. Работа в търговията и се налага постоянно да бъда навън, затова не мога да избегна обострянето на артритата.

Накрая, след 20 години страдания, повече не можех да издържам. През 1976 г. продадох бизнеса си и се оттеглих в почивка. Състоянието ми малко се подобри, тъй като спрях да мъкна тежести. Острите пристъпи на болка в гръбнака се повтаряха приблизително веднъж месечно или всеки път, когато вдигах нещо тежко или се навеждах много при работа в градината. В сезона на земеделската работа годеницата ми ме наричаше „ходещата запетайка“ — толкова се превивах, особено когато се беряха ягодите. След един час такава работа винаги трябваше да полежа няколко



минути на гръб, за да мога след това да се добера до колата на четири крака! Лекарите безуспешно се опитваха да премахнат болката с кортизон и аспирин. Дори от огромните дози витамини и минерали, които ми препоръчваха приятелите, няхах никаква полза. В подсъзнанието ми завинаги се запечата присъдата на клиниката Майо: от тази болест няма спасение!

През м. 02. 1995 г. дойде краят на моите мъки. Един приятел ми даде брошура на университета по естествени методи за лечение, в която беше поместено интервю с д-р Ферейдун Батманджелидж. Той е дипломиран лекар от Иран. Този доктор е разработил теория, съгласно която много хронични заболявания не са нищо друго, а симптоми на обезводняване или, казано по-просто, че човек не пие достатъчно вода. Доводите на д-р Батманджелидж ме учудиха и същевременно ме заинтригуваха. Когато прочетох неговите обяснения относно хидравликата на гръбначния стълб и научих как обезводняването притиска дисковете, предизвиквайки болка, реших да изпробвам този начин за лечение. Честно казано, отнасям се с голямо подозрение към скъпите „лекарства“, а за експерименти с голямо количество вода не трябваша пари.

Трябваше да призная, че ми беше трудно да изпивам всеки ден необходимото количество вода, просто защото никога не съм бил неин голям любител. Всъщност дори една чаша обикновена вода пиех много рядко. *Винаги съм предпочитал кафе, чай или кола.* Месец, след като минах на вода, изчезнаха всички болезнени симптоми и започнах да мисля, че д-р Батманджелис е бил прав! Днес, когато пиша това писмо, изминаха вече 14 месеца от започването на моето лечение с вода. През това време няхах нито един рецидив, болката премина и отново се наслаждавам на живота. Колко прекрасно е да се чувстваш жив и здрав и може би дори отново ще се върна в бизнеса.

Благодаря на Господ, че ме запозна с откритието на доктор Батмангхелидж и неговата книга „Тялото жадува за вода“. Нейното значение е огромно. Съветите на доктор Батман за укрепване на здравето са подходящи за всеки, който е готов да изпробва нещо естествено и просто. Ако страдате от язва, астма, хипертония, синдром на хроничната умора, рак на гърдата, импотенция, имате излишни килограми, повишен холестерол, безпокоят ви болки в гърба и ставите (артрит), стрес или депресия, опитайте за няколко месеца да преминете на необходимия режим за приемане на вода и да изпитате ползата от оптималната хидратация. Освен това не забравяйте всеки ден заедно с течността да приемате най-малко половин чаена лъжичка сол, която ще помогне на организма да усвои допълнителното количество вода. Солта е ключов елемент в програмата.

Смятам, че откритието на доктор Ватман ни е изпратено от самия Господ. Този човек стана моят герой. Моля се болкоуспокояващите свойства на обикновената вода да донесат полза и на вас.

*С уважение: Л.П.*

\* \* \*

### **Болки в китките**

За пръв път научих за вас от списание „Acres USA“ и оттогава убедих стотици мои клиенти (аз съм терапевт-масажист) да си купят вашата книга. „Тялото жадува за вода“ толкова се търси, че много книжарници като „Doubleday Bookstore“ трябваше да поръчват огромни количества. Всеки път, когато се появява болката в китките, пресмятам колко вода съм изпила предишния ден и откривам, че не съм изпълнила нормата от 8м чаши. Тогава веднага изпивам 2-4 чаши наведнъж и след половин час болката в ставите и в ръцете изчезва. Това е още едно доказателство, че сте 100 %. Ако някога имам възможност да поговоря лично с президента на Съединените щати, ще му кажа, че трябва публично да ви благодари за вашите изследвания. Продължавайте вашата работа и в един прекрасен ден ще победим онези, които упорито пренебрегват ролята на водата в организма. Впрочем, искам да ви попитам: изнасяте ли публични лекции или предпочитате да използвате в работата си печатни публикации, интернет и т. н.?

*С благодарност: Дж.*

\* \* \*

**Забележка:** За разлика от други писма, в които са пропуснати само пълните имена на авторите, за да бъдат защитени хората от изключително големия брой телефонни обаждания и писма, посочвам пълното име на автора на следващото писмо, за да не се усъмнят читателите в реалното съществуване на такъв човек като Дрю. Той живее в Ню Йорк и в момента изучава китайска медицина. Историята на болестта на Дрю Бауман е уникална с това, че показва цялата последователност на физиологичните процеси в организма, страдащ от хронично обезводняване. Когато прочетете това писмо, ще разберете връзката между големия брой „болестни състояния“ и постепенно развиващото се обезводняване и, което е още по-важно, връзката между многобройните здравословни проблеми.

При Дрю обезводняването в ранно детство се проявява под формата на алергии, след които идват диабет, астма, имуносупресия (имунодефицит), повторни инфекции, ставни заболявания и накрая кожна В-клетъчна лимфома. Поради традиционната система на съвременната медицина Дрю обикаля лекарските кабинети и болници, където се опитват да лекуват отделните симптоми на многобройните му здравословни проблеми. При това лечение направо е изпържен на рентгеновия апарат и той получава обширни изгаряния. Лекарите смятали да продължат изгарянето на раковите клетки с рентгенови лъчи, но той отказал по-нататъшното лечение. За щастие той разбрал, че от такова лечение ще умре по-бързо, отколкото от болестите си.

През април 2003 г. Дрю ми се обади, за да сподели радостна новина. Току-що си беше направил пълни изследвания и резултатите не сочеха никакви признаци на рак. Той беше напълно здрав. Неговите „традиционни“ лекари изпаднали в пълно недоумение и настояли да разкаже как е постигнал това. Въпросът е в това, че отдавна вече никой не е чувал тази форма на лимфома да не дава рецидиви. Той им обяснил, че дължи изцелението си на програмата за лечение с вода! По-нататък следва подробна история на неговите болести, предизвикани от обезводняване.

Позволете ми също да обясня защо Дрю стана жертва на толкова много инфекции. Главният регулатор на водата в организма е хистаминът. По съвместителство той изпълнява и функцията на главен регулатор на имунната система. Но когато хистаминът се занимава с регулиране на водата, той автоматически потиска активността на имунната система на равнище костен мозък. Той трябва да прави това, в противен случай обезводняването ще накара имунната система да работи непрекъснато, докато се изхаби. Въпросът е в това, че природата е програмирала организма да пази имунната система за сериозните инфекции и да не изразходва нейните ресурси за борба с обезводняването.

\* \* \*

### **Лимфома, алергии, астма, диабет, потискане на имунната система, диабетична невропатия**

Казвам се Ендрю Джей Бауман IV, на 42 г. съм, но още на 34 г. се чувствах и изглеждах най-малко на 43 г. Голяма част от живота ми отиде в борба с болестите, но сега всяка минута от всеки ден влива в мен нови сили и енергия. По-рано съм страдал от хронично обезводняване и сега със сигурност зная това.

Роден съм на 29. 10. 1956 г. в Тейлър, щата Пенсилвания. Родителите ми се грижеха много за мен и навреме са ми правили всички имунизации. Отначало са ме хранили с бебешки млечни храни, след това с каши и сокове, а когато съм ви- кал от болки в стомаха, ми давали малко вода. След първата имунизация срещу полиомиелит странно съм се парализирал от кръста надолу. Специалистите били учудени, но все пак констатирали „рудиментарен полиомиелит“. Болестта изчезнала също така внезапно, както се появила. Когато в първи клас (на около 5 г.) получих втората доза на ваксината, параличът се върна. Месеците на лечение и режим на легло доведоха до бързо напълняване. Единственото, което правех, беше да ям, приемах посетители, пиех газирани напитки, понякога вода — и параличът отново мина.

Когато минах в трети клас, бях приблизително на 8 г., започнаха да се появяват симптоми на алергия. Появи се честа суха кашлица. От пролет до есен, всеки ден, когато се оказвах близо до прясно окосена трева, започвах да дишам трудно, очите ме сърбяха и сълзяха, чувствах умора. Преминах в средното училище и тогава започнаха алергични припадъци. Приблизително през 1979 г. отидох при специалист, който направи всички изследвания и постави диагноза алергия и астма. Тогава бях на 23 години. Предписаха ми инжекции срещу алергията и инхалатори. Лечението като че ли само влошаваше състоянието ми. Устните ми постоянно пресъхваха и се напукваха. В този период от живота си пиех на ден по две до четири чашки кафе, няколко чаши газирана вода плюс малко чай и алкохол. Понякога можех да изпия за деня една чаша вода. Алергията и астмата продължиха да ме мъчат до 1996 г., докато започнах да пия по 3,5 л вода на ден. Оттогава алергията и астмата не ме безпокоят.

На 14 г. ми поставиха диагноза „инсулин-зависим или ювенилен диабет“. Точно тогава започнах да пия диетични газирани напитки, включително съдържащи кофеин. Продължавах да пия не повече от 2-4 чаши вода на ден, пиех чай и се пристрастих към кафето. Заради диабета много пъти влизах в болница. В средата на 80-те години се прибави диабетична невропатия, краката ми започнаха да се подуваат. Изследвах ме с доплеров радар, който установи наличието на тромби във вените на краката, и за да направят диагностично сканиране, ми вкараха оцветител. Инжекциите с оцветител доведоха до спукване на вени и краката ми се подуваха още повече. След това ми поставиха

диагноза „венозна недостатъчност". През 1994 г. ми казаха, че след около година може да се наложи да ми ампутират краката.

При опит да се направи изследване за диабетичен инсулин предварителният оглед показва увеличени и кървящи кръвоносни съдове в ретината (диабетична ретинопатия). През следващите 15 г. изкарах няколко курса на лазерна хирургия, при които лекарите се опитваха да обгорят разкъсаните съдове и да предотвратят появата на нови. В резултат се влоши периферното ми зрение и при здрач виждах зле. През 1992 г. ми откриха силно, но доброкачествено увеличение на простатата, а бъбреците ми започнаха да проявяват признаци на деградация. През 1993 г. ми се появиха проблеми със слуха. През 1994 г. се обърнах към хомеопат, който освен нетрадиционните средства ме посъветва да увеличи пиенето на вода. Тогава ежедневната ми доза инсулин беше 95 единици.

През 1976 г. ми се появиха многобройни проблеми с имунната система. Завърших училище и постъпих в колеж през 1974 г. През 1976 г. без откъсване от учението започнах работа в службата за психиатрична помощ, запознах се с бъдещата си съпруга и започнах да съчетавам срещите, работата на пълен работен ден и вечерното учение. В резултат се разви инфекциозна мононуклеоза. През 1977 г. се оженихме, аз продължих да се боря в многобройните инфекции и болести, а през 1978-а загубих работата си. През 1979 г., при поредното влизане в болницата, отново ми поставиха диагноза „мононуклеоза"! Лекарите настояваха, че моно-нуклеозата не може да дава рецидиви и започнаха да се консултират с експерти. Инжектираха ми противогрипна ваксина и ме изписаха — само за да ме приемат отново след няколко дни с температура 41,1°C. Направиха ми много анализи, но те практически не показаха нищо. След безброй изследвания във връзка с острите болки в корема ми казаха, че върху далака ми е израснал втори далак, който също функционира. Същата година веднъж на гости изпих сурово мляко и отново влязох в болницата, този път с бактериална инфекция на стомашно-чревния тракт. Диагнозата беше „бруцелоза и протеус OX-19". Започнаха да ме тъпчат с още повече антибиотици.

През 1980 или 1981 г. ми откриха още един тип мононуклеоза и отново ме взеха в болница. Борбата с диабета си оставаше постоянна грижа. Един специалист по инфекциозни заболявания забеляза проблеми с особени антитела, предназначени за борба с чужди агенти, а други лекари казаха, че това е свързано с алергиите, астмата и честите инфекции.

През 80-те години често боледувах, лежах в болници и губех работа — изобщо бях в непрекъснат стрес. През тези години развих алергия към пеницилина и тетрациклина, започна да се повишава кръвното налягане, добавиха се синдром на хроничната умора, лимфоидна хиперплазия (пренапрежение на имунната система), артрит, бурсит, фибромиалгия, проблеми с киселинния рефлукс (гастропареза) и с червата. Освен това на лявото ми бедро израсна доброкачествен тумор. На щитовидната жлеза се появи възлесто удебеляване, а лекарите констатираха и отравяне с олово, кадмий и алуминий, които бяха открити на близкото сметище. Напълнях много и започнах временни спирания на дишането по време на сън (сънна апнея). Изследванията показаха, че за шест часа сън съм спирал да дишам повече от 300 пъти. Откриха ми и „нарколепсия", при която всеки момент можеше да започне пристъп на непреодолима сънливост.

Направиха ми операция, като ми вкараха трахеотомична тръба, за да мога да дишам по-леко нощем и преди сън ме включваха към изкуствен бял дроб, за да държат дихателните пътища отворени. През 80-те години продължавах да пия само по две чаши вода на ден, но пиех много кафе, захарин, а след това заместителя на захарта „Нутрасуит". През 1987 г. ме признаха за нетрудоспособен.

През 1992 г., на 36 години, изглеждах и се чувствах като на 50 г., дори се чувствах по-зле, отколкото изглеждах. Започнах да вземам хранителни добавки с витамини, а също билки и други естествени медицински препарати. Специалист по нетрадиционна медицина ме посъветва да увеличи пиенето на вода и същевременно да огранича кофеина. Не си чувствах краката, постоянно усещах слабост, умора, изпаднах в депресия и загубих почти всякаква надежда.

Започнах да пия повече вода, малко намалих кофеина и през 1995 г. започнах да се чувствам и да изглеждам значително по-добре. Въпреки това все още пиех не повече от 1 л или 1,5 л на ден, не се опитвах да прочистя напълно организма си от кофеина и не използвах морска сол.

През м. 09. 1995 г. туморът на лявото бедро се зачерви, започна да ме боли и да се увеличава. Моят семеен лекар го изрязва и го изпрати за анализ. През октомври ми поставиха диагноза „кожна лимфома тип В". Там, където имах един тумор, израснаха нови 26. Изпратиха ме в специализирана болница и там ми казаха, че лимфома на повърхността на кожата е рядко и засега слабо проучено явление. Изследваха ме с галиев скенер, който откри светене на цялата повърхност на тялото, т.е.

показа наличие на ракови клетки. Едната страна на гърба светеше с ярка бяла светлина, следователно беше „хиперположителна“, а също средата на гърдите, където по-рано ми оперираха две меланоми. Посъветвах ме да направя местно радиоактивно облъчване и облъчване на туморите при появата им или пълно облъчване на цялата повърхност на кожата, което можеше да бъде направено във Филадельфия. Започнаха да облъчват гърба ми, в резултат на което получих изгаряне трета степен. Отказах пълно облъчване на кожата, а по средата на курса моят хомеопат започна да използва естествени пречистващи средства. Онкологът ме посъветва да не вземам нищо. Увеличих ежедневното количество вода и започнах да използвам добавки и натурални препарати.

През ноември 1995 г., когато пътувах из страната, търсейки изход от положението, ми се наложи да купя нови гуми. В магазина за автомобилни части ме запознаха с Боб Бате, който ми разказа за вашата програма за лечение с вода и ме посъветва да я спазвам строго, ако искам да се излекувам. След това значително увеличих пиенето на вода, но се страхувах да увелича количеството на солта, тъй като това е традиционно противопоказано за хората с повишено кръвно налягане. Впоследствие разбрах, че това мнение е погрешно и започнах да увеличавам и солта. През март 1996 година ми направиха още едно изследване на галиев скенер, което не откри нито едно огнище на рак в цялото тяло. Лекарите решиха, че скенерът се е повредил, но ние с моя хомеопат знаехме, че бях започнал да оздравявам. Увеличеното количество вода, намаляването на кофеина, новата диета, натуралните лекарства и вярата ме върнаха към живота. Осъзнах, че Господ е с мен и си спомних, че Той наричаше себе си „източник на жива вода“, а нас — „солта на земята“ и „единен дух“.

Оттогава здравето ми непрекъснато се подобрява. Вече нямам два далака, а единственият, който остана, е с нормални размери и функционира прекрасно. Пия приблизително по 5,5 литра вода на ден и вземам някои добавки, ям пълнозърнести продукти, пресни плодове и зеленчуци. Талията ми намалю от 107 на 90 см. По-рано тежах 113 кг, сега съм 95, появи се и солидна мускулна маса. По цвета на лицето и по външния вид може да ми се дадат малко над 30 г., а по сила не отстъпвам на 25-годишен мъж. Туморът на бедрото изчезна, а на местата, където не се напипваше пулс, се появи пулсиране — да, ново пулсиране! Вече не вземам никакви лекарства срещу предишните болести, макар че навремето гълтах най-малко по 15 таблетки на ден. Нуждата от инсулин намалю от 95 единици на 35-45. Повече не страдам от „хронични инфекции“ и умора — спя по 6-8 часа на ден вместо по 12-14. Рядко вземам антибиотици, макар че по-рано непрекъснато ги гълтах. Изчезнаха алергията, астмата и гастропарезата, артритът, бурситът и проблемите с червата.

При последното изследване за стрес лекарят, който е по-млад от мен, ми каза, че съм в по-добра форма от него. Кръвното ми налягане непрекъснато се понижава. Изчезна възлестото удебеляване на щитовидната жлеза, подобри се сънят ми и изчезнаха признаците за отравяне с тежки метали. Жизнените ми сили се върнаха.

Молитвите ми бяха чути. Господ ме преведе по естествения път към изцеление на тялото, разума и духа ми. Сега живея нов живот, поддържам баланса на водата, солта, минералите, добавките, храня се качествено и продължавам да подобрявам живота си. Истински съм щастлив.

*Искрено ваш ЕндрюДжей Бауман IV*

\* \* \*

### **Астма**

Астмата ме мъчи от пубертета, който при мен започна на 12 г. Дори не мога да пресметна колко пъти лежах в болница. На 30 04. 2003 г. проблемите с дишането се изостриха особено силно. Дишах толкова трудно, че две нощи не можах да мигна. Затова се обадох на моя лекар, за да се запиша за преглед и да го помоля да ми предпише поредната рецепта за стероиди за нормализиране на дишането. Лекарят ми нямаше свободни часове и можеше да ме приеме едва в понеделник. Тогава се сетих да потърся в интернет нещо, което би могло да облекчи страданията ми. Затова написах в търсачката въпроса „Как да спра астматичен пристъп?“ и излязоха адресите на няколко сайта, сред които се оказа и вашият.

Отворих вашия сайт, прочетох информацията в него и реших да опитам вашия метод. ТОЙ ПОМОГНА ОТ ПЪРВИЯ ОПИТ! След това всеки ден се стремя да увеличавам пиенето на вода и използвам лечението с вода и сол за облекчаване на дишането. По-нататък смятам да се откажа от кофеина и да се опитам да изпълнявам и другите ви препоръки. Ще ви информирам за моите успехи.

*С любов: В.*

\* \* \*

### **Алергия, астма**

Прочетох книгата ви и купих няколко екземпляра за мои познати. При всеки удобен случай

убеждавам хората да опитат лечението с вода. В продължение на 20 години съм вземала антихистаминови препарати срещу остри алергии. Благодарение на вашата книга повече от 3 г. вече не вземам никакви лекарства и се чувствам прекрасно. Всъщност антихистамините и средствата срещу хрема, които се предписват при простуди, бяха главните виновници за моите алергични реакции. Двата ми доведени сина, които имат пет котки и по-рано страдаха от астма и от остра алергия към козина, отдавна забравиха тези болести! Впрочем най-доброто средство срещу отровен сумак (сумак — прахообразна подправка, тъмночервена на цвят, с остър кисел вкус — б.пр.) е ВОДАТА!

Благодаря ви за помощта.

*С уважение: Л. Г.*

\* \* \*

### **Вълчанка**

Благодаря ви за книгата „Тялото жадува за вода“. С мъжа ми ни посъветваха да я прочетем, но когато съпругът ми я купи и я прелисти набързо, реши, че не е това, което ни трябва. Той вече тръгваше да я върне, но изведнъж почувствах, че самият Господ желае да я прочетем. Не мога да изразя колко се радвам, че не я върнахме обратно в книжарницата.

Имам тежка форма на вълчанка. Когато започнах да прилагам алтернативен метод за лечение (приемане на антибиотици с прекъсване), състоянието ми започна постепенно да се подобрява, докато лекарят ми предписа „присек“ и „биаксин“ срещу язва плюс няколко други лекарства срещу страничните ефекти от тези препарати. Знам, че той искаше да ми помогне, но те едва не ме убиха. Оттогава изминаха 15 месеца и аз едва започвам да се оправям. Колко жалко, че не знаех нищо за това, че **язвата може да се излекува с 12 чаши вода!** Добрата новина е, че сега **за пръв път в живота си не вземам никакви лекарства** (от които ми ставаше само по-зле) и съм на действително здравословна диета (ям много белтъчини, натурални, пресни продукти и пия много вода). Появи се надежда отново да си върна здравето. Благодаря на Господ, който ме отведе до вашата книга, дарил ви е мъдрост и е сътворил това чудодейно вещество — водата!

Съпругът ми страда от псориаатичен артрит, а у 13 -годишната ни дъщеря също се появили симптоми на ревматизъм. Когато включиха в храненето си голямо количество вода и сол, здравословното им състояние също се подобри. По-рано и тримата страдахме ужасно от алергии, но сега положението съществено се подобри!

Какво щастие е да си представяме бъдещето без постоянно ходене на лекар и без отровните лекарства. Още веднъж ви благодаря, че разказвате на хората за животворните свойства на водата. Господ да ви благослови!

*С огромно уважение: Р. Л. С.*

**Забележка:** Винаги оставям имената на лекарите — автори на писма, за да могат потенциалните пациенти да се свържат с тях и да получат необходимата помощ. В края на краищата, какво друго трябва да правят лекарите? Ето едно такова писмо.

\* \* \*

### **Задух**

Преди време попаднах на действително революционна книга. Това се случва толкова рядко, че подобни моменти могат да се сравнят с прозрения. Вашата книга „Тялото жадува за вода“ е именно такова прозрение и сега знам на кого да благодаря за моето оздравяване. Разбирам, че това звучи странно и затова ще разкажа всичко поред.

През лятото на 1983 г. със съпругата ми бяхме на почивка в Испания. Един горещ ден отидохме на плаж и плавахме покрай брега с нашата гумена лодка. После в жегата се изкатерихме по стръмната пътека до колата ни и точно там и тогава ми се появи задух. Тогава бях на 68 г. и задухът не ме учуди много, ако не смятаме един странен момент — дишането не искаше да се възстанови. След 10 дни се върнахме вкъщи, но нормалното ми дишане като че ли остана там, на онази планинска пътека. Поднових медицинската си практика, но продължавах да се задъхвам. Скоро ми се наложи да изпратя на рентген една жена с открита туберкулоза и реших да направя снимка и на себе си, но не ми откриха нищо. А през есента — дишането все още не беше се нормализирало — ми се обади един лекар от Ню Йорк и ме попита: „Гласът ти е променен. Какво е станало с дишането ти?“ Разказах му какво се случи и той ми каза: „Ти пиеш много малко вода. Станал си жертва на стесняване на бронхите, което е опит на тялото да запази резервите си от вода.“ Никога не съм чувал за такова явление, но се вслушах в съвета на приятеля ми и започнах да пия по 8 чаши вода на ден. За по-малко от седмица задухът ми изчезна, сякаш не го е имало никога. И тук си спомних, че като

младеж пиех много вода, но в по-късни години загубих този навик. Оттогава увеличих пиенето на чиста вода (моят приятел специално подчерта това).

Всичко вървеше добре до миналата зима. През декември настъпиха такива студове, че за известно време реших да спра да пия толкова много студена вода. Точно тогава си правех зъбни протези и изведнъж, неизвестно от къде, ми се появи **ГАСТРИТ**, а езикът ми побеля като сняг. Внезапно си спомних какво ми разказваше моят приятел от Ню Йорк: тялото може да си избере друг начин за запазване на водата — чрез стесняване на пилора на стомаха. **Веднага поднових пиенето на 8 чаши вода на ден** (за щастие студовете значително намалеха) **и само за четири дни стомахът ми напълно се нормализира** — за голямо учудване на един млад колега, който **никога не бе чувал, че гастритът може да се излекува толкова бързо**.

В книгата си вие помолихте да изпращаме свидетелства, потвърждаващи вашата теория, затова ви написах това дълго писмо. Аз имах медицинска практика 27 г., след което (през 1981 г.) оставих лечебната дейност и станах консултант по алергии, хранителни продукти, химическа непоносимост и комплексно лечение на рака. От няколко години активно използвам водата за лекуване на астма в обширната си детска практика (половината от пациентите ми са под 10 г.) и наблюдавам положителни резултати. Въз основа на личния си опит от прилагането на този метод — както върху себе си, така и в моята практика - съм готов да работя в подкрепа на вашето откритие. Ще се постарая да издадат книгата ви в Холандия.

Ако имате свободно време, моля ви, пишете ми — сред колегите ми се водят разгорещени спорове. Половината от тях заявяват: никаква вода на болните от рак, само плодове и зеленчукови сокове. Аз съм от онези, които мислят по друг начин: пациентите трябва да пият големи количества чиста вода! Знам, че сте съгласен с мен, но искам да получа от вас потвърждение на моето становище. В книгата си посочвате и булимията като едно от заболяванията, свързани с обезводняването, но какво ще кажете за нервната анорексия? И накрая, такава болест като екземата не само че се активизира, но и става все по-резистентна към противоалергичните средства (което на практика означава трудно откриване на провокиращите продукти, химически вещества и т. н.). Не е ли тя една от последиците от обезводняването? В моята страна популярността на американския начин на живот (кола и тем подобни) непрекъснато расте.

Прекрасно разбирам, че може да нямате време да ми отговорите, но искам да ви благодаря за прекрасната книга. Вие сте достоен представител на една от най-древните цивилизации на земята. С най-добри пожелания, искрено ваш

*Ханс К. Мооленбург, доктор по медицина*

Р. 8. Сигурен съм, че моят приятел от Ню Йорк е чувал за вашия труд и затова можа веднага да ми даде толкова ценен съвет. Жалко, че не се сетих да го попитам от къде е почерпил тази информация.

Никога не съм мислил, че в такава влажна страна като нашата човек може да страда от обезводняване. Подобно нещо въобще не ми е идвало наум.

\* \* \*

### **Суха кашлица, астма, бронхит**

Пиша ви, за да ви благодаря, че с помощта на водата и солта успях да се излекувам от хроничен бронхит, астма и хронична кашлица.

За книгата „Тялото жадува за вода“ ни разказа Харолд Клемп, Велик Магистър на Еканкар („Еканкар“ — наука за пътешествието на душата, един от множеството варианти на индуизма — б. пр.) на една от конференциите на това общество.

Тази кашлица ме преследваше дълги години и през всичкото време различни лекари се опитваха да ме „излекуват“ с различни лекарства. С кашлицата си плаших околните; хората ме гледаха като чумав.

Сегашният ми лекар, специалист по белодробни заболявания, беше принуден да признае, че е безпомощен. Отначало казваше: „Сигурен съм, че ще мога да ви излекувам от тази кашлица.“ Но не можа да направи нищо. Като прочетох вашата книга започнах всяка сутрин да изпивам **по 3 чаши вода с щипка сол. Кашлицата започна да се кърти, а по-късно напълно престана**. Вече не се налагаше да нося навсякъде със себе си инхалатора и да се страхувам от астматичен пристъп. **Сега пия най-малко по осем чаши вода на ден и където и да пътувам, никога не забравям да държа в колата запас от вода**,

Раздадох няколко екземпляра от вашата книга на приятели и при всяка възможност разказвам за нея. Някои от моите познати вече използваха описаните в нея методики.

Още веднъж ви благодаря. Тази книга може да спасява човешки живот.  
*Искрено ваш: Е. С.*

\* \* \*

### **Сковани стави, проблеми със синусите**

Това писмо има за цел две неща: първо, да ви благодаря и да разкажа как вашите изследвания промениха живота ми и второ — да ви помоля да ми разрешите да копирам някои страници от вашата книга, за да могат хората да научат къде и как да получат допълнителна информация по тази тема.

След като ми попадна вашата книга, приятелката ми Естер почти цяла година ме убеждаваше да ви пратя писмо и след това да използвам информацията за откритията, направени в хода на вашите изследвания. Простете ми, че толкова дълго се канех да ви пиша и да ви благодаря за положителния ефект от ежедневното пиене на достатъчно количество вода, на което се реших, след като научих за ролята на водата в човешкия организъм.

Ето какви резултати получих веднага:

— Спрях да вземам антихистаминови препарати.

— Кожата ми престана да съхне.

— Проблемите със синусите изчезнаха.

— Ставите на пръстите станаха по-гъвкави (всеки ден работя на компютър).

— Увеличи се енергията ми.

— И последното, но не по-маловажно — започнах да мисля ясно и като че ли паметта ми се подобри. (Спирам тук, макар че бих могла да продължа безкрай.)

Въпреки че не бързах да изразя благодарността си в писмен вид и да ви съобщя за успехите, веднага започнах да разпространявам тази информация и да я споделям с всеки, който се съгласяваше да ме изслуша.

Благодарение на тези успехи почувствах, че сам Господ ми изпрати възможността да разказвам за тях на хората. Много от хората продължават да страдат, докато водата би могла значително да подобри здравето им. Затова за вашето идване подготвям програма, която ще помогне на хората да подобрят живота си, като получат знания, които могат да повлияят на тяхното умствено, физическо и духовно състояние. Първата тема за обсъждане ще станат нашите „отношения“ с водата.

Още веднъж ви моля за разрешение да копирам обложката на книгата „Тялото жадува за вода“ и страници 1, 2, 46 и 48 на книгата „Водата: рецепта за здрав живот без болка“, за да могат, както вече казах, хората да научат как да получат допълнителна информация и материали по тази тема.

*С дълбоко уважение: К. М. Д.*

\* \* \*

### **Киселинен рефлукс, астма**

Изпращам ви това кратко писмо, за да ви съобщя, че само 7 дни, след като започнах да пия дневно по 2 литра вода и да вземам 1/2 чаена лъжичка сол, забелязвам поразителни подобрения в състоянието на стомаха: пептичната язва, киселините и рефлуксът започнаха да ме мъчат много по-малко. Вчера вечерях късно, без да се страхувам, че храната веднага ще се върне обратно. Вярно, стомахът все още малко се подува, но киселините изчезнаха. Освен това изглежда, че астмата също започна да отстъпва. След 4 седмици ще ви изпратя по-подробен отчет. Огромна благодарност за това, че споделяте с мен и с целия свят невероятните си открития.

Веднъж вече опитах да използвам вашата програма, но не постигнах успех, тъй като пренебрегнах такъв важен елемент като солта. Никога не съм приемал много сол. По-рано хората са използвали солта за съхраняване на продуктите. А днес всичко стана безсолно; дори съм виждал в магазините безсолна сол. Твърде възможно е на нашия организъм просто да не му стига сол. Астмата ми започна след пет години съпружески живот. Съпругата ми е убедена привърженичка на здравословното хранене и естествено солта в храната ми беше много малко. Но сега видях, че половин чаена лъжичка сол на ден явно помага срещу астмата, естествено, съчетана с вода.

Благодаря ви за това невероятно откритие. Тренирам джиу джицу и от 3 г. мечтая да ходя на тренировки без инхалатор. Може би солта ще ми помогне. Разказвам за вашата програма в работата (работа в болница), но когато казвам, че приемам сол, ме гледат като чудак.

*С уважение: Н.В.*

\* \* \*

### **Акне, синусит, запек**

Реших, че ще ви бъде интересно да научите каква огромна полза имам от водата. Тя ме избави

от пъпките, от постоянния запек, от синузита и тонзилита. Освен това, **откакто започнах да пия повече вода, нито веднъж не съм се разболяла от простуда или грип.** Сега разбирам, че хората боледуват, защото не пият достатъчно вода или ядат твърде много захар. Никога в живота не съм се чувствала и не съм изглеждала по-добре, а вече съм на 43 г. Колко жалко, че не научих това преди 25 г. **Сега пия по 3,5 литра топла вода на ден, като 1 л изпивам преди закуска.** Кой знае колко болести могат да се предотвратят само чрез това просто средство. Вашата книга открива фантастични перспективи. Благодаря ви, че учите хората на този абсолютно необходим и жизнено важен предмет.

*С уважение: Кони Алън, дипломирана медицинска сестра*

\* \* \*

### **Алергия, астма**

Още от детство ме мъчат хронична алергия и астма. Сега съм на 35 г. и до преди 2 г., когато баща ми изпрати екземпляр от вашата книга за водата, напълно зависех от бронхоразширителите.

Като дете ми даваха течен маракс, в юношеска възраст вземах теофилин орално, а в зряла приемах комбинация от стероидни инхалатори и бета-агонални бронхоразширители (преднизолон и вентолин). Уморих се да се боря за всеки дъх, а накрая страничните ефекти от медицинските препарати разбиха нервната ми система.

И ето, преди 2 г. започнах да следвам инструкциите, дадени в забележителната ви книга. Изминаха повече от две години, откакто не само забравих за астмата, но вече мога 3-4 пъти в седмицата да правя кросчета без каквито и да било лекарства.

Вие ме върнахте към живота. Господ да благослови вас и вашите трудове.

*Искрено ваша: К. К. Б.*

\* \* \*

### **Нефроза, алергия, студени ръце и крака, замъглено съзнание**

Повече от 10 г. страдах от детска нефроза. (Хормоните от надбъбречните жлези дават на бъбреците команда да задържат солта и да извеждат белтъците с урината, което причинява отоци.) В зряла възраст страдах от алергии. Преди около 20 г. започнах да пия ежедневно големи количества вода (4-8 чаши). Това ми помогна, но не ме спаси от алергиите. Освен това през дългите, мрачни зими, когато излизах твърде малко на въздух, отоците периодично се увеличаваха. Ръцете и краката ми бяха постоянно студени, чувствах тъпи болки в цялото тяло и мислех бавно. През лятото всичко беше друго, чувствах прилив на сили, съзнанието ми се проясняваше. През лятото поемах повече сол. Години наред търсих информация за здравето в съвременните медицински и алтернативни източници, обаче тя напълно ме обърка. Но веднъж ми попадна вашата книга. Увеличих солта до количеството, което препоръчвате и всичките ми оплаквания се изпариха. Ще посоча само най-значителните резултати: мисленето ми се проясни, отоците изчезнаха, тъпите болки в мускулите преминаха, ръцете и краката ми станаха топли, прекратиха се алергиите и запушването на носните канали. Почувствах прилив на енергия, нормализира се отделянето на урина през деня, сънят ми се подобри. Сега заспивам бързо и се събуждам с свежа. Желанието за сладко вече е забравено. Невната енергия се трансформира в продуктивна. Паметта ми се подобри.

Имам късмет, че преднизолонът и безсолната диета, с които се опитвах да ме лекуват в детство, не ме убиха. Струва ми се, че са ме спасили болничните курсове на лечение, които включваха венозни инжекции. С всяка година здравето ми се подобрява и сега почти никой не ми дава годините.

Благодаря ви за простия и чудесен начин за лечение. Смятам вашата работа за божествено откровение, призвано да помогне на човечеството. От метафизична гледна точка водата е трансформатор на многомерната духовна енергия във физическата плоскост. Когато нашите тела са наситени с вода, ние чувстваме много по-остро, че Свети Дух е реалност. Това е същността на едно от великите езотерични тайнства.

*Да ви благослови Господ! Ф. А. Р.*

\* \* \*

**Забележка:** Авторът на следващите две писма е още един лекар, чийто син страдаше от астма, а сега се излекува. Второто писмо може да се смята за послеслов към първото. Д-р Кристофър е семеен лекар, работи в Балтимор. Тя използва в практиката си курс за лечение с вода и е готова да помогне на всеки, който се обърне към нея. Само моля ви, не се обаждайте единствено от любопитство. Думата ринит се използва в значение на „инфекция на горните дихателни пътища“.

\* \* \*

### **Алергичен ринит, астма**



### ***По въпроса на Джереми Кристофър***

Пиша, за да ви благодаря за любезната помощ, която оказахте на Джереми при лечението му от алергия. Както знаете, Джереми е осемгодишният ми син, който през последните 3-4 години страдаше от тежки алергични симптоми, предизвикани от алергичен ринит и астма.

Неотдавна хремата и кашлицата, свързани с астмата, се обостриха. На 28 04. 1995 г. започнахме да изпълняваме програмата за рехидратация, която предвижда да се пият две чаши вода преди хранене или физически занимания и напълно да се изключи всяка друга течност. Освен това той поема с храната по 1/2 чаена лъжичка сол, за да компенсира увеличеното количество вода.

Още на третия-четвъртия ден в състоянието му настъпи явно подобрение: прекрати се интензивното и прекомерно образуване на слуз, кашлицата практически премина, а хремата и другите алергични симптоми изчезнаха напълно. Затова решихме да се откажем от бенадрил и албутерол и да продължаваме програмата за неговата хидратация.

Джереми следваше тази програма приблизително 4,5 седмици, почти 4 седмици не вземаше лекарства и се чувства доста добре. Говоря не само за видимото изчезване на симптомите. Направените анализи показаха, че дихателният му обем е вече в нормата. От постоянната сънливост, предизвикана от лекарствата, не остана и следа, той стана жив и активен, успехът му в училище се повиши.

Този начин на лечение се оказа за Джереми действително много ефикасен и искам да ви пожелаая успехи в разпространяването на тази евтина и резултатна програма.

Още веднъж ви благодаря, д-р Батманджхелидж, че ме посъветвахте да приложя новата програма за лечение на алергиите и астмата на моя Джереми.

*С най-дълбоко уважение: Черил Браун-Кристофър, доктор по медицина*

### ***По въпроса за Джереми Кристофър Последни новини***

Още веднъж ви пиша, за да ви благодаря и да ви разкажа за последните резултати от прилагането на вашия безценен съвет във връзка с пиенето на вода при лечението на алергиите на сина ми Джереми. Както може би помните, преди 4 г., когато Джереми беше на 8 г., му се появиха остри симптоми на алергичен ринит: сълзене на очите, постоянна хрема, кашлица и отслабване на вниманието. Освен всичко друго му откриха и астма. Инхалаторите и антихистамините нямаха почти никакъв ефект и лекарите смятаха да му предпишат противоалергични инжекции. За щастие, точно по това време се запознахте с вас и вие ни посъветвахте да започнем лечение по вашата методика — да пие по 6-8 чаши вода и да взема 1/2 чаена лъжичка сол на ден. Само за две седмици симптомите на Джереми напълно изчезнаха, а показанията на пневмотахометъра се увеличиха с 50 %. Обемът на белите дробове се нормализира, сенната му хрема мина без лекарства!

Сега Джереми е на 12 г. и се превърна в много надежден седмокласник. Никога не са му слагали противоалергични инжекции и се чувства прекрасно след 4 г. лечение по „водната методика на д-р Ватман“. Откровено казано, д-р Батманджхелидж, от време на време синът ми все пак пие газирани напитки или сокове, дори се появява за кратко хрема, ако едновременно с тях е подложен на въздействието на цветен прашец или прах. За щастие тези симптоми преминават много бързо, стига да изпие две чаши вода с малко сол или да изяде нещо солено.

Сега, когато Джереми вече 4 г. няма никакви симптоми на астма, със съпруга ми проверяваме дихателния му обем на пневмотахометъра съвсем рядко и показанията винаги са нормални. Д-р Батманджхелидж, тези резултати толкова ме впечатлиха, че препоръчвам на всичките си пациенти от моята ортопедична и семейна практика да използват вашата методика. Аз станах свидетел как прилагането на тази методика помага за реалното подобряване на състоянието на пациентите, страдащи от алергии, включително от астма, разстройство на вниманието, диабет, болки в гърба, артрит, повишено кръвно налягане и много други хронични болести.

Д-р Батман, стигнах до извода, че благодарение на изключителните ви изследвания върху лечебните свойства на водата синът ми Джереми напълно се излекува от астма и от алергичен ринит. **Вашият революционен подход към лекуването на алергиите и на други хронични заболявания е ефикасен, удобен и достъпен за всички.** Безкрайно съм ви благодарна като майка и като лекар. Господ да благослови вашата нестандартна дейност за разпространяване на тези знания сред хората.

*Искрено ваша:*

*Черил Браун-Кристофър, доктор по медицина,  
член на Американската асоциация на лекарите  
и на Американската академия на семейните лекари*

\* \* \*

## **Наднормено тегло, астма, алергия, бронхит, влечение към алкохола, акне, артрит**

Пиша ви не за пръв път, за да ви съобщя за успехите ми в лечението с вода. Както знаете, от 1997 година изпълнявам стриктно всички предписания във вашата програма.

За 31 ден свалих 15 кг, изчезнаха всички симптоми на астма, алергии и бронхит, от които страдах 19 г., и престанах да изпитвам влечение към алкохола. Помня как хората започнаха да казват, че кожата ми „блести“, което си беше чудо, тъй като по-рано пъпките покриваха не само лицето, но и раменете, гърба и ръцете ми. На всичко отгоре от артрит пръстите ми се изкривиха. Тази болка ми пречеше да украсявам торти и сладкиши, на които бях голяма майсторка. Този проблем също вече не съществува.

А сега главното. Висока съм 160 см, а тежах около 86 кг. Сега теглото ми се стабилизира на 72 кг (плюс-минус 1 кг в зависимост от броя на празниците). Вече свободно обличам дрехи, в които по-рано не можех да влеза, но не ги изхвърлих, тъй като бях сигурна, че в един прекрасен ден ще мога да им се порадвам. Не можете да си представите колко е приятно, когато децата и познатите ми казват, че съм станала като фиданка, докато по-рано зад гърба ми викаха „дебеланата“! Но най-приятното усещане изпитвам в прегръдките на Боб, когато ръцете му могат да ме обхванат цялата.

Когато се запознах за пръв път с вас, толкова страдах от алергиите, че сутрин не можех да си отворя подутите очи. Сърбежът в очите беше толкова силен, че специалният крем, който ми предписваха лекарите, ми беше станал като наркотик. След като ме посъветвахте да използвам за компреси чай с лед, проблемите с очите изчезнаха. Твърдо се отказах от всички течности с кофеин, но отначало не можех да се лиша от удоволствието да пия бира. С бирата приключих малко по-късно.

Два пъти в годината ме нападаше страхотен бронхит. Обикновено това се случваше в края на лятото — началото на есента и края на зимата — началото на пролетта. Моят лекар сигурно отдавна ме смята за умряла, защото от няколко години не съм ходила при него за антибиотици и лекарства срещу кашлица. Впрочем, кожата на лицето ми толкова се подмлади, че на последния Ден на Благодарността някой ме попита какъв чудодееен крем използвам.

Сега, когато всичките ми проблеми останаха в миналото, знам колко трудно е да обясня на някого, че всичко се свежда до хидратацията и храненето.

Вечно ще съм ви благодарна, доктор Ватман, за вашето откритие и за помощта. Надявам се, че Бог ще ни помогне да разпространим новината за това откритие по цял свят.

*Кош Гиблин*

**Забележка:** Оставих пълното име на Кони, защото тя, както и аз, живее за този ден, когато информацията за водата ще стане достъпна за хората във всички кътчета на земното кълбо.

\* \* \*

## **Вълчанка, болки в мускулите и в ставите**

Искам да ви изразя най-искрената си благодарност за книгата „Тялото жадува за вода“. Прочетох я за пръв път през март тази година, след като я взех от приятел, и веднага станах убеден привърженик на вашата теория.

Всеки е готов да ни съветва какво да правим за решаването на конкретни проблеми, но никой не обяснява защо трябва да се прави така. А аз винаги смятам за свой дълг да стигна до причините за даден проблем. Вашите доводи, подкрепени с точни научни данни, ме накараха да купя тази книга, а заедно с нея и още две — „Вие не сте болен, Вие сте жаден“ и „Как да лекуваме болките в гърба и ревматичните болки в ставите“. Съпругата ми страда от бронхиална астма, а на мен ми трови живота хронична вълчанка (лупус еритематозис). Със съпругата ми внимателно изучихме вашите книги, записахме си най-важните практически моменти и от началото на март пием само вода — по 8 чаши на ден — и употребяваме малко повече сол.

Първият положителен ефект беше поразителният прилив на енергия (сега се уморявам много по-малко) — винаги съм имал големи проблеми с това. Почти напълно изчезнаха болките в ставите и в мускулите. Засега не съм се справил с вълчанката (все още вземам по 71/2 мг преднизолон на ден, който намалява петната), но мускулите и кожата на лицето ми имат много по-добър тонус.

Аз, както и вие, съм на 71 г. и като млад играех сериозно тенис, понякога по 4-5 часа на ден. Като си спомням онова време, разбирам, че съм пил съвсем малко вода. На около 28 г. се появиха болки в раменете, толкова силни, че можех да бия сервис само отдолу и накрая бях принуден да оставя тениса. Лекарят, консултант, към когото се обърнах тогава, инжектира в раменете ми приблизително по 1 м<sup>3</sup> кортизон. След това ми се появиха тежка екзема и болки в ставите, които продължаваха много дълго, но използвах множество различни начини на лечение и те малко отслабнаха. През 1984 г. ми поставиха диагноза „ревматична полимиалгия“ и накрая през 1996 г. —

хронична еритематозна вълчанка. Като размишлявам за вашите наблюдения, изследвания и открития, чувствам, че моят случай е типичен за онези, които години наред са се намирили в състояние на хронично обезводняване, тъй като не са вземали необходимите мерки за поддържане на оптимален баланс на разтворените вещества. Това според мен е главната причина за катастрофалното отслабване и изтощаване на енергийните ми ресурси.

. Благодаря ви за самоотвержените усилия за разпространяване на вашето откритие сред нас, обикновените граждани на тази страна.

Колкото до съпругата ми (тя страда от астма), в началото на тази година (януари-февруари) тя прекара изключително тежко обостряне, беше на легло около шест седмици, изкара 4 или 5 курса на лечение с антибиотици и което е интересно — можеше да пие само вода. Не искаше никакви други течности. Не ядеше почти нищо, освен леки салати, и оздравяването се проточи до средата на февруари, когато престана да отделя секрети. Тя много отслабна, но постепенно започна да се възстановява. По времето, когато аз изучавах вашите книги и започнах лечение с вода (в края на март), кашлицата ѝ отново започна да се засилва. Сутрин и през деня отхравча по-лесно, отколкото по-рано, но изглежда, че слюзта е заседнала в белите дробове толкова дълбоко, че са необходими огромни усилия, за да я изхвърли.

На 68 г се примирих с мисълта, че човек, страдал през целия си живот от тежка болест, може да не доживее до пълно излекуване, но ако имате някоя свободна минута, може би няма да ви бъде трудно да ни помогнете със съвет. Ако следваме **вашите препоръки (30 мг вода на всеки килограм тегло)** жена ми трябва да пие по 1,5 л вода на ден. (Тя тежи 51 килограма.) Как смятате, трябва ли да увеличи солта и, може би, водата, за да се освободи по-бързо от слюзта в белите дробове? В последно време структурата и еластичността на нейната кожа значително се подобриха, а бузите ѝ отново порозовяха. Тя няма други здравословни проблеми, сърцето, бъбреците и кръвното ѝ налягане са нормални. Обикновено използва инхалации с вентолин и фликсотид, но неотдавна лекарят добави към тях и салметерол 25. Ще ви бъда изключително благодарен, ако отговорите на моя въпрос, както и за всяка помощ, която можете да ни окажете за лекуването на астмата.

Надявам се обиколката ви из страната да премине с голям успех и още веднъж ви благодаря за решителността и упоритостта да доведете информацията за вашите открития до широката публика независимо от съпротивата на медицинските авторитети.

*С най-добри пожелания: Д. Р.*

**Забележка:** Включих това писмо с въпроса, за да подчертая още веднъж **огромното значение на солта за здравето на организма**. Солта играе ключова роля за нормалното функциониране на белите дробове. Когато пиете необходимото за организма количество вода, тя постепенно измива минералите, разтворени в течностите на тялото. Загубата на тези минерали трябва постоянно да се компенсира. Добър източник на някои от тях е морската сол. Но в нея има малко йод, който е необходим за щитовидната жлеза. **Затова задължително трябва да вземате минерални добавки, съдържащи сол.**

**Забележка:** Автор на следващите две писма е лекарят Хосе А. Рибейра. Той беше асистент в Университета за обща медицина във Вашингтон, а сега е специалист по белодробни заболявания в Южна Каролина.

\* \* \*

### **Алергия към котки, астма**

От момента на последното ми писмо, 6 01. 1995 г, вече не знам що е астма. Изминаха около 4 г., откакто ми подарихте рецептата за здраве, като ме посъветвахте да пия вода и да приемам сол като профилактични средства, и постепенно те напълно ме излекуваха от пристъпите на астма. Посъветвахте ме също да следя за симптоми на стрес и умора (резултат от стесняване на бронхите), което е част от естествената програма за задържане и дозиране на водата в организма. Това е много важно, защото в такива моменти човек не разбира какви физиологични процеси стават в него в действителност.

Когато се вслушват в собственото си тяло, хората могат да предотвратят нещо, което е било обикновено явление: **стесняване на бронхите, водещо постепенно до астма**. Достатъчно е да следва съвсем простите препоръки за насищане на тялото с вода и регулиране на съдържанието на сол и **човек може да предотврати и да победи астмата и да излекува тялото си, което се нуждае от усилена хидратация**. Вашата рецепта за здраве е най-добрият наръчник за оздравяващите астматици.

Благодаря за вниманието и постоянната помощ.

*Искрено ваш: Хосе А. Рибейра, доктор по медицина*

Към писмото са приложени историите на болестта на няколко пациенти, които преминаха курс на лечение с вода в рамките на общото терапевтично лечение.

#### **Пациент № 1: астма**

Дете от мъжки пол на възраст 12 г, с тежка форма на астма (проявява се при липса на физическо натоварване). Пациентът е бил прегледан от педиатър и му е предписан аерозолният препарат провентил. Майката на пациента е била дезинформирана от педиатъра, който ѝ препоръчал в момент на пристъп да прави инхалация с провентил, докато пристъпът мине. Тази погрешна препоръка е довела дотам, че при следващия пристъп майката провела на пациента шест инхалации с провентил, който не само не подобрил състоянието на болния, а напротив — предизвикал обостряне и поява на такива симптоми като астматично дишане, стягане в гърдите, световъртеж и безпокойство. Пациентът бил положен на легло, но силните хрипове продължили. Майката ни се обади приключително в 22,30, като ни съобщи за **оплакванията на сина ѝ от хрипове и стягане в гърдите. Препоръчахме ѝ веднага да му даде две чаши вода и да му сложи на езика шипка сол, а след 5 минути да ни се обади отново за по-нататъшни инструкции. За наше учудване хриповете на детето прекратили, а стягането в гърдите намалало. След това момчето заспало.** Препоръчано бе ако пристъпът се повтори, пациентът да продължава да пие вода и да взема сол. Майката беше предупредена, че ако се наложи приемането на други лекарства, те трябва да се вземат според инструкциите.

#### **Пациент № 2: повишение на кръвното налягане, отоци**

Жена на 67 г. с история на болестта, която включва инфаркт на миокарда, инсулт, диабетична ретинопатия (дегенерация на ретината), хипертензия. Първоначалният преглед на пациентката е направен във връзка със симптоми за диабетична ретинопатия. Всички изброени болести на пациентката са били под контрол, но ние решихме, че във връзка с периодичното покачване на кръвното налягане и отичането на единия крак трябва да промени схемата на приемане на течности. **Пациентката беше посъветвана да пие по две чаши вода преди всяко хранене и да намали количеството на кафето и диетичните напитки.** След няколко дни пациентката забеляза, че започнала да уринира много по-лесно, а кръвното налягане започнало да се стабилизира. Освен това тя съобщи, че започнала да се чувства много по-добре и че отокът на крака значително намалал. Пациентката продължава да приема вода, която е станала обичайното ѝ ежедневно количество.

Всичките пациенти ни разрешиха да ви съобщим за първите резултати от нашите наблюдения. **В момента препоръчваме практически на всички пациенти да изключат кафето, газираниите и други напитки и да ги заменят с вода.** Главната пречка в нашата работа стана консервативното мислене на пациентите, но онези, които се съгласяват да следват препоръките ни, а след това идват с добри новини за подобряване на състоянието, поддържат нашия ентузиазъм.

Надяваме се, че и занапред ще можем да ви съобщаваме за наши успехи. Благодаря ви за вниманието.

*Искрено ваш: Хосе О. Рибейра, доктор по медицина.*

\* \* \*

#### **Вълчанка, младежки пъпки**

Пиша ви, за да ви благодаря за откритията, резултатите на които са изложени в книгата „Вие не сте болен, Вие сте жаден“. Дъщеря ми (тя е на 15 години) беше енергично, здраво (поне така ми се струваше) момиче; през лятото работеше като спасител в басейна на един клуб извън града.

В началото на есента замина на спортен лагер. След като прекарала няколко дни в спортната зала при температура +42°C, дъщеря ми сериозно се разболяла. Когато се върна вкъщи, вдигна висока температура, урината ѝ стана кърваво червена и тя се оплакваше от болки при дишане. Температурата се вдигна до 40,6°C и се задържа няколко часа. Заведох я на лекар, където ѝ правиха 4 пъти анализ за мононуклеоза и остър фарингит, тъй като откриха в гърлото ѝ големи бели петна, които бяха сметнати погрешно за признаци за инфекция. Освен това ѝ направиха изследване за хепатит А, В и С. Всички анализи дадоха (-) резултати.

Разбирах, че дъщеря ми е в критично състояние, а лекарите не могат да обяснят причината за него, затова отидох в библиотеката, за да търся някаква информация, която може да ѝ помогне. Въпреки, че лекарите не се съгласяваха с мен и казваха, че дъщеря ми не може да има толкова изтощително дегенеративно заболяване като вълчанка, забелязах, че много от симптомите съвпадат с онези, които са посочени в медицинския справочник като характерни за тази болест. Дъщеря ми от детство страдеше от синдрома на Рейно, а сега при дишане се появиха болки в гърдите (които

лекарят взе за симптоми на пневмония), оцветяване на урината, главоболие, умора, зачервяване на страните; температурата се вдигна над 38°C. Друг симптом, който заблуди лекарите, стана много ниското съдържание на левкоцити в кръвта.

Отново отидох в библиотеката, за да науча нещо повече за вълчанката и нейните причини. Единствената публикация на тази тема се оказа книгата „Вие не сте болен, Вие сте жаден“. Няколко минути, след като открих вашата книга, разбрах, че дъщеря ми е страдала от хронично обезводняване и недостиг на сол в организма. Тя никога не е обичала солена храна, макар ние да забелязвахме, че след като хапваше „Рамен“, единственото солено блюдо, което ядеше, ставаше по-жива и, както казват младежите, истински се кефеше. Веднага я накарахме да пие вода и да приема повече сол, за да попълни запаса си от течност, който организъмът е загубил не само в спортния лагер, но и през лятото при работата като спасител, както и през целия предшестваш период в училище, където пиеше единствено диетична кола. Самата аз пиех само по няколко малки чашки вода на ден, но дори не подозирах, че освен диетичната кола дъщеря ми е пиела само чаша портокалов сок на закуска и чаша мляко вечер.

Само след няколко дни тя започна да се чувства толкова добре, че вече беше приятно да я гледаш. В петък ѝ взеха кръв за анализ. Кръвта взе същата медицинска сестра, която беше и в понеделник, преди да взема от библиотеката вашата книга. В понеделник тя свърши процедурата мълчаливо, но в петък каза, че кръвта „направо блика от вената“, докато в понеделник „едва-едва капела“. През тези дни изчезнаха всички симптоми на болестта на Джени, а анализът на кръвта отново стана нормален.

Сега ни се струва, че тя е напълно здрава. Освен всичко друго увеличихме белтъчините в храната ѝ, тъй като по-рано тя поемаше минимално количество белтъчна храна. Когато Джени беше болна, лекарите ѝ забраниха да взема лекарства срещу младежки пъпки и, представете си, видяхме, че откакто започна да пие много повече вода, тези антибиотици вече не ѝ трябваха. Лицето ѝ почти напълно се прочисти от пъпките без каквито и да било лекарства.

Увеличаването на водата и солта помогна на всички членове на нашето семейство. Синът ми спортува. По-рано страдеше от остри болки в гърба и от главоболие; сега въобще не се оплаква от гърба, а главата го боли много по-рядко. Моето главоболие също намалю, а започнах да изглеждам и много по-добре. При по-малката ми дъщеря, след като започна да изпълнява вашите препоръки, значително намалюха проблемите с алергията и синузита. Дори съпругът ми казва, че започнал по-лесно да сваля килограмите, когато пие достатъчно вода и взема сол.

Благодаря ви за изследванията и за работата в тази област. Може би спасихте дъщеря ми от тежка болест или дори от мъчителна смърт. Вие ми помогнахте да разбера, че **много болести, включително тежки и хронични, са тясно свързани с водно-солевия баланс на организма**. Още веднъж благодаря.

След този случай си купих вашите книги „Тялото жадува за вода“ и „Вие не сте болен, Вие сте жаден“. Разказах за тях на наши приятели и роднини и всеки казваше, че познава някого, на когото тази информация може да помогне. С нетърпение очаквам излизането на обещаната от вас книга „Всичко, което трябва да знаете за рака и депресията“.

*С уважение: М. Л.*

#### **Забележка на автора**

Веднъж, когато влязох в интернет, за да видя колко сайта разпространяват информация за лечебните свойства на водата, попаднах на статията, която е поместена по-долу. Свързах се с нейния автор и поисках разрешение да разкажа за него на читателите на тази книга. В отговор той ми изпрати следното писмо, в което любезно ми разреши да ви запозная **как е открил за себе си способността на водата да премахва болката**. Писмото и статията са публикувани без никаква промяна.

Доктор Батманджелидж!

Вие отдавна сте мой герой. Аз постоянно говоря, че никой в света не влага толкова сили, колкото вие, за да разкажете на хората за опасните последици от обезводняването и за потребността на човешкия организъм от вода. Разбира се, можете да използвате моята история в новата си книга. Тази история е взета от **книгата ми „Без болка за цял живот“**. Тя излезе тази година в тираж 80 000 екземпляра. В нея няколко пъти се позовавам на вас, доктор Батманджелидж. За мен ще бъде голяма чест, ако използвате моята история.

*Даръл Стодард, основател на Института за изследване на болката*

**По-добре да се напикаваш в гащите, отколкото да живееш с хронични болки.**

## ***Водата, с която гълтате хапчето, ви носи повече полза от самото хапче***

*Даръл Дж. Стодард, © 1998*

Навремето, когато се събуждах сутрин, не можех да стигна до вратата на спалнята дори да ми плащаха по сто долара за всяка крачка. Левият глезен, който навехнах, ме болеше толкова силно, че всеки път, когато стъпвах на този крак, почти губех съзнание. След това, подскачайки известно време на един крак из къщата, вече чувствах, че ще мога някак да изкарам до вечерта. Травмата ми беше още по-обидна поради това, че съм специалист по премахване на болка, който е избавил от нея повече от 9 000 пациенти, но се оказва, че не мога да помогна на себе си.

Трябваше да изоставя сутрешния крос, който правех всеки ден в продължение на 26 г. Заветната цел да бягам като моя познат Лари Луис (който на 103 г. тичаше всяка сутрин по 10 км, а след това отиваше на работа), стана непостижима.

Направих рентген на стъпалото. Снимката не показва никакви счупвания и спуквания. Опитвах да използвам собствените си средства, биоелектрическа терапия и аурикулотерапия (метод за въздействие върху организма чрез масажирание на ушната раковина и рефлекторно повлияване функцията на различните органи и системи в човешкото тяло — б. пр.), но без резултат. Използвах биопротезиране, слагах на глезена стегната превръзка, направих всички упражнения, които ми препоръча ортопедът, натъпках ходилото си с витамини В6 и В12, инжектирах прокаин във всички тригерни точки. Вземах всевъзможни витамини и минерали, опитвах да вземам глюкозамин сулфат, глюкозамин хидрохлорид, фенилаланин, синьозелени водорасли, рибено масло, ленено масло, пикногенол, ядах обезмаслена извара и какво ли още не.

Когато всички естествени препарати не дадоха резултат, преминах на аспириин, „Тайленол“ и други нестероидни противовъзпалителни препарати. Някои от тях намаляваха болката до търпимо равнище, но когато ги спирах, тя започваше да ме мъчи два пъти по-силно. Разбрах, че само притъпявам болката и ставам все по-уязвим. За девет месеца изпробвах всички възможни и невъзможни средства срещу болката с изключение на наркотиците. Накрая започнах да се отчайвам. Моята цел и мечта да тичам до 100 г. се изпари като дим. Хората от всички краища на света идваха при мен да ги освобождавам от болката, а не можех да помогна на себе си.

Веднъж прочетох книгата „Тялото жадува за вода“ на д-р Ф. Батмангхелидж, която настоятелно препоръчвам на всичките си пациенти. След това започнах да пия повече вода (или ми се струваше, че започнах), но не го правех редовно и болката продължаваше да ме мъчи.

Един от моите пациенти, инженер по специалност, разработи система за омекотяване и пречистване на водата, в която вместо натриев хлорид се използва калиев хлорид. Заедно с няколко колеги той дойде у дома, за да провери твърдостта на водата и да демонстрира изобретението си. При демонстрацията напълни голяма купа с вода и измери колко хлор има в нея. След това ме помоли да потопя ръка в купата и да разбъркам водата в продължение на пет минути. След разбъркването отново провери водата и в нея нямаше хлор. Казаха ми, че хлорът се е всмукал в ръката ми и затова трябва да пречиствам цялата вода вкъщи, а не само питейната, тъй като хлорът е отровно вещество, което попива в тялото, когато човек се къпе.

Разказах за тази демонстрация на моя колега д-р Ремингтън и той само се засмя: „Известна част от хлора може да е попила, но по-голямата просто се е изпарила. Трябва да продължиш да добавяш хлор в басейна.“ А след това продължи: ***„Ако искаш да решиш този проблем, остави водата за пиене през нощта в открит съд и хлорът ще се изпари напълно.“***

Последвах съвета му и оттогава тази процедура постоянно ми напомня за необходимостта да пия повече вода. И, представете си, ***болката в ходилото, която не ми даваше да тичам и за девет месеца ме превърна в инвалид, започна да намалява.***

Сега отново мога да тичам всяка сутрин — така, както и преди травмата. Благодарение на този опит научих за борбата с болката не по-малко, отколкото за много години мои изследвания.

**Д-р Батмангхелидж е прав: когато нещо ви боли, значи тялото „жадува за вода“.**

Освен че се освободих от болката, в ходилото в живота ми стана и друга интересна промяна. Сега като малко дете трябва да тичам по няколко пъти на ден до тоалетната, което не съм правил от петдесет, ако не и повече години. Ако продължава така, някога може и да не успея да стигна навреме, но не съжалявам за това.

Добре помня една от любимите поговорки на баща ми: ***Водата, с която гълташ хапчето, ти носи повече полза от самото хапче.***

\* \* \*

**Астма и слепота: каква връзка може да има между тях?**

Страдах от астма и 3 г. се лекувах при алерголог и терапевт. Всеки път, когато настивах (а това се случваше често), започваше ужасна кашлица. С изключение на настинките и астмата бях напълно здрава.

Миналата година след поредната простуда и пристъпи на кашлица започна неврит на зрителния нерв на лявото око, в резултат от което се запазиха само 20 % зрение. Тази година, също след простуда и мъчителни пристъпи на кашлица, невритът порази и дясното око. Не можете да си представите отчаянието, което ме обзе, след като в най-добрите очни клиники на Източното крайбрежие ми казаха, че не могат да определят причината за този неврит (макар че ми направиха всички възможни изследвания) и да ми предложат някакво лечение. Нямахме никаква надежда.

Лекарите ми предписаха стероиди и спасиха зрението в дясното око. В същото време ми разказаха за програмата за лечение на астмата с вода и аз се хванах за нея като удавник за сламка. (Представете си сама вдовица, която не може да кара кола, да поддържа дома си, да си намери работа и да поиска помощ от роднини и приятели. Струваше ми се, че това е краят.) **Веднага започнах да пия по два литра вода на ден и след два дни спрях да кашля.** Вече пет месеца не кашля и дори не страдам от настинки, а за мен това е истинско чудо.

Сега мога да карам колата, да работя, да окосявам тревата, да разчиствам снега и да се разхождам, така че ако не се смята повреденото ляво око, живея съвсем здрав, нормален живот. Струва ми се, че зрението постепенно започва да се подобрява и се надявам, че ако кашлицата не се поднови още известно време, ще мога да си върна още някаква част от зрението.

***Всички сме свикнали да мислим, че като пием голямо количество кафе, чай, газирани напитки или сок, получаваме необходимото количество течности, но не разбираме, че почти всички те обезводняват нашия организъм. Водата е най-евтиното, безвредно и полезно лекарство.***

*Искрено ваша: С. П.*

\* \* \*

### **Астма, алергия към мляко и цветен прашец, безсъние, наднормено тегло**

Преди 1 г., през април 1999 г., прочетохме книгата „Тялото жадува за вода“, която поръчахме на сайта [www.watercure.com](http://www.watercure.com). Надявахме се на чудо, което ще помогне на нашето семейство и особено на детето ни — астматик (той е на 11 г.), да живее нормално, затова решихме да опитаме вашата програма. Какво губехме? Дори ако успееш да постигнем 1/10 от обещаните резултати, това пак щеше да бъде огромно постижение и нямаше да ни струва нищо.

Минаха само няколко дни и получихме първите резултати, особено при лечението на астмата и проблемите, свързани с нея. Ежедневното ходене при лекар на някой от членовете на нашето семейство плюс стотиците долари за лекарства останаха в миналото. **По-долу е даден списък на промените (понякога поразителни), които забелязахме в здравето на нашето семейство.** Всичките станаха резултат от преминаването само на питейна вода, която стана почти единствената ни напитка, и пиенето ѝ в голямо количество.

- Всички рани зарастват много по-бързо.
- Върна се загубената сила в глезените и китките.
- Изчезнаха алергиите — както към млякото, така и към цветния прашец.
- Астмата остана в миналото — повече никакви лекарства, отхранващи препарати, антихистамини и инхалатори.
- Болката в ребрата от твърдото легло изчезна — по-рано беше необходима специална възглавница.
- Косите станаха силни и блестящи.
- Изчезна пиодермата.
- Кожата стана по-гладка, бръчките на лицето намаляха, а за лактите вече не са нужни лосиони.
- Кожата на чернокожите деца стана по-тъмна и здрава, и то без използването на лосиони.
- 11-годишно дете свали 4,5 излишни килограма.
- Край на ушните инфекции.
- Великолепен сън след 20 г. безсъние.
- Значително се подобри апетитът на детето, страдащо от астма.
- Никакво прилошаване в транспорта.
- Никакви антибиотици срещу бронхиални проблеми, свързани с астмата.
- Прилив на енергия и бодър дух.

— Премина артритът в пръстите на ръцете. Трябваше ни известно време, за да приучим децата към новата програма, но най-трудното беше да ги накараме да пият нужното количество вода. Някои от нас започнаха да прибавят към храната значително количество сол за предотвратяване на главоболие и подобряване на съня. Употребата на вода не доведе до отслабване, но във всички останали отношения сме напълно доволни. С изключение на отслабването всички препоръки, включени в книгата, които успяхме да приложим, се оказаха ефикасни.

С удоволствие ще разговаряме с всеки, който се интересува от нашия опит. Поддържаме всички усилия с цел да бъдат убедени производителите на медицински препарати и безалкохолни напитки, че водата е незаменима за човешкия организъм и да бъдат накарани да прекратят антихуманната атака срещу нашето здраве, продиктувана от стремежа към печалба.

*Благодаря ви: К. С.Х.*

\* \* \*

### **Инфекциозен синусит**

Преди всичко искам да изразя най-високите си почитания и похвали към вас като автор на книгата „Тялото жадува за вода“. Даде ми я един приятел, който живее наблизко. Неотдавна той ви писа колко благотворна се е оказала за него програмата за пиене на вода, която препоръчвате. Той се избави невероятно бързо от хроничния синусит, който го преследваше от юношески години.

Сега дойде моят ред да оценя ефективността на вашата програма. Под влиянието на разни авторитети, които настояват за пълно изключване на солта от храната, практически се отказах от нея, ако не смятаме мизерното количество, което попада в организма с нормалната храна. Още от детство страдах от хронична катарална хиперемия и вече се примирих с мисълта, че тя ще ми остане до края на живота. Вслушах се в настоятелния ви съвет да включа в дневната дажба сол в умерено малки количества и реших да опитам — и получих невероятни резултати! Вече не подсмърчам непрекъснато и смятам и занапред твърдо да следвам това правило. Освен това вашата книга ме накара радикално да променя мнението си за дневната норма на водата.

Благодаря ви за информацията и за всичко, което правите за нейното разпространяване в света.

*С огромно уважение: Дж. Р.П.*

\* \* \*

### **Астма, силна кашлица**

От най-ранно детство страдах от астма, но с годините болестта постепенно отстъпи. Въпреки това всяка година ми се повтарят изтощителни пристъпи на бронхит. Не си спомням нито една година от началото на есента до края на март да не ме е мъчила упорита, суха кашлица. Веднъж тя се засили до такава степен, че ме закараха с бърза помощ в болница. Понякога от безкрайната спазматична кашлица получавах разтягане на мускулите. Лекарите продължиха да ми предписват антибиотици, които не даваха абсолютно никакъв положителен ефект, а само предизвикваха други симптоми, които влошаваха състоянието ми.

През октомври миналата година вече потръпвах от мисълта за предстоящите шест месеца страдания за мен и съпруга ми (който заради кашлицата ми не може да спи нощем). По време на утринната медитация (това е моят начин да се моля) помолих да ми се посочи изход от тази ситуация. В отговор чух думата „вода“ и веднага разбрах, че ако започна да пия повече вода, това ще ми помогне, макар да не ми беше ясно как ще стане това.

Никога не съм била голяма любителка на водата и затова започнах насила да пия по-голямо количество. ***Увеличих нормата до обикновените 6-8 чаши на ден, както лекарите често препоръчват. И за мое изумление признаците на бронхита не се появиха.*** Все пак ми останаха съмненията дали вътрешният глас, който чух, ми е дал правилен съвет. Усъмних се в съществуването на връзка между увеличеното количество вода и подобрението на здравето ми. Изглежда, че разумът винаги търси факти и цифри, които да потвърдят това, което нашата божествена част вече знае със сигурност.

Тъй или иначе, в самото начало на периода на съмненията някой в службата разказа за вашата книга и аз я поръчах по пощата. Именно тя се оказа доказателството, което търсех! Вашето обяснение как обезводняването води до астма и бронхит зачеркна съмненията и затвърди решителността ми да продължа да пия големи количества вода. Освен това започнах да добавям сол.

Признавам, че не спазвам режима, който препоръчвате, така стриктно, както бих искала. Но когато отстъпвам от него, почти винаги забелязвам, че белите дробове започват да се затрудняват и отново започвам да се отнасям към водата с нужното внимание. Страшно съм изненадана как успях



за пръв път в живота да изкарам зимата без бронхит и без упоритата суха кашлица, която ме безпокоеше, откакто се помня.

Много съм ви благодарна за книгата и се надявам, че ще намерите начин да разкажете за вашето откритие на целия свят, тъй като смятам, че когато хората разберат значението на водата за нормалното функциониране на организма, ще бъдат облекчени грамаден брой страдания и ще се спестят огромни пари, изхарчени напразно за лекарства.

*Със сърдечна благодарност: Р. С.*

\* \* \*

### **Алергия, бронхит, сълзящи очи, херния на отвора на хранопровода в диафрагмата**

Получих вашите касети и книги и вече осем дни пия по осем пълни чаши вода. Винаги съм пила много вода — повече от роднините и приятелите ми. Често съм се чудила как въобще могат да живеят, без да изпитват нужда от вода. Но както ми се струва сега, все пак не пиех достатъчно. Откакто започнах да пия толкова, колкото съветвате, се чувствам много по-добре. От скоро започнах да добавям в храната и специална морска сол. Тя толкова ми хареса, че я поръчах по пощата от Северна Каролина. Вече успях да убедя дъщеря ми и сестра ми да започнат да пият повече вода, а другата ми сестра от Аризона също смята да последва нашия пример.

Струва ми се, че вашата теория за ползата от пиенето на вода е най-важното откритие в медицината от много години насам и вярвам в това, което казвате. Повечето професионални лекари, фармацевтични компании и учени само търсят нови начини да печелят, затова действително простите и полезни неща не ги интересуват. Може би думите ми ще ви се сторят твърде остри, но така изразявам разочарованието си от онези, които са дали Хипократова клетва, а след това я нарушават. Разбира се, в медицината има много достойни професионалисти, благодарение на които сме постигнали големи успехи. Благодаря на Господ, че дава на света такива хора като вас, които действително се стремят да бъдат полезни на човечеството.

*С уважение: А. С.*

\* \* \*

### **Астма**

Пиша ви, за да ви разкажа за моето положение и да предложа информация, която може да се окаже полезна за вас, както и за онези, които обичате и за които се грижите.

Преди три седмици лекарите откриха у десетгодишния ми син Арън алергия (почти към всичко, с изключение на хранителните продукти) и астма. Практически цялата есен и зима го мъчеха запушен нос, кашлица и непрекъснато желание да си прочиства гърлото. Традиционните методи за лечение не помогнаха да се избави от тези симптоми и педиатърът ни изпрати при специалист-алерголог. Той предписа пет различни препарата под формата на аерозол, които трябваше да се прилагат три пъти дневно, и ни даде брошура, в която пишеше как да променим живота си и обстановката около нас. След тази присъда детето ми, което беше активно и жизнено, изглеждаше изплашено и потиснато.

Закарах го обратно на училище, а на връщане към къщи чух по радиото края на разказа на Пол Харви за един лекар, който започнал да лекува астма и алергия с вода! Отначало се отнесох скептично. Но всеки път, когато давах на сина ми лекарствата, си спомнях за предаването. Два дни, след като започна да пие лекарствата, синът ми се почувства по-зле. Устата и гърлото му буквално горяха. Освен това лекарствата предизвикаха раздразнителност, вялост и болезнена реакция към слънчевата светлина. И тогава реших да науча повече за това предаване. Позвъних в централния офис на радиостанция „Paul Harvey News“, една добра жена прегледа предаванията и ми даде телефон за контакти на организацията „За простота в медицината“. Веднага се свързах с тях и те също се отнесоха към мен много доброжелателно. Поръчах книгата на д-р Ф. Батманджелидж „Тялото жадува за вода“. Освен това ми дадох номера на телефона, на който можех да се свържа със самия д-р Батмангхелидж. Книгата ми беше доставена след пет дни. Започнах да лекувам сина си по препоръчаната от д-р Батмангхелидж програма за рехидратация с добавяне на неголямо количество сол и за по-малко от седмица симптомите на астмата почти изчезнаха. Сега той се чувства великолепно и не взема НИКАКВИ лекарства!

Информацията и помощта, получени от д-р Батманджелидж, спасиха семейството ни от емоционални и финансови затруднения, които щяха да продължат с години. Моля ви, предайте тази информация и на другите хора. Синът ми беше болен и за нас това беше тежък удар, но помислете само колко деца УМИРАТ всяка година от тази болест!

В интервю за вестник „Connecticut Post“ от 24. 01. 1994 г. Пол Харви каза: „Не знам дали

идеята на д-р Ферейдун Батманджелидж струва нещо или не — и добави: „Може би този лекар е само поредният авантюрист, който иска да забогатее от своите книжки, но ако самият той наистина има какво да ни каже, нека го чуем..." Ето какво, с абсолютна сигурност мога да заявя, че неговата „идея" е БЕЗЦЕННА! В нея има голяма доза смисъл, тя е изключително проста и изключително ефикасна. Освен това мога да ви уверя, че той в никакъв случай не може да бъде наречен авантюрист, който се занимава с продажба на книжки. Признавам, че отначало и аз бях скептично настроена. Но след като получих книгата, му изпратих картичка и скоро той лично ми се обади и ми предложи помощ и съдействие по всяко време. След няколко дни отново се обади да попита за състоянието на сина ми и още веднъж ми предложи помощ.

**НО НАЙ-ГЛАВНОТО Е, ЧЕ НЕГОВАТА РЕЦЕПТА Е ЕФИКАСНА!**

Д-р Батманджелидж се е нагърбил с мисията да разпространява тази информация сред населението по всички достъпни начини. Медицинската общност отказва да го слуша, макар че той дълго време се е опитвал да контактува с тях. Само престъпници могат да карат толкова хора да страдат, когато решението е толкова просто и достъпно за всеки. Изследванията на д-р Батманджелидж и неговата вяроност към идеята е истински дар за всички!

Моля ви, предайте тази информация на всички, на които можете! Самата аз смятам да направя всичко, което е по силите ми.

*Искрено ваша: К. У. Б.*

\* \* \*

### **Астма**

Уважаеми д-р Батманджелидж!

Искам да ви разкажа как вашата методика за лечение с вода ми помогна да си върна здравето. Можете да използвате това писмо, ако сметнете за нужно.

Цял живот съм страдал от тежка астма и от алергия. Като дете ми предписваха инжекции против алергия, от които не получавах никакво подобрение. Инхалаторите ми станаха постоянен спътник. Не можех да отида никъде без инхалатор, тъй като можеше да започне остър пристъп на астма всеки момент. Същевременно ми се появи чудовищен алергичен ринит.

Всяка пролет, лято и есен се чувствах ужасно. Влязох в медицински колеж и с помощта на стероидни инхалатори успях да постигна известно облекчение. Инхалаторите правеха живота ми щогоде поносим, но въпреки това не можех да изкарам и един ден без инхалатор.

През цялото време на обучение в медицинския колеж никой нито веднъж не ми е говорил за важната роля на питейната вода в борбата с тези болести (или с всякакви други болестни състояния). Затова пък ме тъпчеха с море от информация по фармакология и за „чудесата" на медикаментозното лечение. Скоро след завършването на колежа прочетох анотация на книгата ви „Тялото жадува за вода". И въпреки че много се съмнявах, че вашите препоръки може да ми помогнат да се освободя от болестта, все пак реших да си купя книгата.

Прочетох я и разбрах дълбокия смисъл на вашата проста хипотеза. **Щом осъзнах, че кафето и газирани напитки, които пиех, обезводняват организма, ми стана ясно защо са ме мъчили астмата и алергиите.** Веднага увеличих водата, която пиех, и спрях другите напитки.

Мина съвсем малко време и се почувствах по-добре. Пристъпите на астма вече не бяха толкова остри, алергичните реакции отслабнаха. И въпреки че се налагаше да ползвам инхалатора, можах значително да намаля лекарствата.

Резултатите толкова ме въодушевиха, че започнах да препоръчвам този начин за лечение на пациентите.

Приблизително след две години се готвех за лекция по иглотерапия. Реших да разкажа на аудиторията за ползата от водата и затова отново препрочетох книгата ви. Този път обърнах особено внимание на раздела за значение на солта. Дотогава почти не я употребявах. Щом като добавих в дневното меню щипка сол, **ВСИЧКИТЕ МИ СИМПТОМИ НА АСТМА И АЛЕРГИЯ ИЗЧЕЗНАХА ЗА ДВА ДНИ!** За пръв път в живота разбрах какво значи въобще да не вземаш лекарства и да се чувстваш великолепно. Вашето откритие коренно промени метода ми на работа и ми помогна да израстна като лекар.

Огромна благодарност. Искрено ваш:

*Дейвид Браунщайн, доктор по медицина*

\* \* \*

### **Мигрена, запек, кръвотечение от носа, алергия, астма**

Живея в градчето Уиламет Вали, щата Орегон. Моят лекар казва, че за алергичните това е най-

ужасното място в страната. Много години постоянно вземах антихистамини срещу многобройните алергии към околната среда, а също използвах стероидни спрейове и инхалатори срещу астма. Пет години ми правиха противоалергични инжекции. Въпреки това симптомите на алергията продължаваха да ме преследват през пролетта, лятото и есента веднага, щом като спирах да вземам антихистамините. Миналата година на дъщеря ми, която беше само на 2,5 г., също ѝ откриха алергия и астма, а след това започнаха да я тъпчат с антихистамини и да ѝ правят инхалации като мен.

След това ми попадна книгата „Тялото жадува за вода“. Когато моята съпруга ми я предложи през август 1998 г., се отнесох скептично към тази идея. Имам магистърска степен по социална рехабилитация на клинични пациенти и са ме учили, че медицинските препарати са неделима част от програмите за лечение на повечето хронични заболявания. Но вашата теория за важната роля на водата и за обезводняващото действие на лекарствата ми се стори доста убедителна. В моя случай запекът, кръвотечението от носа и мигрената се оказаха типични странични ефекти от обезводняването, подсилени от алергиите и от препаратите срещу астма.

Прочетох вашата книга и с дъщеря ми спряхме лекарствата. Сега всеки ден пием вода в препоръчаните количества и я допълваме с щипка морска сол. Освен това някъде прочетох, че млякото води до обостряне на астмата и на алергията и изключихме млечните продукти от менюто си. При дъщеря ми симптомите на астма и алергия изчезнаха веднага, а аз се почувствах много по-добре. Сега, когато стриктно спазвам нормите за вода и сол и не ям млечни продукти, симптомите на алергията и астмата се проявяват много рядко. Вече не изпитвам неприятните странични ефекти от лекарствата.

Благодаря ви, че разказахте на света за този разумен и практичен начин за лечение.

*Искрено ваш: Дж. Б.*

\* \* \*

### **Алергия, повишаване на кръвното налягане**

Искам да ви съобщя за последните успехи, които постигнах, след като прилагах програмата за хидратация в продължение на няколко години. Почти напълно се освободих от острите алергични реакции, които ме мъчеха цял живот. Сега ако се появяват, те протичат в лека форма и минават бързо. Благодарение на тази програма вече почти никога не боледувам от грип и от простуди. Но най-много ме радва, че кръвното налягане се стабилизира в приемливи граници. Съвета, който ми дадохте преди няколко години, значително удължи живота ми и подобри неговото качество. Станах благодарен и предан привърженик на вашата програма за хидратация. Искам да ви благодаря за самоотвержената дейност в изучаването на ролята на оптималната хидратация за организма.

*С уважение: М. А. П.*

\* \* \*

### **Повишен холестерол, алергия**

Когато се запознах с предложената от вас нова методика в съвременната медицина — научна система за укрепване на здравето, базирана върху употребата на необходимото за деня количество вода, вече повече от година страдах от усложнения от алергията.

Почти половин година изпълнявам вашите препоръки. Сега нормата ми е 8-10 чаши вода на ден. Отново включих в диетата сол (която според вас е особено важна за страдащите от алергия и за астматиците) и промених програмата от физически упражнения, като включих в нея и ежедневни разходки. Освен това напълно се отказах от кафето.

Получените резултати ми вдъхват най-розови надежди. Усещам повече сили и енергия, а неотдавна ме изненада и зарадва вестта, че холестеролът в кръвта е паднал от 5,9 на 4,1 ммол/л. Освен това приятно ме изненада фактът, че макар преди половин година да върнах солта в храната, кръвното ми налягане не надхвърли 108/70.

Благодаря ви за огромните усилия, които полагате, за да привлечете вниманието на професионалните работници от здравеопазването и на широката общественост към вашите идеи.

*С уважение: У. М.*

\* \* \*

### **Алергия, повишено отделяне на слюз**

Открих изключителната ви книга за водата като лекарство на тримесечните курсове за търговски агенти в компанията на Кен Робъртс. Един от многобройните делови интереси на този човек е предприятието „Four Star Books“ (което издава главно литература с духовно съдържание). Рекламната листовка на тази фирма ме съблзни да си поръчам книгата „Тялото жадува за вода“.

Написах на Кен писмо, в което посочих, че една ваша книга е достатъчна, за да оправдае

изцяло цената на неговите курсове. Позволете ми да обясня по-подробно.

По онова време от година и половина ме безпокояха усложнения от алергия. Приблизително от осем годишен страдам от сезонен алергичен ринит, което е свързано (както смятах) с високото съдържание на цветен пращец в долината Санта Клара, район в Северна Калифорния, сега по-известен като Силиконовата долина. През февруари миналата година хванах един от разпространяващите се в долината вируси. Един от симптомите беше кашлица с отделяне на повишено количество слуз, която предизвикваше чувството на „топка в гърлото“. Тъй като никога не съм имал особени оплаквания от здравето (за 15 г. съм използвал само пет-шест пъти услугите на медицинската програма „Kaiser Health Plan“ — при редовни медицински прегледи, вазектомия и алергия), отидох на лекар едва през април. Надявах се, че симптомите ще преминат от само себе си.

Лекарката ми каза, че този вирус е широко разпространен, много заразен и самата тя е преболедувала най-малко три пъти. Предписа ми три различни лекарства (два вида таблетки и инхалатор за носа). Опитвах да вземам таблетките, но страничните ефекти ми предизвикаха нови проблеми, а облекчението беше незначително. Това не ми хареса и след три седмици престанах да вземам лекарствата. Още веднъж си казах: „Те лекуват само симптомите! Трябва ми лекарство, което да премахне причината за болестта.“

Започнах да променям хранителния си режим — включих повече плодове, зеленчуци и продукти, необразуващи слуз, намалих месото и млечните продукти. Това помогна, но само отчасти.

До м. 02. 1997 г. проблемът със слузта в белите дробове не беше разрешен и затова бях принуден още веднъж да ползвам услугите на програмата „Kaiser“, като се обърнах към специалист по вътрешни болести, който ми предписа перорални инхалации. Те ми помогнаха да се освободя от някои начални симптоми на пролетните алергии, но слузта в белите дробове продължи да се натрупва. По това време вече повече от година се борех с последствията от силно обезводняване и белите дробове, измъчени от тази борба, започнаха да реагират с остри болки. Освен това прекомерното отделяне на слуз доведе до намаляване на апетита и аз отслабнах със 7 кг, в резултат от което тежах 61 кг при ръст 175 см. По всички признаци здравето ми беше в опасност.

Сега е юли 1997 г. Преди три седмици прочетох вашата книга и започнах да прилагам много от препоръките ви. Като начало се отказах от кафето. Сега пия само една чашка безкофеиново кафе сутрин. Освен това намалих два пъти употребата на вино и увеличих количеството на солта в храната. Интересно е да отбележа, че много години практически не употребявах сол, тъй като съвременната медицинска наука твърди, че солта повишава кръвното налягане и въобще е вредна за здравето. Но най-главното е, че стриктно спазвам съвета ви и пия ежедневно по 8-10 чаши вода. Освен това редовно правя по две разходки на ден.

Резултатът е невероятен! Вярно, още не съм се избавил от прекомерното отделяне на слуз, но все пак количеството е около два пъти по-малко, отколкото през последната година и половина. Сега в най-лошия ден се чувствам много по-добре, отколкото в най-добрия ден по-рано. Апетитът ми се подобри, енергията ми се увеличава и по-лесно съсредоточавам вниманието си върху онова, което става „тук и сега“. Знам, че ако не се откажа от този стил на живот и продължа рехидратацията на организма, след време ще се чувствам още по-добре. Не преставам да си повтарям, че не мога да освободя за няколко седмици от проблеми, които са ме мъчили цял живот. Сега съм на 49 г. От обезводняването страдам вероятно от младини. Не се съмнявам, че моите усложнения не са били нищо друго, освен опит на организма да ми съобщи за катастрофалния недостиг на вода.

Освен че отслабва симптомите на болестта, тази програма има още един положителен резултат — върна ми чувството за общо здраве. Разочарован съм от медицинските заведения, които се опитват да лекуват симптомите, без да разбират коренните причини за болестта, а това причинява на човек почти същата вреда, както и самата болест.

Моля да ме извините, че говоря толкова много за себе си, но предположих, че подробна информация за моя случай може да се окаже полезна за вас. Главната цел на писмото ми е да ви благодаря за усилията за разпространяване на информацията за лечебните свойства на водата, както и за изключителната настойчивост и упорство за осъществяването на тази цел. Опитите ви да промените нещата в медицината, независимо от трудностите, могат да бъдат наречени наистина героични. Знам, че вашата дейност промени не само моя живот, но и живота на безброй други хора.

Още веднъж ви благодаря за приноса за индивидуалното и за колективното здраве на всички, които живеят на тази земя.

*С най-дълбоко уважение: У. М.*

\*\*\*

## Депресия, алергия

Откакто се помня, винаги съм имал алергичен ринит, от който години наред периодично се опитвах да ме лекуват с антихистаминови препарати. Освен това през последните четири години страдах от депресия, която за известно време отстъпваше, а след това отново се връщаше. От един приятел чух за д-р Ватман, който открил невероятната способност на водата да помага срещу много различни болести. Спомних си, че по-рано, когато увеличавах водата и намалявах кофеина, се чувствах много по-добре и реших да изпробвам неговите препоръки.

Само пет дни нов здрав живот — и се почувствах нов човек. Алергичният ринит като че ли изчезна напълно, а депресията ... ще ми се да кажа, че и от нея също съм се спасил. Абсолютно невероятен резултат!!!

Огромна благодарност, доктор Ватман, за вашите изследвания и неуморна дейност за привличане на вниманието на обществеността към тях. Това изключително „лечение“ може напълно да промени живота на хората — и то съвсем безплатно!

Още веднъж благодаря.

*Искрено ваш: Дж. Дж. Дорсет, Англия*

\* \* \*

## Бронхит, затруднено дишане

Още веднъж искам да ви благодаря, че ми помогнахте да оценя значението на водата за здравето ми. През май тази година получих инфекциозно възпаление на синусите, което през юни се усложни до бронхит. И двете заболявания бяха лекувани медикаментозно и напълно успешно. През следващия месец, когато бях на планинска почивка в Ню Мексико, ми се появиха големи проблеми с дишането, така че бях принудена да прекъсна почивката и да се обърна към моя лекар.

По всяка вероятност проблемът е бил свързан със задух или с недостатъчно постъпване на въздух при вдишване. Като взе под внимание трудностите с дишането, както и предшестващите го проблеми със синусите и бронхита, лекарят веднага ме прати в болницата за серия изследвания. Направиха ми рентген на белите дробове, анализ на кръвта за съдържание на кислород, ЕКГ, тест за стрес, мониторинг на сърцето в продължение на 24 часа и сканиране на белите дробове. Изследванията не откриха абсолютно нищо. На третия ден ме изписаха и ми предписаха ксанакс, който трябваше да вземам „при нарушаване на дишането“. Но от него не ми стана по-лесно да дишам.

Съпругът ми разказал на един приятел за влизането ми в болницата и за моя проблем и когато той ни дойде на гости, донесе сборника „Последен шанс да получите здраве“. Там намерих статията на Сам Бейзър „Истинската причина и нов начин за лечение на астмата“, написана на базата на интервю, взето от вас.

Веднага, щом като прочетох статията, от началото август започнах да се лекувам с вода. Искам специално да отбележа, че по това време се бях отказала от физическа активност и се стараех да говоря колкото може по-малко, тъй като всяко движение и разговори задълбочаваха проблемите ми с дишането. Само една седмица, след като бях започнала да пия най-малко по осем чаши вода на ден, започнах да дишам много по-лесно. Върна се обичайната ми енергичност. Вече повече от три седмици изминавам пеш пет километра сутрин и още толкова вечер. Дори не си купих ксанакс, защото мразя транквилантите и не гълтам никакви други лекарства. Намерих вашата книга „Тялото жадува за вода“, прочетох я от кора до кора и сега я давам на роднини и приятели.

Моля Бога другите хора, които имат проблеми с дишането, също да научат за вас и да изпробват лечението с вода, което толкова ми помогна.

С най-добри пожелания! *Искрено ваша: М.А.*

\* \* \*

## Астма

Много съм ви признателен, че ми разрешихте да се обадя, но чувствам, че това писмо по-добре ще предаде моите впечатления, отколкото неразбираемото ми говорене по телефона.

Имам страхотна новина: след 30 години страдания от астма ми се струва, че съм излекуван ... Не се шегувам... ИЗЛЕКУВАН!

Веднъж, сърфирайки в интернет, попаднах на сайтовете [www.watercure.com](http://www.watercure.com) и [www.watercure2.com](http://www.watercure2.com). В тях пишеше, че астмата може да се излекува с вода и сол. Отнесох се скептично към това, но положението ми беше безизходно, тъй като страдах от тази мъчителна болест почти цял живот. Хриповете в гърдите бяха толкова силни, че ми оставаше или да изпробвам това лечение, или да викам „бърза помощ“ ... за пореден път...

Само след два дни симптомите ми изчезнаха. Днес е осмият ден без астма. За това време нито веднъж не ми потрябва инхалатор и това, което чувствам, НЕ МОЖЕ ДА СЕ НАРЕЧЕ ПО ДРУГ НАЧИН, ОСВЕН КАТО ЧУДО.

Уверен съм, че вашите открития са резултат от най-добри подбуди ... и съм убеден, че те ще ми помогнат... но като астматик с огромен стаж, ВИ МОЛЯ: ако действително ви вълнуват страданията на хората, насочвайте ги към споменатите сайтове и ги убеждавайте да опитват това лечение с вода и сол. То не изисква пари, но пък ДАВА РЕЗУЛТАТ.

Както вече казах, за мен това беше чудо. НИКОГА не съм постигал такива впечатляващи резултати; преднизолон, инхалатори, пулверизатори — какво ли не — никога не са ми носили такова облекчение като водата и солта.

Впрочем, искам да отбележа, че не съм от обикновените астматици. През живота си съм постъпвал в болница с „бърза помощ“ най-малко 100 пъти и съм оставал на лечение около 30 пъти. Изпробвал съм всички лекарства, каквито съществуват. Това е първият „естествен“ метод за лечение, който опитвам, и той се оказа ефикасен. Чувствам се като новороден. Надявам се, че ще разкажете за моето откритие на пациентите си.

Не очаквам от това никаква изгода за себе си. За лечението с вода не са нужни пари. Моля ви само да разкажете на всеки, който иска да слуша, за чудото на лечението с вода и сол. Искам да дам принос за вашето дело и се надявам, че благодарение на мен в света ще стане поне с един астматик по-малко.

Надявам се, че нашите отношения ще продължат.

*С най-добри пожелания: Майк.*

\* \* \*

### **Астма, затруднено дишане**

Какво щастие, че ми попадна вашата книга „Тялото жадува за вода“! Работя в библиотека и веднъж съвсем случайно взех един от последните броеве на списание „Publisher Weekly“, където видях реклама на тази книга. Тя привлече вниманието ми и дори не разбрах веднага защо. Аз съм на 60 г. и почти цял живот не съм имала особени поводи да се оплаквам от здравето. Преди няколко години се появиха симптоми на астма: затруднено дишане, пристъпи на кашлица и, разбира се, много нощи почти или напълно без сън. Опитах лекарства срещу кашлица, ментови пастили, специални диети, но всичко беше безполезно.

Миналата зима (през февруари 2000 г.) ми откриха лека форма на пневмония, която ми причиняваше значителни болки и неудобства. Силните антибиотици помогнаха накрая да се излекувам от пневмонията, но симптомите на астмата останаха. Когато преди няколко седмици получих екземпляр от вашата книга, най-напред ме заинтересува темата за обезводняването и вашите изводи ми се сториха твърде разумни. В продължение на много години въобще не пиех вода, а само кафе, сокове и чай, като смятах, че това е напълно достатъчно. При четенето на книгата все повече научавах за механизма на развитие на астмата и ми стана ясно, че съм грешала.

Вече четвърта седмица съм на „водна терапия“ и трябва да кажа, че се чувствам много по-добре. Кашлицата и отделянето на слуз постепенно преминават, нощем спя по осем часа непробудно, а общото ми състояние стана МНОГО по-добро! Не съм забравила и за увеличеното приемане на сол. Не мога да изразя колко съм ви благодарна за това просто решение на изключително сериозни проблеми, от които страдат много хора. Огромна благодарност за изследванията ви в тази област, а също за смелостта и самоотвержеността, с които продължавате вашето дело в явно неприятелски, дори враждебни условия.

Можете да бъдете сигурни, че ще разпространявам вашите идеи с всички достъпни начини, тъй като вярвам, че вашите препоръки могат реално да променят живота на много хора.

*С искрена благодарност: С.К.*

Р. S. Ще бъда щастлива, ако поместите писмото ми на вашия уебсайт или да го публикувате във вашите издания.

\* \* \*

### **Бронхиектазия, кашлица, обрив, задух**

Огромна благодарност за вашата книга „Тялото жадува за вода“. Научих за нея от работници от компанията на Кен Робъртс. Пиша ви във връзка с моя съпруг Джин. Той е на 58 години, има бронхиектазия. От 1984 г. редовно му правят манипулации и през цялото време проблемите с дихателните функции не са прекратявали. През юни миналата година състоянието му рязко се влоши. Той не можеше да поеме дъх свободно, постоянно чувстваше умора и непрекъснато кашляше.

Направиха му рентген, но снимките не показаха нищо. Ходенето при специалисти изисква време и в този хаос от медицински учреждения не е лесно да стигнеш до нужния човек. Все пак през септември съпругът ми най-сетне попадна при специалист, който заяви, че Джин е имал възпаление на белите дробове от юни. Освен това по цялото му тяло се появиха обриви. Никога не съм виждала подобно нещо — целият беше покрит с плътна коричка! Джин живееше на антибиотици много години и сега те вече не му действаха. Специалистът го изпрати в болница за венозно вкарване на антибиотиците.

И тогава се появихте вие, д-р Батманджелидж. Прочетох вашата книга, когато Джин лежеше в болницата и още там започнах да прилагам програмата за лечение с вода. Резултатите започнаха да се проявяват пред очите ми, в течение на 24 часа! Най-забележимото беше намаляването на кашлицата. Внезапно обърнах внимание, че вече не кашля непрекъснато, само понякога се прокашля малко, а и кашлицата му вече не е толкова дълбока. От този момент нещата започнаха да се оправят! Сигурна съм, че антибиотиците също помогнаха, но все пак смятам, че само водата можа да го върне към живота толкова бързо. Той продължава лечението по вашата програма, като освен вода взема и малко сол.

Разказах това на лекаря, който се съгласи, че водата е полезна, но повече не се върна към тази тема. Вие сте напълно прав: човек започва да взема мерки срещу обезводняване, едва след като стигне до края на пропастта. Лекарите никога дори не са се замисляли за необходимостта от насищане на тялото на съпруга ми с вода, но го направихте вие и имате огромната ми благодарност! Сега се надявам, че в един прекрасен ден моят Джин ще може да живее въобще без лекарства и съм абсолютно решена да го постигна.

*Още веднъж: благодаря, искрено ваша: М.М.*

\* \* \*

### **Бурсит, алергия, киселини**

Моля да смятате следващите редове като потвърждение за ефективността на лечението с вода.

Започнах курс за лечение с вода, за да се спася от тъпата болка в кръста. Благодарение на нея излекувах не само кръста си, но и бурсита (възпаление на околоставната торбичка — бел. прев.) в рамото, преодолях необходимостта да вземам антиациди срещу проблемите със стомаха и антихистамини срещу хроничните алергии. Освен това изчезна пърхутът, понижи се нивото на холестерола и се нормализира кръвното налягане. Ако някой каже, че преувеличавам, трябва да знаете, че това чистата истина!

*Благодаря! С уважение: Т. Дж.*

\* \* \*

### **Повишен холестерол**

Единствената цел на това писмо е да изразя дълбоката си благодарност, че разказвате на читателя за целебните свойства на най-простия от всички природни елементи — водата. В действителност тя е еликсирът на живота! Абсолютно не преувеличавам, като ви наричам благодетел на човечеството. От невероятното ви откритие трябва да се възползват милиони и милиони хора.

На моите 75 г. успях по невероятен начин да подобря здравословното си състояние и да нормализирам холестерола, само като следвах стриктно вашия съвет, още повече, че в селото ни може да се пие една от най-добрите води в Европа — евианска вода направо от извора...

Още веднъж сърдечно ви благодаря за ползата, която ми донесе вашата книга. Бог да ви благослови!

*Професор Рене Лежен, Франция*

*P. S. Разпространявам тази добра новина посредством публикациите си.*

\* \* \*

### **Повишен холестерол**

С това писмо искам да ви благодаря за помощта да се спася от множество проблеми. От 1982 г. имам висок холестерол. Когато ми го откриха, той беше 7,2 ммол/л. Тогава бях в Германия; предписаха ми такава строга диета, от която за по-малко от два месеца отслабнах със 7 кг, а холестеролът ми спадна само до 5,6 ммол/л. Отказах да продължа лекарствата, още повече, че в Египет лекарите не смятат подобен показател за особено опасен.

Постоянно ми се налага да контактувам с пресата, непрекъснато трябва да устройвам приеми и да присъствам на делови обеда толкова често, че дори според дипломатическите мерки е твърде много. В резултат нивото на холестерола постоянно скачаше до 6,7, а след това със строга диета го свалях до 5,6 ммол/л. Тук трябва да отбележа, че ми се налагаше да нарушавам диетата само извън дома; в домашни условия не си позволявах никакви излишества. Всъщност, дори в ресторантите се

стараех да избирам ястия с по-малко мазнина.

Миналата година с ужас открих, че холестеролът ми се е качил до 7,2 ммол/л. Точно тогава имах късмет да се запозная с вас. Когато ми „предписахте“ вместо лекарството, което вече смятах да вземам, обикновена вода — две пълни чаши преди всяко ядене — приех това много скептично, още повече, че вие не придавахте особено значение на диетата.

Но след два месеца почти пълно отказване от старите „правила“, които ме докараха до това жалко състояние, холестеролът ми падна до 5,2 ммол/л за пръв път от повече от девет месеца! Освен това без да забележа отслабнах 4 кг и оттогава напълно контролирам теглото си.

Сега, когато за пръв път от много години мога да се наслаждавам на храната (вярно, в умерени количества) и се освободих от подсъзнателната тревога, която ме терзаше, ми се струва, че е точно моментът да ви кажа огромно БЛАГОДАРЯ!

*Искрено ваш: М.В., дипломатически посланик, директор на информационно прес-бюро*

\* \* \*

### **Мигрена, болка във врата и раменете, стомашни болки**

Аз съм на 37 г., никога не съм чувствала жажда. На 22 г. без каквито и да било „симптоми“ ми откриха повишен холестерол (6,6 ммол/л). На шега казвах на приятелките си, че в предишния си живот сигурно съм живяла в пустинята, тъй като никога не ми се пиеше вода. Шегите приключиха преди няколко седмици, когато почувствах такава слабост, че почти не можех да се движа. Боляха ме бедрата, раменете, кръстът и вратът, главата ми се цепеше, а езикът ми се поду! Когато лежах безсилна и се питах „Защо аз?“, внезапно се сетих, че повече от три дни въобще не съм пила обикновена вода! В този момент разбрах, че мога да избира живота (водата) или да продължа да умирам с бавна и мъчителна смърт.

С първата чаша получих усещането, че съм като току-що поникнало цвете, което се връща към живота. Замислих се за липсата на жажда, за намалелите запаси от вода в организма и накрая — за хроничното обезводняване. Бях шокирана колко просто се обясняват многобройните проблеми със здравето, от които страдах през годините. Вече имах опит от общуването с медицински специалисти във връзка с мигрената, повишения холестерол, болка в лявото колено, болки в стомаха при язва и т.н. Този път предпочетох да си поръчам и да прочета книгата „Тялото жадува за вода“. Благодаря ви за този хуманен и нужен подход към проблема със здравето! Налагам си всеки ден да пия нужното количество вода. Тя все още ми е чужда! През първите дни голямото количество вода ми предизвикваше странен световъртеж, чувствах нещо като леко опиянение. Организмът ми се приспособява към увеличаването на водата доста бавно и понякога не успявам да изпълня нормата, но сега със сигурност зная колко вода ми е необходима. Чувствам се по-добре и като че ли усещам повече енергия, макар да зная, че организмът ми може да бъде наситен напълно с вода най-малко след два месеца.

Аз съм журналистка на свободна практика и сега пиша статия за хроничното обезводняване за едно спортно-здрав-но женско списание. Бих искала да получа някаква информация как да се изчислява оптималната ежедневна норма за приемане на вода. Използвам базовата формула 30 мл вода на 1 кг тегло, но се страхувам, че тя не отчита допълнителните потребности на женския организъм. Имам предвид: а) различните фази на менструалния цикъл; б) интензивните физически упражнения и в) периода на бременността и кърменето.

И още един въпрос (а може би и тема на статия за списанието): как да се пресметне оптималната норма вода за детето или бебето? Искрено вярвам, че ако успеем да приучим децата си да пият необходимото количество вода, те ще могат да избягнат много болезнени състояния, които влошаваха живота на предишните поколения.

Ще ви бъда много благодарна за всяка помощ от ваша страна.

*С дълбоко уважение: Р.Б.Л.*

**Пояснение. Детето има нужда от повече вода от възрастния човек.** Причината е очевидна: 75 % от обема на всяка нова клетка на организма на растящото дете трябва да бъдат запълнени с вода. Именно запълването на всяка клетка с вода представлява процесът на растежа. Бременната жена трябва да пие повече висококачествена вода, за да я доставя на плода. Високо качество на водата означава отказ от изкуствени и алкохолни напитки, предизвикващи обезводняване на организма. Обезводняването на организма на бъдещата майка може да предизвика у плода стрес или да бъде причина за „химически неврози“ у детето дори след раждането. Затова при децата на алкохолици много често възникват сериозни проблеми със здравето.

**От момента на раждането до пълното развитие на детския организъм му е нужна повече**



**вода, отколкото на възрастните хора.** Както се вижда от писмата за астмата, водата е необходима, за да се предотвратяват болести, свързани с обезводняването, включително автоимунни заболявания като инсулинозависим диабет, фиброкистозна аденоматоза и вълчанка. Кърмачетата също имат нужда от вода. Майчиното мляко е с доста ниска концентрация, но изкуствените млечни смеси може да не съдържат достатъчно количество вода и да предизвикат редица проблеми като болки в ушите и респираторни заболявания, които в действителност представляват форми на астма в бебешка възраст. Именно тях смятам за причина за СВДС (синдрома на внезапната детска смърт, известен като „смърт в люлката“). При децата чувството на жажда е развито много силно. Главният проблем е в това, че те предпочитат други „течности“ пред водата, а детският организъм не може да ги усвоява.

Водата трябва да се включва в храненето на кърмачетата, за да се предотврати обезводняването на организма, което химически и физиологически, пряко и косвено потиска имунната система на равнище на функции на костния мозък. За да се предотврати обезводняване на кърмачето, не е нужна много вода — за деня са напълно достатъчни 50-100 грама, добавени в млечната смес. Майките трябва да създават у децата вкус към обикновената вода — именно това с пълно основание може да се смята за висша проява на грижа за потомството. Водата, която добавяте в изкуственото мляко, става източник на енергия и растеж — да, водата е главният източник на енергия за всички химически реакции в организма. Тя генерира хидроелектрическата енергия в мембраните на клетките, след което организъмът получава възможност да използва твърдите компоненти на млякото за изграждането на нови тъкани.

На една медицинска конференция, на която изнасях доклад за връзката между недостатъчното пиене на вода и отлагането на холестерол в сърдечните артерии, един английски терапевт ми разказа за резултатите от аутопсията на кърмачетата, загинали при автомобилни катастрофи. ***Артериите на онези, които са били хранени с майчино мляко, били свършени чисти. А у бебетата, хранени с изкуствени млека, било констатирано доста сериозно запушване на някои артерии на сърцето. Това говори достатъчно за необходимостта да се дава на кърмачетата повече вода, отколкото е прието.***

\* \* \*

#### **Повишено кръвно налягане, диабет**

Благодаря ви за съвета. Благодарение на водата и солта пациентите ми се поправят много по-бързо. Предписвам това лечение при повишено кръвно налягане и получавам отлични резултати, но трябва да призная, че отначало малко се страхувах. Сега, когато вярата ми в тази методика укрепна, започнах да я прилагам при лечението на диабет от I и II тип.

*Още веднъж благодаря. Марко Виничио Веласкес Монг*

\* \* \*

#### **Диабет, наднормено тегло, безсъние, безпричинно безпокойство**

Единственият, на когото трябва да благодаря за това, че се чувствам страхотно, сте вие. Преди няколко месеца прочетох статия за изследванията ви върху водата и тъй като тогава бях здрава, не се вслушах в съвета ви. Но на 1 юни, когато казах на баща ми, че изглежда организъмът ми е обезводнен, той ми направи анализ на КРЪВНАТА ЗАХАР — и получи цифрата 25,5 ммол/л. Веднага се втурнах към лекарката, но тя безмилостно каза, че в моя случай таблетките едва ли ще помогнат. Спомних си за вашата статия и реших да се лекувам самостоятелно с помощта на водата. Но колко вода ми беше необходима? Не знаех и затова избрах за начало три литра и половина на ден. **С огромна радост съобщавам, че след две седмици и половина хапчетата вече не ми бяха нужни!** Разказвам това на всеки, който е готов да ме слуша. Баща ми, който е инсулинозависим диабетик, пие вода вече цял месец и казва, че също се чувства отлично. Сега захарта ми се е закрепила на 6,8 и нито веднъж не е превишила 7,6 ммол/л. Отслабнах, спя по-добре, по-малко се безпокоя и въобще се чувствам великолепно.

Приемете безкрайната ми благодарност за вашия неуморен труд за разпространяване на сведенията за ползата от водата и за новия подход в медицината.

*Господ да ви благослови! Л.Л.*

\* \* \*

#### **Диабет, наднормено тегло**

Не мога да се свържа с лекаря, който пише книги за лечението с вода, но може би вие ще успеете да му предадете моята огромна благодарност!

Разболях се от диабет I тип. За мен ниво на глюкозата около 30 ммол/л стана нещо нормално. Лекуващият ми лекар едва не ме уби с големи дози инсулинови инжекции. Новият лекар ми предписа

глюкофаж два пъти дневно. След това на една екскурзия в Англия чух за програмата „Лекуване с вода“. Спомних си, че д-р Батманджелидж казва, че лечението с вода продължава два месеца — а то ми отне три месеца. Сега нивото на глюкозата е в границите на нормалното — 4,7 — 6,3 ммол/л на гладно. Просто не мога да повярвам, че диабетът го няма.

Все още имам проблеми със запушването на артериите, които възникнаха още преди диабета, но работя и над това.

Поразен съм колко много хора страдат и умират от диабет, когато той може да бъде излекуван. Пия най-малко от 10 чаши вода на ден. Колко приятно е да чувствам, че мога да живея и да не се страхувам да умра от диабет, сърдечен пристъп или кръвоизлив в мозъка.

Това просто лечение ми спаси живота, за което съм ви дълбоко благодарен. Сега съпругата ми също пие вода. Тя страдаше от затлъстяване, но сега стабилно сваля наднорменото тегло.

Благодаря ви за всичко, което правите за хората.

*Бог да ви благослови! Шон*

\* \* \*

### **Свърхтегло, диабет, астма, болка в гърба**

Един от нашите специалисти изпълнява програмата за лечение с вода вече около седем седмици. Той тежеше 133 кг, а до момента отслабна 18 кг. Изчезнаха всички симптоми на диабет, астмата започна да му създава значително по-малко проблеми, а кожата му доби нормален тонус.

Сега играе голф без да чувства болка в гърба и за него това е много важно. Той е най-инициативният в нашата компания и поради характера на работата му всеки ден се среща с клиенти от нашия застрахователен фонд, специализиран за наркомания и алкохолизъм. Подробно проучи вашите касети и книги и използва възможността да общува с хората, за да популяризира вашата програма.

Самият аз доста отдавна следвам вашите препоръки и мога да кажа, че се спасих от много проблеми с храносмилането, изостриха се вкусовете ми усещания, а общото ми самочуствие значително се подобри. Също така ефикасна беше вашата програма за Р. Г., един от нашите мениджъри, малко над 30-годишен мъж и доколкото зная, засега той е изключително доволен от резултатите от лечението с вода. И занапред ще ви държим в течение. Още веднъж благодаря за усилията и предаността ви към делото.

*С уважение: А. С.*

\* \* \*

### **Диабет**

Шест месеца, след като прочетох материалите за лечението с вода, които ми даде Боб Бате, ми откриха диабет. Обадих се на Боб и той ме убеди да използвам тази методика за лечение. Разбира се, като мнозина и аз отначало се съмнявах, че водата ще може да ми помогне. Освен повишаването на нивото на глюкозата в кръвта до 13,2 ммол/л ме безпокоеше и честото уриниране, постоянното чувство на глад и жаждата. Постъпих така, както съветвате и се обърнах към лекар. Той ми препоръча лекарства, но аз го убедих отначало да опитаме вашия метод и ако след два месеца няма резултати, тогава да премина на лекарства.

За 10 седмици такова лечение отслабнах с 18 кг, а нивото на захарта в кръвта се стабилизира до 6-6,8 ммол/л. Правя анализ на захарта най-малко веднъж или два пъти на ден. Досега не съм вземал никакви лекарства, но внимателно подбирам храната.

Моля ви, съобщете моя телефон на всички, които пожелаят да обсъдим моите резултати.

*Искрено ваш: Дж. П. Б. Ш*

\* \* \*

### **Диабет**

Прилагам към това писмо подробна и пълна таблица на сутрешните показатели на захарта в кръвта на гладно на 40-годишната ми нетрудоспособна дъщеря Сюзън, на която тази година откриха **диабет тип I**. От 14 май 1998 г. **тя започна да пие вода и да поема сол, както препоръчвате вие**. Както се вижда от таблицата, за пръв път научихме за проблема с кръвната захар на 5 май 1998 година, когато обикновеното изследване на кръвта показва ниво на **захар 16,3 ммол/л**. Повторният анализ, направен **след два дни сутринта на гладно, даде резултат 10,3 ммол/л, а още**

един (също на гладно), направен на 20 май, показва 8,7 ммол/л. Тук трябва да отбележа, че след получаване на първите резултати тя веднага, без да чака вторите, премина на вода и сол. АИС-тестът (анализ за гликозилиран хемоглобин), направен на 7 май 1998 г., даде резултат 9,4 % и не остави у лекаря никакви съмнения, че дъщеря ми има диабет. **През първите три месеца на вода и сол**

*анализите на захарта на гладно показваха средно 7,3 ммол/л, което сочи доста стабилно за диабетика регулиране на кръвната захар.* В края на тези първи три месеца резултатите от А1С-теста, направен на 3 септември, показваха подобрене до 7,1. След това тя повече не е правила теста А1С, но нивото на захарта в кръвта и до днес продължава да се подобрява и показва средно 6,3 ммол/л, а това е сигурно доказателство, че следващият тест ще покаже значително подобрене.

Важно е да отбележа, че Съюзън постигна такова подобрене без помощта на инсулин или други лекарства и вместо да спазва строга диета, се придържаше към същите нормални хранителни навици, като всички останали членове на семейството. Вярно, с едно изключение. Тя, а с нея и съпругата ми, се стараеха да се хранят навън още по-рядко от нас, макар че и ние го правехме най-много веднъж на 4-6 седмици дори преди да открият диабета на Съюзън. А след това се храним навън още по-рядко.

Преди седмица посетих сбирката на групата за взаимопомощ на болните от диабет, където говори лекар, бивш ендокринолог, който преди пенсионирането си няколко години е оглавявал отдела за диабет в местното управление на здравеопазването. Тема на лекцията му беше дегенерацията на нервната система при диабетичите, начини за нейното минимизиране и т. н. След сбирката му показах анализите на кръвната захар на дъщеря ми. Те изключително го заинтригуваха и той ги нарече феноменални. Разпита ме и му казах, че Съюзън прилага програмата, която сме открили в книгата „Тялото жадува за вода“. Когато попита къде може да намери книгата, му дадох моята и той веднага я купи. Надявам се тази подробна информация за хода на болестта на дъщеря ми да се окаже полезна за научните ви изследвания. Съюзън охотно се съгласи да използвате тези сведения във вашите изследвания, както и в публикациите си. Огромна благодарност за помощта.

*С уважение: Т.П.*

\* \* \*

#### **Повишено кръвно налягане**

Вие написахте неголяма статия за „лечението с вода“ за сборника „Удивителни лекарства“, който излезе в издателство „Medical Research Publication“. **Материалите в сборника ми помогнаха значително да подобря своите анализи на кръвта и да понижа кръвното налягане.**

Огромна благодарност за всичките ви добри дела.

*С уважение: Б.М.*

\* \* \*

#### **Повишено кръвно налягане, повишен холестерол**

Пиша ви, за да ви разкажа как увеличението на ежедневната норма на водата ми помогна да укрепя здравето си.

От юли 1994 г., след като прочетох вашата книга „Тялото жадува за вода“, **пия по 8-10 чаши вода на ден.** Благодарение на това **за шест месеца налягането ми падна от 140/80 на 110/70. Освен това нивото на холестерола падна от 5,2 на 4,4 ммол/л.** Същевременно забелязах, че теглото ми се стабилизира. По-рано през есента винаги изпълнявах 1,5-2,5 кг. Последния път това не се случи. **Единственото, което се промени в моята диета, е количеството на водата.**

Сега всяка вечер поставям на нощното шкафче чаша вода. Почти всеки път на разсъмване организъмът ми се нуждае от вода. Събуждам се от силна сухота в устата и утолявам жаждата.

Бих искал да получа вашата книга с автограф. Струва ми е, че така по-лесно ще мога да убеждавам хората, че водата може реално да промени живота им.

*Искрено ваш: Б.П.*

\* \* \*

#### **Повишено кръвно налягане**

След моето писмо от 24 май 1994 г. и отговора ви по телефона цялото ми време беше запълнено с преместване в новото жилище.

Но грижите около преместването ме вълнуваха много по-малко от наблюденията как **обикновената вода ми помагаше реално да понижа артериалното налягане.** От началото на април 1994 г. прекратих дългогодишната употреба на диуретици и блокатори на калция и в продължение на около три месеца според препоръките ви пиех най-малко по **осем чаши вода на ден**, а понякога и повече. Кръвното налягане, което по-рано успях да държа на нормално равнище само с лекарства, постепенно падаше. **Сега вместо предишното 150-160 систолично на 95-98 диастолично то стабилно се установи на средно 130-135 систолично на 75-80 диастолично.**

Вкъщи налягането ми измерва съпругата ми и винаги проверява показанията по два-три пъти. През това време то няколко пъти е падало до 120/75 и рядко се е покачвало над 140/90. Но средното

равнище си остава такава, каквото вече споменах.

Съчетан с витамини и минерали, този безлекарствен подход, чиято основа са обикновената вода и солта, помага на всички системи на моя организъм и убедително доказва, че **вие сте автор на истински революционна концепция в медицината.**

Тъй като смятате да издадете книга с достоверни резултати от използването на методиката на хидратацията, за благодарност ви предлагам да използвате в нея разказа за моя личен опит.

*С уважение: У.Ф.Б. подполковник от армията на САЩ в оставка*

\* \* \*

### **Повишено кръвно налягане**

Научих за значението на водата и солта за човешкия организъм през юни 1997 г., когато не минах на медицинската комисия за продължаване на разрешителното ми за пилот на бизнес линии. В покой налягането ми беше 230/110. Оставиха ме на земята и ме посъветваха да се обърна към личния лекар. Той ми каза, че трябва да мина курс за лечение от хипертензия, но засега реших да не вземам никакви лекарства.

Забраната да летя ми нанесе жесток удар. Цял живот съм имал налягане 120/80. Когато след няколко седмици лекуване с чесън, билки и витамини, физически упражнения и медитация отново отидох на лекар, налягането пак беше високо — 180/100. Лекарят каза, че ако не започна да вземам лекарства, може да се стигне до увеличение на сърцето, а това крие опасността от сърдечен пристъп или инсулт по време на шофиране.

Върнах се вкъщи съвсем отчаян. Не исках да ставам старец на 54 г. Когато обсъждахме положението с един приятел, разговора ни чул пенсионер-мануален терапевт, който ми разказа за вашата книга „Тялото жадува за вода“. Той ми даде книгата и ме посъветва за една седмица напълно да се откажа от всички течности с кофеин, да пия на ден по 10 чаши вода и да включа в храната си още половин чаена лъжичка сол.

Гледах го като луд. От няколко години спазвам безсолна диета. Сега благодаря на Бог за вашата книга, д-р Батманджелидж, а на доктор Лий Хобсън — за отделеното време и внимание.

Сега налягането ми е 117/75. Не вземам никакви лекарства и на 58 г. чувствам, че имам неизчерпаем запас от енергия. Забравих главоболието и болките в кръста; повече нямам никакви хреми и запек.

*С благодарност: Джим Болън*

\* \* \*

**Забележка:** Не скрих името на Джим зад инициали в знак на благодарност за неизчерпаемия ентузиазъм, с който той вече много години разпространява сведения за целебните свойства на водата сред хората, с които го събира животът. Джим е шофьор и има възможност да обикаля цяла Америка от север на юг и от изток на запад и да завързва контакти по паркингите на камиони, в църкви, на бензиностанции и при разговорите по радиото с колегите, при които споделя знанията си за водата с всеки, който е готов да го изслуша. Той говори толкова аргументирано, че на нашите срещи поразява дори мен.

До днес е разговарял с десетки хиляди хора. Той дава значителна част от заплатата си за купуване на книги, видео- и аудиокасети, които подарява на църкви и на хората, които имат нужда от допълнителна информация. Дава тези учебни материали за временно ползване, но рядко си ги получава обратно. Нагърбил се е с бремето на безкористен мисионер, който помага на напълно невинните хора, без медицинска застраховка, да укрепят здравето си по естествен път и да избегнат ноктите на кръвожадната система за „здравеопазване“. Познавам лично много от хората, спасени от Джим. Той доби голяма популярност сред братята си по професия. Бог да му помага в тази благородна дейност.

\* \* \*

### **Болка в гърба, кръвно налягане**

Поздравявам ви, колега, и искам още веднъж да ви благодаря за усилията за спасяване на света от хронично обезводняване. През последните пет седмици можах сам да се убедя колко полезна е тази методика. Сега активно разпространявам вашите идеи сред моя кръг от пенсионери и вече привлякох на наша страна няколко души. Към поръчката ми за две книги приложих писмо, адресирано лично до вас, но не знам дали го получихте. Затова с това писмо ви изпращам копие на предишното.

Ето какви изменения забелязах, откакто започнах да пия около 2,5 л вода на ден.

През първите 48 часа потребността ми от ацетаминофен намаля от 2 г дневно до нула.

Приблизително на третия ден усетих лек световъртеж, а когато си премерих кръвното, се оказа, че е паднало до 92/45. Веднага намалих дозата на моноприла от 15 на 10 мг дневно и след това кръвното ми се стабилизира на 110/55. Малко отслабнах (поради намалението на отоците) и затова намалих дозата на диуретика (вземам максид) от 75/37,5 до 37,5/25. В момента се чувствам отлично и обсъждам с лекуващия лекар да намалю още дозировката на медицинските препарати. Досега почти цял живот налягането ми е било стабилно 120/70.

В момента вземам 0,125 мг ланоксин дневно, 37,5/25 максид, 10 мг моноприл, 50 мг атенолол, 20 мг правахол и 80 мг аспирип. Надявам се постепенно да намалю дозировката на някои лекарства, а може би и напълно да ги спра.

Откриха ми левокамерна сърдечна недостатъчност, предизвикана от чувствително увеличение на обема на сърцето (резултат от два тежки инфаркта на миокарда през 1980 и 1990 година). През 1990 г. ми сложиха шест байпаса. Нивото на оттичане варира между 1 и 2, въпреки че прекарвам няколко часа на ден с повдигнати крака, а в дните, когато ми се налага да стоя дълго на крака, оттичането се покачва до 3-4. Когато качвам един етаж, се задъхвам, с труд мога да измина 1 км, но нямам стенокардия.

Мисля, че ще ви бъде интересно да научите, че за мен много добър индикатор за обезводняването е болката във врата. Когато някой ден не пия достатъчно количество вода, на следващата сутрин болката се връща, а час или два, след като изпия няколко чаши вода, тя преминава. **Откакто започнах лечение с вода, нито веднъж не ми се е налагало да вземам обезболяващи.**

Пожелавам ви успех в работата и Бог да благослови усилията ви.

*Доналд П. Джескън, доктор по медицина*

\* \* \*

### **Повишено кръвно налягане, алергия, астма**

Реших да ви напиша няколко реда, за да ви благодаря за книгата „Тялото жадува за вода“. Прочетох я на един дъх и казах на жена ми: „Този човек е просто гений!“ Кой би могъл да помисли, че всички на пръв поглед несвързани медицински проблеми могат да бъдат резултат от обезводняване?

**Много години кръвното ми налягане беше на опасно високо равнище и през всичкото време пиех твърде много кафе и твърде малко вода. Няколко дни, след като отказах кафето, кръвното налягане значително падна.** Увеличаването на ежедневната норма на водата го нормализира още повече. За един месец кръвното падна от 134/93 на 118/78.

Струва ми се, че обезводняването е било причина и за други проблеми като алергията и астмата. С нетърпение очаквам момента, когато ще мога да видя колко ще се подобри здравето ми с помощта на вашия „режим“.

Ако не възразявате, един малък въпрос. Неотдавна се поинтересувах дали чесънът и хранителните добавки с чесън са ефикасно средство за защита от сърдечни и други заболявания. Струва ми се, че главното противопоказание са диуретичните им свойства. Мога ли да използвам чесъна за тези цели, ако освен голямо количество вода не пия никакви други течности като кафе, чай, газирана вода и т.н.?

Още веднъж огромна благодарност за вашата книга. Вие ми казахте нещо, което не можах да науча за дълги години ходене по лекари. Искрено вярвам, че ме спасихте от перспективата да доживея живота си под бремето на различни заболявания!

*С най-добри пожелания: Д. Б.*

\* \* \*

### **Полицитемия, повишено кръвно налягане**

Преди няколко месеца завърших четенето на вашата книга „Тялото жадува за вода“. Трябва да призная, че не можах да се откъсна, докато я прочетох от кора до кора. Някои приятели и членовете на семейството също я прочетоха. Брат ми — той е лекар, също я прочете и я намери за много интересна.

Имам болестта на Ослер или истинска полицитемия. Организмът ми произвежда твърде много червени кръвни клетки. Вземам лекарство, което се казва хидроксиурея. Освен това от време на време ми пускат кръв, казано научно флеботомия. Откриха ми тази болест преди 9 г., когато бях на 33 г., но лекарят ми каза, че по всяка вероятност съм се разболял няколко години преди това. Тази рядка болест обикновено се среща при хора, много по-възрастни от мен. На моята възраст рядко боледуват от нея. Никой не знае каква е причината за нея. Казаха ми, че е възможно някак да е

свързано със стреса. Освен това няколко години работих като охранител в различни заводи и вероятно съм бил подложен на въздействието на някакви химикали или токсични вещества. С годините състоянието ми постепенно се влошаваше и ми предписаха хидроксиурея. Казват, че продължителното вземане на хидроксиурея може да доведе до левкемия и други болести.

Преди около 8 месеца прочетох вашата книга и започнах да пия повече вода. Изпивах приблизително 2,5 литра на ден. Освен това през последните години имах много високо кръвно и моят лекар се опитваше да ме накара да вземам лекарство срещу хипертония. Отначало кръвното не надхвърляше пределно допустимото равнище, но постепенно ми ставаше все по-зле. Отказвах лекарствата колкото мога, но така не можеше да продължава безкрай. **Преди осем месеца започнах да пия по 2,5 литра вода на ден. Сега налягането ми е в границите на нормалното.** Впрочем, при последния анализ на кръвта една медицинска сестра се пошегува, че кръвното ми е като на младеж.

Колкото до моята полицитемия, и там има подобрение. Както казах, състоянието ми постепенно се влошаваше. Започнах да пия повече вода преди осем месеца. Сега се чувствам много по-добре. Приблизително през три месеца ходя на преглед и всеки път ми вземат кръв за изследване. Както каза брат ми, освен другото изследват кръвта ми и за някакво KOW (разсейване на еритроцитите в зависимост от обема им — б. пр.) От това, което ми обясни той, разбрах само, че KOW показва колко здрави са моите клетки и дали не са започнали да мутират. Ако мутацията отиде твърде далеч, това може да доведе до левкемия и други болести. И този показател KOW също постепенно се влошаваше. Сега той отговаря на нормата.

Смятам да се посъветвам с моя лекар дали може постепенно да отмени предписаните ми лекарства и да остави само флеботомията. Знам, че вече са говорили за това с брат ми.

Постарах се колкото може по-добре да опиша моите две болести и как благодарение на голямото количество вода те започнаха бързо да отстъпват. Ужасно е, че медицинските авторитети не се отнасят сериозно към лечението с голямо количество вода. Лично аз съжалявам, че не научих за него преди много години. Реших да разкажа за него на всичките си приятели и роднини. Искам да направя всичко, което е по силите ми, за да ви помогна да разпространявате вашите теории.

*С най-добри пожелания, дълбоко предан Айвън*

\* \* \*

### **Алергия, главоболие**

Нещата вървят чудесно! През целия последен месец съдържанието на цветен прашец в Кънектикът бе много високо. Водата и солта ми оказаха безценна помощ. През миналите години по това време всеки ден щях да гълтам лекарства срещу възпаление на синусите. Но откакто стриктно изпълнявам програмата за лечение с вода, повече не са ми нужни никакви лекарства. Една вечер дори си направих тест. Целия ден въртях волана, тъй като от осем сутринта до шест вечерта доставях на клиентите мляко и други продукти. Върнах се вкъщи толкова изморен, че едва се движех. На всичко отгоре във въздуха имаше твърде много цветен прашец, а на вечеря изпих чаша шардоне. Казано накратко, в четири сутринта се събудих със страшно главоболие. Не знаех какво го е предизвикало и затова изпих пълна чаша вода с щипка сол и отново си легнах. Събудих се след около час и половина; главоболието беше изчезнало напълно, вярно, беше останала известна слабост. По-рано в подобни случаи вземах антихистамини, но в книгата беше казано ясно, че солта е естествен антихистамин и сега се уверих в това.

Една от моите клиентки, възрастна жена, веднъж се оплака от язва и киселини. Разказах ѝ за лечението с вода, а след това изчислихме необходимата за нея норма и ѝ казах: „Опитайте.“ Когато се срещнахме след една седмица, тя каза, че водата действително ѝ помогнала. Дадох ѝ екземпляр от книгата за водата, а след още няколко месеца тя ми съобщи, че всички симптоми на нейните болести изчезнали.

Благодаря ви за имейла и обещавам да ви пиша за всички, които успея да убедя да опитат вашия метод.

*С уважение: Б. Т.*

\* \* \*

### **Главоболие, болки в ставите**

Неотдавна прочетох книгата ви „Тялото жадува за вода“. Откакто последвах вашия съвет и започнах да пия необходимото количество вода, напълно забравих острото главоболие, което ме мъчеше всеки ден през последните 15 г. Години наред ежедневно вземах максимални дози солпадеин (смес от кодеин и парацетамол), а сега той въобще не ми е нужен. Освен това спрях да пия чай, дори се отказах от шоколада.

Сред другите промени, които забелязах не само аз, но и околните, ще посоча на първо място подобреното състояние на кожата и косите ми, а също и приливът на енергия. Освен това по-рано много ме боляха ставите на ходилата, а сега тези болки много намаляха. Всичко това стана доста бързо, след като започнах да пия само вода в такова количество, каквото препоръчвате.

*С благодарност и топли пожелания: А. Мак Г, Шотландия*

\* \* \*

### **Мигрена**

Много години съм страдала от главоболие. Ходих при невропатолози и мануални терапевти, дадох стотици долари за скенер на главата и за рентгенови снимки, но всичко беше напразно. Често пъти само вярата в Бог ме възпираше от желанието да умра, когато по цели дни лежах със страхотна болка. Нито едно лекарство нито веднъж не спря болката; струваше ми се, че тя просто ме мъчи определеното време и след това минава. Не можех да видя някаква връзка между приемането на конкретни продукти и главоболието; единствената закономерност, която успях да установя беше, че главоболието започва два часа след хранене.

Един прекрасен ден един познат ми каза, че главоболието ми може да е свързано с това, че никога не съм пила достатъчно количество вода. Разбира се, знаех, че водата в храненето ми беше малко, но мислех, че зеленият чай и плодовите сокове заедно с голямото количество пресни плодове напълно задоволяват потребността ми от течности. Три дни по-късно, когато прелиствах едно здравно списание, погледът ми попадна върху реклама на вашата книга „Тялото жадува за вода“ и си я поръчах.

Когато книгата пристигна, аз я прочетох с огромен интерес, след това я препрочетох още веднъж, за да разбера по-добре тази нова концепция за водата. Разбрах грешките си в приемането на вода и бързо започнах да ги поправам. Може ли някой, изпитал такива мъки, да оцени състоянието на човек, чиито дни са били изпълнени с болка, а сега са заменени с невероятни дни без болка, когато можеш да се занимаваш с това, което искаш, вместо да лежиш с главоболие? Това е такова щастие, за което никога няма да спра да благодаря на Господ.

Оптималното насищане на моя организъм с вода продължи няколко месеца, но сега болката от обичайно състояние се превърна в рядка гостенка. Благодаря на Господ, който с любов и грижа ме водеше стъпка по стъпка към постигането на тази удивителна истина. Безспорно той се е опитвал да го направи много по-рано, но съм била сляпа. Благодаря ви, докторе, за титаничния труд и за упоритостта да доведете тази истина до хората.

Водя вечерни курсове за възрастни по програмата „Здрави продукти и хранителни пристрастия“, на които веднага посветих една от моите лекции за нуждата на организма от вода. Благодарение на това знание можах да посоча на много хора пътя към подобряване на здравето и намаляване на болката в живота им.

Веднъж един мой познат каза, че смята да влезе за няколко дни в болница, за да премине курс на лечение; имаше проблеми със стомаха и язва. Убедих го да се откаже и да опита лечение с вода, което препоръчвате вие. С явно нежелание той склони на увещанията ми. Да бяхте видели колко изумен и благодарен беше, когато отначало болките му изчезнаха, а след още известно време научи, че язвата му е зараснала — без никакви лекарства!

Моля ви, позволете ми още веднъж да изразя дълбока благодарност и да се помоля Бог да благослови вас и вашите сътрудници и да ви помогне в усилията за оздравяване на човечеството.

*Искрено ваша: М. В.*

\* \* \*

### **Главоболие**

Една моя приятелка ме посъветва да прочета вашата книга „Тялото жадува за вода“, което направих през последните месеци. През последните 15 г. страдам от главоболие и нещата стигнаха дотам, че започнах да обвинявам за него лекарствата, които вземах, и престанах да се надявам, че мога да се измъкна от този омагьосан кръг. През септември миналата година прочетох книгата „Естествени алтернативи на хормонозаместителната терапия“, в която се препоръчва болните да се откажат от чая и кафето. Тъй като от няколко години спрях да пия кафе и го замених с чай, помислих, че това ще бъде трудно. Все пак се оказа много по-просто и сега вместо чай пия гореща вода. Същевременно изключих рафинираната захар от храната. Докато не започнах внимателно да чета информацията на етикетите, никога не бях подозирала колко много продукти съдържат захар.

През първите два месеца на това „оздравяване“ главата постоянно ме болеше. Но продължавах упорито и постепенно главоболието изчезна. Сега то се появява съвсем рядко и вече знам каква е

причината — чаша вино на обяд. Но ако изпия повече вода, обикновено главоболието ми минава без лекарства. Тъй като сега нямам никакви резки колебания на кръвната захар, не изпитвам предишното влечение към сладкото (макар че по-рано ми се струваше, че захарта в менюто ми не е много).

От септември отслабнах още с 6 кг. Винаги съм била активна и енергична и сега чувствам още повече сили. По-добре контролирам емоциите си и излязох от състоянието, подобно на напрегната пружина, готова да се развие всеки момент. Отначало приятелките ми казваха: „Ти си отслабнала. Как успя?“ Разказах им за главоболието и как се освободих от него. Сега те ми говорят: „Изглеждаш страхотно, каква е тайната ти?“

Накратко казано, благодарение на вас и на Мерилин Гранвил, автор на книгата, за която споменах по-горе, се чувствам съвсем друг човек, по-щастлив, отколкото през предишните 15 години. За това казвам огромно благодаря на вас двамата. Сега постепенно привличам членовете на моето семейство и всички познати към вярата в безкрайните целебни възможности на питейната вода.

*С най-дълбоко уважение: Л. С.*

\* \* \*

### **Несмилане в стомаха, мигрена**

Аз съм хирург-офталмолог, живея в град Калъмбъс, щата Джорджия. Искам лично да ви благодаря за серията аудиолекции за потребността на организма от вода.

Преди много години забелязах, че щом като изпия две чаши вода и храносмилателното разстройство, с което вероятно съм се родил, веднага преминава. Но не направих нищо, за да предам това знание на хората. Освен това в продължение на 10 г. ме мъчеше мигрена и то толкова често, че понякога главата ме болеше всеки ден. Забелязах, че ако не пия вода толкова, че да ми се наложи да тичам до тоалетната, главоболието не минава. Изглежда, че в моята диета е имало нещо, което е провокирало главоболието, а водата е измивала това вещество от организма и това е действало заедно с обезводняването — главната причина за моя проблем.

Искам да кажа, че моите наблюдения до голяма степен съвпадат с вашите. Затова фактите, изложени във вашите лекции, ме накараха веднага да възприема новата гледна точка без обичайните предубеждения. Благодаря на вас и дори на затворническата система на Иран, която ви е позволила да оцелеете, да пристигнете в Америка и да споделите тази информация с нас.

*С уважение: Д.Стивън Холис, доктор по медицина*

\* \* \*

### **Мигрена**

Най-сетне се наканих да ви пиша няколко реда, за да ви разкажа как увеличението на водата ми помогна да се справя със зависимостта от препарата екседрин. След като прочетох вашата книга, реших да опитам да заменя обезболяващото с вода. Откакто преди 30 г. завърших колежа, ежедневно вземах по две до осем таблетки от това лекарство и много пъти съм се опитвала да се откажа от него. Издържала съм най-много два-три дни, след което започваше мигрената и тогава се налагаше няколко дни да вземам по 5-6 таблетки, за да се оправя от последиците от този опит.

Преди два месеца започнах да пия по 10 или повече чашки вода на ден, като постепенно увеличавах нормата и за две седмици стигнах до 16 и повече чашки на ден. През първата седмица на рехидратацията все още ми се налагаше да вземам по две таблетки на ден, за да избегна острите пристъпи на главоболие. Втората седмица успях да изкарам само с по една таблетка на ден. Обикновено болката се появяваше към обяд, но една таблетка беше достатъчна, за да я потисне. През третата седмица ми беше достатъчна само половин таблетка. Просто не вярвах на успеха си и вече започнах да мечтая как ще се откажа напълно от лекарствата.

Изкарах четвъртата седмица без нито една таблетка, а също без кафе и без газирана вода. Всеки път, щом се появяваха първите признаци на главоболието (обикновено по няколко пъти на ден), изпивах по 2-3 чаши вода и неприятните симптоми изчезваха. Най-невероятното е, че през този период водех също толкова интензивен и изпълнен със стрес живот, колкото обикновено. Със съпруга ми сме скулптори, работим с бронз и живеем в ранчо, имаме пет деца. Първо правим макети от глина, след това подготвяме формите за изливане, правим бронзови отливки, дообработваме ги и ги продаваме. През тези седмици трябваше да свърша необичайно много работа — да подготвя формите за изливане и да ги покрия с восък. По-рано тази работа ми предизвикваше силно напрежение на очите, болки в тила и задължително триденно непоносимо главоболие.

Изкарах без екседрин и кофеин 12 дни, когато се предадох и взех една таблетка след особено измерителен ден. Следващата седмица взех три таблетки (по една на ден за три дни). Сега вече е



десетата седмица и почти успявам да предотвратявам главоболието само с вода. Отначало напълнях няколко килограма, но сега теглото ми се върна на равнището от преди месец и половина.

Какво щастие, че баща ми А.Н, който е на 83 г, ми разказа за вашата книга „Тялото жадува за вода“. И до днес не спирам да се учудвам, че водата спря главоболието ми. Пожелал да научите колко ми помогна лечението с вода да се освободя от зависимостта от екседрина. Много съм чела за главоболието, което е следствие от силна възбуда, но никъде не съм срещала да се споменава за водата като за обезболяващо лекарство. През годините пиех по няколко чаши на ден и смятах, че е достатъчно. Но сега разбирам, че моят организъм е бил обезводнен. Огромна благодарност за вашите изследвания и за това, че сте написал тази книга.

*С уважение: Р. Х., скулптор*

\* \* \*

### **Мигрена**

Аз пия вода в 1/2 литрови бутилки. Тежа 61 кг и страдам от мигрена, а когато неотдавна влязох във вашия сайт, разбрах, че организъмът ми не получава достатъчно сол. Благодаря ви за помощта. Вие просто ме спасихте.

Благодаря на Господ за вашия сайт. Вече 49 г. страдам от хронични мигрени. На 4 г. паднах на главата и гърба си от балкона, който е на 10 метра от земята. Живеех в ад. Учителите, лекарите и родителите ми смятаха, че се преструвам, понеже петгодишни деца не могат да имат мигрена. Помня първия пристъп на мигрена: струваше ми се, че умирам.

Хроничните болки, подобни на болки след преливане, ме мъчеха по 6-7 дни. Ходила съм при лекари, след това при натуропати и при хиропрактици (хиропрактик — едно от названията на лекар, който практикува мануална терапия — б. пр.). Но облекчение нямаше. Една приятелка ми изпрати по електронната поща адреса на вашия сайт и ми каза: „Защо не опиташ?“ Бях отчаяна. Вашият сайт даде отговор на молитвите ми. Пиех вода, но без сол. Когато изпих първата бутилка вода със сол, веднага почувствах разликата и казах: „Слава тебе, Господи!“ Разказах на съпруга ми, че се чувствам като нов човек.

Сега живея в рая. Чувствам се прекрасно. Когато пиша тези редове, ми текат сълзи. След 2. 08. 2001 г. животът ми стана прекрасен. Можете ли да си представите какво щастие е да живееш без болка? Мислех, че тя ще ме вкара в гроба. Бог да ви благослови за вашия сайт. Сега наистина живея. Животът е прекрасен!

*С огромна благодарност: Н. Р.*

\* \* \*

### **Мигрена, гадене, повръщане, ринит, подути очи**

Неотдавна прочетох книгата ви „Тялото жадува за вода“ и реших да ви съобщя, че много неща от това, което казвате, има пряко отношение към мен. Много години страдах от подути очи, постоянна хрема и пристъпи на мигрена. Най-много страдания ми причиняваше мигрената, която се отрази сериозно на личния ми живот и на кариерата ми като учителка.

Болката, обикновено придружена с гадене, повръщане и непоносимост към светлина, често ме принуждаваше да лежа по два до четири дни, след което най-малко още един ден се чувствах много зле. Лекарят ми предписваше „Парма“, ерготамин, сандомигран, метоклопрамид, имигран и прозак, но те само притъпяваха болката, а пристъпите на мигрена продължаваха. Моят лекар-кинезилог ме посъветва да пия повече вода и да прочета вашата книга.

Започнах да пия по около два литра на ден, макар да не вярвах, че това може да ми помогне. Почти веднага започнах да се чувствам по-различно, очите започнаха да сълзят по-малко, клепачите ми не бяха толкова подпухнали. Сега нямам алергия към нищо, съответно и никакви хрипове в белите дробове, хрема, болки в очите и т.н. Но най-поразителна се оказа промяната в характера на мигренозните пристъпи. Бих искала да кажа, че са изчезнали напълно, но няма да е истина. Неотдавна имах пристъп, но той продължи не два дни, както обикновено, а осем часа, след което можех нормално да ям, да пия и да се върна към ежедневните си задължения — все едно, че нищо не се е случило.

Това направо ме поразява! Пристъпите на мигрена винаги са били свързани със стрес и обикновено започваха тогава, когато се отпусках след силен стрес или вълнение. Последният пристъп настъпи, когато няколко седмици поред трябваше да решавам множество сериозни проблеми и по-рано можех да очаквам, че заради мигрената ще трябва да лежа най-малко четири дни. Смятам да продължавам да изпълнявам вашата програма и естествено при следващия преглед да я обсъдя с моя лекар. Освен това вече започнах да убеждавам мъжа ми и четиримата синове да

последват моя пример и да пият повече вода.

Убедих се, че благодарение на водата — на обикновената вода! — здравето ми значително се подобри и съм благодарна на съдбата, която сложи в ръцете ми вашата книга. Приемете пожеланията ми за любов и мир заедно с благодарността ми за вашите трудове.

*С уважение: Л. К. М.*

\* \* \*

### **Отпадналост, алергия**

Миналата седмица чух по радиото интервюто, в което говорихте за книгата „Тялото жадува за вода“. Исках да я купя, но не я намерих в нито една книжарница. Тогава я поръчах по пощата и днес най-сетне я получих. Книгата се оказа страхотна.

Докато чаках да пристигне, започнах да пия най-малко по два литра вода на ден. Порази ме колко бързо се проявиха промените в общото ми състояние. По-енергичен съм и в края на деня вече не се чувствам като смазан. По-рано много се изморявах и постоянно ми се спеше. За да не задрема, трябваше непрекъснато да пия кафе. Осемте часа сън през нощта не даваха никакъв ефект; чувствах се така, сякаш съм спал само пет часа. Дори когато успявах да спя девет или десет часа, умората пак ме натискаше. Нещата стигнаха дотам, че жена ми започна да ме кара да отида на лекар. Освен това понякога просто се люлеех от слабост и ми се струваше, че ще падна в безсъзнание. Тогава обикновено хапвах шоколад и всичко минаваше. Но през последната седмица това чувство не се е появявало. Дори спрях да пия кафе и не получих никакво главоболие, свързано с отказа от него. Забелязах, че и алергията вече не ме безпокои. Промените, които станаха през тази седмица, направо ме поразяват.

Никога не съм разбирал политиката на системата за здравеопазване. Защо тя толкова се грижи за печалбите на компаниите? Мога само да се надявам да успеете да промените системата. Вие сте истински лекар!

*С уважение: Т. Е. А.*

\* \* \*

### **Главоболие, депресия**

През последния месец значително увеличих пиенето на вода. По-рано никога не чувствах жажда или силно желание да пия вода. Пиех много малко не само вода, но и други течности. Почти всеки ден ме мъчеше главоболие, понякога по-силно, понякога по-слабо. Често заспивах през деня и никога не се чувствах отпочинал. Въпреки, че не се чувствах добре, не вземах никакви лекарства срещу главоболието и срещу онова, което повечето лекари наричат депресия (и слава Богу!).

С радост съобщавам, че откакто прочетох вашата фантастична книга „Тялото жадува за вода“ и увеличих водата, нямам никакво главоболие, а депресията практически премина. От седмици живея без главоболие. Забелязвам, че съм по-енергичен, отново правя упражнения и въобще се чувствам отлично. Сега знам какво е жажда и постоянно имам желание да пия вода.

Високо ценя стремежа ви да убедите хората в ползата от водата. Разказвам за това на всички познати, но разбрах, че не всеки иска да чуе. Дори и при мен трябваше да мине известно време, за да се вслушам в гласа на разума.

Пожелавам ви успехи в работата и ако желаете, можете да публикувате писмото ми навсякъде, където сметнете за нужно.

*Искрено ваш: С. Р.*

\* \* \*

### **Мигрена, алергия към храни, оток на глезенната става**

В деня, когато попаднах на вашата книга „Тялото жадува за вода“, имах невероятен късмет. Повече от 20 г. страдах от мигрена. Както и другите хора с подобен проблем, опитвах се да намеря облекчение със средствата на традиционната медицина, чрез акупунктура, акупресура, йога, тайджи, медитация и специализирани диети. Не е чудно, че нищо не ми помагаше — през всичкото време организъмът ми е бил обезводнен.

Последвах препоръките ви и след няколко дни мигрената през нощта започна да се притъпява, а след това напълно премина. Освен това водата ми помогна да се справя с много други проблеми:

— Коляното, на което 30 г. имаше оток, се върна в нормално положение.

— Възобнови се отделянето на вагинален секрет. (Аз съм на 61 години, около 40 от тях сухотата беше причина за постоянен дискомфорт и дори болки.)

Хранителните алергии (особено към пшеницата) отслабнаха. Докато не започнах да пия толкова вода, колкото препоръчвате, не можех да преглътна нито една хапка хляб; сега с удоволствие

изяждам две парченца бял хляб — за пръв път от повече от 15 г.!

Както можете да се сетите, започнах с горещ ентузиазъм да разпространявам добрите новини, получени от вас. Разказах за изключителната ви книга на моите приятелки, на роднините и на личния си лекар. Сега разбирам колко разочаровани са онези, които се сблъскват с липсата на интерес от страна на признати медицински авторитети. Затова ви моля винаги да помните за „малките хора“, които живеят до вас и ще ви бъдат вечно благодарни, че не падате духом и продължавате изследванията за нашето благо.

*Благодаря, благодаря и още веднъж благодаря.*

*Искрено ваша: С.К.*

\* \* \*

### **Множествена склероза, изтръпване**

Казвам се Ф.Т. и имам множествена склероза. Поставиха ми тази страшна диагноза през април 2000 г. Магнитният резонанс установи разрушаване на миелиновата обвивка и плаки в главния мозък. Невропатологът прегледа историята на болестта и каза, че първият симптом са били пълното изтръпване и бодежите в дясната част на тялото, станали преди 18 г. След първото обостряне лекарят ми беше назначил пълно изследване. Той дори ми направи пункция за гръбначномозъчна течност, но в болницата загубиха резултатите от анализите. Изтръпването и бодежите не преминаха напълно; наложи се да се науча да живея с тях. Тогава трябваше да напусна работа за шест месеца. След 12 г. обострянето се повтори. Този път изтръпването обхваща горната половина на тялото. Лекарят отново ми назначи изследване с магнитен резонанс, но не откри нищо нито във врата, нито в главния мозък. През следващите две години ми бяха направени серия тестове за проводимост на нервите.

Поредното обостряне стана през 2000 г. и магнитният резонанс веднага откри признаци на множествена склероза във врата и главния мозък. Сред симптомите бяха изтръпване, бодежи, болки, завален говор, частична загуба на контрол над дясната ръка, проблеми с равновесието, разстройство на функциите на организма и постоянна отпадналост.

Лекарят ми предписа препарата авонекс. Вземах го веднъж седмично, а той действаше само три дни. Но когато започнах да пия вода с морска сол, действието му стана по-продължително. Освен това вземах студено пресовано ленено масло, В-комплекс, лецитин, поливитамини и калий. Два месеца и половина след започване на лечението с вода изтръпването и пробуждането изчезнаха; през следващите месеци започнах да ходя по-добре и да пазя равновесие, а функциите на организма се нормализираха. През м. 12. 2001 г. отидох на преглед при невропатолога. Казах му, че смятам да прекратя вземането на авонекс и да се лекувам само с вода. Той ми отговори, че е чувал нещо за това. Разказах му, че трябва да пия само вода със сол и напълно да изключа алкохола и кофеина. Лекарят се съгласи, че отказването от кофеина е добра идея, тъй като той потиска някои неврологични функции на мозъка. Изпрати ме за пълно изследване за болни с множествена склероза, което показва, че съм напълно здрав. През юни тази година моят семеен лекар смята отново да ме изпрати за изследване с магнитен резонанс, за да се убеди, че окончателно съм се излекувал от множествена склероза.

Освен нея през последните седем години имах увеличена простата. При последния преглед лекарят проверява и нея и каза, че тя е нормална. За всеки случай ми направи анализ на кръвта и резултатите потвърдиха това.

За да даде резултати борбата с множествената склероза, са необходими оптимизъм и смелост. От 20 години не съм се чувствал толкова добре, колкото сега.

*Благодаря ви! Ф. Т.*

\* \* \*

### **Множествена склероза**

Страдах от множествена склероза 5 г. Заради болестта месеци наред бях прикована към леглото, а поради задържането на течности практически не можех да се движа. Напълнях до 79 кг, което при ниския ми ръст се отрази силно на състоянието ми. Освен всичко друго говорех и трудно. Тогава още не знаех какво ми е. Съпругът ми се безпокоеше много, но не знаеше какво да направи за мен или с мен. Друг проблем беше хроничното нарушаване на функциите на пикочния мехур. Мъкнеха ме по лекари и болници в Канада, Ню Йорк и Пенсилвания. Предписваха ми всевъзможни анализи и изследвания, за да разберат какво става с червата и пикочния мехур. Казаха ми, че това е болест, с която трябва да се науча да живея и накрая ще се наложи колостомия. Имам диплома за медицинска сестра и дълго време съм работила по специалността.

Вземах всичко, което ми предписваха, като се надявах, че лекарствата ще ми помогнат.

Окончателната диагноза „множествена склероза" ми поставиха лекарите от института „Хайзингър" в Данвил миналия март. Казаха ми, че съм била болна от множествена склероза от 5 г. и че следващата година ще бъде много тежка.

Започнах лечение с вода, едва когато се почувствах много зле. Съпругът ми го изпробва по-рано и за един месец отслабна с 18 кг. Дори характерът му стана по-спокоен и вече не е толкова нервен. Аз спрях всички лекарства, които вземах. При мен водата оказва положително въздействие върху интелекта и паметта; подобри се координацията, задухът изчезна. Проблемите с горните дихателни пътища също изчезнаха. Застойните явления в червата и пикочния мехур още продължаваха, но постепенно тези органи започнаха да функционират както трябва.

Няколко месеца не съм ходила при лекуващия лекар. Когато влязох в кабинета му на собствените си крака, той не повярва на очите си и можа да каже само две думи: „Изглеждате невероятно." Попита ме с какво съм се лекувала. Раз- казах му, че използвам разработения от д-р Батманджелидж курс за лечение с вода и че моите лекарства са водата и солта! Това го заинтригува. Обясних му, че всеки човек трябва да пие ежедневно 2,5 литра и да приема с храната 1/2 чаена лъжичка сол. Той каза, че очевидно в тази програма има нещо, тъй като при мен резултатът е налице, и добави: „Мерилин, никога досега не сте била толкова здрава." Твърди, че никога не е виждал нещо по-невероятно.

Този лекар се казва Джон Кери. Има клиника в Кингстън и още една в Далас. Дори изпробва програмата за лечение с вода върху себе си и благодарение на нея отслабна доста. Каза, че този начин за лечение е толкова прост и уникален, че за него задължително трябва да научат колкото може повече хора. Той винаги е бил от тази категория лекари, които се стремят да помогнат на всеки пациент и са готови да използват всяко средство, което може да бъде от полза за пациента, независимо от произхода му. Ако лекарството помага, той го използва. За да се появи това откритие, е трябвало да стане нещо трагично като хвърлянето на доктор Батмангхелидж в затвора с перспективата да бъде разстрелян. Аз трябваше да се разболея от множествена склероза, за да получа възможност да правя това, с което се занимавам сега — да разказвам за това лечение на всички, които познавам. В Библията често се повтарят думите „вода" и „сол". Ние винаги трябва да ядем, да пием и да правим така, както е правил Исус при пребиваването си на тази земя, а всички знаем, че той е пил вода и по всяка вероятност е трябвало да соли храната си. Ние сме солта на земята и ако солта е била добра за Него, трябва да бъде достатъчно добра и за нас. Сигурна съм в това, тъй като то **МИ СПАСИ ЖИВОТА!**

Разрешавам ви да използвате това писмо така, както пожелаете.

*Искрено ваша: М. Ф.*

**Обяснение:** Понякога спешната необходимост да се достави съдържащата се в кръвта вода до жизнено важен орган, който е в състояние на прогресиращо обезводняване, може да доведе до микроскопично кръвотечение в околните кръвоносни съдове на тъканта. Такъв начин на получаване на прясна вода, която представлява 94 % от обема на кръвта и нейните червени клетки, се нарича васкулит. Когато този процес става в стомаха, лекарите го наричат гастрит. Това става често и в бъбреците, които в резултат започват да губят белтък и други важни вещества, като ги отделят в урината (това заболяване се нарича нефроза). Аналогичен процес може да протича в белите дробове и в мускулите. Когато той става в кожата, го наричат пурпура. Твърдите частици, които остават в тъканите след такива микроскопични кръвотечения от кръвоносните съдове, не причиняват на повечето органи никаква вреда. Постепенно тази „утайка" се включва в обмяната на веществата. Но когато това става в мозъка, чиято кръвоносна система е затворена, „утайката" се втвърдява и започват да се образуват плаки. Образоването на такива плаки се наблюдава при болестта на Алцхаймер, болестта на Паркинсон и при множествената склероза. Първите изследвания със скенер на мозъка на медицинската сестра М. Ф. са показали голямо количество такива плаки, което е потвърдило диагнозата „множествена склероза".

Приблизително след 1 г. лечение с вода скенерът е показал пълно изчезване на плаките и е констатирано пълно излекуване от множествената склероза. През последните няколко години изследванията не са открили никакви признаци на болестта.

\* \* \*

### **Множествена склероза**

От 1989 г. страдах от множествена склероза. Периодите на обостряния се характеризираха с частична парализа или неприятно треперене на мускулите. Докато не легнах на легло, никога не пиех вода, а живеях само на кафе. Сега въобще не пия кафе, а основната ми напитка стана водата. За ле-

чението с вода ми разказа приятелката ми през 1995 г. Сметнах го за пълна глупост. През април 1996 г. от множествената склероза ослепях с едното око. Чувствах се абсолютно безсилен и непрекъснато ми се спеше. След седмица и половина лечение с вода започнах да забелязвам промени в състоянието ми. **Към края на третата седмица се върна зрението ми и усетих такъв невероятен прилив на сили, какъвто не бях изпитвал никога дотогава.** Моят лекар не можеше да повярва, че съм върнал зрението си толкова бързо. Никога не беше срещал нещо подобно. Дори не ме разпита какво ми е помогнало. Пожеланието ми към всички, които страдат от множествена склероза: опитайте лечението с вода и не се предавайте.

*С уважение: Б. В. Л.*

\* \* \*

### **Свърхтегло, киселинен рефлукс**

През по-голямата част от живота си съм страдал от наднормено тегло. Всяко семейство си има „дебелото дете“ и в нашето това бях аз. Казвах ми, че просто имам широка кост и трябва да се радвам, че съм се родил така. След това чух за програмата „Лечение с вода“ от Боб Бате и Кони Гиблин. Отначало бях скептично настроен, защото не си представях как чаят с лед и кока колата могат да предизвикват такива проблеми. Но все пак реших, че освен килограмите няма какво да губя. За 1 г. и 6 месеца свалих около 45 кг и вече не съм „дебелака“, когото всички знаеха.

Освен това забелязах, че киселинният рефлукс, който ме мъчеше през по-голямата част от живота ми, вече изчезна. Сега мога да се наслаждавам на такава храна, от която по-рано ми се повръщаше. Забелязах също, че повече не ме безпокоят ушните инфекции, които по-рано ми се струваха неизбежни спътници на моя живот.

Вече не се изморявам толкова бързо, имам повече енергия и се чувствам като чисто нов човек. Имам сили за такива неща, които по-рано бързо ме изморяваха.

Благодаря ви, д-р Батман, че ми помогнахте!

*С уважение: М.С.*

\* \* \*

### **Свърхтегло, болка в гърба**

Вече от около година и половина със съпругата ми изпълняваме вашите препоръки за пиене на вода. Въпреки че и по-рано нямахме особени причини да се оплакваме от здравето, чувстваме, че вашето откритие удължава живота ни и подобрява неговото качество. Освен това забелязахме два явни положителни резултата, които постигнахме практически без никакви усилия. Жена ми отслабна с повече от 14 кг и казва, че това не ѝ струвало нищо, особено след като беше изпробвала много други начини за отслабване, които могат да бъдат окачествени само като издевателство над организма. Аз също отслабнах със 7 кг и също без никакъв труд. Уникалното качество на тази програма е, че можеш да ядеш всичко, което искаш, без да изпитваш силен глад, особено ако всеки път преди хранене изпиваш една или две чаши вода. Можем да заявим, без да кривим душата си, че благодарение на вас отслабването стана нещо съвсем лесно.

Другият резултат е свързан с болния ми гръб, с който се мъчих почти 30 г. Всеки път, когато помагах на работниците в склада да мъкнат тежести, няколко дни куцах и изпитвах сериозни болки, особено същата вечер и на следващия ден. Макар да не постигнах вълшебно изцеление за няколко седмици или за един-два месеца като някои мои приятели, след 15 месеца гръбът ми оздравя почти напълно и сега мога без болка да изпълнявам всички работи, които вършех преди травмата. Смятам това за невероятен успех!

Разказвам за достойнствата на вашата програма на огромен брой хора и с очите си видях как мнозина само за няколко дни се избавиха от сериозни здравословни проблеми. Вашето откритие ме поразиха до такава степен, че моята компания започна да разказва за него на десетки хиляди хора, да включва тази информация в хиляди рекламни обяви във вестниците (някои от тях върху цяла страница), в телевизията и по радиото. Само обявите по радиото са повече от 400 на месец. Много от нашите клиенти, които след 60 г. се пенсионираха или напуснаха работа поради здравословни проблеми, само след няколко седмици лечение по вашата програма се върнаха на работа, а някои дори разшириха бизнеса си.

Бих могъл да напиша цяла книга за това, което съм видял със собствените си очи. На всички, на които тази програма е помогнала по някакъв начин, казвам, че е техен морален дълг да предадат тази информация най-малко на 10 души, за да могат и те да получат възможност значително да подобрят здравето си.

Резултатът от тези усилия станаха многобройните съобщения в печата и ние дори основахме

фондация „Кръгът на светлината“, за да помагаме на жителите от североизточната част на Пенсилвания да подобрят живота си в сферата на здравето, човешките отношения и образованието. Разговарях с много лекари, които искаха да получат от мен допълнителна информация по телефона, дори по местното радио проведех интервю с двама лекари, които обещаха да включат в практиката си програмата за лечение с вода.

Вашето откритие предизвика в мен невероятен ентузиазъм, който няма да отслабне, докато повечето жители на нашата страна не започнат да смятат идеите ви за плод на здравия разум. Искрено съм ви благодарен за възможността да посветя живота си на тази изключително полезна обществена дейност. Благодарение на вас, д-р Батманджелидж, десетки хиляди души в североизточна Пенсилвания можаха значително да подобрят живота си.

Искам да знаете колко високо ценя вашето „Лечение с вода“. Моят опит от използването на тази програма трябва да помогне и на другите хора да променят начина си на живот и да го направят по-здравословен. Вашата книга завинаги промени живота ми! Благодаря ви!

*Искрено ваш: Боб Бате*

**Забележка:** Боб вярва в чудото на изцелението, скрито в чаша вода, толкова силно, че през последните години неговата компания е вложила повече от 400 000 долара, за да убеждава жителите на североизточна Пенсилвания в целебните свойства на обикновената вода. Той дори обяви награда от 50 000 долара на онези млади хора, страдащи от астма, които приложат програмата за лечение с вода и не се излекуват от болестта. Тази акция беше широко отразена в много вестници и радиопрограми. Поразително е, че никой не се яви да иска тези пари, затова пък безброй много хора не си спестиха труда да му се обадят и да съобщят, че са се излекували от астма благодарение на неговата инициатива. Той се нагърби с благородна и безкористна мисия — да доведе до хората в своя регион факта, че **повечето здравословни проблеми не са болести, а последица от жаждата**. Сега той има цяла армия от последователи. Неговото слово стига до хиляди хора и ги спасява от страдания, предизвикани от проблеми със здравето. Нека има благословията на Господ!

### **Свърхтегло**

През август 1995 г., когато навърших 50 г., тежах почти 180 кг. Заклех се, че никога няма да мина тази граница. Животът ми се превърна в изключително болезнен процес. Борех се да живея, когато всяко движение ми причиняваше болка. Появиха ми се болки в ставите, и то толкова силни, че дори обикновено ръкостискане предизвикваше невероятно болезнено усещане. На всичко отгоре ми се измести диск в гръбначния стълб, така че можете да си представите какви усилия ми струваше просто да стана от леглото.

Лесно изпадах в депресия и бях раздразнителен. Сравнявайки себе си с хората, виждах много повече отрицателни моменти, отколкото положителни. Когато болката стигна прага на търпимост, чух предаване по радиото, в което разказвахте за оздравяване с помощта на водата. Хвала на Бога, който ми изпрати това откровение. Вече бях слушал малко за тази програма и поисках да науча по-подробно за нея. Прочетох вашата книга и пожелах да променя решително живота си. Тежах 179,5 кг, а след това теглото ми започна да намалява. Колкото повече вода пиех и поемах сол, толкова по-добре се чувствах и изглеждах по-добре. В резултат отслабнах 70 кг и започнах да нося панталони с 14 размера по-малки. Постигнах всичко само благодарение на това, че пиех толкова вода, колкото препоръчвате, поемах сол и правех разходки.

Заедно с отслабването намаля и натоварването върху ставите и изчезнаха болките в гърба. Ако преди година ми бяхте казали, че мога да се чувствам толкова добре, щях да ви помисля за луд. Но вашето лечение даде ефект, а аз станах живо и нагледно доказателство колко сте прав. Сега често разказвам на всички за вашата книга и за най-великото откритие в историята! Надявам се това писмо да накара и други да опитат вашата теория за лечението с вода и сол. Този начин е изключително прост и се базира на здравия разум. Надявам се хората да разберат, че е по-добре да се опитат да подобрят здравето си така, отколкото да стават доброволни опитни зайчета на производителите на лекарства.

Огромна благодарност за вашето откритие.

*С уважение: Л. Д.*

\* \* \*

### **Пристъпи на паническо разстройство, астма**

Нямате представа какво мъчение е цяла година да спите във вертикално положение, борейки се за всяко поемане на дъх, и всяка нощ да преживявате пристъпи на астма и паника! Така живеех до преди пет месеца! На 27. 03. 1993 г. ме приеха в болница с тежък пристъп на астма, усложнен от

бронхиална пневмония. Съдържанието на газове в кръвта се повиши до 40 единици и аз се оказах на границата между живота и смъртта!

След като излязох от болницата ми предписаха големи дози теофилин и преднизон. Започнах бързо да пълнея, а от лекарствата станах раздразнителна и губех чувство за ориентация. Стигнах дотам, че вече не ми се живееше! След това един приятел ми даде рекламната анотация на книгата на доктор Батмангхелидж „Тялото жадува за вода“. Веднага изпратих чек и писмо на доктора с молба да ми прати книгата с бърза поща. Бях изумена, че той ми се обади лично и започна да ми дава съвети по телефона. Препоръча ми да спра лекарствата, които можеха само да влошат състоянието ми, каза ми да пия най-малко по три литра вода на ден и да приемам малко количество сол. Освен това ме посъветва всеки ден да се разхождам по 15 минути в покрит търговски пасаж. Сега мога да се разхождам по 30 минути на ден, а дишането ми напълно се подобри!

В момента, 31. 10. 1994 г., не вземам никакви лекарства срещу астма. Не съм използвала инхалатора вече 5 месеца! Когато ми се появяват леки хрипове, просто пия чаша вода, слагам на езика си малко сол и се чувствам великолепно!

И знаете ли какво още? Тази чудодейна вода и разходките ми помогнаха да отслабна 16 кг. Отново се върнах към оптималното си тегло и отново изглеждам млада, свежа и здрава!

Тази информация е нужна като въздух на милиони американци. Те страдат от СПИН, астма, артрит, синдром на хроничната умора и много други болести. Книгите на доктор Батмангхелидж могат да бъдат полезни за всеки човек в Америка!

*С искрена благодарност: П. П.*

\* \* \*

### **Кръвно налягане, свръхтегло, алергия, болка в гърба**

Още веднъж искам да ви благодаря за добротата и за това, че помогнахте на мен и на жена ми да оценим правилно значението на водата за нашето здраве.

Чувстваме, че съзнателното увеличаване на водата изигра изключително важна роля за свалянето на излишните килограми, за което лекуващите лекари ни караха години наред. След като отслабнах 20 кг, значително се понижи и кръвното ми налягане. А жена ми освен от килограмите се освободи и от болките в гърба, които я мъчеха много години. Освен това тя е сигурна, че намаляването на теглото е притъпило нейните неразположения и алергични реакции.

*С най-добри пожелания и уважение: Е. М. П.*

\* \* \*

### **Свръхтегло, диабет**

На 12. 02 ми се обади лекарят, за да ми съобщи резултатите от моя анализ на кръвта. Каза ми, че имам диабет II тип, тъй като нивото на гликозилирания хемоглобин А1С е 7,3 %, а по онова време вече бях напълняла до 157 кг. На следващия ден започнах лечението с вода. Пиех по 5 л вода на ден и с храната поемах една чаена лъжичка сол. Днес, 2 юли, предадох последния анализ на кръвта и сега можете да сравните резултатите.

Дата	12. 02. 2002 г	02.07.2002 г
Тегло кг.	157	133
Триглицериди, ммол/л	3,25	1,55
Холестерол, ммол/л	6,4	4,8
Глюкоза, ммол/л	10,5	5,9
Гликозилиранхемоглобин А1С, %	7.3	5,4

През това време поради проблеми с гърба не можех да правя упражнения. Така че тези резултати бяха постигнати изключително благодарение на програмата за приемане на вода и сол. Аз ям всички обичайни продукти. Сега започвам да включвам в програмата физически упражнения, като използвам препоръките от книгата на доктор Батмангхелидж за болките в гърба и с нетърпение чакам резултатите. Никога не бих могъл да постигна такъв успех без водата и солта и съм ви безкрайно благодарен, доктор Батмангхелидж. Сега разказвам за лечението с вода на всички, които познавам. Огромно благодаря.

*Още веднъж благодаря: Дж. К.*

\* \* \*

### **Свръхтегло, кръвно налягане**

Колко приятно е да седнеш зад бюрото и да дадеш обективна и субективна оценка на резултатите от променения начин на живот. Като професионалист се сблъсках с програмата за

лечение с вода, когато изпълнителният директор на АУАМЕ (Асоциация на търговците на автомобили на едро в Ню Ингленд) ме помоли да прослушам касета със запис на книгата „Тялото жадува за вода“.

Касетата ме подтикна веднага да последвам съветите на автора. Пристъпих към промяна на начина на живот на 10 юни и започнах всеки ден да пия много повече вода. От този знаменателен ден **постигнах следните резултати:**

- отслабнах с 20 кг;
- кръвното налягане се нормализира — вече не се налага да вземам лекарства;
- кожата ми стана отново еластична;
- изчезнаха гъбичките по ноктите;
- намалена необходимостта от противоастматични препарати;
- спря болката в кръста;
- изчезна болката в ходилата.

Изключих от храната си посочените в книгата продукти, които имат диуретични свойства, и напълно загубих вкус към тях.

*С уважение: Дж. Р.*

\* \* \*

### **Безсъние, главоболие, болки в ставите, раздразнителност и нетърпимост към околните**

Искам да ви благодаря за вашата самоотверженост за разпространение на информацията за водата сред широката общественост. Само за няколко си две седмици постигнах наистина поразителни резултати. По-рано всеки ден пиех по 4 бутилки кока кола и само 1/2 или 1 литър вода, ядах много шоколад. Всички край мен ме молеха да се откажа от колата, но аз не обръщах внимание на думите им, докато чух вашето интервю по програмата Арта Бела.

На следващия ден започнах с 10 чаши вода и 1/4 чаена лъжичка сол. Намалих количеството кока кола само до две бутилки на ден, но засега не мога напълно да се откажа от нея, толкова съм се пристрастила. По-рано бях много нервна и се дразнех по най-малък повод. Изглеждаше, че стресовите в моя живот може да завършат с нервно разстройство. Нощем болките в ставите не ме оставяха да спя. Освен това забелязвах, че всеки път, когато трябваше да изкачвам стълби или да правя голямо усилие, сърцето ми започваше да бие страшно и се задъхвах. Възпалението на синусите предизвикваше главоболие и всеки ден вземах по две капсули „Sine-Aid“, които явно не ми помагаша. Когато дъщеря ми завърши колежа и се върна вкъщи, открих, че не мога да търпя присъствието на друг човек.

Роднините и приятелите ми бяха много разтревожени, че все повече губех контрол над себе си. Но още първите дни на лечение с вода и сол дадоха просто невероятни резултати. Нервното напрежение спадна и отново станах спокойна. Оправиха се отношенията ми с роднините и приятелите, които веднага забелязаха тази промяна и, представете си, също започнаха да пият вода! Без каквато и да било диета отслабнах 3 кг и чувствам огромен прилив на енергия. Той не се изразява в избухване на отрицателни емоции, както по-рано, повече не чувствам огромна умора, когато се връщам от работа през нощта. Винаги са ми останали още малко сили. Освен това сега, когато се изморя много, заспивам дълбоко, вместо да ме мъчи безсъние и да не мога да успокоя бушуващите мисли в главата. По-рано не знаех що е жажда; сега открих вкуса на водата и я пия, защото искам, докато по-рано я пиех насила. Смятам да продължа в същия дух и да се откажа от двете бутилки кока кола и от капсулите „Sine-Aid“, за да се почувствам още по-добре. Поръчах вашата касета за лечение на множествената склероза за три приятелки, които страдат от това тежко заболяване. Щом като получа от тях някакви новини, веднага ще ви съобщя.

*С уважение: М. Л.*

\* \* \*

### **Затлъстяване**

През м. 11. 2000 г. тежах 236 кг. Сега е януари 2003 г. и тежа 101 кг. Ето как го постигнах.

Моята история е обикновена. 32 години от живота си съм поглъщал всички вредни продукти и напитки, които ми попадаха. 32 г. се чувствах щастлив човек. Имах много приятели, хубава работа и забележителна, но със слабо здраве майка. За човек с моите размери се чувствах прекрасно. Водех активен живот, занимавах се с различни видове спорт, постигнах доста добри резултати в карате — накратко казано, стараех се да живея здравословно и да отслабна. Но същевременно ядах всичко, което е вредно за здравето, ядах твърде много и в неподходящо време и всичко това заедно с литри газирани напитки или бира.



Поглеждайки назад, мога честно да призная, че понякога цял месец не изпивах и капка вода. Водата винаги ми се е струвала безвкусна и доколкото си спомням, от нея винаги ме болеше стомах. Може би причината за тези болки наистина да е била водата. Възможно е да е било психологически проблем, тъй като никога не съм изпитвал нужда и желание да пия вода. Харесвах газираните напитки и можех наведнъж да пресуша двулитрова бутилка с лека вечеря. За мен лека вечеря означава една голяма пица с различни плънки и пилешки крилца в 10,30 вечерта. Помня, че имах навика два-три пъти в седмицата да поръчвам от съседната пицария огромен сандвич с бифтек, запечен в двойна порция кашкавал, сандвич от половин френско хлебче с две парчета кашкавал и между тях голямо кюфте и да ги изядам с два литра газирана напитка, пак късно вечерта. Но най-много ядах, когато вечер оставах сам или просто се връщах късно от работа и имах още сили да похапна. Ядах, дори да не бях гладен. Яденето преди съм ми стана навик.

Сутрин също не пренебрегвах яденето. На път към работата всеки ден си купувах от „McDonald's" два-три сандвича и естествено, любимата ми сода. Неотдавна се замислих как съм живял; придържах се към такъв режим на хранене години наред и дори не мога да си спомня кога точно съм започнал активно да разрушавам организма си. Не ми помагаша дори верните приятели, хора със същото телосложение и също такива любители на храната. С тях редовно правехме набези из закусвалните в града. Стигна се дотам, че вече започнаха да ни познават на улицата, а имената ни станаха нарицателни, нещо като дебелака Норм, героя от сериала „Бар „Наздраве“.

Едва ли трябва да се гордея с това. Току-що казах, че бях щастлив човек и имах много страхотни приятели. Но въпреки това се чувствах самотен. Нямах с кого да споделя радостите от живота.

Почти всичките ми приятели имаха съпруги или приятелки, които ги очакваха вкъщи. Аз също исках да имам семейство, но заради габаритите ми не можех дори да мечтая за това. Не вярвах, че мога да отслабна. Майка ми имаше много болни бели дробове и постоянно влизаше в болницата. Няколко пъти нещата едва не свършиха трагично. Много се страхувах за нейния живот и този страх стана още едно оправдание за моята лакомия. Постепенно състоянието на майка ми малко се подобри и вече не се налагаше да бъде постоянно край нея.

През ноември 2 000 г., когато навърших 30 г., се запитах как ще живея по-нататък. Трябваше да отслабна и започнах сериозно да се замислям да се подложя на операция за намаляване на стомаха. Разбрах, че с това тегло няма да живея дълго. Огромната тежест върху ставите все по-често ми причиняваше сериозни проблеми и много пъти влизах в болницата с тромбоза на дълбоките вени. Бях много уплашен и много самотен. **Знаех, че или трябва да се заловя сериозно с отслабването, или ще умра.** Мисля, че ви е интересно колко все пак тежах. Тежах 236 кг. Носех ризи размер XXXXXXL, а талията ми беше 180 см.

На 21. 01. 2001 г. направих първата крачка към дългия път към новия живот. Имах един много добър приятел, който в продължение на три месеца всяка вечер насила ме замъкваше във фитнес залата, освен това следеше да ям здравословна храна в подходящо време. Но главното е — трябваше да пия много вода. „Много" — това не е литър или два. Мразех водата, но знаех, че ако наистина искам да отслабна, трябва да изпълня всичко, което се изисква от мен, и да не си търся никакви оправдания. Точно тогава за пръв път в живота си повярвах в себе си и почувствах, че ще мога да сваля толкова килограми, колкото трябва. Приблизително тогава, в самото начало на пътя към здравето и към относително стройно тяло, имах късмет да се запозная с една забележителна жена. Моят приятел внимателно ме наблюдаваше и ме подкрепяше всеки път, когато бях готов да се предам. Реших да се откажа напълно от всички течности с изключение на водата и една популярна диетична напитка. Това много ми помогна. Всяка сутрин започвах с малка бутилка диетична напитка и 700-грамова чаша вода. До обяд изпивах още три такива чаши и една малка бутилка диетична напитка, а между обяда и вечерята изпивах още толкова.

Непосредствено преди вечеря изпивах още една 700-грамова чаша вода, за да запълня стомаха и да ям по-малко.

Коренно промених режима на хранене и количеството храна. Престанах да ям след шест вечерта и пиех само вода, за да запълня стомаха. Трябва ли да казвам, че непрекъснато тичах до тоалетната? Напълно се отказах от хляба, макароните, картофите и всичко, което съдържа въглехидрати. Но главното е, че спрях да пия газирани напитки, дори диетичната без кофеин. Дневната ми норма на въглехидратите беше около 20 грама, а на наситените мазнини — 2-3 грама. Знаем, че ще кажете, че на организма са му необходими мазнини. Абсолютно сте прави. Преди да започна диетата подробно се информирах какво може да доведе до намаляване на теглото и какво —

не. Прехвърлих планини от книги за витамините и хранителните добавки и се погрижих да осигуря на организма всичко, което му е необходимо. Освен това ходех редовно на преглед. Започнах всеки ден да вземам незаменимите мастни киселини в капсули, мултивитамини, В-комплекс 150, калций, витамин С, а също витамин В<sub>12</sub> под езика. Знанията, които получих, ми помогнаха да поддържам енергийната обмяна на необходимото равнище и ускорявах разграждането на мастните запаси, въглехидратите и захарта.

Един забележителен човек, който сега е най-добрият ми приятел, собственик на магазин за уреди за фитнес, бракува някои и ми ги подари. Когато тръгнах бързо да слабея, започнах по-лесно да изпълнявам упражненията за укрепване на сърдечно-съдовата система и на мускулите. Отслабвах почти по половин килограм на ден. Тези темпове предизвикваха безпокойство у познатите ми, но аз упорито продължавах да се храня с полезни продукти и да пия огромни количества вода. Лекарят ми внимателно следеше състоянието ми и не се тревожеше много от бързото сваляне на теглото. Кръвното ми налягане се подобри, същевременно се понижи сърдечният ритъм в състояние на покой и, слава Богу, успях да избегна захарния диабет.

Сигурно ви е интересно какво ядох. Отговарям: хранех се главно с консерви риба тон и пиле. Белтъчини, белтъчини и още веднъж белтъчини — колкото повече, толкова по-добре, планини от салата без подправки, пуешка пържола, задушени зеленчуци и още веднъж колкото може повече риба тон и пиле. Да, признавам, че ми прилошаваше от необходимостта да ям всеки ден едно и също. Но непрекъснато си напомнях, че от тази храна и упражненията явно има полза, тъй като теглото ми намалява. Опитвах се да си внуша, че макароните, пицата, газирани напитки, чийзбургерите и другата непълноценна храна ми струват живота.

Впрочем, позволете ми да кажа няколко думи за забележителната жена, за която споменах по-горе. Продължавах да се виждам с нея и двамата й чудесни малчугани. Желанието да поддържам това познанство толкова ме мотивираше, че направо не можете да си представите. Влюбих се, но много по-важно е, че се намери човек, който да обикне и мен. Да, тя обикна такъв дебелак като мен и затова ми стана още по-скъпа.

Месец след месец продължавах с неуморно упорство да правя упражнения и да спазвам водната дажба. През това време нито веднъж не се разболях и повече не възникнаха никакви проблеми с вените на краката. Околните започнаха да забелязват промените, които ставах с мен. Те не можеха да не се забележат. Талията ми намаля, както и размерът на ризите. Ако сте забравили, по-рано тежах 236 кг. В края на първата година на моята диета, на 21. 01. 2002 г., вече тежах 112 кг. Отслабнах 124 кг благодарение на напрегнати тренировки заедно с приятели и сам. Днес, в навечерието на новата 2003 п, тежа 101,5 кг. Убедих се, че това тегло напълно ми подхожда. Направих добри мускули, свободно обличам ризи 54-и размер, а талията ми намаля до 95 см. Имам много излишна кожа, но се надявам да я премахна чрез хирургическа операция. Струва ми се, че сделката излишна дебелина срещу излишна кожа е изгодна.

Мисля, че няма да ми е трудно да запазя това тегло, тъй като сега съм пълен с енергия, много се движа, а тичането по 5 км по бягщата пътечка още повече улеснява тази задача. Сега ям всичко, което ядох по-рано — чийзбургери, пица, картофи и понякога бонбони. Но всичко се свежда до една дума — умереност. Никога в живота си повече няма да пия газирани напитки. Вода... Вода... Вода (Е, може и диетичен зелен чай и диетични напитки.)

Нима успях толкова да отслабна? И до днес не мога да повярвам. Когато се гледам в огледалото, понякога не вярвам, че съм аз.

За пръв път се почувствах наистина отслабнал, когато веднъж вървах пред група деца, които отиваха на училище. Нито едно не започна да ме зяпа, да се смее и да ми вика дебелак. Разбрах, че току-що съм издържал най-трудния изпит и децата ми поставиха оценката. Когато бях дебел, много пъти се убеждавах, че децата са най-строгите и най-честните съдии.

Сега в живота ми има всичко, за което съм мечтал. Това вече не е мечта. Ожених се за жената, за която разказах, и станах баща на двамата й прекрасни сина. Живеем в прекрасен свят, в красив дом, ние сме щастливи и здрави. Ако поискате да дам съвет на онези, които четат тази история, бих ги посъветвал само едно: никога не се предавайте. Мечтите могат да станат реалност. Изпълнявайте добрите съвети и сами си помогнете. Когато бях на диета, в бележника ми беше записано едно забележително изречение, то е там и сега. Това са думите на Мартин Лутър Кинг: „Трябва да признаваме съществуването на ограничени трудности, но никога не трябва да губим безгранична надежда." АЗ НЕ Я ЗАГУБИХ И НИКОГА НЯМА ДА Я ЗАГУБЯ!

*Д. К.*

*Забележка:* Д. К. живее в североизточната част на Пенсилвания — той е земляк на Боб Бате, а там хората знаят много за целебните свойства на водата, включително за невероятните резултати при нейната употреба в програмите за отслабване.

\* \* \*

### **Ужилване от пчела**

Аз съм на 66 г., бивш учител и бивш морски пехотинец (участник във Втората световна война и във войната в Корея). В нашето градче има плувен басейн и горещ извор. Ползваме ги почти всеки ден.

Преди година, излизайки от басейна, се хванах за перилата, за да се кача по стъпалата. Почувствах остра болка в дланта и веднага видях как оттам падна една пчела. (Като дете имах алергия към ужилване от пчела, но много години не бях се сблъсквал с този проблем.) Скоро ръката започна да се подува и ме заболя много силно. Спомних си съвета на един лекар, който разказваше в телевизионно предаване за необходимостта да се пие много вода, за да се насищат с нея всички системи на организма и да се отмиват токсичните вещества. Веднага реших да приложа този метод и бързо се върнах къщи.

Там изпих наведнъж 350-грамова чаша вода и продължих да пия на всеки 15 минути. След шестата чаша болката внезапно спря, а отокът спадна. До края на живота си няма да забравя този урок.

Сега пия по 6 чаши вода на ден, независимо дали имам проблем. Интересно, а мога ли да получа патент за водата?!

*С най-добри пожелания: Дж. Б.*

\* \* \*

### **Алергия, главоболие**

Благодаря ви за участието в телевизионната програма „Под прицел“ в началото на тази година. Оттогава увеличих пиенето на вода и се чувствам много по-добре. Усещам повече енергия и макар че веднъж хванах настинка, болестта продължи кратко и не прерасна, както обикновено, в бронхит. Освен това през цялото време се простудих само веднъж. Моят лекар ме съветва да отслабна и установих, че това е много по-лесно, когато цял ден пиеш вода.

Живея в долината на река Охайо и там често ми се проявяват алергии; но това лято нямах никакви проблеми с тях. Главата ми напълно се проясни, а главоболието премина. Както ми се струва, най-добрият отговор е най-очевидният. Благодаря ви и да ви благослови Бог.

*Е. О.*

\* \* \*

### **Пъпки, кожни проблеми**

Вече две седмици изпълнявам съветите от вашата книга „Тялото жадува за вода“ и бих искала да споделя наблюденията си. Почти веднага забелязах, че кожата ми, дори грубата кожа на петите, стана по-мека. Погледнах се в огледалото и първото, което веднага ми направи впечатление е, че бръчките, които бяха започнали да се появяват на шията — скоро ще стана на 40 г. — са се изгладили; същото стана с бръчките в ъгълчетата на устата, между веждите и „браздите“ на челото. Не мога да ви предам колко бях щастлива! Но още по-важно е, че пъпките, с които се борех през по-голямата част от живота, от около 12-годишна, намаляха със 70 % и се надявам това да продължи. Ходила съм при много дерматолози и съм вземала твърде много антибиотици, което не можеше да не се отрази на здравето ми. Ретин-А и акутан, които ми предписваха, „изсушиха“ мастните ми жлези и това наистина помогна да се премахнат пъпките, но кожата се покри с ужасни обриви. Кожата ми стана като крокодилска, да не говорим, че едва не си съсипах черния дроб. Много се изплаших и веднага спрях лекарствата, а след шест месеца пъпките отново покриха лицето ми. Накрая реших, че е по-добре да живея с пъпки, отколкото да се подлагам на такива мъчения. Сигурна съм, че знаете как влияят пъпките на самочувствието. Ако вашата книга ми беше попаднала преди 12 г.! Животът ми можеше да се развие по съвсем друг начин. Но по-добре късно, отколкото никога! Нямам думи да изразя цялата си благодарност.

Д-р Батманджелидж, още веднъж ви благодаря за невероятната книга. Тя напълно промени живота ми. Бог да ви благослови!

*С уважение: Т. К. Х.*

\* \* \*

### **Киселини, камъни в бъбреците**

Благодаря ви за упоритостта, с която защитавате концепцията за простота в медицината.

Вашата книга ми доставя огромно удоволствие (непрекъснато я препрочитам) и ето, че дойде време да ви разкажа за моя опит в прилагането на вашата теория.

Аз съм на 37 г. Още преди да чуя за вашата книга лекарят ме посъветва да увелича пиенето на вода. Имах всички симптоми на инфекция на пикочните пътища, но анализите не показваха нищо друго, освен повишена концентрация на урината.

Докато чаках деня, определен за повторни изследвания, започнах да пия почти по четири литра вода на ден. Скоро заедно със семейството ми предприехме двуседмично пътуване; болката при уриниране стана направо непоносима. Освен това започнах да усещам леки пробуждания в бъбреците. След като се върнахме вкъщи изкарах много голям, по думите на лекаря, камък от бъбреците и се почувствах нов човек! Освен това през последните 15 г. ми се налагаше всеки ден да вземам антиациди срещу киселините; след като увеличих количеството на водата вече нямам нужда от тях.

За още един свой успех смятам това, че се освободих от 12-годишното пристрастие към цигарите. По-рано неведнъж се опитвах да ги откажа, но с помощта на водата това се оказа много по-лесно.

*Благодаря. Д. Л.*

\* \* \*

### **Отичане на краката, наднормено тегло**

Благодаря ви за статията от „Science in Medicine Simplified Journal”, която ми изпратихте, според която СПИН е една от формите на нарушената обмяна на веществата. През последната година в живота ми имаше много стресови ситуации и сметнах, че вече е време да се отнеса най-сериозно към здравето си. Освен това реших да получа диплома за магистър по уелнес, за да разширя собствените си познания за здравия начин на живот и да ги споделям с другите хора. Един от най-интересните и важни курсове в тази школа и един от любимите ми е програмата за използване на водата в съчетание с физически упражнения и с приемане на необходимото количество белтъчини.

Постепенно научавам все повече за водата и тя става неделима част от моя живот, като заедно с това общото ми здравословно състояние стабилно се подобрява. Чувствам в себе си повече енергия, станах по-издръжлива, престанах да нервнича, свалих излишните килограми и забелязвам, че краката ми започнаха да отичат по-малко.

Не се съмнявам в огромната стойност на вашите идеи и ежедневно се стремя да разяснявам на хората значението на водата и да им предавам информацията, която вие така достъпно излагате в книгите си.

Изявявам ви сърдечната си благодарност и ви уверявам, че с всички сили ще се стремя да информирам хората за ползата от водата.

*С най-топли пожелания: Дж. П.*

\* \* \*

### **Свръхтегло, главоболие, киселини, болка в гърба, повишено налягане, мускулни спазми, нарушена функция на бъбреците**

Искам да ви благодаря за толкова нужните книги като „Тялото жадува за вода” и „Вие не сте болен, Вие сте жаден”. Благодарение на тях станах живо доказателство за ползата от водата и солта.

Преди 5 г. ми присадиха бъбрек, но състоянието ми постепенно се влошаваше до онзи щастлив 22. 08. 2002 г., когато един мой клиент, мистър Джеймс Болън, ме погледна и каза, че организмът ми страда от обезводняване. Посъветва ме да изпия две чаши вода и да сложа на езика си щипка сол.

Отначало не исках да го правя, но той успя да ме убеди. След пет минути прималяването ми премина. Главоболието изчезна, усетих значителен прилив на сили. Почувствах се нов човек.

Мистър Болън каза, че **трябва да се откаже от всичко, което съдържа кофеин — чай, кафе, тонизиращи газирани напитки и шоколад**. Попитах го защо. Той обеща да ми изпрати вашите книги и да ми предаде по факса списък на полезните продукти и програма за лечение с вода и сол. Ала моят лекар винаги ме е убеждавал, че солта е вредна за мен и постоянно ми предписваше диуретици. Мистър Болън каза, че макар той да е само шофьор на камион, много пъти е препрочитал вашите книги. Посъветва ме да спра да вземам диуретика и постепенно да премина към лечение с вода и сол, като обърна особено внимание на пропускателната способност на бъбрека ми. Количеството вода, изхвърляна от организма, трябвало да отговаря на количеството изпита вода; в противен случай трябвало веднага да прекратя лечението с вода.

Благодарих на мистър Болън за съвета и за времето, което беше изгубил за мен, но не

побързах да изпълня съветите му, тъй като противоречаха на предписанията на лекаря. Когато се върнах вкъщи, видях, че мистър Болън е успял да ми предаде по факса допълнителна информация за програмата „Лечение с вода“, дори ми изпрати и вашите книги. Започнах да ги чета и все пак реших да опитам тази програма.

Откакто започнах да я изпълнявам, вече нямам киселини, главоболие, а кръвното налягане се върна в нормата. Чувствам много повече енергия, спя много по-добре, ям по-малко и отслабнах цели 18 кг! Болката в гърба мина, а мускулните спазми изчезнаха безследно! Резултатите от последния преглед бяха направо отлични. Подобряването на моето състояние и отслабването ми направиха огромно впечатление на моя лекар, който каза, че изглежда бъбреците ми започват да работят както трябва.

Изходът е толкова прост, но ние не го виждаме, защото сме заслепени от тоталната комерсиализация. Безкрайно съм благодарен на Бог, че онзи ден Той изпрати при мен на работа Джим Болън, а с него и книгите и материалите от изследванията на д-р Батманджелидж. Господ да ви благослови двамата и да ви помага в начинанията!

*С уважение: А. К. Б.*

\* \* \*

### **Повишено налягане, повишен холестерол, дивертикулит, запек**

Вече съм на 69 г. От много години повишеното кръвно налягане, високото ниво на холестерола и дивертикулитът ме принуждават внимателно да следя какво ям, какви упражнения правя и за какво мисля. От 10 г. вече щях да съм на лекарства, ако не бях решил да изкарам живота без таблетки. През тези години няколко пъти се опитвах да започна да пия повече вода, но не можех да стигна дневната норма от осем чаши, докато през февруари тази година един мой познат не ми даде да прочета вашата книга.

Въпреки че продължавам да приемам растителни храни, съдържащи повече целулоза, които за мен се оказаха истински дар божии, след две седмици пиене на 6-8 чаши вода на ден забелязах, че изпражненията ми никога не са били толкова добри. Откакто започнах да пия по осем чаши вода на ден болките в стомаха, които периодично ми предизвикваха припадъци, съвсем прекратиха.

Знам, че приписвате на нашия Творец всичките си успехи в работата и това умножава вярата ми, че всеки ще получи онова, което заслужава. Разпространяването на безплатни екземпляри от вашата книга „Тялото жадува за вода“ ми доставя огромно удоволствие. Обикновено ги пращам по пощата или раздавам лично на хората рецензия за вашата книга и ги моля да ми съобщят дали искат да получат безплатен екземпляр. Този метод се оказа доста ефикасен. В около 20 % от случаите хората молят да им изпратят книгата и ми е особено приятно да съобщя, че един от тях се оказва лекуваният ми лекар. Надявам се, че не нарушавам закона за авторските права, като преснимам копие от рецензия за вашата книга. Ако все пак нарушавам нещо, моля да ми съобщите. Убеден съм, че вашият нов подход към здравето открива пред човечеството истински неограничени възможности и ви моля да приемете най-добрите ми пожелания и сърдечна благодарност.

*Искрено ваш: Б. Д.*

\* \* \*

### **Алергия, киселини**

Благодаря ви, че отговорихте на писмото ми. Аз съм дипломирана медицинска сестра. Дълго време ме убеждаваха, че лекарствата са неделима част от живота. Сред ръководителите и преподавателите в системата за преподавателите на медицинските кадри има много представители на фармацевтичните компании. Самата аз повече от 10 г. вземах ежедневно такива препарати като зантак, прилосек, превасид, маалокс и гавискон. Прочетох книгата „Вие не сте болен, Вие сте жаден“ и трябва да призная, че първата ми реакция беше крайно скептична. Единственото, което ми хареса, беше липсата на корисни интереси в опита да бъдат убедени хората да следват предложения режим на пиене на вода.

Програмата за лечение с вода не изисква никакви финансови разходи. Аз постепенно се отчайвах, тъй като лекарствата вече не даваха никакъв ефект. Моят лекар започна да ми предлага да ми прекъснат по хирургически път нервите в стомаха, отговарящи за производството на стомашен сок. Перспективата за необратима намеса в моя организъм категорично не ме привличаше. Затова реших отначало да опитам с вода. Минаха почти две седмици, откакто изпълнявам вашата програма, и оттогава не съм вземала никакви лекарства. Допълнителна награда за мен стана изчезването на обичайните есенни алергии. Резултатите изключително ме впечатлиха. Разказвам за тях на пациентите си. Освен това винаги ми е било много трудно да спазвам диета и да се боря с

килограмите. Но не и сега. За 10 дни отслабнах с 2,5 кг и вече много по-лесно потискам желанието да хапна нещо. Искам само за това да научат колкото може повече хора.

*С уважение: Д. Б.*

\* \* \*

### **Алкохолизъм, свръхтегло**

Моят баща ме запозна с откритията ви, отнасящи се за водата, в най-критичния период за мен и малкия ми син. На 35 г. съм и почти 15 от тях страдам от алкохолизъм. Както и при повечето хора, подложени на тази болест, отношенията ми с мъжете бяха кратки, а зад гърба ми остана един разпаднал се брак. Освен това неотдавна последната ми връзка завърши с провал и бях напълно отчаяна, тъй като няхах повече сили да живея в непознат град. Записах се в Дружеството на анонимните алкохолици, за да избегна възможни повторения на моите запои.

Точно тогава моят баща ми даде вашата книга и ме посъветва да се отнеса напълно сериозно към нея. Послушах го и се залових за това, което ми се стори една възможност за неочаквано спасение — нещо като спасителната ръка на Господ. Имах късмета да откроя силата на водата, способна да потисне влечението към алкохола. Скоро разбрах, че всъщност алкохолизмът е СИГНАЛ ЗА ЖАЖДА, която аз съм свикнала да утолявам с алкохол, без да зная нищо за неговите обезводняващи свойства. Алкохоликът може да бъде сравнен с куче, което гони опашката си. Обезводняването с алкохол е процес, който може да продължава безкрайно, ако не започнеш да утоляваш жаждата с вода.

Като спазвах строго необходимата норма на потребление на водата и се отказах от тонизиращите напитки, успях успешно да се справя с житейската си криза. Намерих сили да събера вещите и мебелите си, да наема камион, да натоваря всичко и да замина със сина ми от Лае Вегас в родната Калифорния. Отново се заселих там, върнах се към старата си работа на козметичка и се посветих изцяло на възпитанието на сина си.

Естествено, като всички, все още имам обичайните житейски проблеми, но алкохолът вече не е сред тях. Водата свали от мен това проклетие. Сега, когато пиша това писмо, минаха вече 10 месеца, откакто не слагам в устата си нито капка алкохол и преустройвам живота си. Ежедневното приемане на достатъчно количество вода е здрава основа, върху която мога да изградя отново разрушения от алкохола живот и да помогна и на другите да направят същото.

Освен това водата има и други качества, които са изключително привлекателни, особено за жените, страдащи от алкохолизъм. Заради алкохолизма бях започнала да губя младежката си красота. От постоянното тровене и обезводняване на организма с алкохол кожата ми започна да посивява и да се състарява. През последните години непрестанно пълнеех по причини, които вие много ясно излагате в книгата си. Станах дебела и нездравно бледа. Толкова по-голяма беше радостта ми — дори възторгът ми, когато благодарение на рехидратацията излишните килограми направо се стопиха. Не само аз, но и приятелките ми не можеха да повярват на очите си, когато отново си върнах идеалната фигура, с която се гордеех на младини. За целта дори не ми се наложи да се потя във фитнес залата, всичко стана от само себе си! Кожата ми започна да добива предишния страхотен младежки блясък, от който се възхищават моите познати и който се харесва на баща ми. Именно този възвърнал се блясък до голяма степен помогна за успеха на моя козметичен кабинет. Отслабването и достатъчното ежедневно потребление на вода в буквалния смисъл вдъхнаха нов живот в тялото ми. Моят организъм се превключи на нов източник на енергия, която вие в книгата си наричате хидроелектрическа.

Всичко това промени и възгледите ми за света. Продължавам да помагам на другите и активно работя в Дружеството на анонимните алкохолици. Започнаха да ми обръщат внимание стабилни и състоятелни мъже, а не онези нищожества, които могат да търпят до себе си алкохоличка. Като дете много ми харесваше да помагам в църквата и сега реших отново да се заловя с това. Надявам се понататък животът ми да стане още по-добър и правя всичко, за да се оправдае тази надежда. Направих равностметка на миналото си от гледна точка на сегашния нормален живот и се извиних на баща ми за всичките лоши постъпки през годините и за страданията, които му причинявах, използвайки безрезервната му любов към мен. Баща ми вече почти не се надяваше да види, че се връщам в правия път. Но вашата книга, която получих от неговите ръце, изигра ключова роля за моето поправяне.

Баща ми разказва на всички, че вие сте един от най-големите лекари в историята на света. Мисля, че е прав. Благодаря ви, д-р Батманджелидж, за всичко, което сте направил не само за мен, но и за цялото човечество.

*С най-дълбоко уважение: Д. Р. Е.*

\* \* \*

### **Солта предотвратява гаденето**

Винаги съм обичал да пия вода до такава степен, че понякога пристрастието ми към нея предизвикваше подигравки, но далеч не винаги съм изпивал по 8-10 чаши на ден. В детството ми другите деца почти всеки ден пиеха газирани напитки, но на мен ми разрешаваха само в празници. В края на 50-те години се грижех за възрастни, които трябваше да спазват безсолна диета. Гледайки ги, си помислих, че няма да е зле и аз да се опитам да не соля храната. През ноември 1993 година прочетох книгата ви „Тялото жадува за вода“ и започнах да пия най-малко по 10 чаши вода на ден. Вашият съвет да се пият по две чаши наведнъж улесни задачата. След месец започнаха пристъпи на гадене и повръщане. Тогава започнах всеки ден да добавям във водата чаена лъжичка сол и трябва да кажа, че след това състоянието ми значително се подобри.

Вече 5 г. не знам що е простуда. Благодаря ви за усилията.

*Искрено ваш: И. Док. К.*

\* \* \*

### **Екзема**

Реших да опитам лечението с вода, защото исках да ускоря отслабването. Прочетох за тази методика в интернет във форум на привърженици на диетата на Аткинс. Просто пожелах да знаете, че в момента не ме вълнува дали това по- — само след шест дни на вода започнах да се чувствам по-добре. Почти премина екземата ми, която бе предизвикана от стрес. Изчезна сърбежът на кожата, дори косата ми спря да пада. Много от привържениците на диетата на Аткинс съобщават, че лечението с вода помага не само при отслабване, но решава и други проблеми.

*Благодаря ви, че ме изслушахте. Помела.*

\* \* \*

### **Главоболие, шум в ушите**

Вече ви разказах, че след като започнах да пия повече вода, главоболието ми се прекрати. Сега сърцето ми бие нормално, цветът на лицето ми е много по-добър. Вената, която изпъкваше на левия крак, почти не се вижда, на десния също. Сега полагам усилия за спадане на подуването на клепачите и премахване на шума в ушите. Минаха почти четири месеца, откакто започнах да пия повече вода. На 52 г. съм и стигам до извода, че не трябва да хвърляш толкова пари за лекарства, за да се избавиш от проблемите, които можеш да решиш с помощта на водата.

*Искрено ваша: Д. П.*

Р.С.Голяма благодарност за Тази книга.

\* \* \*

### **Нарколепсия**

Казвам се К. Дж. Преди 15 г. ми поставиха диагноза „нарколепсия“ (неврологично разстройство на съня). Преди около месец започнах водолечение и вече успях да се откажа от лекарствата (силния СМ8— препарат). Алилуя!

Просто си помислих, че трябва да споделя хубавата новина.

*С уважение: К. Дж.*

\* \* \*

### **Запушване на червата, киселинен рефлукс**

Вашата книга за обезводняването промени силно живота ми. Нямам думи да кажа колко съм ви благодарен за изнурителните изследвания и за безкрайните часове, които вероятно сте прекарал в събиране на данни.

Казвам се Д. С., на 53 г. съм. Строителен предприемач съм. Винаги съм пил много газирани напитки, кафе, чай и бира. Погрешно смятах, че тези напитки осигуряват достатъчно количество течност на организма. Преди две години легнах с висока температура и гастроезофагеален рефлукс (връщане на стомашно съдържание в хранопровода). През нощта състоянието ми се влоши и ме закараха в болницата. Поставиха ми диагноза „илеоинтестинална блокада“ (запушване на хълбочното черво). Състоянието ми се влошаваше, от една страна, от аспирационната пневмония, а от друга — от повръщането. Проблемите с червата предизвикаха нарушаване на работата на имунната система и се разви синдром на Гилен-Баре или възходящ полиневрит. През май 1997 г. ме сложиха на операционната маса за възстановяване на чревната проходимост. Заради пневмонията и тежкото състояние прекарах в болницата две седмици. За това време страшно отслабнах.

През март тази година симптомите на стомашния рефлукс, постоянната диария и повръщането се подновиха. Предписаха ми пепсид, зантрак, маалокс и прилосек. Освен това отново започнах да

слабея, нощем страдах от спазми на мускулите и дори се появи проблем с напикаване. Лекарят ме изпрати за изследване на горната и долната част на червата, което показва още едно частично запушване — и естествено, отново ми назначиха операция. Една седмица преди нея един мой приятел настоя да прочета вашата книга. Д-р Батманджелидж, прочетох книгата за една вечер и получих просветление. Изпих четири чаши вода на малки глътки, една след друга. Тази нощ не ме безпокоиха нито рефлуксът, нито спазмите в краката. След това продължих да изпивам по 8-10 чаши на ден и на третия ден спазмите в стомаха и диарията напълно се прекратиха. Можех нормално да поемам храна без да чувствам никакъв дискомфорт. На петия ден започнах да възстановявам теглото и силите си. На шестия позвъних на хирурга и го помолих да отмени операцията.

Докторе, сега се чувствам много -по-добре, отколкото през последните няколко години и мисля, че единственото, което ми е било нужно — е ВОДАТА. Сега знам, че съм страдал от вътрешно обезводняване, но никой от терапевтите, хирурзите или другите специалисти не разбра какво става с мен.

Още веднъж ви благодаря за грижата за хората и предаността към вашето дело. Ако някога се окажете във Филаделфия и ви потрябва живо доказателство за вашата правота, ще се радвам да ви помогна доколкото мога.

*С най-топли пожелания: Д. С. С.*

\* \* \*

### **Главоболие, загуба на паметта**

Неотдавна прочетох вашата книга за водата и реших да се отзова на молбата да ви изпращаме нашите истории.

Аз съм на 39 г. Цял живот съм страдал от едни или други проблеми — психически, емоционални, понякога физически. Имам много излишни килограми и се храня неправилно. Изпитах върху себе си що е анорексия, булимия, суицидни настроения и почти всичко, което можете да си представите.

Алергиите и синусите ме мъчиха около 20 г., ежедневното главоболие — 8 г. Преди 6 г. с тревога забелязах признаци на проблеми с паметта, достатъчно сериозни, за да се обърна към семейния лекар; страхувах се от „ранно настъпване на болестта на Алцхаймер“. Искате ли да знаете нейната диагноза? Мозъкът може да задържа само определено количество информация и за да възприеме нещо ново, трябва да се освободи от старо. За щастие лекарят не ми предписа никакви нови лекарства — вече вземах пет или шест препарата.

Сега за главоболието. Отначало вземах адвил, тайленол или екседрин. Постепенно стигнах до 7-8 таблетки 2-3 пъти дневно. За да не съсия стомаха си, ги гълтах с млечно-шоколадова напитка. След това вместо този курс ми предписаха 800 мг тайленол, който по-късно беше заменен с ибупрофен. Вземах само по една таблетка дневно, докато през ноември 1999 г. ми се наложи отново да увеличи дозата. Започнах да гълтам по 2-3 таблетки четири пъти дневно. Освен това трябва да добавя, че през последните 20 г. всеки ден пиех диетично пепси и никога не пиех вода!

На 17 04. 2000 г. започнах да пия вода, най-малко по два литра на ден, а когато можех — и повече. След два дни изчезна желанието ми да пия диетично пепси, а след една седмица главоболието ми напълно се прекрати. Оттогава не вземам никакви лекарства. През последния месец напълно се промени настроението ми, нито веднъж не съм имал хрема и само веднъж главата малко ме заболя. Трябва ли да казвам, че животът ми не просто се промени, а радикално се подобри благодарение на ВОДАТА! Единственият ми проблем станаха два неясни случая на световъртеж, за които намерих обяснение в книгата в главата за солта.

Надявам се повече никога в живота да не глътна нито една таблетка. Благодаря ви.

*С най-добри пожелания: В. Х.*

\* \* \*

### **Асцит**

Преди 2 г. прочетох вашата книга „Тялото жадува за вода“ и ви писах писмо с въпроса: как може човек да пие толкова много вода и да не се подуе? (Писах ви, че имам заболяване на черния дроб, кавернозна трансформация на вратната вена, портална хипертензия и периодично обостряне на асцит, което предизвиква подуване на стомаха.) Отговорихте ми лично и ми казахте как да се пие водата, за да се избегне този проблем. Радвам се да ви съобщя, че колкото и да е чудно, моят организъм се приспособи към допълнителното количество вода и сега стомахът ми се подува, само когато пия твърде малко вода. Исках само да кажа, че се оказахте прав и че малко по-късно попаднах на описание на други начини на водна терапия при лечението на асцити и други заболявания в



книгата на Робърт Рут-Бърнстейн „Мед, кал, личинки и други медицински чудеса“.

*С най-добри пожелания: Т.М. Р.*

**Обяснение:** Асцитът е състояние, при което в корема се събира вода, която образува „море“ около органите в коремната кухина. Чувате я как бълбука, когато се движите. . Това може да бъде свързано със сериозни инфекциозни поражения на черния дроб, алкохолна фиброза на черния дроб или вторично увеличаване на туморите в крайния стадий на рака. Смятам, че асцитът може да бъде причинен от силното оттичане при обезводняване, когато организъмът с всички сили се стреми да задържи водата за обратна осмоза, при която свободната вода се извлича и се впръсква в жизнено важните клетки. А обикновената чиста вода като сифон изсмуква застойния оток, който се състои от вода с голямо количество разтворени вещества и токсини.

\* \* \*

### **Обезводняване**

През 1991 г. почувствах страшно неразположение и бърза помощ ме откара в най-близката военна болница. Медицинската сестра ми каза, че не може да намери вена за инжекция, всички вени изчезнали. Лекарите също не можах да намерят вена, за да ми поставят система с глюкоза. Прекарах в това състояние 12 часа и нито веднъж не уринирах. След това изпих 2-3 кани вода и едва тогава се почувствах толкова добре, че можех да се движа. Малко по-късно научих за книгата ви „Тялото жадува за вода“. Вашите идеи ми се сториха много интересни.

Започнах курс на лечение с вода. Вече съм над 80-годишен и, без да зная, съм страдал от обезводняване през по-голямата част от живота си. Настоячиво препоръчвам на всички водната програма на доктор Ватман. Той ми помогна да запазя здравето си в залеза на живота, да оставя лекарствата, антибиотиците, ваксините, обезболяващите препарати, както и всички боклуци, които се продават без рецепта — и същевременно да се чувствам отлично. Всички познати ми казват, че изглеждам по-млад от моите 83 г.

*Със сърдечен хавайски поздрав: М. Р.*

\* \* \*

### **Запек**

Благодаря ви за вашия уебсайт. Високо ценя здравия разум и научната аргументация на вашата теория. Неотдавна прекарах инфекция на пикочния мехур и значително увеличих приемането на вода. Запекът, предизвикан от лекарствата, напълно премина и сега се чувствам изключително добре. Защо моят лекар не ме посъветва да пия достатъчно вода, когато страдах от тежък запек и изпитвах постоянен дискомфорт? Това се учи дори в уроците по здраве в началното училище; мисля, че терапевтът можеше просто да ми напомни, че трябва да пия вода! Освен това страдам от релаксивно-ремисионна множествена склероза и се надявам, че този нов навик ще ми помогне да поддържам здравето си. Почти не се съмнявам, че причината за това заболяване може да е била продължителната злоупотреба с алкохол и предизвиканото от него обезводняване. Безкрайно съм ви благодарен за трезвия поглед и научната обосновка на този прост начин на лечение. Имейл, изпратен на адрес [www.watercure.com](http://www.watercure.com)

\* \* \*

### **Лош сън**

Искам да ви изразя най-дълбоката си благодарност, че сте написал книгата „Тялото жадува за вода“. След като я прочетох, пия вода с религиозна страст и забелязвам значителни промени в своето тяло и разум. Една от най-важните е, че спя по-дълго, сънят ми е по-здрав и ми носи здраве.

През 1994 г. ми оперираха гърдата. Няколко месеца след това почувствах лека пробощаща болка в рамото. Но откакто последвах съвета ви да пия вода със сол, това усещане изчезна. Освен това се подобри общото ми здравословно състояние.

Като поглеждам назад, си спомням как по-рано ме налягаха умора и слабост, съпроводени със силна жажда. Сигурно през по-голямата част от живота организъмът ми е бил обезводнен. Само да знаех колко важна е водата за работата на всяка клетка, орган и система на организма, тогава може би нямаше да се разболея от рак на гърдата, най-малко не на тази възраст.

Още веднъж искам да ви благодаря за това невероятно откритие. Нима не е странно, че повечето хора най-трудно виждат най-простите неща, които са пред очите ни?

*С уважение: Л. Л.*

**Обяснение:** Изследванията на патологичните последици от хроничното обезводняване на организма, които правих в продължение на 22 г., показаха пряка и безспорна връзка между хроничния недостиг на вътреклетъчна вода и развитието на раковите процеси в тези клетки. В някои

случаи ликвидирането на обезводняването и неговите метаболитни усложнения може да обърне развитието на болестта и по естествен начин да предотврати рецидивите на рака. Вие прочетохте това в писмото на Дрю Бауман. Моите открития в тази област вече получиха признание. Два пъти ме каниха да говоря на конференции на Дружеството за контрол над рака, за да обясня механизма на този процес. Видеокасета с лекцията ми „Обезводняване и рак“ е пусната в продажба и можете да си поръчате на сайта [www.watercure.com](http://www.watercure.com)

\* \* \*

### **Астма**

Искам да ви благодаря, че разказвате на хората за значението на водата. Вашите съвети за пиенето на вода ми помогнаха страшно много.

В здравето ми настъпиха чувствителни промени. По-рано най-много ме безпокоеше астмата. Но след като започнах да пия достатъчно вода, мога да дишам спокойно без да вземам никакви лекарства. Нямам думи да изразя колко много промени това живота ми! Освен това водата даде и други положителни резултати — кожата ми стана по-еластична, подобри се психичната ориентация.

Безкрайно щастлива съм, че можах да прочета вашата книга и сега разказвам за вашите съвети на всеки, на когото мога. Още веднъж благодаря за помощта.

*С уважение: Дж. У.*

\* \* \*

### **Замъглено зрение, проблеми с кожата, мигрена**

През есента на 1983 г. при мен започнаха проблеми със зрението. Обърнах се към д-р Савидж в Кингстън, Пенсилвания и ми поставиха диагноза „летищи мушици“ (деструкция на стъкловидното тяло). Болестта прогресираше и аз сериозно се разтревожих. Д-р Савидж започна да подозира и други заболявания като Лаймска болест или нещо подобно, но не намери нищо. Същевременно се чувствах все по-зле. През януари 1994 г. отидох в очната клиника „Уилс“, във Филаделфия.

Лекарите решиха, че проблемът ми е предизвикан от язвения колит, от който страдах почти 30 г., и ми поставиха нова диагноза — възпаление на слезестата обвивка на очите. Зрението ми беше неясно и размито, като че ли пред очите ми се вееше тюлена завеса или във въздуха плуваха някакви конци. Предписаха ми 80 мг преднизон — ново производно на кортизона. След това лекарите започнаха да коригират дозировката, като накрая останах на преднизон 2 г. Същевременно тревогата ми се засилваше. Плашеха ме с най-страшния изход. Решиха, че може да имам лимфома, тъй като тя веднага дава усложнения в очите. Зрението ми продължи да бъде замъглено, трудно четях — трябваше да нося очила. Лечението ме изтощи емоционално и ми струваше хиляда долара. Всяко посещение при лекаря означаваше за мен финансова катастрофа.

Накрая лекарите казаха, че ако зрението не се нормализира, постепенно нещата ще се влошават. Зарадваха ме, че няма да ослепея, но прогнозираха сериозни проблеми в бъдеще, особено при каране на кола по тъмно. През декември 1994 г. съвсем случайно попаднах на статия, посветена на Боб Бате, който разказваше на хората за д-р Батман и неговата програма за лечение с вода. Същността на програмата беше в това, че ако пиеш на ден по 2,5 литра вода, вземаш 1/2 чаена лъжичка сол и се откажеш от всички тонизиращи напитки, съдържащи кофеин, може да се избавиш от повечето болести. Реших, че няма да има вреда от водата и започнах хидратацията на моя организъм. Около две седмици, след като започнах старателно да пия вода, трябваше да отида на поредния преглед при д-р Савидж. Той установи значително подобрение в състоянието ми. Разказах му за лечението с вода, но той не обърна особено внимание. Сметна, че в крайна сметка е действало лекарството. Но аз чувствах, че причината е във водата. Той ме помоли да продължа да пия вода и да отида на преглед след месец. С всеки изминал месец се чувствах все по-добре! В началото на 4-ия месец напълно се отказах от лекарството, което вземах 2 г. През последната половин година бях под постоянното наблюдение на моя лекар. Но ето че за пръв път от толкова дълго време вече не ми се налагаше да ходя всеки месец на преглед! Освен това сега се чувствам направо великолепно! **Кожата ми вече не изсъхва, бръчките започнаха да се изглаждат, а мигрената, които по-рано ме мъчеше, почти се прекрати.**

Убедих се от собствен опит, че водата е невероятно лекарство. Разказвам за лечението с вода на всички. Тя наистина не може да причини вреда на никого! И със сигурност е по-безопасна от химикалите, които са твърде много в газирани напитки, кафето и лекарствата. Лично аз сега пия само вода.

Познавам още една жена със същия проблем: при нея също има подобрение. Смятам да се свържа с нея, за да сравним резултатите си. Запознах се с нея по телефона, когато научих, че е имала

същите симптоми и е била много разстроена. Също се лекувала в очната клиника „Уилс“. Обърнала се към същия лекар, към който се обърнах и аз, тъй като се разочаровала от местните специалисти. Когато разказах на д-р Джордън от Скрантън за моята ситуация. Той каза, че случаят е интересен, но не повярва, че всичко се дължи на водата. Всъщност и аз не съм напълно сигурна, че се излекувах само благодарение на водата и солта. Тъй или иначе, но сега почти нямам бръчки. Имах малки бръчи-ци, но те изчезнаха. Водата влияе на работата на организма като цяло и на всяка физиологична система отделно. Организмът започва да функционира съвсем по друг начин. Сега, ако не пия вода, на 3-ия или 4-ия ден зрението ми отново се влошава. Водата поддържа зрението ми в нормално състояние. Старая се да разкажа за вашата книга „Тялото жадува за вода“ на колкото може повече хора.

*Искрено ваша: М. У.*

#### **Кашлица, запек, болка в стомаха**

Прочетох книгата „Тялото жадува за вода“ и реших да пиша на д-р Батмангхелидж, за да му благодаря и да му съобща как обикновената вода подобри здравето ми. **Тя ме излекува от сухата кашлица, която не ме оставяше да спя нощем, от стомашните болки и запека.** Днес дадох урина за анализ, за да се регистрирам в местното отделение на Държавната служба по здравеопазване (токущо се върнах от Англия) и за пръв път в живота ми урината се оказа чиста. Освен това откакто увеличих приемането на сол на една щипка на ден, вече не получавам припадъци след гореща вана. Искан да благодаря на д-р Батманджелидж, че споделя с нас дълбоките си познания и да кажа, че аз, от своя страна, предавам тази информация на своите роднини, приятели и колеги и така му помагам колкото може по-скоро да излекува нашата планета.

Моля ви, изпратете този емейл в отдела на издателство „Tagman“ за връзки с авторите.

*Предварително благодаря: У. Т.*

\* \* \*

#### **Болка в гърба, стесняване на бронхите, хипертензия**

Благодаря ви за книгата „Тялото жадува за вода“. Препоръките в нея ми помогнаха да реша много здравословни проблеми.

Ето списък на предишните ми соматични проблеми:

- болка в кръста;
- болка във врата;
- стесняване на бронхите;
- болка в коляното;
- хипертензия.

Водата и солта напълно ме избавиха от тях!

За да оценя напълно значението на вашата книга, я прочетох два пъти. Радвам се, че го направих! Доставих си я чрез компанията на Кен Робъртс и оттогава постоянно давам книгата, както и вашата видеокасета, на роднини и приятели. Хората действително имат нужда от това знание.

Стените, които пречат за масовото внедряване на тази идея, изглеждат непреодолими, но въпреки това водата ще разяде камъка и вашата идея ще възтържествува.

Поздравявам ви като истински лидер в сферата на здравеопазването.

*С най-добри пожелания: Т. Е.*

\* \* \*

#### **Стенокардия, киселини, подагра**

Пиша това писмо в отговор на молбата ви към всички, на които са помогнали вашите препоръки, да ви изпращат писма с разказ как помага на хората обилното поемане на вода.

За пръв път чух за вас в радиопрограмата на Барбара Симпсън „От бряг до бряг“. Тя разговаряше с вас и с Боб Бате. Тогава говорехте за астмата, от която страда моят внук, и аз си поръчах вашата книга „Вие не сте болен, Вие сте жаден“. Като прочетох първата глава, веднага поръчах още няколко екземпляра за мои роднини и приятели, както и касета със запис на това радиопредаване. Разбрах, че причината за много проблеми със здравето, с които трябваш да се сблъскам, можеше да не е във възрастта (аз съм на 71 г.), а в обезводняването. Станах убеден привърженик на вашата нова парадигма, започнах да прилагам програмата за лечение с вода и сол и само за една седмица постигнах невероятни резултати.

Освободих се от дерматита, изсъхването и лющенето на кожата, отоците на краката, от гъбична инфекция под ноктите на краката, подаграта, стенокардията, киселините (които по-рано погрешно смятах за следствие от диафрагмена херния) и диспепсията! Отслабнах с 2,5 кг без никакви

диети и се чувствам по-добре както във физическо, така и в умствено отношение, по всява вероятност благодарение на нормализирането на обменните процеси.

Съпругата ми дълги години страдаше от подуване на краката, а лекарите така и не можаха да й поставят диагноза. След няколко дни лечение с вода оттичането изчезна и тя отново може да яде любимия си бекон!

Затова, моля ви, приемоте безкрайната ми благодарност, че разказвате за вашето откритие на цял свят.

*С най-големи почитания: Р. Г.*

\* \* \*

### **Киселини**

Само едно кратко съобщение: като пия ежедневно по два литра вода и вземам 1/2 чаена лъжичка сол, само за 7 дни постигнах невероятен успех при решаването на моите стомашни проблеми — язва, киселини и рефлукс. Вече нямам киселини. Изглежда, че астмата също започна да отстъпва. След 4 седмици ще ви изпратя подробен отчет. Огромна благодарност за това, че разказахте за удивителното си откритие на мен и на целия свят.

*Благодаря: Л. Л.*

\* \* \*

**Забележка:** Получих от А. К. следващите две писма и ги включих, за да обясня връзката на предменструалното дисфорично разстройство с нарушаването на водния метаболизъм.

### **Предменструални разстройства, суицидни настроения**

Със съпруга ми сме убедени привърженици на здравия начин на живот и активни членове на Дружеството на житото и солта.

Преди почти 3 г. стана ясно, че имам остро предменструално дисфорично разстройство (ОПДР) и клинична депресия. Опитах всички препоръчани средства: лекарства, чудодейни кремове, билкови смеси и много други неща. Нито едно от тях не помогна. След 2,5 г. непоносими страдания със съпруга ми научихме за доктора по медицина Ф. Батманджелидж и удивителната му програма „Лечение с вода“. След като прочетохме неговата книга „Тялото жадува за вода“, ни стана напълно ясно къде да търсим решение на моите проблеми. Започнах самолечение с вода, морска сол, чист Ъ-триптофан, физически упражнения и хранителни добавки.

**Минаха шест месеца и днес мога съвсем уверено да кажа, че всичките ми симптоми изчезнаха напълно.** За ваше сведение преди лечението се наблюдаваха следните симптоми:

- остър предменструален синдром (променливо настроение, раздразнителност, неконтролируем гняв);
- клинична депресия;
- хронична умора;
- подуване на корема;
- нарушаване на менструалния цикъл;
- хормонален дисбаланс (результатите от изследванията сочеха, че имам повишени стойности на пролактина, което може да е признак за наличие на пролактин-секретиращ аденом);
- менструални мигрени;
- влечение към някои продукти;
- сезонни алергии.

Въодушевена от невероятния успех в лечението на моите разстройства с толкова прости и естествени методи, създадох сайт за жени, страдащи от ОПДР, в който активно пропагандирам това естествено, просто и ефикасно лекарство. Освен това за заинтересуваните поместих на главната страница на сайта координатите на Дружеството за зърно и сол и препратка към сайта на д-р Батманджелидж [www.watercure.com](http://www.watercure.com).

Искам да споделя тази информация с максимален брой хора, тъй като ОПДР е изключително затормозващо състояние и от неговите последици страдат много повече жени, отколкото е известно на статистиката. Надявам се, че д-р Батманджелидж и организацията „За простота в медицината“ ще оценят моята инициатива като полезна и ще бъде много признателна, ако погледнат моя сайт, запознаят се с неговото съдържание и ми помогнат да пропагандирам това натурално лекарство.

Всъщност ще ми бъде много интересно да чуя професионалния коментар на д-р Батманджелидж във връзка с моята история на самолечение по неговата програма. Според мен традиционната медицина не оказва достатъчна помощ на жените с такова разстройство и много от тях тръгват по неправилен път, към който ги насочват фармацевтичните корпорации. Тези

корпорации се занимават с дезинформация. Те имат интерес да пласират на пазара проблемни лекарства, не правят необходимите изследвания или прикриват от обществеността истинските причини за това заболяване и ефикасните начини за неговото лечение. С нетърпение очаквам вашия отзив.

*Искрено ваша: А. К.*

Вашето писмо ме зарадва много, много ви благодаря, че ми отговорихте. Да, разбира се, че можете да използвате писмото ми в новата си книга, ще бъде направо прекрасно! Впрочем, от чисто любопитство бих искала да зная как ще се казва тя? Сега мъжът ми чете книгата „Вие не сте болен, Вие сте жаден“ и аз търпеливо чакам реда си.

Колкото до получаването на триптофан без рецепта, това е дълга история. С мъжа ми търсехме чист триптофан в голяма и малка дозировка; както знаете, той трудно може да се купи без рецепта, но все пак не е невъзможно. Знаехме, че можем да го получим с рецепта от лекаря, но тъй като живеем от скоро в този град, не успяхме да завържем толкова тесни отношения с моя лекар, че да обсъждаме свободно нетрадиционния метод за лечение на моите заболявания. А през последните 3 г. понесох толкова разочарования от традиционната медицина. Някой може да сметне решението ми за неразумно, но аз чувствах, че не рискувам нищо. Със съпруга ми, когото много обичам, бяхме сигурни, че сме избрали правилния път. Така или иначе, в края на краищата намерихме в Калифорния компания, която продава чист фармацевтичен триптофан на фиксирана цена за тубичка и нито цент по-малко! Но резултатът щеше да компенсира с лихва разходите, а за нас това беше важно. Направихме проверка на компанията (за всеки случай) и когато разбрахме, че всичко е наред, дадохме парите и купихме триптофан без рецепта.

Ако имате време да прочетете една малка повест, мога да ви разкажа какво стана, преди да започна да вземам триптофана. Може би тази история ще ви заинтересува.

Преди 6 месеца, още преди да намерим компанията, от която да купим триптофана, но след като вече бяхме прочели вашата книга, експериментирах едно „лечение“, като всяка вечер преди лягане пиех триптофан с чаша топло мляко, а сутрин — още една чаша. След закуска правех едночасова разходка на бърз ход, за да помогна на триптофана да преодолее хематоенцефаличната бариера (както обяснявате във вашата книга), по-късно през деня правех още една едночасова разходка. Успоредно с това продължих да насищам организма си с вода. Резултатите дори от тези прости действия направиха много силно впечатление на мен и мъжа ми. Депресията започна да преминава и отново усетих чувствителен прилив на енергия (не ставаше дума за пълно излекуване, но облекчаване на болезнените симптоми беше налице). Работата е там, че ние преживяхме толкова тежки периоди и толкова пъти бяхме на ръба на развода, че не можехме да повярваме в такова просто решение на всичките ми здравословни проблеми и затова действахме много предпазливо. Струваше ни се, че е прекалено хубаво, за да е истина. Продължавах да пия топло мляко около месец, но след това твърдите компоненти на млякото предизвикаха изостряне на алергията и ми се наложи да се откажа от него. През следващия около един месец се почувствах шо-годе сносно, като се хранех с продукти, съдържащи естествен триптофан. Но самочувствието ми далеч не беше толкова добро, каквото според мен трябваше да стане, след като започнах да вземам чист фармацевтичен L-триптофан. Както и очаквах, истинските резултати от това лечение започнаха да се проявяват веднага, щом като започнах да вземам триптофан под формата на добавка (започвайки от 1000 мг в течение на две седмици, след това същото време по 500 мг и т. н., като редувах дозировката).

Нямам достатъчно думи, д-р Батманджелидж, за да изразя колко прекрасно е отново да станеш самият ти. Когато с мъжа ми обсъждаме вашите книги и вашата работа, ви наричаме д-р Ватман. Използваме това прозвище като ласкаво обръщение и храним дълбоко уважение към вашата дейност. Искам лично да ви кажа огромно благодаря, скъпи д-р Ватман! Вашите изследвания не само ми спасиха живота в прекия смисъл (по едно време, когато ОПДР и депресията ме измъчиха безкрайно, се появи и мисълта за самоубийство), но изиграхте огромна роля и за запазването на нашия брак, на психичното ми здраве и не на последно място — на психичното здраве на едно чудесно шестгодишно момче. Нашият син повече няма да се страхува от необяснимите промени в настроението на мама. В момента се занимавам с изучаването на някои психологични проблеми от моето детство, които според мен играят голяма роля за развитието на ОПДР при някои жени със слаба нервна система (това доказват резултатите от някои мои проучвания). Най-сетне стъпвам на твърда почва, а не се мятам в бурни води, страхувайки се да не потъна поради недостиг на сили.

Д-р Ватман, какво мислите като професионалист за предменструалното дисфорично разстройство? Струва ми се, че главната причина за това разстройство е **стресът, който може да бъде предизвикан както от житейски обстоятелства, така и от хронично обезводняване.** Тра-

диционната медицина твърди, че при някои жени причината за ОПДР е ненормалната реакция на нормалните хормонални промени. Според мнението на непрофесионалист, какъвто съм аз, тази теория е много далеч от истината и само заблуждава хората. Много подходящ за нея е изразът „да направиш на морето дупка“. Знаете ли нещо за ОПДР? Можете ли да направите някакви изследвания, отнасящи се до това разстройство, и да публикувате резултатите? Така бихте помогнал на огромен брой жени.

Едва ли ще сгреша, ако кажа, че предменструалният синдром (ПМС) и предменструалното дисфорично разстройство (ОПДР) стават причина за огромен брой разводи и други семейни проблеми. В края на краищата, аз го изпитах на гърба си. Като мъж сигурно знаете няколко лица на тема ПМС и вероятно ви е известно как възприема нашето общество това женско състояние. Лично аз смятам, че ОПДР е изключително сериозен проблем, дори опасно за живота състояние, тъй като в крайните си прояви може съвсем реално да доведе до самоубийство или до убийство. Всеки, на когото му се е случвало известно време да общува с жени, страдащи от ОПДР, а също с техните съпрузи и деца, разбира, че това състояние може да крие изключително сериозни последици не само за самите болни, но и за околните. Колкото по-дълго такава болна не получава лечение (а аз съм сигурна, че тук традиционните методи са безсилни), толкова по-сериозен става нейният проблем и това може да доведе до още по-тежки депресии. Според мен хората (и медицинската общност) не се отнасят достатъчно сериозно към този проблем. Мисля, че разбирате защо го вземам толкова присърце.

Но сигурно моето многословие вече ви е отнело твърде много от скъпоценното време.

Още веднъж ви благодаря, д-р Ватман, за огромната полза, която носи на човечеството вашата работа. Нека късметът и успехът да бъдат с вас във всичките ви начинания.

*Искрено ваша: А. К.*

**Обяснение:** Физиологичната подготовка за критичните дни означава да се увеличи поемането на вода, така че концентрацията на кръвта да се намали най-малко с 15-25 %. Кръвта трябва да бъде разреждана (по-рядка по консистенция), за да се предотврати дисбаланса в кръвообращението при отделяне на известно количество кръв от външния слой на слизестата обвивка на матката. Този процес активизира регулиращите функции на хистамина и подчинените му регулатори. Тези химични вещества не само предизвикват болка, но могат да влияят и на невропсихологичната и физиологичната активност на мозъка. В книгата на Карл Пфайфър „Хранене и умствено здраве: ортомолекулярен подход към поддържането на химичния баланс в организма“ е показано как влияе хистаминът на емоционалното състояние. Допълнително доказателство за това е фактът, че всички трициклични антидепресанти са много силни антихистамини. ***Но по отношение на антихистаминните свойства водата и солта са по-ефикасни, естествени и по-малко вредни средства и могат по-бързо да премахват здравословните проблеми, свързани с прекомерната активност на хистамина в организма,*** което и отбелязва А. К. в своите наблюдения.

\* \* \*

### **Отичане на краката**

Преди около 8 месеца се запознах с Боб Бате, собственик на фирмата „See-Key Auto“ в град Мосик, щата Пенсилвания. Когато Боб започна да ми разказва за лечението с вода, се разсмях от все сърце. Въпросът е, че имам големи проблеми с краката. Те много силно отичат и заради артритата и подагратата едва ходя. Обърнах се към лекар, който ми предписа противовъзпалителни таблетки. Те ми изгориха стомаха и престанах да ги вземам. След това, когато Боб отново ми заговори за вашата програма, реших да рискувам и опитам. За 6 месеца изпълняване на програмата буквално се подмладих. На 54 г. съм, а се чувствам като на 20 г.

Откакто започнах да пия повече вода, отношението ми към живота се промени много силно. Когато живеете с постоянна болка, не можете да мислите за нищо друго. Вече смятах да оставя бизнеса си и да призная, че повече нямам сили да работя толкова, колкото по-рано. Обикновено работех по 10-15 часа на ден. Чувствах, че е дошло време да се оттегля. След това започнах да пия вода и да добавям в храната малко сол. През последните 4-6 месеца здравето ми значително се подобри. Не се опитвам да твърдя, че е станало само благодарение на водата. Може да е така, а може и да не е. Знам само, че откакто започнах „лечение с вода“ и да спазвам стриктно такъв режим, действително се чувствам много по-добре. Ако не вярвате, попитайте жена ми.

По-рано бях отворителен тип, с когото беше много трудно да се живее, но сега всичко се промени. Сутрин, вместо да изпия чаша кафе или мляко, както обикновено, закусвам вкъщи и изпивам една 350-грамова чаша вода. По време на хранене не пия кока коле, бира или нещо друго, а



само една 350-грамова чаша вода. Ако след това ми се пие бира, си позволявам една неголяма чаша.

Интересно, *обикновено съветват хората, на които им отичат краката, да пият по-малко течности и да не посягат към солта, а аз правех тъкмо обратното и краката ми почти се върнаха в нормата.* Отново мога да нося каубойските ботуши, които не бях обувал, откакто бях на 44 г. — точно тогава подаграта ми се обади сериозно. Започнах да гълтам различни хапчета, докато си направих язва на стомаха, и оттогава не вземам никакви таблетки.

Болката в ставите почти премина, появява се само от време на време. За това е виновна работата ми. Всичко зависи от натоварването, особено на рамото. Налага се да върша много тежка работа; по цели дни мъкна тежки автомобилни гуми и резервни части. Понякога вечер раменете ме болят страшно силно, но това е просто от умора.

Ако оценя състоянието си преди лечението с вода по скала от едно до десет, то беше на нулата, като при мъртвец. Искях да умра, но сега се чувствам най-малко като за седмица или осмица. В момента работя да стигна десетката. Когато успея, ще ви се обадя.

*Благодаря: М. Г.*

\* \* \*

### **Кървящ език**

За книгата „Тялото жадува за вода“ ми разказа преди няколко години един колега, но аз се отнесох скептично към препоръките му, тъй като цял живот страдам от проблем, чиято причина не можа да определи нито един лекар. Всички специалисти, към които съм се обръщал, само вдигат рамене. Струваше ми се, че прекомерната сухота в устата е свързана с хипертонус на мускулите и тъканите, тъй като за 54 г. нито веднъж не съм виждал, не съм слушал или чел нещо за подобни случаи. Сега стигнах до извода, че това е един от симптомите на обезводняването.

За пръв път бели петна от мъртва кожа на езика ми се появили, когато съм бил на 17 месеца. Оттогава съвсем до скоро редовно ми се появяваха многобройни **признаци на обезводняване, които сега ми се струват очевидни (но докато не прочетох книгата, не го разбирах): хронична хрема, сълзене на очите, подуване на клепачите, податливост на простуди и грип.** Преди около 6 седмици увеличих количеството на водата и тези признаци изчезнаха практически веднага.

Когато тръгнах на училище, целият ми език беше вече плътно покрит с бял слой, който се отлюспваше на ленти, често пъти заедно с кожата (покривната мембрана) и откриваше съвсем гол, понякога кървящ език. Никой не ми предлагаше вода — само йод или дрожди, но вода — никога. Имах достатъчно ум да не позволявам на лекарите да правят експерименти с медикаментозно лечение на болестта, чиято природа не можеха да определят. Ако не се смята явно отслабената ми имунна система, бях напълно здрав и затова просто се примирих с участието си и спрях да търся отговори. По въпроса за храненето се опитвах да следвам принципите за „естествена хигиена“, изложени в книгата на Харви и Мерилин Даймънд „Приспособи се към живота и живеј здрав“. Тяхната програма се базира на употребата на продукти с високо съдържание на вода и отказване от месото, млечните и хранителните концентрати. Но житейски обстоятелства не ми позволиха да спазвам този режим и скоро признаците на обезводняване отново се върнаха. През цялата последна година моят език наподобяваше змия — тънък, дълъг, твърд, блестящ и с удебеляване на върха. Болезнено и неудобно беше да живея с такъв недостатък, особено заради трудностите при говор, предизвикани от надутия връх на езика и прекомерното слюноотделяне.

От юни 2001 г. насам с удоволствие пия всеки ден по осем 300-грамови чаши с морска сол. Макар че болката и слюноотделянето се прекратиха, някои места от езика все още са подути въпреки ежедневния местен масаж и подобреното кръвообращение. Под белия слой и мъртвата кожа започва да се образува здрав розов покривен слой.

Благодаря ви, д-р Батманджелидж, за последователността и упоритостта в изучаването на хроничното обезводняване, което е причина за много болезнени състояния. Вие проявихте невероятно мъжество и упорство в борбата с бюрократизма на медицинските „авторитети“. Приемете моята искрена благодарност и възхищение.

*С уважение: Р. Е. Н. Отава, Канада*

### **Болка в гърдите, запек**

Искам да знаете какъв щастлив подарък стана за мен забележителната ви книга за водата. Консултирал съм се с много лекари, но нито един не ми откри никакви болести. Резултатите от всички изследвания показваха, че съм напълно здрав, но същевременно състоянието ми беше направо жалко. До преди половин година страдах от болки в гърдите и не можех да се изхождам без слабително. Вече се примирих, че ще трябва да търпя това положение до края на живота си или

докато не се появи нещо, което ще може да ми помогне. И точно в този момент дойде вашето писмо. Огромна благодарност!

Започнах да пия големи количества вода веднага, щом като прочетох книгата ви. Тя преобърна живота ми и още на следващия ден почувствах разликата. Изчезна чувството за пълно изтощение и дори взех да ставам посред нощ. По-рано никога не ставах през нощта, за да ходя до тоалетната, но въпреки това сутрин се чувствах отпаднал. Сега макар да ставам нощем, сутрин се чувствам свеж и пълен със сили. Вашата програма е просто великолепна. Само седмица след като увеличих водата (до 6-8 чаши) за пръв път можах да се освободя без слабително и оттогава го правя постоянно. Никога за моите 43 г. не съм мислил, че ще се радвам толкова много на добро изхождане, но сега благодарение на промяната в работата на организма се чувствам на седмото небе. Пожелах да ви пиша и да ви благодаря за фантастичните книги. Вие спасявате хората, а това е много рядък талант.

Успехи в работата! *Искрено ваш: Дж. П. А.*

\* \* \*

### **Запек**

Преди две седмици прочетох вашата книга и веднага се опитах да изпивам **по една чаша вода през час в течение на цялото време на бодърстване.**

На 68 г. съм и от много месеци се чувствах отвратително. Вечер, когато лягах да спя, скърцах като ръждясала машина. След неспокойната нощ се събуждах с усещането, сякаш ме е газил камион. През деня енергията ми бързо се изчерпваше и всяко движение изискваше налягане на всички сили.

Преди 1 г. и 6 месеца ми **оперираха поразения от рак бъбрек заедно с възпаления жлъчен мехур.** Контролните анализи не показаха признаци на рак. Затова помислих, че болките и недостатъчната енергия са били свързани с възрастта ми и стреса от преживяната операция.

Не съм бил прав! След около 4 дни лечение с вода усетих, че се чувствам по-добре, започна да ми стига енергия да мога да изкарам активно деня и да спя добре нощем. След две седмици отново се почувствах човешко същество, годно за живот!

Благодаря на вас и вашата книга, че ме върнахте към живота! Впрочем, намерих книгата „Тялото жадува за вода“ чрез сайта на д-р Лорейн Дей ([www.drday.com](http://www.drday.com)).

*Искрено ваш: Дж. Л. С.*

\* \* \*

### **Изпотяване през нощта, горещи вълни (в климактериума)**

Купих си книгата „Тялото жадува за вода“, която ми бяха препоръчали, и сериозно увеличих пиенето на вода. В резултат интензивността на горещите вълни значително намалю и през нощта започнах да се изпотявам много по-малко. На 55 г. съм, в постменопауза и тези неразположения значително усложняваха живота ми. Сега се изпотявам толкова малко, че мога да спя спокойно; освен това не ми се налага да ставам по много пъти нощем. Щом усетя прилив на горещина, пия малко вода и състоянието ми се нормализира. Няма да е зле да поместите моята история на вашия уеб-сайт, понеже на много жени на такава възраст им предписват хормонозаместителна терапия. Ако искате да получите някаква допълнителна информация, се свържете с мен по електронната поща.

*С най-добри пожелания: М.*

\* \* \*

### **Сухота в очите**

Безкрайно съм ви благодарен за изключителните изследвания. След няколко години мъчения с очите отидох при моя офталмолог за измерване на оклузия (**запушване**) **на слъзните пътища.** Той измери съдържанието на водата на повърхността на очите и каза, че по 20-степенната скала резултатът от 10-та степен се смята за синдром на сухите очи, а моят резултат не превишаваше 4-а степен. Той диагностицира синдрома на Съогрен. След това постави в слъзните канали на едното око временни тапи — те трябваше да се разтворят след пет дни, и ми определи още един преглед, за да види дали има подобрение преди да ми постави постоянни тапи.

Прочетох за синдрома на Съогрен и открих, че моите симптоми са други. Няколко дни след прегледа ми попадна брошура за вашите теории. Веднага започнах да пия вода, както съветвате вие. **По-рано пиех три чаши вода на ден плюс газирана напитка и кафе.** При следващото посещение при лекаря, след три седмици, го помолих преди да ми постави тапите да ми направи още едно изследване; едното око показа резултат 8, а другото — 10! Лекарят ми каза, че при такива резултати не са нужни никакви тапи и ме попита какво съм правил. Дадох му вашата книга. Той ме помоли да отида след 90 дни за ново изследване. Освен това каза, че синдромът на сухите очи създава на много пациенти множество неудобства и проблеми. Надявам се, че ще разкаже за моя случай на другите



пациенти. Сега с нетърпение чакам следващото изследване, за да оценя на практика ефективността на моите действия.

Освен това отдавна не съм се чувствал толкова добре, както сега. Честите кръвотечения от носа спряха. Не изпитвам влечение към кофеина и забравих запека. Чувствително отслабнах и съм сигурен, че едва започвам да жъна плодовете от вашата програма. Купих няколко книги за приятели, страдащи от астма и високо кръвно. Всичко, което пишете, ми се струва много разумно.

*Много ви благодаря: Л. А.*

\* \* \*

### **Загуба на зрението**

Както вече ви съобщих преди месец, моят приятел Боб загуби зрението си поради множествена склероза. Но ето, че сега той отново вижда (зрението му се възстанови съответно с 20/40 %). Помогнаха му вашите препоръки за пиене на вода, морковен сок и витамини Е и В.

Лекарят в офталмологичния институт в Ню Ингленд не можеше да повярва, че зрението на Боб се е върнало.

*Благодаря ви за помощта.: К. С.*

\* \* \*

### **Сол**

От къде да започна? Как да изразя благодарността си за спасяването на живота на майка ми? Не се съмнявам, че ако не бяха телефонните разговори и съветите ви как да използвам правилно материалите във вашата книга, майка ми вече нямаше да е жива. Искрено вярвам, че само благодарение на вашата програма за лечение със сол и вода и на редовните ви консултации тя получи втори шанс да оживее и да се оправи.

Когато при нея **нивото на натрия падна до 108** (за нормално се смята 140), вашите препоръки помогнаха то да се вдигне до 127 и фактически да я измъкнем от прегръдките на смъртта. **Когато тя се разболя от пневмония, вашата компетентност ѝ спаси живота.** Когато нейният лекар каза, че може да избира между два варианта: да пие колкото може по-малко вода и да чака бъбреците да откажат да функционират или да пие повече вода и показателят на натрия отново да стигне опасно ниво, вие предложихте трети — **да използва екстракт от лук, за да помогне на бъбреците да задържат натрия.** Благодарение на този съвет ѝ помогнах да задържи стойността на натрия на равнището от 130, като същевременно увеличи изпитата вода почти до 2,9 л дневно. Дори независимо от лекарството, което тя вземаше и на 40-те мг лазикс два пъти дневно, солта и водата значително подобриха състоянието и ѝ помогнаха в борбата с отоците.

**А на мен водата ми помага да се справям с невероятния стрес, който изпитвам всеки ден.** Благодарим ви, д-р Батманджелидж — от все сърце и от мен и майка ми.

*Искрено ваши: Джон и майка му*

### **Мнение**

Благодаря ви за подаръците! Най-добрият е знанието, което получих от вас. Сега пациентите, на които разказвам за водата, се връщат при мен, за да се похвалят с успехите си. Те оздравяват. Вярвам във вашите идеи, но вие сам знаете колко приятно е да чуеш потвърждение, че си прав, от устата на пациентите.

Що се отнася до Джоъл Д.Уолач, бакалавър по естествени науки, доктор по ветеринарна медицина и доктор по медицина, досега не ме е удостоил с отговор. Изглежда, че неговите твърдения нямат никаква научна аргументация. Надявам се все пак да греша. Вашето име често се споменава заедно с името на д-р Уолач; може би трябва да сте предпазлив, тъй като в неговите безапелационни твърдения има твърде много спорни моменти. Вие имате добра репутация и не трябва да я разваляте.

Общо взето, аз съм човек с широки възгледи, но не вярвам, че ще се появят никакви научни доказателства, които могат да ме накарат да променя мнението.

Тъй или иначе, пожелавам ви големи успехи в изследването на област, която ви е посочил сам Господ. Аз се специализирам в Лаймска болест, стомашни гъбични дрожди, биоелектрични средства за активиране на обменните процеси и някои други заболявания. Вашите изследвания улесняват работата ми.

*Благодаря. Чарлз Л. Крист, доктор по медицина*

\* \* \*

### **Мигрена, проблеми със зрението**

Благодаря, благодаря и още веднъж благодаря! Благодаря, че открихте най-простото и най-чудодейното лекарство на света. И благодаря за всичките години на напрегнат труд — просто нямам

думи да го оценя по достойнство. Мигрените, които 35 г. вгорчаваха живота ми и опустошаваха джоба, изчезнаха, изпариха се, отлетяха (за което дори не съм мечтала).

Практически през целия си живот нося очила (сега бифокални) и всяка година трябва да ги сменям с по-силни. Преди две седмици отново почувствах, че започнах да виждам по-зле — пак отидох при очния лекар, абсолютно сигурна, че ще ми предпише нови, още по-силни очила. **За огромно учудване се оказа, че двата показателя (за късогледство и далекогледство) са се подобрили. За пръв път в живота ми предписаха очила с по-малък диоптър, а зрението ми се подобри.**

*Станаха и други неочаквани промени: започнах да се чувствам по-добре, да изглеждам по-добре, да спя, да мисля и т. н.* Сега си спомням за моето обезводняване като за нещо нереално, а всъщност силното обезводняване е истинска трагедия на човешкия род. ВИЖДАМ неговите признаци почти у всички, които познавам и с които се сблъсквам. Затова разказвам на всички за д-р Батмангхелидж и неговия метод за лечение и се моля целият свят да научи по-бързо за него. **ВОДАТА е наистина най-чудотворното от всички лекарства, пратени ни от Господ.**

Благодаря ви, скъпи д-р Батмангхелидж, благодаря ви за моя живот.

*Искрено ваша: М. А. В,*

\* \* \*

### **Хиперактивност на мускулите на краката, сол**

Неотдавна прочетох вашата книга „Тялото жадува за вода“. Единственото, което мога да кажа, е БЛАГОДАРЯ! Преди 15 г. страдах от хиперактивност на мускулите на краката, като нещата стигаха дотам, че понякога се събуждах посред нощ и трябваше да правя упражнения. Обръщах се към постоянния си лекар и към невролог, но те не можаха да ми помогнат. Съставиха ми комплекс от упражнения, но не получих облекчение. Опитвам се да нося стимулатор TENS, да вземам различни лекарства и хининова вода. Нищо не помогна! След това моят син ми даде вашата книга. **Прочетох с особен интерес рецептата ви за здрав сън. Сега всеки ден пия по 8-10 чаши вода, а преди да легна да спя, слагам на езика си щипка сол.** Навремето намалих солта почти до нулата, защото лекарят на съпруга ми го посъветва да спазва диета с по-малко сол и аз реших да му правя компания. Като прочетох вашата книга, и двамата увеличихме солта. Сега пристъпите на нервна възбуда в краката се случват само веднъж или два пъти в месеца, докато по-рано настъпваха по два-три пъти на нощ. Много се радвам, че прочетох книгата ви и вече разказах на много хора за невероятните резултати.

*С уважение: Р. Б.*

\* \* \*

### **Мнение**

Задължително трябва да ви предложат за Нобелова награда, но в коя област? Не трябва да е медицина, защото не искаме да обявят водата и солта за лекарствени препарати! Агенцията за контрол на храните и лекарствените средства и Американската медицинска асоциация ще поискат да ги дават „само с рецепта“.

Приблизително от 1930 г. американските лекарства, изкуствените продукти и химичното замърсяване на околната среда (заедно със затъпяващата образователна система) превърнаха уверени в себе си и трезвомислещи граждани в нищожни и жалки зомби. Благодаря ви, че избрахте тази страна, която е в бедствие, за поле на мащабна кампания за медицинско просвещаване.

Може да ви удостоят с Нобелова награда за спирането на всички войни, когато всеки човек ще насити своя организъм толкова, че да бъде спокоен, здрав и доволен.

*С уважение: Дж. Р.*

\* \* \*

### **Мнение**

„Тялото жадува за вода“ е безспорно най-хубавата от всички книги, които съм прочел за моите 75 г. Личният ми опит в борбата с такива нови заболявания като тунелен синдром на китката, електрочувствителност и детска левкемия сочи съвсем не случайна връзка между потреблението на вода и уязвимостта спрямо електромагнитните полета.

В приложеното копие от изследването на един шведски учен се разказва как електромагнитните полета разрушават клетките, а моят опит сочи, че онези, които пият много вода, са подложени много по-малко на тези разрушения. Клетките, които се сблъскват помежду си около 60 пъти в секунда, могат да се защитават, като изтласкват вода от себе си.

Винаги съм пил много вода и на 75 г. се чувствам здрав и енергичен. Нито веднъж не съм

лежал в болница, откакто преди 15 г. ме оперираха от апендицит. А съпругата ми, която почти не пие вода, се чувства по-вяла, понесе операция за шунтиране на пет артерии и сърдечен пристъп, страда от артрит и т. н. Само две седмици, след като започнах да изпълнявам вашите инструкции, значително се повиши енергията ми, остротата на ума и силата на духа.

Ако ви интересува, имам събрани данни от много изследвания и библиография на източниците, които с удоволствие ще ви изпратя.

Ще ви бъда много признателен, ако дадете мнение във връзка с моите предположения. Още веднъж ви поздравявам за тази невероятна книга.

*С дълбоко уважение: Дж. А. Ф.*

\* \* \*

### **Хронична умора**

Преди всичко искам да ви изразя дълбоката си благодарност за книгата „Тялото жадува за вода“, която неотдавна ми даде моят съпруг.

Последните 7 г. страдах от синдром на хроничната умора. Използвах различни алтернативни начини за лечение и можах да преживея тези години въпреки силно ограничените физически възможности. По вашите съвет увеличих количеството вода и оттогава — минаха вече 4 седмици — чувствам значително повече енергия, а болките намаляха, дори, може да се каже, вече ги няма! Още е рано да правя изводи, но съм толкова доволна от първите резултати, че помислих, че ще ви бъде приятно да го научите.

Вече разказах за вашата книга на много приятели и съседи. Освен това искам да изпратя екземпляр от книгата ви на една много близка приятелка, която току-що излезе от болницата — беше там със сърдечно заболяване.

Още веднъж ви благодаря за помощта.

*С искрена благодарност: М. Ф.*

\* \* \*

### **Алергия, суха кожа**

Моята норма за пиене на течности винаги е била доста голяма, но аз не пиех вода. Сега знам, че именно ВОДАТА Е КЛЮЧЪТ КЪМ ЗДРАВЕТО. Освен че се спасих от киселините и алергиите, забелязах и други резултати. Например една сутрин си спомних, че точно по това време на годината кожата ми ставаше толкова суха, че чак ме болеше. Най-силно личеше на челото и на горната страна на китките. Тогава вземах от жена ми крем за лице и ръце, за да овлажни кожата, но тя беше толкова суха, че дори след него ме болеше.

И съвсем скоро забелязах, че тази зима този проблем го няма. Освен това имам по-малко проблеми с контактните лещи. По-рано, когато ги носех дълго, възникваше усещане за дискомфорт. Сега очите ми не се уморяват толкова, че да се появи желание да махна „тези дяволски лещи“. Състоянието на кожата ми също се подобри (пъпките и обривите намаляха). Трудностите с изхождането останаха в миналото. Какво още? А, да, коленете. Мислех, че е от възрастта. Дори да сядах за кратко, прехвърляйки крак върху крак или като ги подгъвах под себе си, когато ставах и се изправях, се появяваше много силна болка в коленете. Трябваше да се изправам много бавно. По-рано смятах, че това е от старостта. Но миналия месец забелязах, че коленете ми отново стават гъвкави и сега се прегъват много по-лесно.

Поговорката, че е по-добре да оздравяваш, отколкото да остаряваш, напълно важи за мен! Водата направи в живота ми толкова положителни промени, че сега съм убеден колко актуална е тази поговорка за всички, които пият достатъчно количество вода.

Толкова приятно е да усещам тези промени, че съм готов да споделям с околните всичко, което научих от д-р Батманджелидж. Обезателно ще ви пиша какво ще кажат лекарите за моите успехи и за книгата на доктор Ватман, която им дадох да прочетат.

*С уважение: Т. Л.*

\* \* \*

### **Рак на простатата**

Пиша, за да ви благодаря, че ме преведохте по целия път на излекуването от рак на простатата.

През юли 1999 г. минах на медицинска комисия; оказа се, че моят ПСА (простатен специфичен антиген) се е вдигнал до 4,6. Обърнах се към уролог и нещата стигнаха дотам, че през октомври той ме изпрати за биопсия. Беше ми поставена диагноза „рак“. През януари 2000 г. минах на контролен преглед в медицинския център „Уолтър Рийд“. Тогава този показател беше се покачил

до 5,7 и лекарите потвърдиха диагнозата „рак“.

Когато се върнах къщи за Коледа, в разговор майка ми каза много хвалебствени думи за вашата книга „Тялото жадува за вода“. Накрая аз я помолих да престане да говори на тази тема — исках да изкарам спокойно празника с внучките, но обещах на връщане със самолета до Германия да прочета материалите, които тя ми даде. Докато лежах в центъра „Уолтър Рийд“ във Вашингтон, научих всичко за възможните начини за лечение, както и за болниците и клиниките, които могат да бъдат използвани като алтернативни варианти, понеже всички, към които се обръщах, ме уговариха да си направя операция. Фактически ми бяха предложени три варианта: да чакам и да наблюдавам, да мина курс на лъчева терапия или да се съглася на хирургическа операция. Последния вариант ми беше препоръчван особено настойчиво.

Започнах да пия вода още в центъра „Уолтър Рийд, след като изтеглих информация от вашия сайт [www.watercure.com](http://www.watercure.com). Изпратих ви по електронната поща няколко уточняващи въпроса, а когато се върнах в Европа, намерих покана да ви позвъня в офиса и веднага се възползвах от нея. Вие ми зададохте много въпроси и ми препоръчахте да започна да пия вода, сок от моркови и портокали, да добавям в храната сол (което не правех от 20 години) и да включа колкото може повече плодове и зеленчуци. Единственото ограничение стана забраната на всичко пържено. **Освен това ме помолихте да се откажа от кафето, от алкохолните и газирани напитки и ме посъветвахте задължително да правя разходки по един час сутрин и половин час вечер.** Позволихте ми да ви се обаждам по всички възникващи въпроси и когато попитах колко ще ми струва това, ми отговорихте, че не трябва да плащам нищо... Дори не знаех какво да кажа!

Оттогава започнах да ви се обаждам редовно, отначало веднъж седмично, а от скоро приблизително веднъж месечно. Всеки месец давах анализи за ПСА и от февруари насам (един месец след започване на програмата за лечение с вода) резултатите обикновено не предизвикваха особени безпокойства. През март заминах за Панама, а оттам за Виетнам и не можех да спазвам стриктно режима, но продължавах да пия ежедневната норма вода. През април пак дадох анализ: ПСА се оказа малко по-висок от обикновено. Отново започнах да спазвам режима и през следващия месец ПСА спадна.

Края на юли и началото на август прекарах в Панама, където се срещаха мои роднини; там се наложи да си позволя малко бира и кафе, затова след като се върнах в Европа изследването отново показва повишаване на ПСА. Това ме разтревожи и ви се обадих, за да се посъветвам по този повод. Вие много подробно ме разпитвахте дали съм пил алкохол и аз признах, че в Германия, където произвеждат най-добрата бира в света, обикновено не мога да откажа една-две халби на вечеря. Настояхте да не пия никакъв алкохол и аз обещах. Освен това ми казахте<sup>1</sup> че високата стойност на ПСА е показател за повишена киселинност на организма и ми препоръчахте да ям повече зеленчуци, особено зелени, за да се повиши равнището на рН. През следващия месец моят ПСА спадна до 3,3.

Отначало, когато разказвах на лекарите за лечението с вода, те не обръщаха внимание на думите ми, но неотдавна бях радостен да намеря няколко души, които са проявили интерес към това.

От самото начало на изпълнението на вашата програма започнах да се чувствам по-добре. Бях в доста добра форма, обаче след три седмици забелязах, че за се да повиши сърдечният ритъм до 150, при същите упражнения за сърдечносъдовата система трябваше значително да увеличи натоварването. По-рано при същото натоварване пулсът ми стигаше само до 130. Попитах защо е така и вие ми казахте, че вероятно сърдечните ми мускули са били обезводнени, а сега не им се налага толкова да се напрягат. Сега при същото натоварване пулсът ми се повишава само до 115 или 120.

В продължение на 4 г. при ходене или тичане усещах болка в коленете и в тазобедрената става. Когато ставах от стола и правех няколко крачки, ме боляха коленете... След три месеца лечение с вода тези болки напълно преминаха. Тъпата болка в кръста изчезна и сега действително се чувствам отлично. Аз съм на 60 г. и, честно казано, се чувствам почти като на 40, а освен това се излекувах и от рака на простатата.

Израснал съм във ферма, летях с изстребители, строих къщи, в зряла възраст имах няколко консултантски фирми в сферата на строителството и като човек с практически ум смятам, че теорията за лечението с вода се основава на здравия разум. Мога съвсем отговорно да потвърдя ефективността на вашата методика и само се изненадвам, че толкова много мои приятели я смятат за прекалено просто решение. Особено ме разочарова неосведомеността, която проявяват представителите на традиционната медицина. Изглежда, че когато трябва да се вземе под внимание вашата информация, образованието и професионалното високомерие не им позволяват да виждат най-очевидни неща. Много съм ви благодарен, д-р Батмангхелидж. Моля се ЗАЕДНО С ВАС да

успеем да доведем тази информация до хората, на които тя може да бъде полезна.

Моля ви, не се стеснявайте да разказвате за моя случай на всички, на които той може да бъде от полза.

*С огромно уважение: В. Дж.*

\* \* \*

### **Рак на сливиците**

Преди всичко искам от все сърце да ви благодаря за създаването на тази книга! Вашата борба с медицинската общност ми напомня за собственото ми търсене на алтернатива на такива традиционни начини на лечение като химиотерапията, лъчевата терапия и хирургическата намеса, както и мъките, които трябваше да изтърпя от „западната медицина“, но това вече е друга история.

Не ви познавам лично, но се гордея с вас! Вие сте истински герой!

Ето кратка предистория. През април 1997 г. при изследване в Станфордската ракова клиника ми откриха плоскоклетъчен карцином на лявата сливица с разсейки в лимфните възли на шията. Казаха ми, че случаят е много тежък и вероятността да оживее е 15-30 %, и то ако се съглася на препоръчаното лечение — радикална операция на шията с премахване на 11-и черепен нерв, част от челюстта и голямо количество тъкан в гърлото, след което трябваше да мина курс на лъчева терапия и 16 седмици химиотерапия. Ако се откажех от това лечение, ми оставало да живея най-много пет седмици! Никой не искаше да отговори колко ще струва това, но накрая неохотно и неофициално беше посочена цифрата 350 000 долара, БЕЗ химиотерапията. (Трябва да кажа, че имах много добра медицинска застраховка, която толкова силно подразни апетитите на лекарите, че едва не ме осъди на смърт.)

След като внимателно проучих възможните варианти, категорично отказах операция, химиотерапия и облъчване. Започнах органична и вегетарианска диета, освободих се от токсините в дома и около него, започнах да водя здравословен живот, да използвам билки, упражнения ци гун, а по-късно и хипербаричен кислород, който се оказа много ефикасен.

През последните 4,5 г. ракът изглежда е бил във фаза на ремисия, но след няколко години постепенно започнах да нарушавам диетата. Ракът отново започна да прогресира и ми се появиха четири нови тумора. С помощта на същия режим успях да спра неговото развитие, но не можех да върна процеса обратно. Един лекар ме убеди да изключа солта от храната и след няколко месеца към предишните тумори се добавиха още шест. До неотдавна няхах силни болки и не прекарах нито един ден на болничен режим. Преди 20 дни ракът предприе решителна атака. Туморите започнаха бързо да се увеличават и да притискат сънната артерия и може би периневриума (обвивката на нерва). Върху сливицата се появиха некротични тъкани, които за три дни я покриха напълно. Изглежда съм загубил и част от костната тъкан на челюстта; но най-лошото беше появата на мъчителна остра невралгична болка, която не можеше да се понася. Лекарите ми казаха, че или след няколко дни тази болка ще ме принуди да се предам на милостта на медицинската система, или ще умра от кръвоизлив.

Точно преди това прочетох книгата „Тялото жадува за вода“, преиздадена през 1992 г., и повярвах, че ракът е следствие от продължително обезводняване на организма. По-рано пиех много малко вода. Срещу болката ми предписваха оксиконтин и перкосет. Не желяех да изпитам медикаментозен шок и затова реших да пия по два литра вода с щипка сол, както се препоръчва във вашата книга. За мое изумление водата се оказа по-силно средство срещу болката от лекарствата! Само след 12 дни туморите започнаха да се променят. Изглежда, че постепенно започнаха да се свиват, във всеки случай да стават по-меки и гладки по форма. Болката рязко започна да намалява.

Може би е още рано да говоря за това, но некротичните тъкани върху сливицата изглежда намаляват. Надявам се, че благодарение на вашата книга съм успял навреме да науча, че просто в организма ми не е имало достатъчно вода. Ако успея да се излекувам от рака чрез лечение с вода, нима моят случай няма да стане ярко доказателство за вашата правота? Моето оздравяване върви с пълни темпове.

Докато пиех по 1,5 л вода на ден, болката продължаваше да ми налага своите условия. Това ме накара да увелича нормата на водата до 3-4 литра на ден. Аз съм на 52 г., капитан на чартърен катер за подводни екскурзии и здравето ми е отлично, ако не се смята този проклет рак.

*Благодаря! С уважение: Е. К.*

\* \* \*

### **Мускулна дистрофия**

Към 1. 11. 1994 г. положението с краката ми стана много зле. Те се покриха с черно-сини

петна от коляното до бедрото и ужасно ме боляха. Лекарят ми каза, че равнището на мускулните ферменти се е покачило до 660 (за нормално се смята 90). Друг лекар ми каза, че имам мускулна дистрофия.

Свързах се с вас и вие ме посъветвахте да пия по 2,5 л **вода на ден**. Направих както казахте и се почувствах много по-добре, а **след два месеца всички симптоми напълно изчезнаха**. Освен това започнах обилно да соля храната с морска сол.

Неотдавна отново бях на лекар и дадох кръв за ново изследване. Стойността на ферментите в мускулите се е върнала в нормата, а лекарят не можеше да разбере как е станало това. До момента, 15 март 1995 г., изчезнаха всички симптоми и усещания, които ми предизвикваха дискомфорт. Дори не си спомням кога съм бил толкова енергичен и съм се чувствал толкова здрав.

*С уважение: Е. Д.*

Забележка: До момента (май 2003 г.) при Е. Д. продължава ремисията и не е имало нито един рецидив на първоначалните симптоми.

\* \* \*

### **Простатит, лош сън, гъбична инфекция**

Неотдавна прочетох вашата книга „Тялото жадува за вода“ и от първи януари **стриктно следвам съвета ви да пия по 8-10 чаши вода на ден**.

След като започнах твърдо да изпълнявам вашите препоръки, във физическото ми състояние настъпиха три промени. Първо, проблемите с простатата, която ме безпокои вече повече от 8 г., станаха много по-малко. Живея в планинска, суха местност и по-рано нощем не можех да спя заради сухота в носа и устата. След като прочетох вашата книга, се избавих от проблемите със съня. И накрая изчезнаха гъбичките под ноктите на краката, които хванах още в корейската война!

Знам, че ви пишат за много по-сериозни неща, но аз ви разказах това, което е важно за мен. Високо ценя това, с което се занимавате.

Пожелавам ви всичко най-добро. *Р. Д. Б.*

\* \* \*

### **Рак на костния мозък**

През ноември 1988 г. ми откриха рак на костния мозък. Казаха ми, че тази болест е смъртоносна. За 12 г. не направих нито един курс по химиотерапия.

Лекарите не разбират как успявам толкова дълго да живея със смъртна форма на рак. Обикновено повечето пациенти с такава диагноза живеят не повече от три-шест години, а и на мен навремето ми даваха толкова. Те не могат да разберат защо в костите ми и досега не са се образували дупки.

На 4. 08. 2000 г. ме закараха в отделението за бърза помощ на медицинския център „Рагклуау“ със следната клинична картина:

- безсъзнание;
- дихателна недостатъчност;
- температура 40,5°C;
- пулс 222 удара в минута;
- кръвно налягане 200/130;
- пневмония;
- бактериален менингит (възпаление на гръбначния мозък и на обвивката на главния мозък);
- силна аглутинация на кръвта;
- кръвотечение от носа;
- множество меланомы (рак на костта);
- нулева имунна реакция (поради рака на костта).

Малко по-рано същата седмица по телевизията съобщиха, че двама здрави млади мъже, на 17 и 21 г., умрели от менингит. Лекарите казаха, че ако ме бяха закарали в болницата два часа по-късно, съм щял да умра веднага след влизането. Бактериалният менингит е най-лошата форма на менингит.

Лежах 10 дни в интензивното отделение в безсъзнание и с изкуствена белодробна вентилация. Лекарите не се надявали, че ще оживея. Лекарят, който ми оказал първа помощ, съобщил на роднините ми, че най-вероятно ще ми направят трахеотомиа, ще ми вкарат сонда за изкуствено хранене и ще ме включат към апарат за изкуствено поддържане на жизнената дейност. На семейството ми казаха, че ако дойда в съзнание, може само да вегетирам, тъй като при повечето пациенти, които лежат дълго време в безсъзнание в такива условия, обикновено мозъкът умира.

По божия милост, когато на 11-ия ден се събудих, се бяха запазили способността ми

самостоятелно да дишам, всичките ми физиологични функции и здрав разум. Оттогава изминаха 9 седмици и аз по огромната милост на Всевишния, продължавам да живея и да Го прославям. Излекувах се и при мен се върна божественият дар на здравето. Освен това продължавам да пия по 5,5 л вода на ден с една чаена лъжичка сол. Благодаря за вашите изследвания!

*Искрено ваш: Д. Джей*

\* \* \*

### **Рак на простатата**

Като прочетете това писмо, ще разберете защо с Кен повече се грижехме да използваме всички достъпни средства за борба с неговия запуснат рак на простатата, отколкото да водим подробно историята на неговата болест. Постарах се колкото може по-точно да възстановя събитията по фактурите на доставчиците, по документите на „MesHcare“, сметките на лекарите и прочие документи.

Резултатите от изследването с простато-специфичен антиген (ПСА), направени на 4 и 9 юли, както и биопсията, направена на 9 юли, потвърдиха прогнозата на д-р Сайпърд, който каза, че въпреки всички лечебни мерки **Кен ще умре след 18 месеца от рак на простатата**. На 6 юли поръчах вашите книги, видео— и аудиокасети, които ми бяха изпратени към 14 юли. На 13 юли поръчах **минералните капки „Consen Trace“** и ги получих, струва ми се, на 21 юли.

Кен увеличи пиенето на вода още щом като получихме резултатите от второто изследване с ПСА (50,8). Доколкото помня, Кен премина на този режим още на следващия ден, след като получихме книгата и видеокасетите. В продължение на пет дни урината му беше тъмночервена и миришеше толкова отвратително, че сериозно се обезпокоихме. **„Изхвърляш раковите клетки“** — опитвах се да го ободря аз. Кен буквално се обливаше в пот, която също миришеше силно и отвратително. Налагаше се по няколко пъти в денонощието да му сменям долното и спалното бельо (всеки път след душ). **Той изпиваше по 11-13 чаши дестилирана в домашни условия вода. На петия ден следобед внезапно урината му стана светла, потенето намаля, а потта започна да мирише нормално.**

Не мога да кажа кога точно **Кен започна да добавя в дестилираната вода „Consen Trace“**. Вкусът на течността, която се получаваше при добавянето на 30 капки в 4 л вода, не му харесваше и няколко дни той опитва различна концентрация, накрая се спря на 18 капки в 4 л вода.

Преди няколко години купихме домашен дестилатор на фирмата „8ear\$“ и оттогава непрекъснато го убеждавах, че трябва да подсилва действието на водата с минерали. През 1967 г. легнах с клинична депресия, която през 1970 г. признах за следствие от дисбаланс на калция и магнезия, предизвикан от пиенето на вода, минала през устройството за омекотяване на фирмата „Culligan“. Оттогава **станах убедена привърженичка на минералните добавки**. Но Кен не правеше нищо, за да компенсира минералите, загубени при дестилацията на водата.

Когато в клиниката Бужински в Хюстън дойдоха резултатите от предоперационното изследване на ПСА, го попитали как е възможно показателят да е спаднал толкова. Той препрати въпроса към мен и едва след няколко дни се сетих, че единствената разлика между второто и третото изследване на ПСА беше многократното увеличаване на количеството изпита вода. По-рано Кен пиеше много кафе и само една чаша вода на ден, обикновено на вечеря.

Изглежда, че туморите на Кен са били напълно унищожени, а раковите клетки в костните тъкани бързо отстъпват. Той продължава да пие по осем чаши вода всеки ден.

Можете да използвате всички документи както сметнете за необходимо.

*С уважение: С. Б.*

\* \* \*

### **Депресия, алергия, свръхтегло, спадане на силите**

Преди няколко седмици прочетох едно интервю с д-р Батманджелидж и то ми направи много силно впечатление. Отказах се от всички тонизиращи напитки, съдържащи кофеин. Въпреки че следвам тази програма само няколко седмици, се чувствам нов човек!

Искам да ви разкажа за някои успехи, които постигнах. Най-много ме поразиха и зарадваха не толкова физическите, колкото емоционалните и психологичните резултати. Разбира се, физическите резултати също се оказаха добри: **отслабнах, изчезнаха симптомите на алергията и почувствах огромен прилив на енергия**; но много повече съм доволна (и учудена) от победата в дългогодишната борба с депресията и с други емоционални и психологични проблеми.

Стигнах до това състояние, когато моята нервна система се оказа на ръба на срива. Реагирах остро на най-незначителните дразнителни. Възприемах всяка дребна неприятност като глобална

катастрофа. Не можех да се справям дори с обикновените житейски проблеми, да не говорим за истинските стресови ситуации. Навивах се като пружина от дреболии и избухвах по най-незначителни поводи, а след това изпадах в депресия, мразех се и исках да умира. Скъсах отношенията с най-близките и неведнъж ми идваше мисълта за самоубийство.

Започнах да вярвам, че съм психично болна. Обръщах се към много психиатри и социални работници, но състоянието ми практически не се променяше. Все по-често настъпваха резки промени в настроението и живеех така, сякаш над мен бе надвиснал огромен черен облак. Но след като започнах да изпълнявам препоръките на д-р Батманджелидж, този огромен черен облак започна бързо да се отдалечава. И ето, че накрая иззад него се показа слънцето. Усетих спокойствие, умиротворяване, станах по-уравновесена, по-разсъдлива — и просто щастлива.

Вече не избухвам по всеки дребен повод и душата ми започва да се изпълва с радост и облекчение. Не ми се струва, че с мен става нещо ужасно. Мога да вървя с високо вдигната глава и смело да гледам околния свят, вместо да се държа като човек, обхванат от параноидална агорафобия.

Не знам дали и други хора със същите проблеми ще могат да усетят същото облекчение, но, както казвате вие, ако човек е изпробвал всички възможни начини и не е получил резултат, не пречи да опита нещо от този род. Познавам много хора, които не изпиват на ден дори една чаша вода. Не мога да си представя, че увеличението на количеството на водата няма да донесе на някого полза.

Много ви благодаря за публикуването на това увлекателно интервю. В него има повече трезв разум, отколкото във всичко, което съм прочела досега за здравето (а аз съм чела твърде много) и то ми помогна повече от всичко, което съм опитала (а аз съм опитала твърде много неща!).

Впрочем, чаша вода не струва нищо, а последният ми психиатър вземаше по 65 долара за 45 минути разговор. Още веднъж благодаря.

*С уважение: К. М.*

\* \* \*

### **Болка в коленете, артритна болка, депресия, суицидни настроения, стенокардия, киселинен рефлукс, сол, пристъпи на безпокойство, свърхтегло, астма**

Аз съм на 67 г., майка и домакиня. Откакто минах 40-те, здравето ми не е много добро, макар че нито веднъж не съм лежала в болница. След травма на коляното вече 30 г. ме мъчат артритни болки. Не вярвам в болкоуспокояващите лекарства. Затова цял живот съм се старала по възможност да не прибегвам до лекарите.

През последните 20 г. спазвах безсолна диета, тъй като вярвах, че солта е вредна за здравето. Страдах от мускулни спазми, киселинен рефлукс, постоянна умора, задух, остеопороза (открита след анализ на костната плътност), стенокардични болки, болки в краката при ходене, мигрена, горещи вълни, диплопия (раздвояване на образа), артрит, повишен холестерол, депресия и какво ли още не.

През ноември 2000 г. изпаднах в изключително дълбока депресия. Чувствах, че повече не мога да понасям трудностите на ежедневието, не можех нито да ям, нито да спя и бях близо до самоубийство. От отчаяние се обърнах към моя лекар и започнах да вземам антидепресанти. Няколко дни те като че ли ми помогнаха, но след това състоянието ми започна неизменно да се влошава. Освен депресията започнаха да ме обземат пристъпи на безпокойство. Лекарят каза, че се е нарушил химичният баланс в мозъка, затова очевидно ще се наложи да живея на лекарства до края на живота си.

Аз не повярвах на обясненията му. Три седмици след започване на лечението с антидепресанти, напълно спрях лекарствата и повече не отидох на лекар. Молах Господ да ми прати отговор. След три дни, през май 2001 година, случайно видях по телевизора интервю с д-р Лорейн Дей. Тя разказваше как се е излекувала от рак на гърдата. Дължала оздравяването си главно на пиенето на голямо количество вода, тъй като преди това никога не била особена любителка на водата.

В този момент разбрах, че може би и при мен всички проблеми са свързани с обезводняване, тъй като и аз по-рано не пиех много вода. Винаги съм утолявала жаждата си с плодови сокове, чай, мляко и пресни плодове, включително дини. Обикновена вода пиех много малко. Веднага купих вашата книга и започнах да пия на ден по два литра вода с половин чаена лъжичка сол. Всички останали течности зачеркнах от списъка на средствата за утоляване на жажда. След два дни изчезна депресията и почувствах необикновен прилив на енергия. Забелязах, че храната започна да се усвоява по-добре. Изведнъж отново се почувствах жив човек. За шест месеца постепенно изчезнаха и всички останали симптоми. Не можех да повярвам на тези промени!

Нивото на холестерола стига до 7,7 ммол/л, а до септември 2002 г. падна до 4,6. Вече 2 г.,



откакто се избавих от всички болки, всеки ден ходя от 5 до 10 км. Освен това промених диетата и през последната година свалих доста килограми, като отслабнах от 68 до 58 кг. Висока съм 153 см, така че за мен това е напълно нормално тегло. Станах щастлив човек с положително и благодарно отношение към живота и ми е приятно да разказвам на хората за своя опит в лечението с вода, за ползата от здравословната диета и физическите упражнения.

Съпругът ми е висок 170 см, той също отслабна от 81 на 68 кг и за мъж на 71 г. изглежда направо идеално. Не вземаме никакви лекарства, което е твърде необичайно за хора на нашата възраст.

Моят внук, който сега е на 12 г., от петгодишен страдаше от силна астма, от алергии и болки в ушите. Преди 2 г. го привлякох към лечението с вода и сол. Сега тези болести при него ги няма. Той е здраво и щастливо дете. Внучката ми, която е на 9 п, също пие вода с малко количество сол и се избави от астмата в най-ранния стадий.

Огромна благодарност на д-р Батманджелидж, че откри ролята на водата и солта в организма. Оценявам неговата книга „Тялото жадува за вода“ като изключително разумна.

Нямам думи да изразя огромната си благодарност. Вие наистина сте пратеник на Бога. Още веднъж благодаря. Можете да използвате писмото ми така, както сметнете за нужно.

*Искрено ваша: М. Ф.*

\* \* \*

### **Киселини, депресия, главоболие**

Искам да ви разкажа колко се подобри здравето ми, след като преминах към вашия метод за лечение с вода. Последните 10 г. страдах от хронични киселини. Ходих при много лекари, правих много изследвания, дори ми оперираха жлъчния мехур и ми предписаха няколко лекарства, но нямах никакво облекчение. Освен това почти през цялото време бях в депресия, опитах много видове терапевтично лечение, психогенни препарати и дори лежах в психиатрия. Имам добър хомеопат, д-р Джеймс Берихил, който неведнъж ми е помагал в трудни ситуации. Той ми изпрати копие от ваша статия в сборника „The Last Chance Health Report“ и ме посъветва да си купя книгата „Тялото жадува за вода“. Каза ми, че тези материали може много да ми помогнат. Точно тогава лежах в болницата, където ми правеха допълнителни изследвания и започнаха лечение със силни препарати, като някои от тях имаха потенциално опасни странични ефекти.

На 24. 08. 1993 г. започнах да пия вода в голямо количество — средно по 12 чаши на ден, и почти веднага забелязах чувствително подобрение на състоянието ми. Киселините се появяваха пак така често, но забелязах, че седем минути след изпитата вода преминават. Въпреки всичките ми, меко казано, съмнения, реших да не вземам никакви лекарства и да видя какво ще стане. След около седмица забелязах, че депресията ми е минала. Това ми се стори много странно, като се има предвид всичко, което ми казваха на психотерапевтичната консултация. След още няколко дни установих, че обичайното главоболие е започнало да ме мъчи по-малко. Пристъпите се повтаряха не по-често от веднъж на ден и бяха доста слаби. Освен това забелязах, че кожата ми започна бързо да се прочиства, усетих повече енергия и просто се подобри общото ми състояние.

Изгубих купища пари, време и енергия за лекари и болници, но не получих почти никакво облекчение. Сега понякога също изпитвам много силни стресове, но вече мога да се справя с тях. Не вземам никакви лекарства срещу киселините и депресията. Пристъпите на киселини се появяват все по-рядко и по-рядко. Единствената промяна стана поемането на голямо количество вода. Засега все още не изпълнявам другите ви съвети, които се отнасят за портокаловия сок и т. н., но смятам скоро да се заема и с това.

Чувствам се нов човек, способен по-ефикасно да контролира живота си. Минаха вече два месеца и от моя скептицизъм не остана и следа. Вярвам във вашия метод за лечение и искам да ви благодаря за него. Сега убеждавам приятели и колеги поне да опитат този метод и често пъти получавам положителни отзиви от тях. На 13. 09. 1993 г. имах контролна среща с гастроентеролога. Когато й казах, че се чувствам много по-добре и й дадох да прочете вашата статия, тя напълно се обърка и не знаеше какво да отговори.

Много ме е яд на представителите на медицинската професия. Повечето лекари въобще не се интересуват какво ядат техните пациенти и колко вода пият. Техните методи гарантират на човека само постоянно ходене на лекар заради хроничните заболявания, но не му помагат сам да се погрижи за себе си. За разлика от тях вашият метод е прост, евтин и главното — ефикасен! Но за лекарите той е сериозна заплаха, тъй като ги лишава от възможността да виждат често болния и да печелят пари от него. Онова, през което се наложи да мина, ме възмушава и оскърбява.

Огромна благодарност за безценната информация как да се почувствам по-добре, без да изпитвам разочарования, болка и странични ефекти, каквито ми се наложи да преживея.

*С уважение: С. М.*

\* \* \*

### **Депресия, изтръпване и бодежи**

Неотдавна си купих книгата „Тялото жадува за вода“. Това безспорно е една от най-хубавите книги, които някога съм чела. Когато я четях, усещах как вярата ви, че сте прав, пронизва цялата книга. Информацията в нея ми помогна да напиша обзорна статия за хранителните добавки, която завърших току-що и изпратих в едно популярно списание. Сигурна съм, че тя ще ми помогне да се върна на работа като специалист по холистична медицина, която бях принудена временно да напусна, понеже отглеждам сама децата си. Преди около 6 г., в продължение на 2 месеца, получих две травми, които станаха причина за възникването на цяла редица болезнени симптоми, включително изтръпване и бодежи в ръцете сутрин, рецидивираща депресия и влечение към въглехидрати и сладко. До известна степен успях да се справя с тях, като спазвах строга диета. След като прочетох книгата ви, реших да пия най-малко 3 л вода в денонощие; денем постоянно държах бутилка с вода на бюрото, а нощем — до леглото. Още в началото на тази програма забелязах значително отслабване на посочените симптоми. Пристъпите на депресия се разрешиха и продължителността им намаля. Болезнените усещания в ръцете станаха по-слаби, значително се увеличи енергията ми и усетих достатъчно сили, за да мога да спазвам диета. Никога не съм имала проблеми с наднорменото тегло, но понякога мускулният ми тонус спадеше и тялото ставаше отпуснато. Забелязах, че ако някой ден забравя да изпия необходимото количество вода, на следващия ден болезнените симптоми се връщат или подобренията не са толкова ясно изразени. Затова се стремя пиенето на вода да ми стане навик.

Вашите забележки във връзка с „аспартама“ ми помогнаха много при написването на статията. Разбрах, че това вещество и другите хранителни добавки са крайно опасни за здравето и че разрешението за тяхното производство се базира на изследвания със съмнителни резултати. От материалите, с които се запознах, следва, че аспартамът и мононатриевият глутамат наистина са в основата на развитието на много неврологични и поведенчески симптоми. Интересува ме дали машинистите на влаковете и играчите на американски футбол са подложени на въздействието на тези химикали. Лично аз винаги съм ги избягвала, откакто през 1976 г. едва не умрях след като ядох китайско рагу.

Вашата книга особено ми харесва с това, че методът за лечение не потиска естествения оздравителен потенциал на организма. Давам ви пълно право да използвате моето име и бележки като доказателство в полза на лечението с вода.

*С уважение: Д.Р.Х., бакалавър по хуманитарни науки, дипломиран хомеопат*

\* \* \*

### **Мигрена, депресия, астма, болка в ставите, синусит, хронична умора, непоносимост към глутена**

Неотдавна прочетох книгата ви „Тялото жадува за вода“. Тя ми направи огромно впечатление — сякаш от очите ми падна пелена и сега мога да виждам!

Аз съм на 39 г. и почти цял живот са ме преследвали симптомите на обезводняването: мигрена, болки в ставите, синусит, астма, рецидивираща пневмония, хронична умора, депресия, неясни алергии (наскоро се разбра, че са предизвикани от непоносимост към глутен), отслабена функция на щитовидната жлеза. От детство ме лекуваха срещу ипохондрия, тъпчеха ме с валиум, казваха ми, че трябва да свикна със синусита и ми забраняваха да ям хлебни изделия. След като поредният курс на лечение се провалеше, отново се сблъсках с мигрената и търпях упреците на семейството, че „не искам да изляза от депресията и апатията“. Въпреки това продължавах да търся причината за тези симптоми, защото дълбоко в себе си ги смятах за ненормално явление. Бях сигурна, че те са само следствие от стресовите и затова нямах намерение „да се примиря и да живея така“. Вие ми дадохте липсващото парче от мозайката.

По-рано се стараех да поддържам синусите си в относително чисто (без инфекции) състояние, като строго ограничавах растителните белтъчини в храната. А само след два дни увеличена употреба на вода и сол **синусите ми напълно се прочистиха** (страхотно усещане!), започнах много по-лесно да дишам (дори не си представях колко затруднено е било дишането ми преди това!), усетих невероятен прилив на енергия и необичайна яснота в главата. Днес е шестият ден от програмата и се чувствам великолепно. И най-главното е, че през тези дни ям толкова продукти от пшеница, колкото

искам. Излиза, че непоносимостта към глутена е изчезнала благодарение на увеличеното количество вода и сол! Бях толкова поразена и развълнувана, че писах на моята лекарка-натуропат и ѝ разказах за книгата ви и за моите резултати — тя има много пациенти със същата диагноза.

Водата и солта помогнаха и на децата и съпруга ми. Например по-малкият (той е на 6 г.), започна да се чувства много по-добре. Още от раждането му се опитвах да открия причината за неговата хронична умора, анемия, синусит, пневмония и ушни инфекции. Лекарят постоянно казваше, че „той е просто болнаво дете, така че се примирете с това и продължавайте да живеете така“.

Съпругът ми има хронично повишено кръвно налягане и неотдавна му предписаха диуретик. Когато първоначалната доза не успя да понижи налягането, лекарят удвои дозировката, но и тя не помогна. Освен това мъжът ми се опитваше да отслабне с помощта на „диетични продукти“. Сега той пие вода със сол и цветът на лицето му явно се подобри, а бялото на очите вече не се изпълва толкова с кръв. И при това никакви диетични напитки!

Минаха само шест дни, а тепърва ни предстои дълъг път, но дори промените, които успях да забележа в себе си и в членовете на семейството ми, са направо поразителни. Почти се бях примирила с мисълта, че ме очаква нещо ужасно като вълчанка или синдром на хроничната умора, но вместо това най-сетне намерих пътя към здравето. Неведоми са пътищата Господни: молех Го да ми посочи пътя към здравето и отидох в книжарницата, за да потърся там книга за вълчанката, но не можах да намеря нищо нужно и затова просто се разхождах между рафтовете, когато погледът ми беше привлечен от вашата книга. Резултатите от вашата програма толкова ме въодушевиха, че разказвам за нея на всичките си приятели и роднини.

Аз съм дипломиран специалист по лечебен масаж. Пациентите ми са хора с различни проблеми от медицински и възстановителен характер. Вашата информация открива нови хоризонти в моята работа. В книгата особено ме заинтригува главата за стреса и обезводняването. Тъй като много често ми се налага да свалям стрес от хората, естествено им препоръчвам вашата книга. Дори се свързах с учебното заведение, където преминах подготовка, понеже сметнах, че ще бъде много полезно да бъде използвана в процеса на обучение. Призовавам ръководството на училището да включи вашата книга в списъка на препоръчаната литература.

Сестра ми работи като физиотерапевт в Южна Африка и не се стърпях да ѝ разкажа за вашите изследвания. Според нея много жители на Южна Африка чувствали прилив на сили след употребата на солни таблетки, но поради налагащата се тенденция към намаляване на приема на натрий такива таблетки вече трудно се намирали.

Вашите препоръки са колкото очевидни, толкова и наистина безценни. Ще се моля да ви стигнат сили и дух, за да доведете идеите си до цялото човечество.

*Искрено ваша: Д. С. магистър по естествени науки*

\*\*\*

### **Депресия, суицидни настроения**

През м. 08. 1995 г. за пръв път чух за вашата книга „Тялото жадува за вода“. До края на живота си няма да се изморя да ви благодаря за изследванията върху ролята на водата във функционирането на човешкия организъм. Главата, посветена на депресията, ми помогна да победя в борбата, в която загубих повече от 10 г. от живота си.

**Вашата проста формула — най-малко 2-3 литра (8 чаши) вода плюс 1/2 чаена лъжичка сол на денонощие — ми помогна да преодолеем депресията.** Вярно е, че за да наситя с вода всяка клетка от доста обемното си тяло трябваше да използвам формулата 30 мл вода на всеки килограм тегло. Същевременно строго следя за денонощие да вземам с храната най-малко 1/2 чаена лъжичка сол (натриев хлорид).

Аз съм на 68 г., пенсиониран инженер-химик. Борих се със симптомите на депресията от 1985 до 1995 г. Съпругата ми — тя беше медицинска сестра — си отиде от този свят през 1984 г. През 1985 г. бях принуден преждевременно да излеза в пенсия, след като бях работил 33,5 г. в една голяма петролна компания. Онези, които са запознати със схемата за обезводняване на организма в условията на силен стрес, ще разберат какъв беше моят проблем. На всичко отгоре бях повярвал в идеята за ползата от безсолната диета. Всичко това накуп доведе до депресията. Сега знам, че повечето антидепресанти, с които тъпчат пациентите, страдащи от депресия, имат диуретични свойства. След като вземах антидепресанти ми се появи постоянна сухота в устата. После се появи безпокойство, предизвикано от допълнителната необходимост на организма от вода. А като се прибавят и таблетките срещу безпокойството, пациентът (т. е. аз) полита в химическата пропаст, от която не

може да се измъкне и да се върне към нормалния живот. Плюс всичко това в „Настолен справочник на терапевта“ в описанието на страничните ефекти на посочените лекарства се среща чудната думичка „самоубийство“. Докато вземах лекарствата срещу депресията и безпокойството, постоянно се налагаше да се боря с периодично възникващото желание за самоубийство. Слава Богу, не ми стигна смелост да се поддам на тези минутни настроения. Съдено било да намеря друго радикално решение — водата и солта, просто и ефикасно средство.

**Казано накратко, это повече от година не изпитвам необходимост от никакви лекарства.**

През м. 12. 1995 г. минах на медицинска комисия за пилоти-любители и бях признат за годен без ограничения. Освен това ежегодната проверка на зрението показва, че периферийното ми зрение се е подобрило в сравнение с резултатите от всички предишни проверки. Сега мога да чета без очила и съм убеден, че всичко това стана благодарение на оптималната хидратация на очните клетки.

Пожелавам вашите изследвания и методика за лечение да се разпространят колкото може по-бързо и да бъдат признати в цял свят.

*С уважение: Ч. Д., бакалавър по химическо машиностроене*

**Забележка:** Ч. Д. се чувства добре и успешно се справя с житейските несгоди. Той загуби своя бизнес, но това не се отрази на здравословното му състояние. Сега чете лекции в домове за възрастни.

\* \* \*

### **Депресия, суицидни настроения**

Благодаря ви, благодаря на Господ, че сте се появил на тази земя! Вашата книга „Тялото жадува за вода“ направи невероятни промени в моя живот.

Повече от 22 г. страдах от **клинична депресия**. Историята на моето обикаляне из безумните лабиринти на медицинската система започна от психолога, който ме лекуваше с хипноза. Друг ескулап се опита да ме освободи от болестта с безкрайни разговори. Моят психиатър изпробва върху мен безброй препарати, включително памелор, литий, прозак, паксил, невронтин, депакот, велабутрин и ефлексор. Но нито едно лекарство не ми помогна така, както вашата рецепта за вода. Вече няколко месеца не вземам лекарства и се наслаждавам на великолепните „странични ефекти“. Значително се повиши енергията ми, подобри се сънят ми (кошмарите изчезнаха), замъглената ми от лекарствата глава се проясни, кожата ми стана по-мека, а апетитът чувствително намаля. Но най-важното е, че се появи желание за живот. Лекарствата само ми помагаша да не извърша самоубийство. Но дори и това не постигнаха достатъчно добре. Веднъж вече лежах четири дни в болницата (по собствена инициатива), понеже перспективата да посегна на живота си започна да ми се струва много примамлив вариант за решаване на проблемите.

Разказвам и ще разказвам на всички за вашата рецепта за водата и за това, че повече не трябва да губят нито минута за безсмислени физически или психични страдания. Лекарствата не заслужават да дават за тях парите и живота си.

*С уважение: С. М. К.*

**Обяснение:** Литият се използва при лечението на някои емоционални състояния като заместител на солта. Но той не е толкова ефикасен във всички химични реакции като обикновената сол.

\* \* \*

### **Депресия**

Пиша, за да споделя впечатленията си и да ви благодаря за изследванията и за книгата ви „Тялото жадува за вода“. Тя ми се стори логична по начина на изложението и полезна по съдържание.

Няколко думи как се чувствах от момента, когато прочетох книгата и започнах да пия голямо количество вода. Не забелязвах в себе си никакви физически недъзи и не се оплаквах от здравето, но същевременно цял живот съм се борила с депресивни състояния. Те са непредсказуеми и не намерих почти никакви ефикасни средства за борба с тях. Трябваше просто да търпя и да чакам. Без да задълбавам в описание на моята депресия ще кажа само, че тя често толкова ме измъчваше, че по неволя се налагаше постоянно да експериментирам и да търся някакво облекчение. В различно време опитах много начини на лечение — както адитивни, така и субтрактивни. От адитивните методики ще посоча акупунктурата, хомеопатията, китайски билки, западни билки, хиропрактика, свето-, звуко- и цветотерапия, химически препарати, витамини, незаменими мазнини, хидротерапия на червата, озон и кислородни добавки, медитация, индивидуална и групова психотерапия, макробиотична диета и физически упражнения. В списъка на субтрактивните мерки влязоха премахване на амалгамените

зъбни пломби, отказ от кофеина, месото и захарта, алкохола и лекарствата, а също и лечебен глад. Оценявайки ефективността на тези опити, мога да кажа, че само продължителното излагане на слънце и вземането на антидепресанти значително подобряваха състоянието ми. И до днес се старая да стоя повече на слънце, но се отказах от лекарствата, тъй като се страхувам от страничните ефекти и от перспективата да изпадна в зависимост от тях.

Преди три месеца прочетох вашата книга „Тялото жадува за вода“, а месец след това започнах да пия по 8 чаши вода на ден. Сравнително уверено мога да заявя, че през това време настроението ми значително се подобри, а депресивните състояния не са ме безпокоили. Трябва да призная, че от време на време все още съм потисната, но като цяло се чувствам много по-добре. Върнаха се чувството ми за хумор и оптимизмът. Забелязах, че дори един ден без вода влошава състоянието ми.

Чувствам се задължена да ви благодаря за работата и желанието ви да доведете нейните резултати до широката общественост. Трудно мога да съдя колко ефикасна е водата при лечението на други болести, но без колебание мога да препоръчам книгата и програмата ви за водата на всички, които страдат от депресия.

*Искрено ваша: Дж. У.*

\* \* \*

### **Последствия от травма, болка, депресия**

Колко пъти трябва да повтаряме едно и също, за да разберем очевидното. В същото време ми е приятно да съзнавам, че Създателят никога не ме лишава от своята милост и че накрая истината тържествува!

На 13 юли в нашата кола се вряза някакъв идиот и ние с Джек получихме травми. Точно в този момент бях се обърнала, за да гледам обратното движение, и получих силен удар в бедрото. Отначало не усетих силна болка, но само след три дни се почувствах така, сякаш жестоко са ме били! След това последваха посещения при хиропрактик, масажист и иглотерапевт; техните усилия периодично ми носеха облекчение. Впрочем, всичките ме съветваха да пия вода, но не можех да свържа болката с обезводняването!

Никога не съм пила толкова арника, дори опитах и адвил; понякога трябваше да прибягвам до плик с лед или грейка, да слагам специален колан за таза или кръста. Резултатът беше дълбока депресия. Какво можеше да ме очаква в бъдеще? И преди 10 дни в един местен вестник се появи статия на местен масажист за изследванията на д-р Батманджелидж, които доказват съществуването на връзка между болката и обезводняването. Помислих, че няма какво да губя.

Когато се събудих на следващата сутрин, веднага изпих почти един литър вода, а след това през деня продължих да пия вода, за да доведе общото количество до два литра и половина. След около три дни усетих, че болката започна да намалява. През всичкото време използвах различни начини за лечение; те даваха известно облекчение, но не премахваха болката напълно. През целия пети ден на вода вече почти не чувствах болката! На шестия ден тя въобще не се появи и не се появява и до днес — явно благодарение на водата, освен това свалих няколко килограма без каквито и да било упражнения и диети. Върна се предишната ми енергия, изчезна депресията и отново станах предишния жизнерадостен човек. Сега разказвам за това на всички. Безумно се радвам, че сте извършил такъв значителен труд.

*С любов: Джин*

\* \* \*

### **Хронична умора, депресия**

От самото начало на прилагане на невероятната ви програма за лечение с вода и сол чета и препрочитам изключителната ви книга „Тялото жадува за вода“ и постоянно се изненадвам: вашият нов модел действително хвърля светлина върху истинската етиология на много разпространени болести.

С всеки ден промените, които стават, все повече ме въодушевяват: усещам прилив на енергия и се чувствам здрава.

След почти десетгодишна борба с изтощителния синдром на хроничната умора и дълбока депресия искам да ви изразя безкрайна благодарност за удивителните открития и упорство за осъществяване на благородното желание да доведете тази информация до широката общественост и до медицинските работници.

Реших да поръчам цял пакет с вашите книги, за да ги изпратя на приятели и познати, страдащи от неправилно поставената диагноза.

Нека Бог ви даде дълъг живот, за да можете да продължавате изследванията си и да ги

разпространяват в целия свят.

*С най-дълбоко уважение: Д. Г, доктор на хуманитарните науки*

\* \* \*

### **Киселини, астма, депресия, алергия**

Преди да прочета книгата ви „Тялото жадува за вода мъчеха:

- киселини и хиатална херния;
- астма;
- многобройни алергии;
- отслабване на паметта;
- артрит;
- депресия.

Рядко излизах от къщи без таблетки антиацид в джоба; пиех ги след всяко хранене. Пристъпите на астма се повтаряха по няколко пъти в седмицата, обикновено след стрес и в студено време.

Паметта ми започна да отслабва. 30 г. съм работил като преподавател и сега неспособността веднага да си спомня нужната информация, да запамятавам имена, да си спомням къде съм сложил очилата си и подобни проблеми ми предизвикваха раздразнение, разочарование и дистрес.

В продължение на много години са ме мъчили артритни болки с различна сила и единственото, което ми помагаше, беше прозак, макар той буквално да изсушаваше организма ми и да предизвикваше непреодолима сънливост.

След като прочетох забележителната ви книга, веднага започнах да изпълнявам препоръките за ежедневно пиене на вода и само след няколко дни получих невероятни резултати. Киселините изчезнаха. Оттогава нито веднъж не съм вземал антиациди — и се съмнявам, че някога ще ми потриват!

Пристъпите на астма също се прекратиха. Паметта явно се подобрява — със стремителни темпове!

Освен всичко друго преминаха артритните болки и си почивам от „прозака“.

По-рано рядко пиех обикновена вода. Обикновено пиех по около осем чаши чай на ден, никакви газирани напитки и почти никакъв алкохол. Сега пия много малко чай. Разбира се, 8-те чаши вода на ден значително увеличиха моята норма на приемане на течност, но пък се чувствам направо великолепно. В отлична форма съм и колкото и да е чудно болестите, които ме преследваха дълги години, ме напуснаха.

Дълбоко съм ви благодарен за книгата, за вашите изследвания, открития и идеи, за това, че отделихте от скъпоценното си време, за да разговаряте с мен, а също и за подарената невероятна възможност да се почувствам напълно здрав човек. Разказвам за вашата книга на всички, които познавам.

*С огромно уважение: К. С.*

### **Пептична язва, астма**

Откакто получих 3-та книжка на пети брой на сборника „Last Chance Report“ се стремя да изпивам по 6-8 чаши вода на ден и с удоволствие съобщавам невероятните резултати.

Моята отдавнашна пептична язва премина в стадий на ре-мисия. За пръв път от много години не трябва постоянно да вземам таблетки срещу повишена киселинност — само понякога. Вече не вземам тагамет и разни подобни препарати. По-рано непрекъснато пиех газирани напитки от рода на кока кола. Сега с радост мога да съобщя, че още след първите дни на провеждане на програмата за лечение с вода това влечение премина. Същевременно **астмата започна да ме безпокои много по-малко**. Изключително съм доволен от напредъка, който постигнах благодарение на обикновената вода.

Аз съм на 65 г, неотдавна се пенсионирах, чувствам се много добре и смятам да продължавам да пия вода, както съветвате вие. Сигурен съм, че водата в това количество, което изпивам сега, ми носи голяма полза.

Едва ли ще е достатъчно да ви кажа просто благодаря, но съм ви наистина много благодарен за това откровение.

*С най-добри пожелания: Дж. У.*

Р. С. Честно казано, от много години знаех, че трябва да пия повече вода, но мислех, че ще бъде много сложно, а и не изпитвах особено желание, докато прочетох вашата статия.

\* \* \*

## **Пептична язва, колит, повишено кръвно**

Когато прочетох книгата ви „Тялото жадува за вода“, стигнах до извода, че моите проблеми са сходни с онези, за които пишете вие. Имах стомашна язва, колит, повишено кръвно налягане, срещу което нищо не помагаше. Краткотрайното подобрене, което настъпваше след вземане на лекарята срещу кръвното, даваше повече странични ефекти, отколкото помощ и затова можете да си представите колко се зарадвах, когато ми попадна анотацията на вашата книга в информационния бюлетин на Сам Бейзър „Health“

***Минаха само няколко месеца, а вече не вземам никакви лекарства, само пия най-малко по 8 чаши вода на ден и се чувствам великолепно!***

*Благодаря. М. Х.*

\* \* \*

## **Пептична язва**

Преди малко повече от 3 г. обещах да ви пиша и да разкажа как подейства водата на моята язва. Сега при мен всичко е направо страхотно! Наистина вярвам, че вие ми спасихте живота. Четири пъти лежах с язва в болницата; последните три пъти — кървяща. След това прочетох вашата книга и два пъти говорих с вас по телефона. Вие ме уверихте, че лечението с вода ще помогне и то наистина помогна. Вече от 3 г. нямам никакви проблеми с язвата (която ме мъчеше 40 г). Продадох повече от 200 екземпляра от книгата „Тялото жадува за вода“ на клиенти на моя магазин (продавам екологично чисти продукти). Надявам се да се срещна с вас лично. Може би някога и аз ще мога да направя нещо полезно за вас.

*С дълбоко уважение: д-р Джордж К. Рид*

\* \* \*

## **Пептична язва, киселинен рефлукс**

От 18-годишна възраст имах проблеми със стомаха и храносмилането. Отначало лекарят ме изпрати за ултразвук на стомаха и жлъчния мехур. Не намериха нищо с изключение на две малки язвички и затова ми предписаха „зантакс“ и ми казаха, че за 6 седмици язвите ще се затворят. През следващите 6 г. ме безпокояха остри болки в стомаха, страдах от киселини и често се налагаше да предизвиквам повръщане, за да се освободя от киселините. На 25 г. можех да ям само детски храни и сладолед. Всеки път, когато се опитвах да хапна нещо друго, храната сякаш се спираше в гърлото. Постъпих в болницата за бърза помощ, но единственото, което направиха, беше изследване на кръвта, което ми струваше 400 долара.

След това отидох при моя лекар, но той ми каза, че всичко е на нервна почва и ме отпрати къщи, като ми предписа рецепта за зантакс и буспар, които трябваше да ми помогнат да се отпусна. Трябва ли да казвам, че нито едно от тези лекарства не ми помогна, но пък започнаха пристъпи на тревога, понеже не можех да ям нищо. Тогава реших да се обърна към отоларинголог; той ми постави в носа някакво хитро нещо, напъха го чак до гласните струни, не намери нищо, каза, че сигурно е някаква алергия и ме изпрати да си вървя къщи, като ми предписа спрей за носа и таблетки. По това време нервите ми вече бяха пределно опънати, затова позвъних на мой познат масажист и започнах да ходя при него да ми лекува шията и раменете. Мускулите ми бяха толкова силно напрегнати, че от едната страна на шията се бяха образували твърди възелчета, които предизвикваха остри спазми и задушаване.

Тъй като се стремях да избягвам стресовите и ходех на процедури, общото ми състояние се подобри, но киселините продължаваха, а привечер гърлото ми толкова пресъхваше, че гласът ми ставаше дрезгав. Дори не можех да чета на глас книжки на дъщеричките си. Разказах за тези проблеми на моя лекар и той ме посъветва да си изследвам горния стомашно-чревен тракт, за да се види дали нямам херния. Дадох още 200 долара, а ми откриха само киселинен рефлукс и ми казаха, че най-вероятно е предизвикан от стрес. За пореден път си помислих: „Ето, пак всичко отначало, отново изследвания, отново пари на вятъра и никакво облекчение.“

Обясних ситуацията на моя хиропрактик и той реши, че трябва да си направя пълна кръвна картина, която показва, че имам повишено ниво на калция. Всичко останало беше в нормата, с изключение на червените кръвни клетки — те се оказаха твърде много. Когато съпругът ми споделил моите проблеми с Боб Бате, той му дал няколко видеокасети и статии за ползата от водата и го посъветвал да опитам това „естествено лекарство“. Честно казано, не вярвах, че водата ще ми помогне да реша проблема с храната и че шията няма да се подуе, но сега от собствен опит се убедих, че тя наистина ПОМАГА! Пия почти 2,5 л на ден (никакви газирани напитки, никакъв чай, никакво кафе!) и сега ЯМ ВСИЧКО, КАКВОТО ИСКАМ, дори краставици, които винаги съм обичала, но не

можех да ям, защото след това ми се появяваше парене в стомаха и киселини. Вече нямам сухота в устата, болки в гърлото и силни киселини.

Мина около месец от началото на програмата и сега за пръв път от много години се чувствам действително добре. Храня се правилно, пия вода, избягвам стресовите и смятам да се наслаждавам на здравия живот, а не да се оплаквам от храносмилането.

Заповядайте на 26-ия ми рожден ден през юли — всеки ще вдигне хубав тост с висока чаша ледена вода в ръка.

*С уважение: М. Г.*

\* \* \*

### **Алергия, раздразнени черва, болка в ставите, стенокардия**

Много ви благодаря за великолепната книга „Тялото жадува за вода“. Попих като гъба всичко, което разказвате в нея. Цял живот съм търсил начини да си оправя здравето, което бе силно разклатено от алергии, три байпаса, болки в ставите, пълно оплешивяване, операция на митралната клапа — поставяне на клапа ендопротеза, синдром на раздразнени черва. Но въпреки тези проблеми никога не ме е напуснало желанието да продължавам да живея.

Преди няколко години, когато бях на 56, с един приятел се хванахме на бас кой по-бързо се успее да отслабне. Аз загубих, но пък и двамата станахме любители на карането на велосипед. Започнахме с къси преходи по 15 км, а след около 6 месеца решихме да направим велопробег от Сан Антонио до Ел Пасо, т. е. да изминем 950 км. Преодоляхме разстоянието за 7м дни, като изминавахме средно по 135 км на ден.

4 г. преди този пробег имах сърдечен пристъп, затова лекарят ми предписа препарата прокардия (нифедипин), блокер на калциевите канали и преднизон срещу астмата, която се появи, след като започнах да вземам индерал. Послушно гълтах тези токсични химически вещества, макар че дълбоко в себе си разбирах, че това няма да доведе до нищо добро.

През 1987 г. стенокардичните болки се възобновиха. Направиха ми ангиопластика. Продължавах да карам велосипеда, но вече не бях толкова издръжлив, като през 1986 г. През 1990 г. прекарах още един пристъп на стенокардия, който завърши с още една ангиопластика, след което ми казаха да спра да вземам прокардия и преминах на кардизем, друг калциев блокер. През 1991 г. имах много стресове в работата, но този път лекарите казаха, че всичко е минало без запушвания. През 1994 г. ми откриха събиране на течност в гръдната кухина, взеха ме в болница и изкараха през бъбреците 9 л течност. Когато ме изписаха, тежах 79 кг. Лекарят искаше да направи още едно шунтиране, но аз не се съгласих.

През 1996 г. стенокардичните болки рязко се засилиха и отново започна да се събира течност. Съгласих се на байпас и поставяне на клапа ендопротеза. Започна да ме лекува нов доктор. Той ми предписа козаар срещу повишено кръвно, два пъти на ден диуретика лазикс, калиева хранителна добавка, коензим Q<sub>10</sub>, магнезиева добавка и се опита да ме накара да вземам липитор и зоктор за понижаване на холестерола. Отказах последните лекарства, защото някъде бях чел, че те понижават равнището на коензим Q<sub>10</sub>. Попитах го дали трябва да увеличи поемането на вода, на което той ми отговори „не“. През всичките години безсрамно са ме лъгали. Знаех, че минералните добавки трябва да укрепват отслабения организъм, но как можеха да го направят, след като пиех твърде малко вода? Пиех на ден не повече от три чаши вода, но пък имах навика да пресушавам две чаши вино и две половин литрови халби бира.

Бира и вино съм пил винаги; започнах да наблягам на водата едва тази седмица и веднага забелязах, че кръвното ми налягане падна от 150/90 на 128/80. Този резултат ме обнадежди, че водата няма да се натрупва в белите дробове и в глезените. Поразен съм, че бъбреците ми започнаха да извеждат нормално водата. Най-невероятното е, че за тази седмица нито веднъж не взех лазикс или козаар. В пълен възторг съм, дори повече! Вчера карах с велосипеда 10 км, а днес започнах да тренирам на бягащата пътечка. Тренирах на нея с бързо темпо половин час. Освен това слушам аудиокасетата с лекцията „Идеалното здраве“, записана от доктор Пол Шили от „Learning Strategies Corporation“. Това е великолепна психотерапия за хората, на които лекарите са казали, че имат неизлечими болести.

Вярвам в думите ви, че **организмът е способен да се самоизлекува, ако човек се храни правилно, поема достатъчно количество вода и се отнася позитивно към живота**. Само на 71 г. съм и сега се уча да свиря на китара. Какъв глупак съм бил, когато през 1954 г. след като учих 2 г. за хиропрактик оставих учението, само защото застрахователните компании отказваха да плащат на тези специалисти. Вярвам ви: всеки човек трябва да притежава вашата книга заедно с Библията.



Господ да ви благослови!

*Суважение: Ч. Е. У.*

\* \* \*

### **Алкохолизъм, повишено кръвно, нарушено изхождане, „крокодилска кожа“**

Прилагам от 2 месеца програмата „Лечение с вода“ и това промени живота ми. На 5. 10. 1954 г., при катастрофа, получих фрактура на гръбнака, изкълчвания на рамото и на коленните стави, имах раздробено стъпало и пукнат череп. Оттогава непрекъснато имах остри болки, усещах постоянен дискомфорт. Вземах лазикс — диуретично средство срещу отичането на краката. Освен това ми предписаха атенолол и лизиноприл за кръвното и ме посъветваха да се откажа от солта. През по-голямата част от живота съм злоупотребявал с алкохола. Стигнах дотам, че започнах всеки ден да изпивам по един-два стека по 6 кутии бира, а понякога и повече. Молех Господ да ми помогне да се избавя от пианството.

За пръв път чух за курса „Лечение с вода“ в предаването „Позитивната преса в пряк ефир“. Моята съпруга и дъщеря ми отидоха в компанията „See-Кau Auto“, за да поговорят с Боб Бате за лечението с вода. Аз останах да ги чакам в колата. Не можех да се заставя да отида с тях. Прочетох всичко, което донесоха. Идеята за лечение с вода ми се стори разумна и реших да опитам. Откакто започнах да пия по 4 л вода в денонощие и обилно да соля храната с морска сол, вече не пия алкохол. Просто не изпитвам никакво влечение към него, дори в компанията на приятели, които пият. Болките ми значително намаляха — дори престанах да паркирам на паркингите за инвалиди. Сега не вземам никакви обезболяващи средства. Отоците в глезените преминаха за два дни. След две седмици налягането се върна в нормалните граници и оттогава не вземам лекарства (налягането ми беше 166/126, с лекарствата спадна до 156/83). Сега то се нормализира на 146/78. Освен това почувствах огромен прилив на енергия. Просто не мога да повярвам колко много се промени към по-добро животът ми само за два месеца. Препоръчах програмата „Лечение с вода“ на дъщеря ми Кели, която страдаше от твърди изпражнения. След пет дни този проблем напълно изчезна. Значително се подобри кожата на лицето ѝ. По-рано то беше покрито с петна, а кожата ѝ беше люспеста като кожата на алигатор. За пет дни тя почти стана нормална. Сега дъщеря ми се чувства и изглежда превъзходно. Моля ви, не се стеснявайте да разказвате за успехите ми на вашите слушатели и читатели. Можете да използвате името, адреса и телефонния ми номер.

*Суважение: М. К.*

Упорито ръката изписва присъдата.

Това ли е? Край? И не ще

променят буквата и изтрият думата

сълзите, мъдростта и упрекът ни.

*Омар Хаям*

Американската медицинска асоциация и нейните членове, които имат отношение към медицинското образование, трябва да признаят крещящите факти, обнародвани неотдавна в печата.

### **THE WASHINGTON POST**

**сряда, 15 април 1998 година**

#### **Правилно предписаните лекарства вземат много жертви**

*Милиони хора страдат от токсични реакции.*

**Рик Вайс,**

**щатен сътрудник на „The Washington Post“**

Авторите на едно от последните изследвания са направили извода, че всяка година токсичните реакции на правилно предписани и правилно приемани медицински препарати предизвикват тежки заболявания на повече от 2 милиона американци, а 106 000 от тях умират. Тази невероятно висока цифра извежда страничните ефекти на лекарствата най-малко на шесто, ако не и на четвърто място сред най-разпространените причини за смъртността в страната.

Лекарите от ортодоксалната медицина демонстрират поразително нехайство към симптомите на хроничното обезводняване и принасят основни принципи на физиологията и храненето, разработени от медицината в миналото, в жертва на машинациите на фармацевтичната индустрия, която трупа печалби за сметка на здравето на хората. Тези лекари застанаха на страната на привържениците на химическия подход към решаването на проблемите, предизвикани от обезводняването, и така неволно позволиха да бъдат използвани като агенти 007, превръщайки

някога достойното за уважение разрешително да лекуват в разрешително да убиват. Тази шокираща реалност доведе до криза на здравеопазването във всички развити страни, която през XXI век трябва да бъде преодоляна.

*Никой, освен Господ не може да помогне на човечеството, ако включените в тази книга свидетелства на реални хора не вдъхновят читателите да тръгнат срещу господстващите медицински среди, правителството и Конгреса, за да ги накарат да застанат на страната на широката общественост, срещу измамата, която извършва всеки ден здравната система в тази страна.*

*Ф. Батманджелидж, доктор по медицина*

*Превод и редакция: Лиляна Куманова*