

# Tu non sei malato, sei assetato !

## Come l'acqua cura malattie incurabili



**Un rivoluzionario metodo naturale  
per ristabilire la salute e prevenire la malattia**

Dr. F. Batmanghelidj

Traduzione Tania Centrone Pol

Macro Edizioni 2004

Molte malattie che attualmente affliggono milioni di persone in tutto il mondo, derivano da una semplice causa non riconosciuta: non beviamo acqua a sufficienza !

Quando il nostro corpo di tanto in tanto protesta attraverso il dolore, noi chiamiamo questi disperati segnali di sete (disidratazione) asma, diabete, artrite, angina, obesità, morbo di Alzheimer, alto tasso di colesterolo, ipertensione e così via. Questa è la rivoluzionaria scoperta medica che il dott. Batmanghelidj, iraniano, illustra nel suo libro straordinario: se bevessimo giornalmente più acqua, egli sostiene, molte malattie degenerative potrebbero essere prevenute, o perfino curate.

Il dott. Batmanghelidj scoprì per la prima volta i poteri terapeutici dell'acqua in un'affollata prigione di Teheran dove fu recluso durante la rivoluzione del 1979. Un giorno, per disperazione, prescrisse l'unico medicamento che avesse ad uno dei 3000 terrorizzati compagni di pena, il quale stava letteralmente morendo di acutissimi dolori allo stomaco: un paio di bicchieri di acqua. L'uomo si riprese entro pochi minuti. In quel momento – afferma il dottore – “era nata una nuova era nel progresso della scienza medica”

Dopo il suo rilascio, il dott. Batmanghelidj si trasferì negli USA per iniziare ulteriori ricerche circa l'uso dell'acqua come medicina. Quasi totalmente ignorato dalla Associazione Medica Americana, dopo aver esposto le sue scoperte quasi 20 anni fa, ha reagito scrivendo questo libro per supportare i suoi numerosi, accurati e meticolosi articoli scientifici. Questo libro ha già venduto oltre 350.000 copie nell'edizione inglese. E' stato inoltre pubblicato in Iran, Francia, Germania, India ed altri paesi. Alcune delle moltissime lettere di testimonianza di lettori e di medici qui incluse confermano la validità del suo metodo. Il dott. Batmanghelidj crede fortemente che se le sue scoperte fossero ampiamente adottate, i bilanci della sanità in tutti i paesi avanzati potrebbero risparmiare miliardi di dollari, riducendo nettamente la nostra dipendenza dai medicinali prodotti dalle multinazionali farmaceutiche. Egli suggerisce di leggere questo libro come una storia d'amore, come un romanzo che descrive “la bellissima relazione tra l'acqua ed il corpo umano”.

AL NOSTRO CREATORE  
con rispetto, umiltà,  
dedizione ed amore

#### RINGRAZIAMENTI

Vorrei ringraziare mia moglie Xiaopo per l'affettuoso sostegno e la collaborazione. Desidero esprimere sincera gratitudine al colonnello Robert T. Sanders per i suoi instancabili sforzi diretti a far sì che le mie opinioni sulla disidratazione cronica vengano ascoltati dalla gente che egli ritiene possa desiderare di collaborare alla "diffusione del messaggio". Voglio ringraziare anche tutti coloro che sono stati appassionati sostenitori e mi hanno incoraggiato a continuare ed a non arrendermi. Vorrei infine esprimere gratitudine alla Signora Dorothy Heindel per aver pubblicato tutti i miei libri e manoscritti.

## INTRODUZIONE

Dopo il mio apprendistato presso l'Ospedale St. Mary, Scuola medica dell'Università di Londra, e dopo aver avuto l'onore di essere stato scelto come uno dei dottori residenti, tornai in Iran, dove sono nato, per aprire centri medici e cliniche per i bisognosi.

Questo sforzo ebbe molto successo finché il vulcano politico non esplose e delle masse inferocite non abbattono lo Shah ed il governo iraniano.

Ci fu poi un risvolto tragico di questo storico evento. Quasi tutte le persone dotate di capacità professionali e creative che si trovavano nel paese furono condotte in prigione per essere indagate, processate ed eliminate nel più breve tempo possibile. Alcuni vennero fucilati nel giro di alcuni giorni. I processi rivoluzionari consistevano semplicemente nell'identificazione, nella dichiarazione di colpevolezza, seguite dalla sentenza. Il processo non durava più di dieci minuti. Ad alcuni era concesso un po' più di tempo prima di essere "processati".

Io fui così fortunato da ritrovarmi in questo secondo gruppo. Ritengo che il ritardo con cui fui sottoposto a giudizio fu dovuto al fatto che le mie capacità di medico erano utili ai dirigenti della prigione.

La prigione Evin di Teheran, dove fui rinchiuso per 2 anni e 7 mesi, era stata costruita per 600 persone, ma ci fu un periodo in cui ospitò 8-9000 persone, pigiate come sardine. Nella fase di massimo furore rivoluzionario, quando furono incarcerati membri di diverse parti politiche, le autorità usarono celle da 6-8 detenuti per segregarne fino a 90. Un terzo doveva stare disteso, un terzo accovacciato ed un terzo in piedi. Dopo poche ore, i prigionieri dovevano, a rotazione, scambiarsi le posizioni.

L'incubo della vita e della morte in quel buco infernale perseguitava tutti e mise alla prova il coraggio e la resistenza sia dei forti che dei deboli. Fu allora che il corpo umano mi rivelò alcuni dei suoi maggiori segreti, segreti mai compresi dalla scienza medica.

Per la maggior parte dei prigionieri, di età dai 14 agli 80 anni, la pressione di questa vita eccezionalmente dura causò molto stress e malattie. Il destino deve avermi scelto per essere lì ad aiutare parte di questa gente disperata. Una notte, dopo circa due mesi dalla mia reclusione (avevo cominciato con 6 settimane di isolamento), quel destino si rivelò.

Erano circa le ore 23. Mi svegliai e mi resi conto che un mio compagno di cella soffriva di terribili dolori allo stomaco. Non riusciva nemmeno a camminare da solo. Gli altri lo stavano aiutando a stare in piedi. Egli soffriva di un'ulcera peptica ed aveva bisogno di un medicinale. Rimase malissimo quando gli dissi che non mi era stato permesso di portare con me in prigione scorte di medicinali.

Allora l'evento sorprendente si verificò !

Gli detti due bicchieri d'acqua.

Il dolore scomparve in pochi minuti ed egli poté stare in piedi da solo. Il suo sorriso andava da un orecchio all'altro. Non potete immaginare la gioia che provò per il sollievo, perfino in una situazione del genere.

"Che accade se il dolore ritorna?" mi chiese.

" Bevi due bicchieri d'acqua ogni 3 ore", risposi.

Fu libero dal dolore e dalla malattia per il resto della sua detenzione. La sua "cura dell'acqua" in quell'ambiente così inospitale mi stupì come medico. Sapevo di essere stato testimone di un potere curativo dell'acqua che non mi era stato insegnato alla Scuola di Medicina. Mi sentii sicuro che una simile osservazione non era mai stata fatta nell'ambito della ricerca medica.

Se l'acqua poteva curare l'attacco di una malattia dolorosa in un ambiente così stressante, certamente ciò richiedeva ulteriore ricerca. Mi resi conto che il mio destino di terapeuta mi aveva condotto in quel "laboratorio di stress umano" per insegnarmi un nuovo approccio alla medicina e per rivelare molti altri segreti nascosti riguardanti il corpo umano. Aprii gli occhi. Istintivamente mi resi conto del motivo per cui ero finito in prigione.

Smisi di pensare a me stesso ed incominciai a concentrarmi sulla ricerca medica. Iniziai a identificare i numerosi problemi di salute causati dallo stress della prigionia. Nella maggior parte dei casi essi implicavano dolori di natura ulcerosa. Io trattai quelli che venivano da me con ciò che aveva dimostrato essere il miglior "elisir naturale": l'acqua. Scoprii che l'acqua poteva trattare e sanare più malattie di qualunque altra medicina che conoscevo.

Riusciva a curare persino qualcuno che stava letteralmente morendo di dolore ! Erano di nuovo le ore 23 circa. Stavo andando da un compagno malato quando udii un lamento proveniente da una cella in fondo al corridoio. Seguì il suono e trovai un giovane arrotolato sul pavimento della sua cella. Sembrava totalmente incosciente ed emetteva profondi, laceranti lamenti.

Gli chiesi cosa avesse. Non reagì. Dovetti scuoterlo, prima che fosse in grado di rispondere che la sua ulcera lo stava uccidendo.

"Che cosa hai fatto per placare il dolore?", gli chiesi.

Mi spiegò esitando. "Sin dall'una... quando è iniziato, ho preso tre Tagamesh... un'intera bottiglia di antiacido... ma il dolore non ha fatto che peggiorare". ( In quel periodo i prigionieri potevano ottenere medicinali dall'ospedale del carcere).

A quel punto avevo idee molto più chiare sul dolore da ulcera peptica. Ciò di cui non mi ero reso conto fino ad allora era la gravità che poteva raggiungere quando neppure forti calmanti riuscivano a fermarlo. Dopo aver esaminato il suo addome per verificare possibili complicazioni, gli detti due bicchieri di acqua del rubinetto – all'incirca mezzo litro. Lo lasciai per visitare un altro compagno malato e tornai dopo dieci minuti. Le grida di dolore non risuonavano più nel corridoio.

"Come ti senti?" gli chiesi

"Molto meglio", rispose, "ma provo ancora un po' di dolore".

Gli diedi un terzo bicchiere d'acqua ed il dolore cessò completamente entro quattro minuti.

Quest'uomo era stato semi-incosciente in punto di morte; aveva assunto un'enorme quantità di medicine per l'ulcera senza alcun risultato ed ora, dopo aver bevuto tre soli bicchieri di acqua del rubinetto, era senza dolori, in grado di stare seduto e di socializzare con gli amici.

Che scoperta umiliante! Ed io che credevo di aver ricevuto la migliore preparazione medica del mondo, a Londra!

Durante i miei quasi tre anni di prigionia curai oltre 3000 casi di ulcera con la sola acqua nella prigione Evin di Teheran – il mio laboratorio di stress donatomi da Dio". Tutti i miei ringraziamenti vanno all'acqua. Schietta, semplice, gratuita medicina per tutti. L'acqua che noi tutti consideriamo una cosa scontata! L'acqua che la medicina ufficiale ha abbandonato come indegna di ricerca!

Da quando ho avuto l'intuizione di considerare l'acqua una medicina naturale, ho sviluppato e applicato questa tecnica fino al punto che ha alleviato e curato centinaia di malattie e di dolori cronici considerati incurabili. Ho visto l'acqua capovolgere completamente stati come asma, angina, ipertensione, emicrania, dolori artritici, mal di schiena, dolori da colite e stitichezza cronica, bruciore di stomaco, ernia, depressione, sindrome da stanchezza cronica, alto tasso di colesterolo, nausea mattutina, problemi di soprappeso, perfino problemi di cuore che si ritenevano sanabili solo con un by-pass chirurgico. Tutte queste sintomatologie hanno semplicemente e permanentemente risposto alla cura dell'acqua. Comune acqua "naturale". Qualunque acqua voi beviate volentieri va bene. L'acqua del rubinetto è buona come qualsiasi altra.

Questo libro rivela come l'acqua possa curare tanti problemi di salute, spiegando cosa accade quando non c'è sufficiente acqua nel corpo e contiene l'informazione che vi serve per applicare questa semplice ma reale scoperta al vostro benessere personale.

## **UN AVVISO IMPORTANTE**

Le informazioni ed i consigli relativi all'assunzione di acqua presentati in questo libro sono basati su pratica professionale, esperienza personale, ricerca ampiamente approfondita ed altre pubblicazioni dell'autore sul tema del metabolismo dell'acqua nel corpo.

L'autore di questo libro non elargisce consigli medici, né prescrive l'adozione o l'interruzione di qualsiasi cura come forma di trattamento senza il parere di un medico competente, né direttamente né indirettamente. L'unica intenzione dell'autore, basata sulla recente conoscenza della micro-anatomia e della fisiologia molecolare, consiste nell'offrire informazioni sull'importanza dell'acqua per il benessere e nell'aiutare ad informare il pubblico sugli effetti dannosi della disidratazione cronica per il corpo, dall'infanzia all'età avanzata.

Questo libro non intende sostituire la valida consulenza medica di un dottore. Al contrario, condividere le informazioni contenute in questo libro con il proprio medico è altamente auspicabile. L'applicazione delle conoscenze e dei consigli qui descritti è da intraprendere sotto responsabilità personale. L'adozione dei consigli dovrebbe avvenire in stretta osservanza con le istruzioni qui prescritte. Soggetti molto malati con una storia di gravi malattie e sotto cure professionali, in particolare quelli affetti da seri problemi renali, non dovrebbero far uso dell'informazione contenuta in questo libro senza la supervisione del loro medico curante.

Tutti i consigli e le procedure qui citati non hanno nessuna garanzia da parte dell'autore, né dell'editore, né dei loro agenti o impiegati. In caso di necessità, l'autore e l'editore declinano ogni responsabilità in relazione all'uso dell'informazione qui esposta, che dovrebbe essere sempre usata sulla base di un altro dono della natura: quello del buon senso.

## Capitolo 1

### PERCHE' LA "MEDICINA" NON CURA LA MALATTIA

*La classe medica di oggi non comprende il ruolo vitale dell'acqua nel corpo umano:*

*i medicinali sono palliativi. Essi non sono idonei a curare le malattie degenerative del corpo umano.*

Questo libro tratta della funzione dell'acqua nel corpo ed illustra come una rapida comprensione di questo argomento possa trasformare i bisogni di salute della nostra società - e come la medicina preventiva possa divenire il principale approccio alla cura della salute in qualsiasi società. La protagonista è l'acqua. L'idea alla base di questo libro è che l'acqua è la sostanza fondamentale e l'agente principale in tutti i processi che si verificano normalmente nel corpo umano. Tenendo ben presente il ruolo primario dell'acqua, esaminiamo alcuni stati di malattia. Viene qui discussa l'influenza della mancanza d'acqua in condizioni fisiologiche che possono eventualmente diventare stati di malattia.

Nelle "malattie" analizzate nelle pagine seguenti, bisogna anzitutto escludere la possibile alterazione del metabolismo dell'acqua, prima di stabilire che tali disturbi siano causati da altri processi. *Questo è il vero senso di un approccio preventivo alla cura della salute.* Dovremmo per prima cosa escludere le cause più semplici dell'insorgere di una malattia e poi prenderne in considerazione di più complesse. *La verità pura e semplice è che la disidratazione può causare malattie.* Tutti sanno che l'acqua è "buona" per il corpo, ma pochi sembrano capire pienamente quanto sia essenziale per il benessere di ciascuno o *cosa accade all'organismo se non riceve il suo fabbisogno giornaliero di acqua.*

Dopo aver letto questo libro, avrete idee molto più chiare sull'argomento.

La soluzione per la prevenzione e la cura delle malattie causate dalla disidratazione consiste nell'assunzione di acqua su basi regolari. Ciò è quanto viene descritto in questo libro. Io spiego perchè, nella maggioranza dei casi, gli stati di infermità dovrebbero essere considerati come disturbi causati dalla disidratazione. Se, attraverso la semplice assunzione giornaliera di acqua potete stare meglio, non dovete preoccuparvi. Dovreste ricorrere ad un medico specialista se l'adattamento ai bisogni dietetici del vostro corpo non funziona e problemi di salute continuano ad affliggervi. Ciò che qui vi viene offerta è la conoscenza necessaria per la prevenzione e la cura delle malattie dovute alla disidratazione.

Alla fine del libro potete trovare informazioni sulle regole necessarie per l'assunzione giornaliera di acqua e la dieta complementare per prevenire "malattie da disidratazione", o perfino curarle, se non si è ancora sviluppata una situazione irreversibile.

## I principi fondamentali

Quando il corpo umano si sviluppò da specie che si erano formate nell'acqua, esso ereditò la stessa dipendenza dalle proprietà vitali dell'acqua. Il ruolo dell'acqua nell'organismo delle specie viventi – razza umana inclusa - non è cambiato sin dalla creazione della vita nell'acqua marina ed il suo successivo adattamento all'acqua dolce.

Quando la vita sulla terraferma divenne un obiettivo, fu necessaria la creazione di un sistema sempre più complesso di conservazione dell'acqua nel corpo per lo sviluppo di nuove specie. Questo processo di temporaneo adattamento ad una disidratazione transitoria fu ereditato come un ben consolidato meccanismo nel corpo umano e costituisce ora l'infrastruttura di tutti i sistemi operativi nel corpo degli attuali esseri umani.

*Per le prime specie che vivevano nell'acqua, l'avventura al di là dei confini conosciuti rappresentava un grande stress perché rischiavano di disidratarsi. Questo stress diede origine ad una fisiologia dominante per la gestione di crisi da mancanza di acqua.*

Negli esseri umani "stressati", si determina esattamente lo stesso cambiamento e la stessa fisiologia di gestione della crisi da carenza d'acqua.

Il processo comporta in primo luogo un netto razionamento delle "riserve" idriche del corpo; viene accertato che la quantità di acqua disponibile per gli immediati bisogni del corpo è limitata e la gestione delle riserve idriche disponibili nell'organismo viene affidata ad un sistema complesso.

Questo complicato processo di razionamento e di distribuzione dell'acqua rimane in funzione finché il corpo non riceve segnali inequivocabili che ha di nuovo accesso ad una scorta d'acqua adeguata. Dato che *ogni funzione del corpo è controllata e stabilizzata dal flusso dell'acqua*, la "gestione dell'acqua" è l'unico modo per essere sicuri che consistenti quantità di acqua e di sostanze nutritive che essa trasporta raggiungano per primi gli organi sommamente vitali che dovranno affrontare e trattare qualsiasi nuovo "stress".

Questo meccanismo divenne sempre più stabilizzato ai fini della sopravvivenza contro i nemici naturali ed i predatori. E' l'estremo sistema operativo per la sopravvivenza nelle situazioni "o lotti, o fuggi". E' sempre lo stesso meccanismo nell'ambiente competitivo della vita moderna nella nostra società.

Uno degli inevitabili processi nella fase di razionamento dell'acqua nel corpo è la spietatezza con cui alcune funzioni sono controllate, in modo che un organo non riceva più della sua quota predeterminata di acqua. Ciò vale per tutti gli organi del corpo. All'interno di questo sistema di razionamento dell'acqua, la funzione cerebrale ha priorità assoluta su tutti gli altri sistemi. Il cervello costituisce circa il 2% del peso totale del corpo, tuttavia riceve dal 18 al 20% della circolazione sanguigna. Gli "addetti al razionamento" diventano sempre più attivi e mandano i loro segnali di allarme per mostrare che una particolare zona è a corto di acqua: proprio come il radiatore di un'automobile che emette vapore quando il circuito di raffreddamento non è adeguato allo sforzo della vettura.

Nelle società avanzate, pensare che tè, caffè, alcool e bibite siano piacevoli sostituti per il naturale bisogno di acqua del corpo sottoposto ad uno stress quotidiano è un errore elementare, ma catastrofico. E' vero che queste bevande contengono acqua, ma esse contengono anche elementi disidratanti (quindi diuretici). Esse fanno espellere non solo l'acqua in cui sono diluite ma anche altra acqua presa dalle riserve del corpo ! I moderni stili di vita rendono spesso le persone dipendenti da ogni specie di bevande prodotte per scopi commerciali. I bambini non vengono educati a bere acqua e diventano dipendenti da bibite (gassate, con caffeina e dolcificanti) e succhi di frutta. Questa è un' auto-restrizione delle necessità di acqua del corpo. In linea generale, non è possibile bere bevande confezionate per rimpiazzare completamente l'acqua di cui abbiamo bisogno. Allo stesso tempo, una preferenza prolungata per il gusto di queste bibite riduce automaticamente l'impulso di bere acqua quando esse non sono disponibili, conducendo così alla disidratazione.

Gli esperti di medicina ignorano le numerose funzioni chimiche dell'acqua nel corpo. Poiché la disidratazione può causare la perdita di alcune funzioni, i diversi sofisticati segnali mandati dagli operatori del programma di regolazione idrica del corpo, mentre perdura una forte disidratazione, sono stati interpretati come indicatori di malattie sconosciute.

Questo è l'errore fondamentale che ha fuorviato la medicina clinica. Ha impedito ai medici di riuscire ad adottare misure preventive o di fornire semplici cure idriche e fisiologiche per alcune delle principali malattie umane.

Al primo apparire di questi segnali, il corpo dovrebbe essere rifornito di acqua perché sia distribuita dai sistemi di razionamento. Invece ai medici è stato insegnato a *far tacere* questi segnali con prodotti chimici. Naturalmente, essi non comprendono il significato di questo errore grossolano. I vari segnali prodotti da questi "distributori d'acqua" sono indicatori *di una sete regionale* e della siccità del corpo.

Sul nascere, possono essere cancellati semplicemente con una maggiore assunzione di acqua, ma vengono impropriamente trattati con l'uso di prodotti chimici commerciali finché la patologia non diviene stabile e nascono le malattie. Questo errore persiste con l'uso sempre più frequente di prodotti chimici per trattare altri sintomi insorgenti, le complicazioni della disidratazione diventano inevitabili ed infine il paziente muore. L'ironia di tutto ciò è che i medici dicono che è morto per una malattia !

L'errore di tacitare i diversi segnali di scarsità d'acqua con prodotti chimici è immediatamente nocivo per le cellule. Il segnale, ormai fissato, che produce disidratazione cronica può avere un impatto permanente di danno anche sui figli.

Sono lieto di sottoporre alla vostra attenzione questa scoperta nell'ambito della conoscenza medica che può evitare alle persone, in particolare agli anziani, di ammalarsi. In breve, la mia svolta paradigmatica nella scienza applicata all'uomo darà luogo ad un approccio basato sulla fisiologia e semplificherà la pratica della medicina in tutto il mondo. Il risultato immediato di questa svolta paradigmatica andrà a vantaggio della salute della gente. Evidenzierà i sintomi della disidratazione in un'ottica nuova ed inoltre ridurrà i costi della malattia.

## **Il paradigma che bisogna cambiare**

Cosa è un paradigma e come fa a cambiare ? Un paradigma è la comprensione basilare da cui ha origine la nuova conoscenza. Per esempio, una volta si credeva che la Terra fosse piatta. La nuova teoria è che la Terra è rotonda. La sfericità della Terra è il paradigma di base per delineare mappamondi, mappe, la posizione delle stelle nel cielo ed i calcoli per i viaggi spaziali. Pertanto, il vecchio paradigma in base al quale si riteneva che la Terra fosse piatta era errato. E' la corretta comprensione che la terra è una sfera che ha reso possibile il progresso in molti campi della scienza.

Questa svolta paradigmatica è fondamentale per il nostro progresso in molti ambiti scientifici. Il ribaltamento cui ha dato corso non si è verificato con facilità. L'adozione di un nuovo paradigma fondamentale è più ardua in campo medico anche se il suo avvento è altamente auspicabile e disperatamente necessario per la società.