

USTED NO ESTÁ ENFERMO, USTED ESTÁ SEDIENTO!

Los Muchos Clamores de su Cuerpo por el

AGUA

F. Batmanghelidj, M.D

www.watercure.com



UN MANUAL PREVENTIVO Y AUTO-EDUCATIVO

Para aquellos que prefieren adherirse a la lógica de la medicina simple y natural.

A nuestro Creador, con respeto, humildad, dedicación y amor.

RENUNCIA

La información y recomendaciones sobre la ingestión de agua presentada en este libro se basan en las pruebas, la experiencia personal, una investigación exhaustiva y otras publicaciones del autor en el tema del metabolismo acuoso del organismo. El autor de este libro no da consejos médicos, ni prescribe el uso o el dejar de usar una medicación como forma de tratamiento sin el consejo de un médico tratante, bien directamente o bien indirectamente. La intención del autor, basada en el más reciente conocimiento de la micro-anatomía y de la fisiología molecular, es únicamente ofrecer información sobre la importancia del agua para el bien-estar, y ayudar a informar al público de los efectos dañinos de la deshidratación crónica para el cuerpo -desde la infancia hasta la vejez. Este libro no pretende sustituir el consejo medical oral de un médico. Al contrario, compartiendo la información contenida en este libro con el médico tratante es sumamente deseable. La aplicación de la información y recomendaciones descritas aquí se inicia bajo el propio riesgo del individuo. La adopción de la información debería ser en estricto acuerdo con las instrucciones dadas aquí. Las personas muy enfermas con una historia pasada de enfermedades importantes y bajo control profesional, en particular los que sufren graves enfermedades renales, no deberían utilizar la información contenida en este libro sin el control de su médico tratante.

Todas las recomendaciones y procesos contenidos en estas páginas están todos hechos sin garantía por parte del autor ni de la editorial, ni de sus agentes ni de sus empleados. El autor y la editorial declina toda responsabilidad relacionada con el uso de la información contenida en esta obra.

La deshidratación celular crónica, tristemente y prematuramente, mata. Sus indicaciones iniciales externas han sido etiquetadas hasta ahora como enfermedades de origen desconocido.

PREFACIO

Una de las razones más obvias por las cuales la medicina se ha vuelto tan complicada y costosa es el hecho que la investigación y la producción de fármacos -y eventualmente su valoración por el paciente- se ha vuelto monumentalmente cara. Aumentar la venta de productos regularmente y ampliamente anunciados, no solamente hace que los visitantes médicos sumamente pagados presenten sus records de ventas, sino que los médicos estén también seducidos por la promoción de las drogas por los "consuelos" ofrecidos. Los pacientes siguen usándoles porque no están curados. No se supone que vayan a curar! Solamente se los trata! Éste es el camino ideal que el comercialismo en medicina puede desarrollar. Éste no es el único fin vergonzoso y licencioso en medicina.

Los progresos orientados hacía las técnicas en medicina son posibles como resultado de la producción de "gadgets". Esto, también, añade al coste de la medicina. Enseñar hospitales e instituciones de investigación depende sobre todo de la financiación de la faceta industrial del sistema de cuidar la salud. Por eso, la investigación en medicina ha

sido tradicionalmente dirigida según los deseos de los industriales que tratan de salud, los cuales aportan fondos para sus propios proyectos generadores de beneficios.

Ahora viene un momento de gran regocijo. Ha sido descubierto que el cuerpo humano posee una variedad de indicadores sofisticados cuando está escaso de agua -señales de urgencia de deshidratación y sed. El cuerpo tiene mucho más que el único indicador de "boca seca" para la necesidad de agua. Es evidente también que la tragedia más grande de la historia médica es el hecho que los profesionales médicos no han comprendido la diversidad de señales del cuerpo que reclama agua. Tradicionalmente han decidido utilizar productos químicos y "procedimientos" para tratar la deshidratación crónica del organismo. Un error monumental, pero un hecho llamativo!

El corte más antipático de todo es el modo en que la corriente principal de la comunidad médica prefiere aún adherir al negocio como norma e ignora las buenas noticias. Fundamentalmente, esta ignorancia básica de las manifestaciones de las necesidades de agua del cuerpo humano es la razón principal del alto costo de los cuidados de salud en nuestra sociedad, sin esperanza de mejoría en el modo en que está actualmente concebido -un concepto muy malo que sirve únicamente a sus operadores pero no al público que necesita cuidar su salud.

Si Vds. quieren mirar las cartas intercambiadas con la Asociación Médica Americana (AMA) impresas al final del libro, comprenderán que mucho antes de la publicación de este libro, el AMA fue invitada a ser la dispensadora de buenas noticias al público: "Vd. no está enfermo, tiene sed, ". Su silencio hasta ahora revela obviamente su flagrante violación de la buena fe pública.

En Mayo de 1989, escribí al Dr. James Mason, Secretario adjunto de los Servicios Humanos y de Salud, explicando que un cambio de paradigma que contempló las necesidades de agua del cuerpo revelaría muchas soluciones a los problemas de salud de nuestra sociedad. Le mandé mucho material explicativo que él mandó al Dr. John Kalberer, Coordinador NIH de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad, para revisar y discutir conmigo; evidentemente, la Oficina correcta para valorar mis perspectivas revolucionarias basadas en la fisiología.

Pues, no! Me invitaron a visitar al Dr. Kalberer. Después de discutir una hora, el Dr. Karberer me informó que el NIH no estaba en situación de tratar mis "amplias" opiniones médicas. Explicó que el NIH sólo podía financiar la investigación en unos establecimientos universitarios. Indiqué que la razón de mi contacto con el Dr. Mason y él, era explicar que la deshidratación es la causa de muchísimas enfermedades degenerativas del cuerpo humano, de modo que el NIH pueda empezar su estudio y dar el resultado a conocer al público. Entonces me dijo que el NIH solamente estaba interesado en los aspectos moleculares de la investigación farmacéutica y biológica. Indicó que mis puntos de vista eran tan ampliamente basados que no encajaban dentro de la línea de investigación en la cual funciona la institución. Cuando comprendió que estaba disgustado con su decisión, me aconsejó de seguir trabajando y publicar mis opiniones y resultados. Me dijo que sería la única manera en que lleguen a ser conocidas. No me desanime. Cada vez que un artículo de salud parecía en los periódicos basado en las decisiones de alguien del NIH, escribía una carta y explicaba el problema elemental. Incluso escribí a la Oficina de Integridad Científica al NIH y me queje de algunos artículos de desinformación que hubiesen oficializado(legalizado) solamente cierto producto en el mercado medical. No me han contestado, pero la

revista parece haber desaparecido y el escritor fotogénico parece no tener tanto coraje como antes.

Durante un tiempo, me entusiasmé cuando la Dra. Bernadine Healy fue nombrada directora del NIH. Parecía ser el tipo correcto de persona que iba a cambiar el NIH. Como científica/MD, ella entendía perfectamente lo que estaba diciendo. Habló de mí a Stephen Groft, Ph.D, que era director temporal de la Oficina recién legalizada de Medicina Alternativa hasta encontrar un director MD.

Parecía una persona muy sincera. Después de una larga reunión y habiéndole dado algunos de mis artículos publicados, me invitó a hacer una breve presentación en la primera Conferencia de Medicina Alternativa celebrada por el NIH. Su puesto temporal era demasiado temporal para hacer algo bueno. El Dr. Joseph Jacobs le sucedió. Es doctor en medicina, de cultura e influencia India (nativa). Confío en que el Dr. Groft le haya transmitido mi información y mi material.

La siguiente Conferencia de Medicina alternativa estaba convenida por el Dr. Jacobs y su ayudante, y debía en aquel entonces serles presentado por el Dr. Groft. Naturalmente en aquel momento, el Dr. Jacobs no tenía tiempo de llevar una discusión seria. Fue convenido que miraría lo que había mandado a la Oficina y para nosotros, de encontrarnos pronto. En nuestra reunión en su despacho, le pregunté si había mirado lo que había previamente mandado a su Oficina. Empezó a disculparse que tenía poco tiempo y al mismo tiempo, que estaban cambiando de oficina y que no había tenido ocasión de ver lo que había yo mandado. Le dije que si no estaba al corriente del material que había mandado, esta reunión era una pérdida de su tiempo y del mío, y que deberíamos postergar nuestra discusión hasta que haya él leído la información que le había dado. Me levanté para marcharme. Tenía que cortar con su actitud "prima donna".

Me dijo que daría un vistazo a lo que había enviado, pero como que erramos ambos profesionales inteligentes, no había mucho que pudiese no resultar claro en una hora de discusión. Me invitó a sentarme y a explicar mi punto de vista. Lo hice. Antes de marchar, me preguntó por otro juego de materiales de presentación. Los tenía en mi maleta y se los di. Entre los materiales entregados, había una copia de la primera edición de este libro. Le expliqué que esta información está siendo de dominio público. Le invité, para el bien de la sociedad y el progreso de la ciencia médica a empezar el estudio de este tema a través de su Oficina.

No oí hablar del Dr. Jacobs ni lo vi hasta la siguiente Conferencia de Medicina Alternativa. Nada sobre deshidratación crónica estaba al orden del día. Incluso cuando Col. Robert Sanders, que está muy versado en el tema, hizo una presentación filosófica de cinco minutos sobre deshidratación, ninguna gestión se hizo para poner la publicación previamente en La Pizarra Informativa. Estuvo claro que la Oficina de Medicina Alternativa tenía su propia agenda y que servir al público no figuraba en su lista de prioridades.

Según Rita Mae Brown, "La definición de la locura vuelve a hacer lo mismo continuamente y espera dar resultados diferentes". Se debe asumir que según esta definición, soy uno de los locos. A menudo pienso que soy un "simple". Me pregunto: ¿Porqué gastar tiempo y dinero para publicar una transformación basada en la ciencia de la medicina, en América, especialmente? Un segundo después, me consuelo pensando que estoy interesado en la salud vital e información de bien que debe

alcanzar a la gente inocente y confiada que está enferma y no sabe que solamente están deseando beber agua. Con este pensamiento, sigo con el siguiente paso de mi cansada ruta.

Entretanto, el DR. Bernadine Healy dejó el NIH. Es un doctor en medicina. El NIH es una institución "científica". Naturalmente, debe haber habido un conflicto de objetivo; tuvo que marchar. El premio Nobel Larold Varmus le sucedió. Una vez más, el 23 de Noviembre de 1993, le escribí. Empecé mi carta, "Bienvenida a la función que le permite ahora hacer una mayor contribución al progreso de la ciencia medical y a nuestra sociedad. Hoy, el artículo del Washington Post sobre Vd. me incitó a escribirle esta carta y a someter a su atención un cambio significativo para la ciencia medical. La deshidratación crónica es la causa-raíz de la mayoría de enfermedades.' Intenté anteriormente obtener que la NIH contemple seriamente este simple "cambio de paradigma" y haga la futura práctica de la medicina amigable para el paciente!" Le mandé uno de mis libros y algún material complementario. Hasta la fecha, Febrero 1995, no tengo ninguna noticia de este señor, ni siquiera una carta para dar las gracias.

Naturalmente, la única manera de llevar el mensaje de "deshidratación" al público era escribir. Y lo hice. Después de mandar cartas a diversos diarios y periódicos y no oír hablar de ellos, decidí, en 1989, crear nuestro propio journal en la Fundación por lo Simple de la Medicina. Le llamamos *Ciencia en Medicina Simplificada*. Una edición especial y una edición regular del journal se publicaron en un período de un año y estaban distribuidas gratuitamente en algunos centros de investigación y en bibliotecas medicales de algunas universidades.

Pedimos también a la Biblioteca Nacional de Medicina que los boletines estuviesen repertoriados en el sistema computado del Index Medicus para que su contenido fuese accesible para otros investigadores. Les pedimos una oportunidad justa para presentar nuestro criterios de investigación según el "cambio de paradigma" en medicina. Nos los devolvieron y dijeron que dos volúmenes no eran suficientes, pero que cuando se publique un tercer volumen, y que estemos seguros que hubiese una continuidad, contemplarían la indexación de los boletines.

El tercer número del journal estaba en impresión en ese momento y, cuando fue publicado en 1991, les mandamos nuestro trabajo y los dos volúmenes de cada publicación al NLM. Para poderse incluir en el Index Medicus, el journal debía salir dos o tres veces al año. El comité está hecho sencillamente de científicos del NIH. Cuando se reunieron al final del año y examinaron nuestra nueva información en medicina, fuimos rechazados. No querían darnos una oportunidad justa para que nuestras perspectivas fuesen oídas. Los "pensadores" del NIH no querían que nuestros nuevos pensamientos penetrasen en la plaza (de toros) científica y alcance eventualmente al público. Fuimos hábilmente censurados. Es cuando decidí escribir la primera edición de este libro y llegar al público.

Aproximadamente seis meses después del rechazo del NLM, mi libro estaba publicado y siendo revisado. Entonces hice una explicación en un lenguaje simple de donde la principal medicina se había equivocado. Éste fue el libro que mandé, junto a las publicaciones científicas, a los Dres. Healy, Groft y Jacobs del NIH. Deseaba que sepan que no les necesitaba para mis intenciones de alcanzar al público. Había comprendido que el NIH estaba auto-servilmente satisfecho con la locura de llevar y repetir los mismos tipos de investigación sin encontrar ninguna cura a ninguna de las enfermedades degenerativas del cuerpo humano.

En Abril de 1993, hubo una Conferencia Medical sobre Bio-Oxidación en Reston, Virginia. Fuí invitado a hablar después del Presidente de la Asociación. Esta es una de las conferencias convocadas por los Médicos de la Medicina Alternativa. Me presentaron a uno de los Secretarios Científicos del NIH, el Dr. Edmund Sargent Copeland, que fue invitado a examinar la conferencia. Después de mi charla sobre el papel de la histamina como principal regulador del agua del cuerpo, muy amablemente discutió cómo podía conseguir que mis puntos de vista estuviesen valorados. Le mandé la mayoría de mi material publicado. Nos encontramos en la oficina de la Avenue Westbard. Hizo lo máximo para que esté invitado por el director del programa de sus conferencias y que hablara delante de sus miembros. La invitación nunca llegó.

Es evidente que mis pensamientos son un terror para la continuidad de algunas de las perspectivas de la NIH en la investigación médica. Naturalmente, mis puntos de vista no estarán autorizados para ser oídos en el recinto del NIH. Quieren que sea como un autómatas y que presente mis descubrimientos de una manera que solamente es aceptable para ellos. Es su manera de hacer.

Intenté darles información detallada sobre mi trabajo para lograr que la gente que asume la responsabilidad de velar por los intereses de la salud de la nación, trabaje en su defensa. Como lo ven eligieron su propia manera provechosa de negocio como de costumbre. Es ahora claro que las instituciones que usan los dólares de sus impuestos y una gran parte de sus ingresos duramente ganados no velan ni una pizca por su salud y su bien-estar. Es ahora obvio que los que pretenden ser buscadores de soluciones son promotores de su problema. De aquí, que Vds. lectores de la información de este libro, tengan que ser parte de la fuerza detrás de la transformación del sistema de sanidad en América.

Naturalmente, el dinero para la valoración del agua como medicina natural no parece ser aún disponible. Además, incluso si los fondos estuviesen disponibles, la investigación sobre el tema no parece lo bastante atractiva para las universidades y los centros reconocidos nacionalmente. Y sin embargo, para demostrarlo a otros, la respuesta del paciente al tratamiento con agua como medicina natural en las enfermedades producidas por una deshidratación crónica, es necesaria. Es necesario convencer a los médicos de las clínicas dentro del sistema de cuidados de salud que cambien su visión actual del tratamiento. A los estudiantes de las escuelas medicas, no se les enseña nada sobre los múltiples papeles del agua en el cuerpo humano.

En la manera en que lo veo, necesitaremos muchas observaciones "simples y directas", como las de las cartas publicadas en este libro, para informar de sus descubrimientos antes de que los principales doctores de la medicina abandonen su método de tratamiento. Su método actual solamente conviene a la promoción de los productos químicos. Los "tests arbitrariamente a doble-ciego" están únicamente organizados para la evaluación de un producto químico con otra substancia menos conocida. Esta metodología particular no conviene para la evaluación clínica de "los desequilibrios de enfermedad", en este caso, los efectos del agua en la diversidad de enfermedades producidas por la deshidratación.

Los estados fisiológicos del cuerpo de cada individuo determinan los síntomas iniciales y las complicaciones de la deshidratación. Es lo porque estos estados de deshidratación produciendo síntomas han sido tradicionalmente etiquetados como múltiples estados

de enfermedad diferentes. Cuando Vds. entren en este libro, comprenderán lo que estoy diciendo. Vds. leerán también algunas cartas de escritores que tuvieron más de uno de los primeros signos de la recientemente reconocida carencia de agua en el organismo.

Estamos ahora al alba de una nueva era en la ciencia medical. " Es una carencia crónica de agua en el cuerpo lo que causa la mayoría de las enfermedades del cuerpo humano". El concepto original del cuerpo humano es más completo de lo que se imaginan. Si no hemos sabido cómo mantenerlo hasta ahora, es nuestra propia culpa. No hemos dejado de pensar, si el cuerpo es sobre todo agua, donde tiene su límite si no bebemos agua con una base regular? Sabemos ahora cuando está pidiendo su ingestión urgente. Necesitamos insistir en esta información. Elogiar el agua no es un truco personal. No hay ninguna agenda escondida para su promoción. Si Vds. comparten esta información con sus seres queridos, serán Vds. sus beneficiarios.

De momento este libro es la única fuente de información fácil de leer y comprensible sobre deshidratación crónica. Vds. necesitan leer lo poco a poco y comprender lo profundo del papel indispensable del agua en el cuerpo humano. Si lo hacen, se transformarán en sanador también. En este libro, aprenderán también que los "fluidos" y el "agua" no son necesariamente lo mismo. Aprenderán los efectos dañinos de la soda en la dieta.

Si encuentran la información de este libro útil, por favor levanten la voz y griten contra el lado horrible y oscuro de la medicina tal como está practicada ahora. Los médicos están supuestamente hechos para curar. Han jurado servir a la humanidad. Es verdad que el "negocio de América es el negocio", pero mis colegas obsesionados por los negocios no tienen derecho de impedir que el simple mensaje de "Vds. no están enfermos, están sedientos" alcance un sector más grande del público. Es fácil para ellos convertir el dolor y el sufrimiento de su prójimo en prácticas comerciales lucrativas como lo hemos observado en un pasado reciente.

Muy humildemente, debo mencionar que no todos los doctores anteponen su propio beneficio al bien-estar de los que buscan sus honestos consejos. Solamente necesitan mirar el número de doctores en la pequeña lista de revistas del libro para ver este hecho. Solamente una pequeña minoría, por desgracia en posiciones de mando, han echado una luz oscura en nuestra profesión sagrada. Sin embargo, "cuando las luces vienen, la oscuridad ha de marchar". Cuando la gente empieza a comprender que el agua en sí es la medicina más natural en muchas situaciones "de mal-estar" del cuerpo, el cordero negro de la profesión sagrada de la medicina llevará su negocio a otra parte.

Tradicionalmente, los médicos han sido pensadores y filósofos. Sólo es recientemente que han sido forzados a memorizar una información pre-digerida para llegar a enseñar en hospitales. En realidad, los libros están creados para almacenar información, y el cerebro está concebido para "pensar". Una vez tengamos consciencia de lo pesado que es recordar tanta desinformación generada sobre las enfermedades que son complicaciones de la deshidratación crónica, que los nuevos doctores volverán a ser inmediatamente estudiosos y pensadores. Es entonces cuando sus decisiones serán verdaderamente respetadas y valdrán su peso de oro y no menos que la escala de honorarios de los cirujanos.

En la esperanza de una nueva era de brillantes luces en medicina, deseo que los lectores de este libro sorteen su indispensable parte de la transformación de la

estructura actual de la medicina. Cada carta publicada en el libro no es más que una muestra de lo que "el agua como medicina" puede hacer en millones de personas que presentan manifestaciones externas similares a la deshidratación crónica. El arrogante y el ignorante de la práctica medical etiquetará estas cartas como "anécdotas" y las echará de lado. Infinitamente más grande en número, los ojos que ven conectados a los cerebros que piensan reconocerán en cada una de ellas la nueva verdad, "Vd. no está enfermo, tiene sed", que augura un final *al dardo medical actual contra el público*.

Este libro pretende ser leído como una "novela" sobre la relación de amor entre el agua y el cuerpo humano. No está diseñado para ser leído por los "picados del oído". Esta es la razón por la cual no hay ningún index.

Me gustaría dar las gracias a mi mujer Xiaopo por su ayuda y animo.

Gracias a Col. Robert T; Sanders por sus esfuerzos incansables durante los cinco años pasados, para obtener que mis puntos de vista sobre la deshidratación crónica esté al alcance del público que según él, puede desear ayudar a divulgar.

Me gustaría también dar las gracias a todos los que han sido exuberantes animadores y me han animado a seguir sin cansarme. Finalmente, me gustaría dar las gracias a Mrs. Dorothy Heindel por su trabajo de edición de todos mis manuscritos y libros.

F. Batmanghelidj, M.D.
Febrero 1995.

Introducción.

NO TRATE LA SED CON MEDICINAS.

Los problemas significativos que tenemos no pueden resolverse al mismo nivel de pensamiento que el con el cual los hemos creado." -Albert Einstein.

En diciembre 1990, el Dr. Louis Sullivan, Secretario del Servicio Humano y de la Salud, mencionaba un aumento del 11 por ciento del coste de los cuidados de salud para la nación. Este costo está estimado alcanzar \$: 1,6 trillones para el año 2000 y consumir el 28% del GNP para el año 2010, si se deja que siga la tendencia actual.

El Washington Post, en uno de los análisis recientes de cuidados de salud, ha calculado que el coste de los cuidados de salud en el año 1994 alcanzaría \$: 1.029,6 billones. En esta cantidad, \$: 934,8 billones son el coste de los cuidados de salud personal hecho por el público. Se dice que el gobierno federal es responsable de solamente \$: 94,8 billones de gastos. Sin embargo, este gran gasto se transforma en ingreso imponible para los 9,5 millones de gente empleada actualmente en el sistema de salud en América. Es obvio que el gobierno está ganando con el aumento del coste de los cuidados de salud de la nación. Así, existe un conflicto de intereses entre las necesidades del público y la intención del gobierno de proteger su base de ingresos.

A la luz de esta comprensión, podemos ver cómo el gobierno no estaría interesado en proceder a reducir los costes de los cuidados de salud del pueblo Americano, incluso si están actualmente conscientes de la base del problema. Es obvio que la gente es responsable de su propia salud. Se han de auto-proteger contra las consideraciones comerciales de los vendedores de cuidados de salud y el gobierno que desea mantener los costes de mantenimiento de la salud a los niveles actuales.

Lo ven, la crisis del cuidado de la salud en América que hará quebrar la nación si se permite continuar en esta tendencia actual, no está causada por la manera en que se está haciendo. Y no es totalmente el resultado de los precios basados en la avaricia. Está causada por un error más primitivo en la premisa básica de la ciencia de la fisiología que es la base de todo conocimiento científico y medical del cuerpo humano. Está causada porque el público y los profesionales no saben aún cuando el cuerpo humano tiene sed!.

Esta situación no ha de mantenerse o volverse tan desesperada como parece. Varias observaciones clínicas exhaustivas sobre el mal dispéptico y una investigación valorada de la fisiología de los males crónicos revela que una solución simple y fundamental a los problemas de cuidados de salud de la nación es disponible. La belleza de la solución es que está totalmente basada científicamente. La nueva información sobre el cuerpo humano, como lo deben haber Vds. adivinado por el título del libro viene a continuación.

1.-

EL PORQUE LA "MEDICINA" NO CURA LA ENFERMEDAD.

Los profesionales de la medicina de hoy no entienden los papeles vitales del agua en el cuerpo humano.

Las medicaciones son paliativas. No están concebidas para curar las enfermedades degenerativas del cuerpo humano.

En este libro vamos a discutir el papel del agua en el cuerpo y cómo una breve comprensión de este tema puede transformar las necesidades de salud de nuestra sociedad. Vamos a aprender cómo la medicina preventiva puede ser el aspecto principal del cuidado de la salud en cualquier sociedad. En este libro, y en las discusiones que siguen, el protagonista es el agua. Miraremos cada explicación en la perspectiva que el agua es la primera sustancia y el factor principal en los acontecimientos habituales que tienen lugar en el cuerpo humano. Con el papel primario del agua en mente, contemplaremos situaciones de enfermedad. El papel ausente del agua en las situaciones fisiológicas que pueden transformarse en situaciones de enfermedad estará discutido.

En las "enfermedades" que estarán discutidas, un posible papel inicial de la perturbación del metabolismo del agua deberá ser excluido antes de que asumamos que estos estados han sido causados por otros procesos. *Éste es el auténtico sentido de una perspectiva preventiva del cuidado de la salud.* Primero deberíamos excluir las causas más simples de la aparición de la enfermedad en el organismo y luego, pensar en las más complicadas. *La simple verdad es que la deshidratación puede causar la enfermedad.* Todo el mundo sabe que el agua es "buena" para el cuerpo. Parece que no se sepa cuanto es esencial al bien-estar de cada uno. *No se sabe lo que sucede al cuerpo si no recibe sus necesidades diarias de agua.* Después de leer este corto libro, tendrán Vds. una mejor comprensión de esta conclusión.

La solución de la prevención y tratamiento de las enfermedades causadas por deshidratación es la ingestión de agua en una base regular. Es lo que vamos a definir en esta obra. Discutiremos porqué, en una mayoría de casos, las situaciones que serán mencionadas deben contemplarse como desequilibrios producidos por la deshidratación. Si, por la simple ingestión de una cantidad suplementaria de agua cada día, pueden Vds. encontrarse mejor, no deberán preocuparse. Buscarán la ayuda de un profesional si el ajuste de las necesidades dietarias de su cuerpo no les ayuda y si un problema medical sigue preocupándoles. Lo que se les ofrece es el conocimiento necesario para prevenir la enfermedad y curar las enfermedades de la deshidratación.

Al final del libro, cuando la relación de la deshidratación crónica con la aparición de la enfermedad esté muy clara para el lector, se indicarán detalles para el ajuste necesario del consumo diario de agua, y la dieta complementaria para evitar las "enfermedades de la deshidratación" o *incluso curarlas*, si no se ha desarrollado una situación totalmente irreversible.

La base.

El cuerpo humano se formó a partir de las especies que recibieron vida en el agua, y heredó la misma dependencia de las propiedades otorgantes de vida del agua. El papel de la misma agua en el cuerpo de las especies vivas, incluida la humanidad, no ha cambiado desde la primera creación de vida a partir del agua salada y su posterior adaptación al agua fresca.

Cuando la vida en la tierra se volvió un objetivo para el desarrollo más allá de la inmediata vecindad de la fuente de agua (incluso más allá de la vida anfibia) -la aventura estresante que pasaba de los límites conocidos- un sistema progresivamente refinado de preservación del agua del cuerpo tuvo que ser creado para posteriores especies de desarrollo. Este proceso de adaptación temporal a la deshidratación pasajera se heredó también como un mecanismo bien establecido en el cuerpo humano y es ahora la infraestructura de todos los sistemas operativos en el cuerpo de los humanos modernos.

Para las primeras especies viviendo del agua, la aventura más allá de sus límites conocidos debía constituir un gran estrés porque se tendrían que secar. Este "estrés" establecería una fisiología dominante para la gestión de crisis del agua. En los actuales humanos "estresados", exactamente la misma transposición y la fisiología de la gestión de crisis del agua está establecida. El proceso implica en primer lugar un racionamiento estricto de las "reservas" de agua del cuerpo. Se asume que el suministro de agua para las necesidades inmediatas del cuerpo serán limitadas. La administración de las reservas disponibles de agua del cuerpo caen bajo la responsabilidad de un sistema complejo.

Este complejo racionamiento del agua a multi-nivel y el proceso de distribución sigue operativo hasta que el cuerpo recibe señales inequívocas que tiene acceso al suministro adecuado de agua. Como que cada función del cuerpo está regida y sujeta al flujo de agua, la "gestión del agua" es la única manera de garantizar que las cantidades convenientes de agua y de sus alimentos vehiculados alcanzan primero los órganos más vitales que deberán afrontar y tratar el nuevo "estrés". Este mecanismo se volvió cada vez más prevaleciente para sobrevivir contra los enemigos naturales y los predadores. Es el último sistema operativo para sobrevivir en situaciones de combate o de vuelo. Es aún el mecanismo operativo en el entorno competitivo de la vida moderna de la sociedad.

Uno de los procesos inevitables en la fase de racionamiento del agua en el cuerpo es la total crueldad con la cual ciertas funciones están programadas de modo que una sola estructura no recibe más que su parte predeterminada de agua. Es verdad para todos los órganos del organismo. Dentro de estos sistemas de racionamiento del agua, la función cerebral tiene absoluta prioridad sobre todos los demás sistemas -el cerebro tiene una 1/50^a parte del peso total del cuerpo, pero recibe un 18-20 por ciento de la circulación sanguínea. Cuando los "maestros de racionamiento" responsables de la regulación y distribución de la reserva de agua del cuerpo se vuelven más y más activos, también tienen sus propias señales de alarma para decir que la zona en cuestión está escasa de agua, algo muy parecido al radiador de un coche que deja escapar vapor cuando el sistema de refrigeración no va bien para subir una pendiente con el coche.

En las sociedades avanzadas, pensar que el té, el café, el alcohol y las bebidas fabricadas son sustitutos deseables de las necesidades de agua puramente natural de un cuerpo diariamente "estresado" es un error elemental pero catastrófico. Es verdad que estos brebajes contienen agua, pero los demás elementos que contienen son agentes deshidratantes. Eliminan el agua en la cual están disueltos más el agua de las reservas del cuerpo! Hoy día, el estilo de la vida moderna hace que la gente dependa de todo tipo de brebajes que están fabricados comercialmente. Los niños no están enseñados a beber agua: son dependientes de la soda y de los jugos. Ésa es una restricción auto-impuesta a las necesidades de agua del cuerpo. Generalmente no es posible beber bebidas manufacturadas para sustituir totalmente las necesidades en agua del cuerpo. Al mismo tiempo, una preferencia cultural por el sabor de estas sodas reducirá automáticamente la necesidad urgente de beber agua cuando las sodas no son disponibles.

Normalmente, los médicos de medicina ignoran los múltiples papeles químicos del agua en el cuerpo. Como que la deshidratación provoca a veces la pérdida de algunas funciones, los diversos signos sofisticados dados por los operadores del programa de racionamiento del agua del cuerpo durante una grave y duradera deshidratación han sido traducidos como indicadores de estados desconocidos de enfermedad del cuerpo. *Tal es el error más esencial que ha desviado la medicina clínica. Ha impedido a los médicos de terreno de ser capaces de aconsejar medidas preventivas y ofrecer curas fisiológicas simples para algunas grandes enfermedades de los humanos.*

Con la aparición de estas señales, el cuerpo debería recibir el agua para que sus sistemas de racionamiento la distribuya. Sin embargo, los médicos han aprendido a *callar* estas señales con productos químicos. Naturalmente, no han entendido nada al significado de este error muy grosero. Las diversas señales mandadas por estos distribuidores de agua son indicadores de una *sed regional* y sequía del cuerpo. Al principio pueden estar aliviados por un incremento de la ingestión de agua misma, sin embargo están maltratadas con el uso de productos químicos comerciales hasta que la patología se ha instalado y que han nacido las enfermedades. Es lástima que siga este error hasta que se usen más y más substancias químicas para tratar los demás síntomas que se desarrollan y que las complicaciones de la deshidratación sean inevitables y entonces muera el paciente. Ironía? Dicen que el paciente ha muerto de enfermedad. Vaya revelación para su consciencia!

El error de callar las diferentes señales de escasez de agua en el cuerpo con productos químicos es inmediatamente perjudicial para las células del cuerpo de la persona que está tratada. La deshidratación crónica causando la señal establecida tiene también un impacto permanentemente dañino sobre los futuros descendientes de la persona.

Tengo el placer de participarles un conocimiento revolucionario en medicina que puede beneficiar a cada persona que pueda caer enferma y especialmente a la gente mayor. En breve, mi cambio de paradigma en la ciencia básica aplicada al humano establecerá una tesis basada en la fisiología para futura investigación humana y simplificará el ejercicio de la medicina en el mundo entero. El resultado inmediato de este cambio de paradigma será para el beneficio de la salud del público. Expondrá los signos recién comprendidos de deshidratación en el cuerpo humano. También disminuirá el costo de caer enfermo.

EL PARADIGMA QUE SE HA DE CAMBIAR.

¿Qué es un paradigma y cómo cambia? Un *paradigma* es la comprensión más elemental sobre la cual se genera un nuevo conocimiento. Como ejemplo, la primera comprensión fue que la Tierra era plana. La nueva comprensión es que la Tierra es redonda. La redondez de la Tierra es el paradigma elemental para el dibujo de cualquier mapa, globo terráqueo, reconocimiento de las estrellas en el cielo, y cálculos para viajar en el espacio. Así que el primer paradigma que sostenía que la Tierra era plana no era exacto. La comprensión correcta de que la Tierra es una esfera ha favorecido el progreso de muchos sectores de la ciencia. Este cambio de paradigma es elemental para nuestro progreso en muchos sectores de la ciencia. La sustitución de ese paradigma y la transformación que conllevó no se hizo fácilmente. La adopción de un nuevo paradigma fundamentalmente significativo en la ciencia de la medicina es muy difícil incluso si el resultado es altamente deseable y desesperadamente necesitado por la sociedad.

La Fuente de Error en Medicina.

El cuerpo humano está compuesto de 25 por ciento de materia sólida (lo disuelto) y 75 por ciento de agua (el solvente). Se dice que el tejido cerebral está compuesto de 85 por ciento de agua. Cuando la fase de investigación en los funcionamientos del cuerpo empezó, ya que los parámetros científicos y un conocimiento muy amplio de química ya se habían bien establecido, automáticamente nació la hipótesis que las mismas comprensiones que habían sido desarrolladas en la disciplina de la química se aplicaban a la composición de la sustancia disuelta del cuerpo.

Por lo tanto se asumió que la composición de lo disuelto es el regulador reactivo de todas las funciones del cuerpo. Al muy principio de la investigación sobre el cuerpo humano, el contenido en agua del cuerpo estaba considerado como actuando como solvente, un llenador de espacio y un medio de transporte -las mismas opiniones que se sacaron de los experimentos en probetas en química. No se atribuyeron ninguna otra propiedad funcional al solvente material. La comprensión elemental de la medicina "científica" de hoy -que ha sido heredada de un programa educativo establecido al alba del aprendizaje sistemático -considera también los disueltos como reguladores y el agua como solamente un solvente y un medio de transporte material en el cuerpo. El cuerpo humano incluso está considerado actualmente como una gran "probeta" llena de sólidos de naturaleza diferente y el agua del cuerpo como una "materia de envoltorio" químicamente insignificante.

En ciencia, se ha asumido que son los disueltos (las sustancias que están disueltas o transportadas en la sangre y el suero del cuerpo) que regulan todas las actividades del cuerpo. Esto incluye la regulación de la ingestión de su agua (el solvente) que se asume estar bien regulada. Presumiblemente, como que el agua es ampliamente disponible y no se debe pagar por ella, el cuerpo no tiene ningún problema si viene a escasear de algo que es disponible!

Con esta hipótesis errónea, toda la investigación aplicada al humano ha sido orientada hacía la identificación de una "sustancia" particular a la cual se puede atribuir la responsabilidad de causar una enfermedad. Entonces, todas las fluctuaciones sospechadas posibles y variación de cambios elementales han sido probadas sin una solución francamente clara para un simple problema de enfermedad. En consecuencia, todos los tratamientos son paliativos y ninguno parece ser curativo (salvo en las

afecciones bacterianas y el uso de antibióticos). La hipertensión generalmente no está *curada*; está tratada durante el tiempo de vida de una persona. El asma no está *curado*; los inhaladores son el compañero constante de las personas afligidas. La úlcera péptica no está *curada*; los antiácidos han de estar cerca todo el tiempo. La alergia no está *curada*; la víctima siempre es dependiente de una medicación. La artritis no está curada, eventualmente se paraliza, etc...

Basándose en esta hipótesis preliminar del papel del agua, ahora es normal considerar la "boca seca" como un signo y sensación de que el cuerpo necesita agua, lo cual luego se asume que está bien normalizado si la sensación de "boca seca" desaparece, posiblemente porque la sustancia agua es abundante y disponible. *Esto es una perspectiva absurdamente errónea y causando confusión en medicina y es totalmente responsable de la falta de éxito para hallar soluciones preventivas permanentes a la aparición de la enfermedad en el cuerpo, a pesar de una investigación tan costosa.*

Ya he publicado un informe de mis observaciones clínicas cuando traté más de 3000 pacientes de úlcera péptica solamente con agua. Descubrí por primera vez en medicina que esta "enfermedad clásica" del cuerpo responde al agua por sí-misma. Clínicamente, era obvio que este cuadro se parecía a una "enfermedad" de la sed. Bajo las mismas circunstancias clínicas y del entorno, otras situaciones de "enfermedad" parecieron responder al agua por sí-misma. Una investigación exhaustiva ha probado que mis observaciones clínicas de que el cuerpo tiene una serie de señales de sed muy sofisticados -sistemas de señales integrados durante la regulación del agua disponible en los momentos de deshidratación.

La combinación de mi investigación clínica y de la literatura ha demostrado que el paradigma que, hasta ahora, ha gobernado toda la investigación aplicada a la humanidad debe ser cambiado si queremos vencer la "enfermedad". Se ha hecho evidente que la práctica de la medicina clínica se basa en una hipótesis *falsa* y una premisa *inexacta*. Sino, cómo podría pasar desapercibida un sistema de señales indicando un trastorno del metabolismo del agua o tan llamativamente ignorado durante tanto tiempo? De momento, la "boca seca" es el único signo aceptado de deshidratación del cuerpo. Como lo expliqué, esta señal es el *último* signo externo de una deshidratación *extrema*. *El daño se produce a un nivel de deshidratación persistente que no necesariamente demuestra una señal de "boca seca"*. Antiguos investigadores deberían haber comprendido que, para facilitar el acto de masticar y tragar el alimento, la saliva se produce incluso si el resto del cuerpo está comparativamente deshidratado.

Naturalmente, la deshidratación crónica del cuerpo significa una reducción persistente del agua que se ha establecido durante algún tiempo. Como cualquier otro desorden de carencia, como la carencia de vitamina C en el escorbuto, la carencia de vitamina B en el beriberi, carencia de hierro en la anemia, la carencia de vitamina D en el raquitismo, u otros que nombrará Vd., el método más eficaz de tratamiento de los trastornos asociados es aportando el ingrediente carente. Por consiguiente, si empezamos a comprender que las complicaciones de salud de la deshidratación crónica, su prevención, e incluso su curación, es simple.

Aunque mis perspectivas científicas en medicina fueron minuciosamente repasadas antes presenté la información sobre el cambio de paradigma como ponente invitado en una conferencia internacional sobre el cáncer en 1987, la carta del Dr. Barry Kendler en la página siguiente (impresa con su amable permiso) confirma luego la validez de mi

punto de vista científico sobre *la deshidratación crónica como creadora de enfermedad*. Como lo verán, incluso ha estudiado algunas de las referencias importantes que mencioné para explicar que la deshidratación crónica es la causa-raíz de la mayoría de las enfermedades degenerativas del cuerpo humano; las enfermedades cuya causa no era clara hasta ahora. Si consultan cualquier libro de texto de medicina, verán que más de mil páginas son palabrería, pero cuando se trata de dar razones a las enfermedades más grandes del cuerpo humano, la posición en *todos* los casos es igual y muy breve: "Etiología desconocida!"

MANHATTAN COLLEGE
Riverdale, N.York 10471
Department of Biology
College of St. Vincent Campus
COLLEGE OF MOUNT ST. VINCENT
Riverdale, New York 10471

20-6-1994.
F. Batmanghelidj, M.D.
2146 Kings Garden Way
Falls Church, VA 22043

Apreciado Sr. Batmanghelidj:

Tuve la oportunidad de leer algunas de sus publicaciones sobre el significado de la hidratación correcta y el papel de la deshidratación crónica en la etiología de la enfermedad. Leí atentamente este material y examiné minuciosamente las numerosas referencias que Vd. citó, en especial las de su artículo publicado en *Investigación Anti-cáncer* (1987:7:971) y en su artículo siguiente en el Volumen 1 de *Ciencia en Medicina Simplificada*.

Cada referencia que comprobé estaba adecuadamente utilizada para sostener su hipótesis que un cambio de paradigma de un metabolismo del cuerpo basado en lo disuelto a un metabolismo del cuerpo basado en el solvente es necesario. Concluyo, basándome en el estudio de su concepto revolucionario, que su puesta en marcha por los profesionales de la salud como por el público en general deberá tener un enorme impacto positivo tanto sobre el bien-estar y sobre la economía de los gastos de salud. Por consiguiente, haré todo lo que puedo para publicar la importancia de su descubrimiento.

Atte.:

Dr. Barry S. Kendler, Ph.D.
Profesor Asociado de Biología
Manhattan College
Miembro de la Facultad Adjunto
Programa de Nutrition Universitario
New York Medical College.

EL NUEVO PARADIGMA

" *Una nueva verdad científica normalmente no se presenta de modo a convencer a sus adversarios. En vez de esto, se mueren, y una nueva generación se familiariza con la verdad desde el principio.*" Max Planck

La nueva verdad científica y el nivel de pensamiento sobre el cuerpo humano que permitirá a la gente ser practicantes de medicina preventiva por sí-mismos es la siguiente. Es el solvente -el contenedor agua- que regula todas las funciones del cuerpo, incluida la actividad de todos los disueltos (los sólidos) que se disuelven en él. Los trastornos del metabolismo del agua del cuerpo (metabolismo del solvente) provocan una serie de señales indicando un trastorno del "sistema" en las funciones particulares asociadas con el abastecimiento de agua y su regulación racionada.

Lo repito: cada función del cuerpo es seguida y sujeta al eficiente flujo de agua. La "distribución de agua" es la única manera de garantizar que no solo una cantidad adecuada de agua, sino sus elementos transportados (hormonas, mensajeros químicos y alimentos) primero llegan a los órganos más vitales. En cambio, cada órgano que produce una sustancia que debe estar disponible para el resto del cuerpo seguirá solamente su propio ritmo y criterios de producción y secreción dentro del "agua corriente", según las cantidades constantemente variables establecidas por el cerebro. Cuando el agua misma llega a las zonas "más secas", ejerce también sus demás múltiples acciones más vitales y físicamente y químicamente reguladoras que están carentes.

Dentro de esta óptica, la ingestión de agua y su distribución prioritaria tiene una importancia capital. Los sistemas reguladores neurotransmisores (histaminas y sus agentes subordinados) aumentan su actividad durante la regulación de las necesidades de agua del cuerpo. Su acción no estaría continuamente bloqueada por el uso de una medicación. Su propósito debería ser comprendido y satisfecho bebiendo más agua. He hecho exactamente las mismas exposiciones a un grupo de científicos del mundo entero que se habían reunido en Monte Carlo en 1989 para una conferencia sobre el tema de la inflamación, los analgésicos y los inmuno-modeladores.

El nuevo paradigma permite una incorporación de la "*cuarta dimensión del tiempo*" en la investigación científica. Facilitará una comprensión del efecto devastador de una deshidratación que se está instalando, que persiste y sigue aumentando durante un período de tiempo. Será posible prever los acontecimientos fisiológicos que llevarán a estados de enfermedad, algunos años más tarde, incluyendo lo que actualmente se presenta como desequilibrios genéticos. Transformará la actual perspectiva de "tratamiento de síntomas a oscuras" de la práctica de la medicina en un arte medical científicamente exacto. Hará posible el cálculo preventivo. Establecerá una salud excelente y reducirá los costes de cuidados a los individuos y a cualquier sociedad que cuidará su extensión.

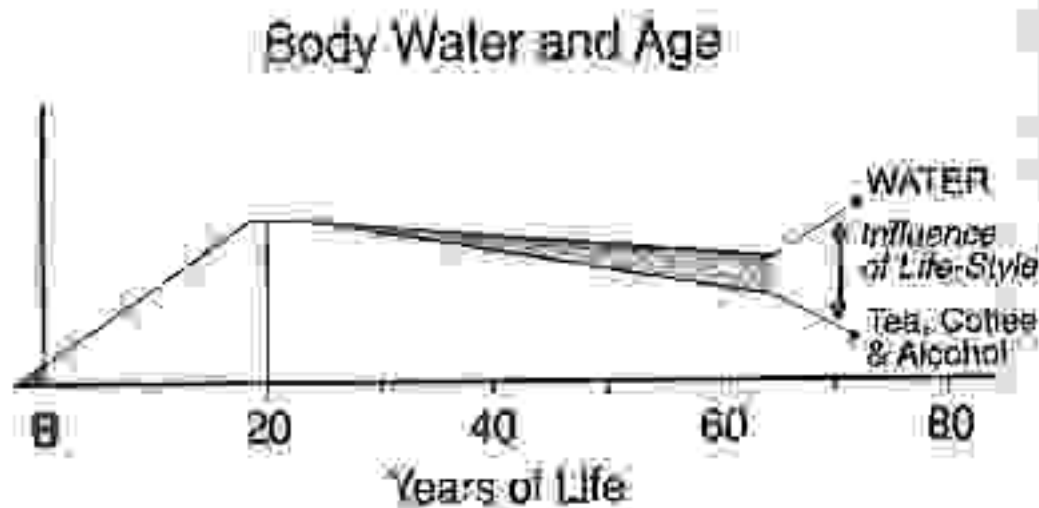
Ya que la reducción de agua en diferentes áreas del cuerpo manifestará diversos síntomas, señales y complicaciones hoy etiquetadas como enfermedades, la gente puede pensar que el agua podría no ofrecerse como una solución natural. El agua cura tantas enfermedades? Imposible!

Al hablar así, cierran sus mentes a la nueva posibilidad de prevenir y posiblemente curar incluso tantas "enfermedades" diferentes que están causadas por la deshidratación. No se les ocurre que el único remedio de las afecciones que se presentan cuando el cuerpo empieza a estar deshidratado es agua y nada más. Una cantidad de testimonios-muestras están publicados en diferentes capítulos de este libro para abrir los ojos de los escépticos al hecho que el más grande descubrimiento para la salud, de todos los tiempos, es que el agua es una medicina natural para una serie de achaques de salud.

La Regulación del Agua en Diferentes Fases de la Vida.

Hay esencialmente tres fases para la regulación del agua del cuerpo en las diferentes fases de la vida. Una, la fase de la vida de un feto en el útero de la madre ((izquierda de B en Dibujo 1). Dos, la fase de crecimiento hasta llegar a la total altura y anchura (aproximadamente entre los 18 y los 25 años). Tres, la fase de vida desde el pleno desarrollo hasta la muerte de la persona. Durante la fase intrauterina de expansión celular, el agua para el crecimiento celular del niño debe ser proveída por la madre. Sin embargo, el sistema transmisor por ingestión de agua parece ser producido por el tejido fetal, pero registra sus efectos en la madre. El primer auténtico indicador de las necesidades de agua del feto y de la madre parece ser el mareo de las mañanas durante la primera fase del embarazo. El mareo matinal de la madre es una señal de sed de ambos feto y madre.

Water regulation at different stages of life



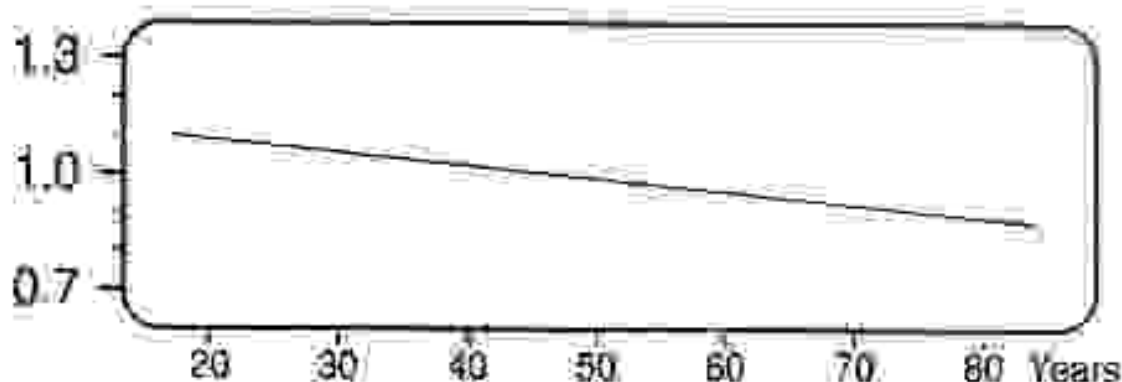
Water intake and thirst sensations

Dibujo 1: Regulación del agua en diferentes etapas de vida.

Debería ser profundamente comprendido.

Es ahora obvio que, a causa de una progresiva carencia de sensación de sed, nuestro cuerpo se vuelve crónicamente y progresivamente deshidratado, desde la primera edad adulta. Con la edad, el contenido en agua de las células del cuerpo disminuye, al punto que la relación del volumen de agua del cuerpo que está dentro de las células con el que está afuera de las células cambia, pasando de la cifra 1,1 a casi 0,8 (ver dibujo 2). Es un cambio muy drástico. Como que el "agua" que bebemos sirve la función celular y las exigencias de su volumen, entonces la disminución de nuestra ingestión diaria de agua afectará la eficacia de la actividad celular. Es la razón de la pérdida del volumen de agua contenido dentro de las células del cuerpo. Como resultado, una deshidratación crónica causa síntomas que se vuelven enfermedad cuando la diversidad de señales de socorro de deshidratación no están comprendidos -ya que estaban hasta ahora sin ser comprendidos. Lo ven, estos gritos de socorro del cuerpo pidiendo agua se tratan como anormales y se atienden con el uso de medicinas.

The changing ratio of the water content in cells to the water outside cells



Dibujo 2: El cambio de relación del contenido de agua intracelular con el agua fuera de las células: Una pérdida progresiva y duradera de la sensibilidad a la sensación de sed y una ingestión insuficiente de agua alterará la relación de la cantidad de agua contenida dentro de todas las células con el volumen de agua contenido fuera de las células del cuerpo. El agua que bebemos conservará el volumen celular equilibrado y la sal que tomamos mantendrá el volumen de agua que está mantenido fuera de las células y en circulación.

El cuerpo humano puede volverse deshidratado incluso cuando dispone realmente de agua abundante. *Los humanos parecen perder su sensación de sed y la percepción crítica de necesitar agua. Al no reconocer la necesidad de agua, se vuelven progresivamente, constantemente y crónicamente deshidratados al hacerse más mayores (ver dibujos 1 & 2).*

Hay otra confusión que está en la idea de que cuando tenemos sed, podemos tomar té, café o bebidas conteniendo alcohol. Como lo verán, es un error común.

La "boca seca" es el último signo de deshidratación. El cuerpo puede sufrir de deshidratación incluso cuando la boca puede estar perfectamente húmeda. Pero aún, en la vejez, la boca puede verse naturalmente seca e incluso, la sed no notarse ni satisfacerse.

El Agua Tiene otras Propiedades Importantes.

La investigación científica revela que el agua tiene muchas otras propiedades además de ser un solvente y un medio de transporte. El no haber contemplado las otras virtudes del agua en la regulación de diferentes funciones del cuerpo ha causado las tristes confusiones que son la infraestructura de nuestra dicha medicina moderna basada en la ciencia.

* El agua tiene un papel *hidrolítico* firmemente establecido y esencial en todos los aspectos del metabolismo del cuerpo -las reacciones químicas dependientes del agua (hidrólisis). Similar a los poderes químicos del agua que hace crecer una semilla y producir una nueva planta o un árbol: *el poder del agua que está usado en la química de la vida*.

* A la membrana celular: el flujo osmótico de agua por la membrana puede engendrar una *energía hidroeléctrica* (voltaje) que se convierte y se almacena en las reservas energéticas bajo forma de ATP y GTP -dos sistemas de pila celular vital. ATP y GTP son fuentes químicas de energía del cuerpo. La energía engendrada por el agua se utiliza en la fabricación de ATP y GTP. Estas partículas se usan como "capital rodante" en los intercambios elementales, particularmente en la neurotransmisión.

* El agua forma también una estructura, modelo y forma particulares, y parece estar empleada como *materia adhesiva* al servicio de la arquitectura de la célula. Como el pegamento, pega las estructuras sólidas de la membrana celular juntas. Desarrolla lo "pegajoso" del "hielo" a temperaturas más elevadas del cuerpo.

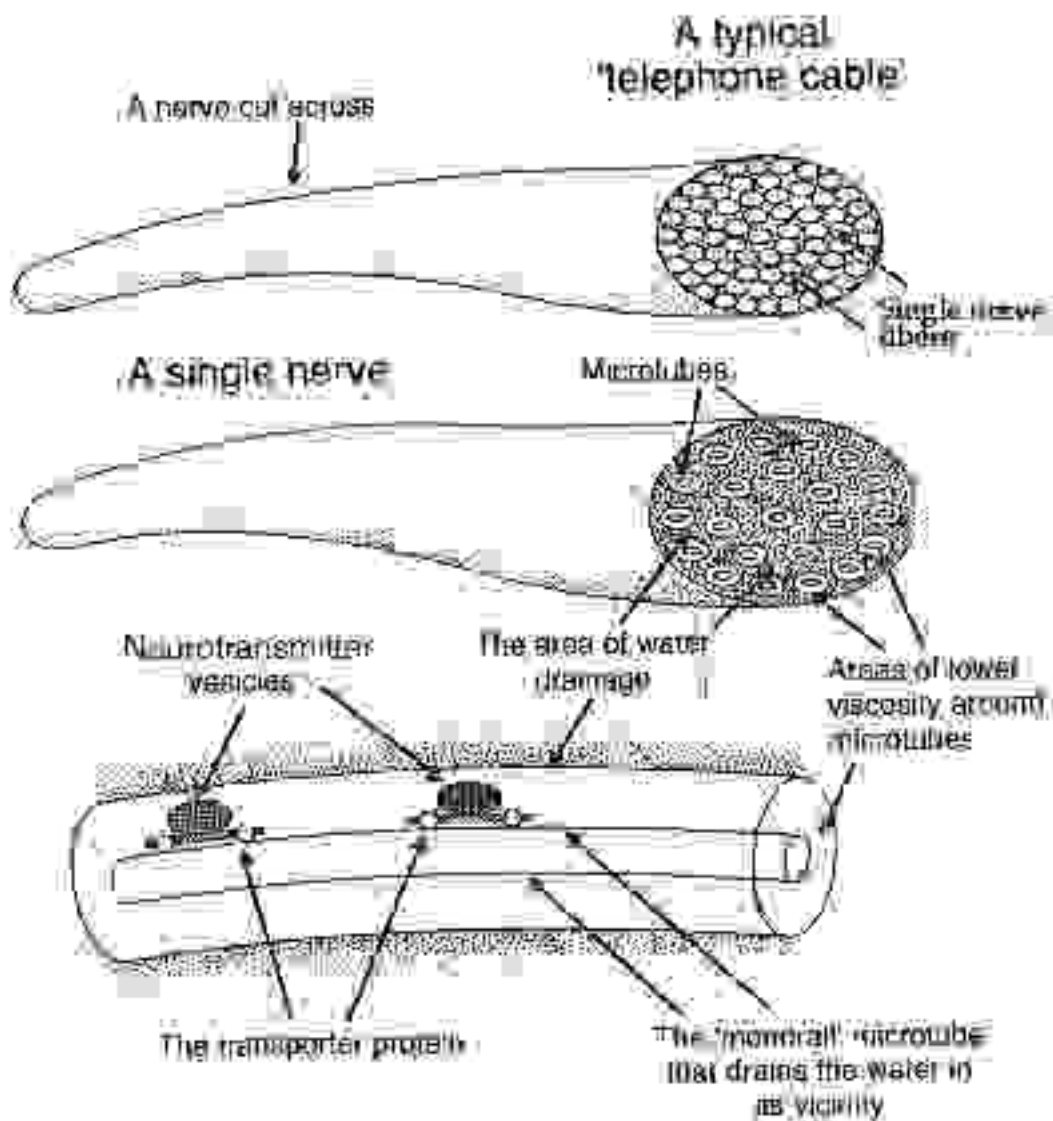
* Productos manufacturados en las células cerebrales son transportados en "canales" a su destino en las terminaciones nerviosas que se usan en la transmisión de mensajes. Parece que existan pequeños canales o microcorrientes a lo largo del recorrido de los nervios que "hacen flotar" los paquetes de materias a lo largo de "guías" llamadas microtubulas (ver dibujo 3).

*Las proteínas y enzimas del cuerpo funcionan más eficazmente en soluciones de viscosidad inferior. Es verdad de todos los receptores (receiver points) en las membranas celulares. En soluciones de alta viscosidad (en un estado deshidratado), las proteínas y las enzimas se vuelven menos eficaces (lo cual incluye probablemente el reconocimiento de sed del cuerpo). Por lo tanto, el agua misma regula todas las funciones del cuerpo, incluida la actividad de todos los disueltos que transporta por todas partes. La nueva verdad científica (cambio de paradigma)- "El Agua, el solvente del cuerpo, regula todas las funciones, incluida la actividad de los elementos disueltos que disuelve y vehicula". debería volverse la base de todo futuro estudio en la investigación médica.

Cuando el cuerpo está deshidratado, además del establecimiento de una tendencia "bloqueada interiormente" por beber agua, un sistema de racionamiento y de distribución del agua disponible en el cuerpo se pone en acción según un programa predeterminado prioritario - una especie de *plan de sequía*.

Ahora está científicamente evidente que el sistema neurotransmisor activado y dirigido de *histamina* se vuelve activo y pone en marcha los sistemas subordinados que promueven la ingestión de agua. Estos sistemas subordinados redistribuyen también la cantidad de agua en circulación o que puede ser sacada de otras áreas. Los sistemas subordinados emplean la *vasopressina* (vaso-press-in), la *renin-angiotensina* (RA), *prostaglandinas* (prosta-glan-din, PG) y *kininas* (Ki-nin) como agentes intermediarios. *Ya que el cuerpo no tiene reserva de agua para sacar*, actúa un sistema de distribución prioritario para la cantidad de agua que ya está disponible o que ha sido aportada por su ingestión.

The nerve water transport system in the body



Dibujo 3: El sistema de transporte del agua en un nervio del cuerpo

Es una presentación esquemática de una fibra nerviosa simple y del sistema de canal de transporte a lo largo de la línea de microtubos que actúan como tubos de drenaje y crean zonas de viscosidad inferior al extraer el agua de las áreas rodeantes.

En las especies anfibias, se demostró que las reservas de histaminas y su porcentaje de generación están a niveles mínimos. En las mismas especies, la generación de histaminas se establece y es pronunciada cada vez que el animal está deshidratado.

Un aumento proporcional del porcentaje de producción y de la reserva de la histamina neurotransmisora para regular la ración del agua disponible en los animales deshidratados - el plan de sequía- se establece. La histamina junto con su ingestión de agua subordinada y sus reguladores de distribución, las *prostaglandinas*, *kininas* y *PAF* (otro agente asociado a la histamina provocan también dolor cuando cruzan nervios sensibles al dolor en el cuerpo.

El "cambio de mirada" mencionado en medicina establece dos puntos principales que han sido descuidados hasta la fecha. Primero, el cuerpo puede volverse deshidratado al hacernos más mayores. Al mismo tiempo, *no considera la "boca seca" como único indicador de sed corporal*. Segundo, cuando la generación de la histamina neurotransmisora y sus reguladores de agua subordinados son demasiado activos, al punto de causar alergias, asma, y dolores crónicos en diferentes partes del cuerpo, *estos dolores deberían traducirse como un signo de sed -una variedad de las señales de crisis de disminución del agua en el cuerpo*. Este "cambio de paradigma permitirá ahora reconocer muchas señales diferentes asociadas de deshidratación local o general del cuerpo.

La adopción del "cambio de mirada" (nuevo paradigma) determina que los dolores crónicos del cuerpo que no pueden ser fácilmente explicados como una lesión o una infección deberían *en primer lugar y sobre todo* ser interpretados como señales de una reducción crónica de agua en la zona donde se registra el mal -una sed local. Estas señales de dolor deberían primero ser consideradas y eliminadas como indicadores primarios de deshidratación del cuerpo antes de que cualquier otro proceso complicado esté impuesto al paciente. *"Crisis Repetitivas" no- infecciosas o dolores crónicos deberían considerarse como indicadores de la sed del cuerpo*.

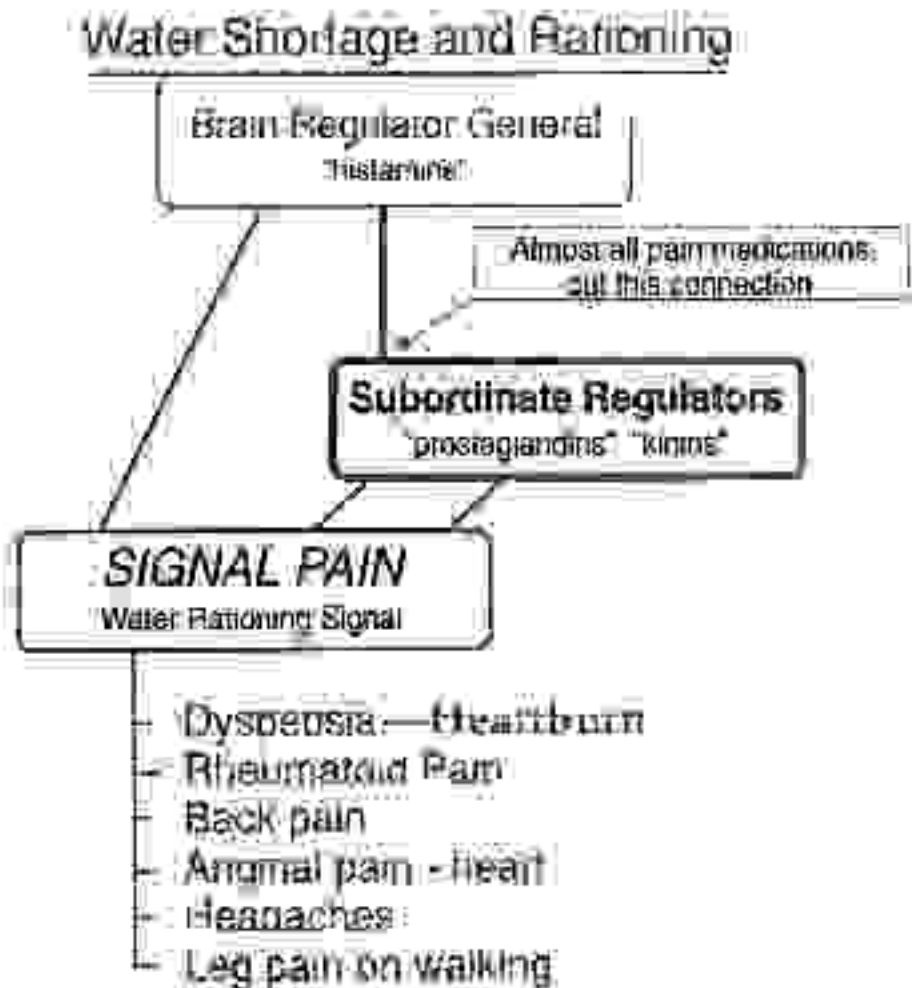
El no reconocer las señales de sed del cuerpo producirá con total seguridad problemas complicados en la manera actual de tratamiento de estas afecciones. Es también demasiado fácil asumir estas señales como complicaciones de un grave proceso de enfermedad y empezar a tratar una deshidratación que ha dado señales con procedimientos complicados. Aunque el agua en sí aliviará la afección, la medicación y otros procedimientos de diagnóstico agresivos pueden ser impuestos a la persona. Los pacientes como sus médicos deben conocer el daño que puede causar una deshidratación crónica en el cuerpo humano.

Estos dolores crónicos incluyen el dolor dispéptico, el dolor artrítico reumatoide, el dolor de angina (dolor del corazón al andar o incluso descansando) dolor lumbar, dolor de la cojera intermitente (dolor de piernas al andar), migraña y dolores de cabeza o resaca, colitis y su constipación asociada (Ver figura 4).

El "cambio de mirada" determina que todos estos males deberían tratarse con el ajuste regular de una ingestión diaria de agua. No menos de dos litros y medio en 24 horas deberían tomarse durante algunos días antes del uso regular y rutinario de analgésicos u otras medicaciones que alivian el dolor, como un antihistamínico o antiácidos -mucho antes de que un daño general o local permanente pueda instalarse y alcanzar un estado de enfermedad irreversible. Si el problema ha persistido durante muchos años, los que desean probar la propiedad del agua de aliviar el dolor, deberían asegurarse que sus riñones pueden dar suficiente orina para no retener mucha agua en el cuerpo. La orina hecha debería medirse y ser igual como la cantidad de agua ingerida. Con un aumento de la ingestión de agua, la cantidad de orina dada debería también aumentar.

Esta nueva comprensión de la fisiología de la producción de dolor en la deshidratación va a echar luz en la causa de la enfermedad en la futura investigación medical. Muestra que va en detrimento del bien-estar del cuerpo el uso prolongado de medicinas contra el dolor porque "matan" una señal roja de deshidratación local y crónica del cuerpo.

Dehydration and some chronic pains



Dibujo 4: Hay dos componentes en la sensación de dolor. Uno es local y el otro está registrado por el sistema nervioso central. En una antigua fase, el dolor registrado localmente puede ser aliviado con analgésicos. Después de que un cierto umbral esté alcanzado, el cerebro se vuelve el centro directo para seguir su continuidad hasta que se produce la hidratación del cuerpo.

3. EL DOLOR DISPÉPTICO

Una señal de sed urgente, recientemente reconocida, del cuerpo humano.

El dolor dispéptico es la señal más importante del cuerpo humano. Denota deshidratación. Es una señal de sed del cuerpo. Puede ocurrir en la gente muy joven como en la gente mayor. Una deshidratación crónica y que va aumentando persistentemente es la causa-raíz de casi todas las mayores enfermedades corrientemente encontradas del cuerpo humano.

Entre los dolores dispépticos, el de la gastritis, de la duodenitis y de la acedía debería estar tratado con un incremento de ingestión de agua sola. Cuando hay ulceraciones asociadas, es necesario prestar atención a la dieta diaria para acelerar la cicatrización de la úlcera.

Según el profesor Howard Spiro de la Universidad de Yale, se entiende generalmente que el 12 por ciento de los que tienen dispepsia desarrollan una ulceración del duodenum después de seis años, el 30 por ciento después de 10 años y el 40 por ciento después de 27 años. Es el dolor dispéptico que es significativo, aunque la afección tiene importancia una vez que la ulceración se ve con el examen endoscópico. Parece que la práctica médica se está volviendo cada vez más una disciplina orientada visualmente, en vez de la perspectiva y el arte basado en el pensamiento que fue antaño.

Es el dolor asociado a estas afecciones clasificadas diferentemente que obliga a la persona a consultar a un médico. Es este dolor que atrae más la atención incluso si se describen en muy diferentes jergas las afecciones locales vistas con la endoscopia.

¿Cómo soy capaz de hacer tantas consideraciones? He tratado, *solamente con agua*, hasta más de 3000 personas afectadas de un dolor dispéptico que tenían otras características distintas para clasificarlas según estas jergas. Todas respondieron a un incremento de la ingestión de agua, y sus problemas clínicos asociados al dolor desaparecieron. El informe de mi nueva manera de tratar el dolor dispéptico con agua fue publicado como editorial en el *Journal Of Clinical Gastroenterology* en Junio de 1983.

En un cierto período de deshidratación, cuando el cuerpo reclama agua con urgencia, nada más puede sustituir. Ninguna medicación que no sea agua es eficaz. Uno de los muchos pacientes que trate con agua está de pie y prueba este hecho. Era un joven de unos veinticinco años. Había sufrido de la enfermedad de una úlcera péptica durante buen número de años antes de tener la crisis, cuando lo encontré. Había sufrido los procesos de diagnóstico habituales y recibía la etiqueta "úlcera duodenal". Le habían dado antiácidos y una medicina con el nombre comercial de cimetidine.

La cimetidine es una forma de medicación muy fuerte que bloquea la acción de la histamina en sus puntos receptores de tipo "2", generalmente conocidos como "receptores" en el cuerpo y, en este caso, conocidos como histamina 2 o receptor H2. Ocurrió sencillamente que algunas células del estómago que producen el ácido son sensitivas a esta medicación. Sin embargo, muchas, muchas otras células del cuerpo que no producen ácido también son sensitivas a esta acción de bloqueo de la medicación. Es la razón por la cual esta medicación tiene muchos otros efectos

secundarios (incluida la impotencia en el joven) y demostró ser sumamente peligrosa en el grupo de personas mayores deshidratadas crónicamente.

La primera vez que puse los ojos en el joven, eran las once, una noche del verano de 1980. Tenía tanto dolor que estaba casi semi-consciente. Estaba tendido, doblado en posición fetal en el suelo de su habitación. Gemía constantemente, inconsciente de su entorno y de la gente preocupada alrededor suyo. Cuando le hablé, no respondió. No estaba comunicando con la gente alrededor suyo. Tuve que sacudirle para obtener una respuesta.

Le pregunté lo que ocurría. Gimió, "mi úlcera me esta matando". Le pregunté cuanto tiempo hacía que tenía el dolor. Dijo que su dolor había empezado a la una de la tarde, inmediatamente después de la comida. El dolor se volvió más intenso a medida que pasaba el tiempo. Le pregunté lo que había hecho para aliviarse y si había tomado alguna medicación. Respondió que había tomado tres pastillas de cimetidine y una botella entera de antacid durante este tiempo. Indicó que no había tenido ningún alivio, incluso con esta cantidad de medicina, en las diez horas que duraba el dolor.

Cuando tanta medicación no puede aliviar el dolor de la úlcera péptica, uno automáticamente sospecha de una "crisis abdominal", algo que podía necesitar una exploración quirúrgica. Puede que su úlcera estaba perforada! Había visto y ayudado en operaciones de pacientes con úlceras pépticas perforadas. Estas personas estaban deshechas -muy parecidas al joven que tenía delante mío. El test es muy simple; estos pacientes desarrollan una pared abdominal muy rígida, casi como un tablón de madera. Palpé la pared abdominal de este joven para ver si había rigidez. Por suerte, la úlcera no estaba perforada. Era suerte para él de no haber perforado, aunque si hubiese seguido así, el ácido hubiese hecho un orificio en su úlcera ahora inflamada.

El arsenal de medicación en tales circunstancias es muy limitado. Tres pastillas de cimetidine de 300 miligramos cada una y una botella entera de antácido no pudieron aportar ningún alivio. Frecuentemente, estos casos terminarían en la mesa de operación de un feliz cirujano con bisturí. Teniendo una inmensa experiencia con la propiedad del agua de aliviar el dolor en los dolores dispépticos, le di dos vasos llenos de agua : casi medio litro. Al principio era reticente a beber agua. Le dije que había tomado los medicamentos habituales sin ningún resultado. Podía entonces probar "mi medicación". No tenía elección. Le dolía muchísimo y no sabía qué hacer . Me senté en un rincón y estuve observándole algunos minutos.

Tuve que dejar la habitación y cuando volví después de quince minutos aproximados, su dolor era menos grave y sus gemidos habían cesado. Le di otro vaso lleno de agua - un cuarto de litro. En algunos minutos, su dolor desapareció completamente y empezó a pedir noticias de la gente alrededor suyo. Se levantó y empezó a ir hacía las paredes de la habitación. La espalda apoyada a la pared, empezó a dirigir la conversación con sus visitantes que eran ahora mucho más sorprendidos que él por la súbita transformación que tres vasos de agua le habían aportado! Durante diez horas, este hombre había sufrido un dolor y tomado las medicinas más potentes y modernas para el tratamiento de la enfermedad de la úlcera péptica sin ningún alivio. Ahora, tres vasos de agua habían producido un alivio evidente y absoluto en aproximadamente 20 minutos.

Si consultan el dibujo 4 y comparan los datos del ejemplo de dolor con la experiencia del paciente citado, Vds. reconocerán el factor cerebral a la intensidad de la

señalización de *sed en el cuerpo*. Después de cierto período, los quita-dolores no son eficaces. El antácido y el agente bloqueante H₂ Cimetidine no causan ni siquiera una reducción del dolor sentido por el joven. El agua, sola, registró el mensaje correcto del cerebro para callar su petición de agua, porque había entonces una señal inequívoca de su presencia correcta en el cuerpo. El mismo modo de registro de dolor es operativo en otras zonas que señalan deshidratación en un individuo particular. La gente con dolor de articulaciones reumatoidal deberían estar conscientes de este fenómeno particular de registro de dolor en el cerebro cuando hay una deshidratación grave.

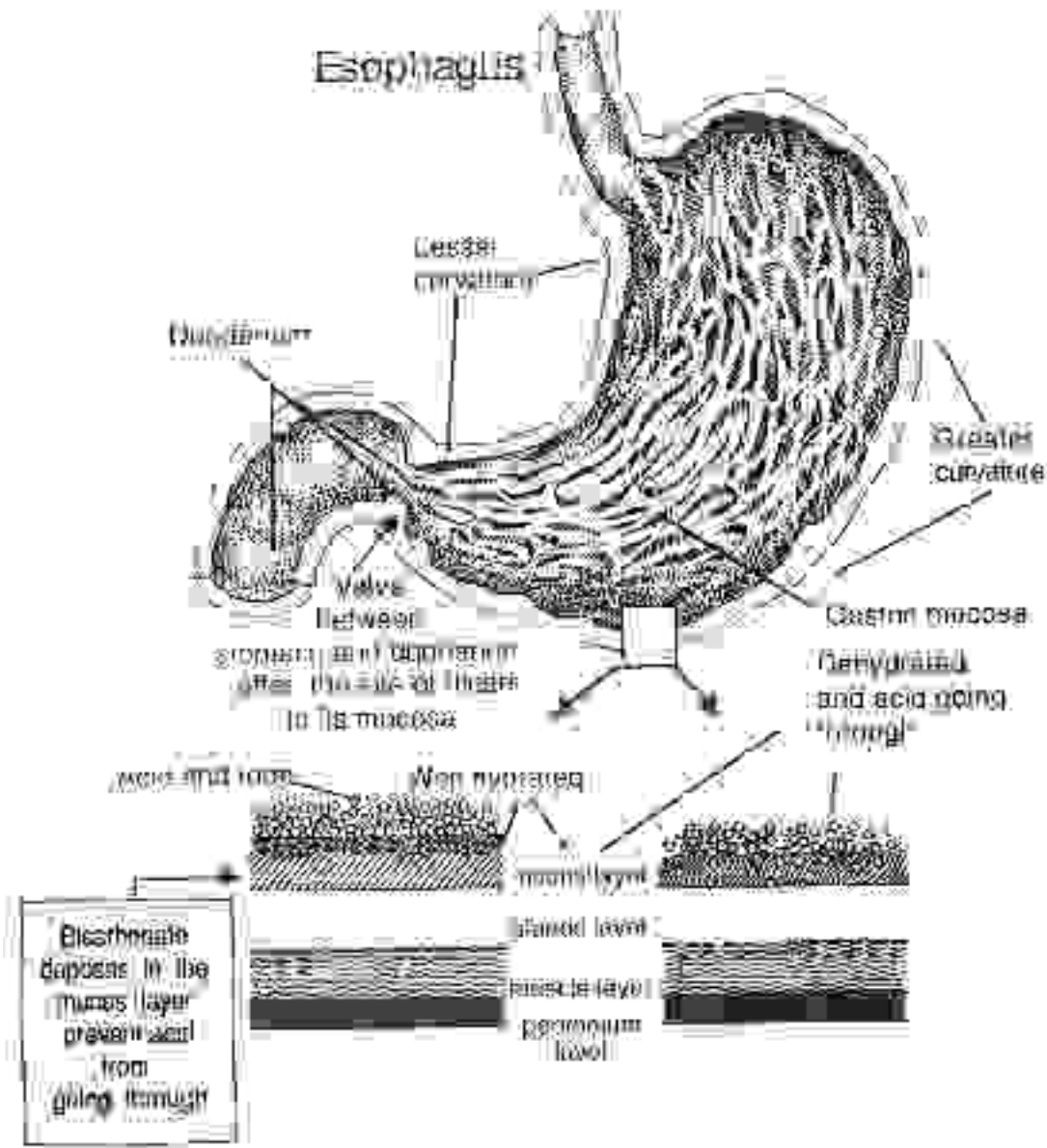
Tuve otra ocasión para comprobar si el dolor abdominal registrado por deshidratación era sujeto al tiempo o al volumen de agua. Esta vez, un hombre fue llevado por dos personas más a la clínica donde estaba trabajando en la época. El paciente no podía andar; estaba llevado por debajo de los brazos por otras dos personas. Él, también, era un paciente de úlcera péptica en un grave dolor del abdomen superior o dispéptico. Después del examen para ver que no hubiese perforado, Di al paciente un vaso lleno de agua cada hora. No se recuperó totalmente en veinte minutos, ni tampoco en una hora y veinte minutos. Se restableció después de darle tres vasos de agua. En promedio, los casos menos graves necesitan aproximadamente *ocho minutos* para tener un alivio total del dolor.

Ha sido demostrado experimentalmente que, cuando bebemos un vaso de agua, pasa inmediatamente en el intestino y es absorbida. Sin embargo, dentro de una media-hora, casi la misma cantidad de agua se secreta dentro del estómago por su capa glandular en la mucosa. Transpira desde debajo y llega dentro del estómago, lista para ser empleada para el picado de los alimentos. El acto de digestión de los alimentos sólidos depende de la presencia de copiosas cantidades de agua. El ácido se vierte sobre la comida, las enzimas están activadas, y el alimento está roto en un estado fluido homogeneizado que puede pasar en el intestino para la siguiente fase de digestión.

El moco cubre la capa de glándulas de la mucosa, que es la capa más interna de la estructura del estómago (ver. Dibujo 5). El moco se compone de 98 por ciento de agua y dos por ciento del "andamio" que captura el agua. En esta "capa de agua" llamada moco, se establece un estado de almacenamiento natural. Las células debajo secretan bicarbonato sódico que está cogido en la capa de agua. Como que el ácido del estómago intenta atravesar esta capa protectora, el bicarbonato lo neutraliza.

El resultado de esta acción es una producción más grande de sal (sodio del bicarbonato y cloro del ácido). Demasiada sal altera las propiedades de retención-de-agua de la materia "andamio" del moco. Demasiada neutralización y depósitos de sal en esta capa de moco lo haría menos homogéneo y pegajoso y no dejaría que el ácido llegue a la capa mucosal, causando dolor.

Stomach and Duodenum



Dibujo 5: Modelo del estómago y de sus estructuras mucosas. Una barrera de moco bien hidratada retendrá el bicarbonato y neutralizará el ácido cuando intente atravesar el moco. Un cuerpo deshidratado predispondrá también a una barrera de moco insuficiente que dejará pasar el ácido y lastimará a la mucosa. La hidratación favorece una barrera ácida mucho mejor hacia la mucosa que una medicina del mercado.

El objetivo natural en la resecretión del agua a través de la capa de moco parece ser el proceso de "relavado" de la capa de moco y el tener razón de los depósitos de sal. Éste es un objetivo muy eficaz para rehidratar la capa de moco a fondo cuando se secreta un nuevo moco. Esta barrera refrescada, más espesa y pegajosa de moco es el escudo protector natural contra el ácido en el estómago. Naturalmente, la eficacia de este escudo depende de una ingestión regular de agua, particularmente antes de la ingestión de diferentes alimentos sólidos que estimularían la producción de ácido desde las glándulas de la pared estomacal. Entonces, el agua aporta la única protección

contra el ácido del estómago, desde la base superior. Los antiácidos están concebidos para atacar el ácido dentro del mismo estómago -una protección ineficaz.

Deberíamos empezar a comprender que del mismo modo que tenemos una señal de "dolor de hambre", también tenemos una señal de "**dolor de sed**" en el cuerpo. Por desgracia, lo llaman dispepsia y lo tratan con todo tipo de medicinas hasta que haya una lesión local del tejido gástrico o duodenal por las complicaciones metabólicas de la deshidratación. El uso de antiácidos para el alivio de este dolor es generalmente la forma aceptada de tratamiento. Estas sustancias son venenos lentos sin receta que se pueden comprar incluso en los supermercados.

Una investigación significativa realizada en Suecia ha revelado que *el resultado es el mismo* en los que no tienen una verdadera úlcera y sin embargo tienen el clásico dolor dispéptico, que usen o no un placebo, un antiácido o incluso el agente que bloquea la acción de la histamina. En otras palabras, ni el antiácido, ni la medicación más fuerte son eficaces. Es en este momento de la fisiología del cuerpo, cuando está generando señales de deshidratación, que uno debería ser prudente y refrenar el uso de cualquier forma de medicación.

El agua es muy probablemente la única sustancia efectiva para aportar alivio. Después de todo, agua y solamente agua, es lo que *quiere* el cuerpo, lo que *necesita*, y lo que *está pidiendo*. Si buscamos minuciosamente otros signos, serán más indicadores de deshidratación. No se imaginen que el dolor dispéptico sea el indicador de un fenómeno localizado y aislado. *En cualquier caso, el dolor dispéptico es una señal de deshidratación -una señal de sed- del cuerpo, incluso si hay una úlcera asociada.* Si se toma agua y que ésta alivia su dolor, con la ingestión del alimento adecuado, la úlcera se va a curar sola en su debido tiempo.

Se dice ahora que las úlceras son el resultado de infecciones. Mi opinión según mi investigación es que la variedad de bacterias enrolladas, inculpadas de crear las ulceraciones, son unas invitadas a comer bacterias que viven naturalmente en los intestinos. Pueden sacar partido de la supresión del sistema inmunitario que es el resultado directo de la deshidratación. Lo ven, las bacterias intestinales normales cohabitan con nosotros y producen la mayoría de las vitaminas necesarias al cuerpo. Contribuyen a nuestro bien-estar cuando estamos fuertes. En la deshidratación, sobre todo en el lugar de la válvula entre el estómago y el duodeno, existen muchos nervios produciendo histamina. Esta particular bacteria enrollada saca partido de los *efectos de la hormona de crecimiento de la histamina*, al mismo tiempo que estos nervios están exclusivamente controlando el caudal del paso del contenido fuertemente ácido del estómago al intestino. En cualquier caso, no todas las úlceras revelan la presencia de "helicobacterias". También, un número infinito de gente puede tener helicobacterias en sus intestinos y no padecer de úlceras!.

Los antiácidos que contienen aluminio son peligrosos. No se deberían utilizar a voluntad para una afección que responderá a un aumento de la ingestión de agua. Un exceso de aluminio en circulación, ha sido muy fuertemente implicado como factor precipitante, por encima de otras consideraciones, en la enfermedad de tipo Alzheimer. Es imperativo comprender esta relación entre tomar antiácidos que contienen aluminio durante un largo período de tiempo y su posible efecto secundario tóxico por acumulación, es decir la lastimación del cerebro en la enfermedad de Alzheimer. Ningún estudio genético, por más abundante que sea, va a vencer el efecto tóxico secundario de un metal empleado en medicaciones para tratar una simple señal de sed

bajo un paradigma equivocado. La mayoría de antiácidos contienen 150-600 miligramos de aluminio en cada cucharadita de líquido, o en cada tableta que se mastica.

La isla de Guam tiene mucho mineral de aluminio en su suelo (es normalmente el caso en algunas comarcas del Pacífico Occidental -isla de Guam, península Kii en Japón, Nueva Guinea Occidental, y otras). El agua para beber de la isla estaba sumamente contaminada con aluminio. Durante todo el tiempo en que se desconoció esta contaminación y que se mantuvo en el agua de beber, una enfermedad similar a la demencia de Alzheimer dominó en la isla. Incluso la gente más joven de la isla parecía sufrir la enfermedad. Hace unos cuantos años, se ha descubierto esta enfermedad y el agua es ahora purificada. Se ha observado que la gente más joven parece ya no estar afectada. Está ahora aceptado que la toxicidad del aluminio del agua de beber causaba un tipo de demencia de Alzheimer en la isla de Guam.

Los agentes bloqueantes de histaminas tampoco convienen mucho en uso prolongado. Tienen muchos efectos secundarios. Entre los cuales figuran los vértigos y estados de confusión en la gente mayor. En los hombres, los pechos son más grandes después de algunas semanas de tomar esta medicación. Poca cantidad de esperma en algunos pacientes varones y una pérdida de la libido también de han notado. Las madres que dan de mamar o las madres embarazadas no deberían utilizar esta medicación para tratar las señales de sed del cuerpo -del niño o de la madre. Los capilares del cerebro responden a la deshidratación dilatándose si la histamina los estimula. Estos antihistamínicos bloquearan la acción de dilatación capilar cuando el cerebro deberá computar más información que la normal, como cuando está bajo presión del estrés. El cerebro recibirá menos provisión de sangre cuando los antihistamínicos se utilizan para el tratamiento del dolor dispéptico.

La primera causa de la enfermedad de Alzheimer es la deshidratación crónica del cuerpo. En mi opinión, la deshidratación de las células cerebrales es la primera causa de la enfermedad de Alzheimer. La toxicidad del aluminio es una complicación secundaria a la deshidratación en zonas del mundo donde hay comparativamente una agua sin aluminio. Ojo! En las sociedades Occidentales técnicamente adelantadas, el sulfato de aluminio es también utilizado en el proceso de desinfección del agua para alimentar las ciudades con agua corriente. En la deshidratación prolongada, las células cerebrales empiezan a encogerse. Imaginen un melocotón transformándose en una pruna. Por desgracia, en un estado de deshidratación, muchas, muchas funciones de las células cerebrales empiezan a deteriorarse, como el sistema de transporte que entrega neurotransmisores a los terminales nerviosos. Uno de mis amigos médicos hizo caso de esta información y empezó a tratar a su hermano afectado de la enfermedad de Alzheimer obligándole a ingerir más cantidad de agua cada día. Su hermano empezó a recobrar la memoria, tanto que ahora puede seguir una conversación y que no se repite con tanta frecuencia. La mejora ha sido notable en cuestión de semanas.

Se tendría que reconocer que aunque el dolor esté localizado en la región del estómago, la deshidratación está instalada en todo el cuerpo. El no reconocer el dolor dispéptico como una señal de sed gritando por agua, causará, más tarde en la vida, muchos problemas irreversibles en el cuerpo humano. Naturalmente, un tumor de estómago podría provocar un dolor similar. Sin embargo, este dolor no desaparecerá con agua. Seguirá repitiéndose. En el caso de que los dolores se repitan incluso cuando se ha tomado un régimen regulado de agua durante cierto número de días, sería prudente consultar a un médico para un reconocimiento de la afección. Si el dolor es

gastritis o duodenitis, o incluso una ulceración péptica, la ingestión regular de agua es un plus en la rutina diaria y las normas dietéticas para el tratamiento de las afecciones.

La colitis.

La colitis, sentida en la parte inferior izquierda del abdomen, debería inicialmente verse como otra señal de sed para el cuerpo humano. Está asociada frecuentemente a la constipación, por deshidratación persistente.

Una de las principales funciones del gran intestino es el proceso de extraer agua de los excrementos de modo que si hay en exceso, no está perdida en la materia fecal después de la digestión del alimento. Cuando hay deshidratación, el residuo está naturalmente desprovisto de la normal cantidad de agua necesaria para su paso más fácil. También, por disminución del flujo y compresión ulterior del contenido, incluso las últimas gotas de agua serán extraídas del residuo sólido en el intestino gordo. Con la ingestión añadida de comida, residuos más sólidos serán enviados dentro del intestino y aumentarán la carga para el paso de su contenido residual endurecido. Este proceso causa dolor. La colitis debería inicialmente considerarse como una señal de sed del cuerpo. Con la ingestión del agua adecuada, el dolor del abdomen inferior izquierdo que está asociado a la constipación desaparecerá. comiendo una manzana, una pera o una naranja por la noche ayudará a disminuir la constipación al día siguiente.

Falsa Apendicitis.

Un dolor fuerte puede a veces aparecer en la región abdominal inferior derecha. Puede parecerse a la inflamación del apéndice y presentar alguna similitud con el dolor de una primera apendicitis. No se ven otras características; no hay subida de la temperatura del cuerpo; la pared abdominal no está protegida ni blanda y no hay sensación de náusea. Uno o dos vasos de agua pueden servir como instrumento de diagnóstico en esta afección particular.

La hernia hiatal.

A menudo se habrán encontrado con el clásico dolor dispéptico que el médico ha diagnosticado hernia hiatal. La hernia hiatal significa el desplazamiento de la parte superior del estómago por el orificio del diafragma (el hiatus del esófago) dentro de la cavidad torácica. Esto sería un sitio no-natural para el estómago. Con una parte del estómago en el tórax, la digestión del alimento se vuelve dolorosa. El ácido del estómago subirá fácilmente y tocará las paredes del esófago. Causa el dolor de la acidez.

Normalmente, el contenido de la parte superior del estómago está bloqueada y no puede pasar arriba dentro del esófago mientras la comida se está digiriendo. El sentido normal de las contracciones intestinales es hacia abajo, desde la boca hasta el recto. Además hay dos válvulas que impiden la regurgitación de la comida hacia arriba. Una válvula está situada en la pared del tractus entre el esófago y el estómago. Esta válvula se abre solamente cuando la comida entra dentro del estómago.

La otra válvula-puerta está situada al exterior del tractus, en el diafragma, donde el esófago pasa por su *hiatus* para juntar el estómago. Esta "válvula-puerta" está sincronizada para soltarse cada vez que la comida que está tragándose en el esófago debe pasar por él. En otros momentos, está cerrada y no deja pasar el contenido del estómago hacía arriba. Es el estado normal de las cosas para las dos "válvulas" que impiden el paso de comida en sentido contrario y que suba hacía arriba.

El tractus intestinal, desde la boca hasta el recto, es un tubo largo. Diferentes partes de él han desarrollado cualidades especiales físicas y funcionales para hacer el proceso de digestión del alimento y la evacuación de sus productos de desecho una operación bien integrada y fácil. Hay muchísimas hormonas locales que hacen la operación posible. Las hormonas locales son mensajeros químicos que señalizan y marcan el tiempo del siguiente paso del proceso por hacer. Hacen que aparezcan las enzimas necesarias para la ulterior ruptura y absorción posterior de las materias activas de la comida.

Al principio del proceso de digestión, se secreta ácido en el estómago para activar las enzimas y ayudar a la ruptura de las proteínas sólidas como la carne y los alimentos difíciles de digerir. Normalmente el contenido licuado pero sumamente ácido del estómago está bombeado dentro de la primera parte del intestino. Hay una válvula entre el estómago y el intestino. Se llama "válvula pilórica". El trabajo de esta válvula está regulado por el sistema de mensaje de un lado u otro del "tractus". Para el estómago una cosa es desear vaciar su contenido dentro del intestino; para el intestino es otra cosa: es el estar listo para recibir este contenido gástrico sumamente ácido y corrosivo.

El páncreas es una glándula que secreta insulina para regular el azúcar de la sangre. También vierte unas enzimas digestivas esenciales en el intestino. El páncreas tiene, al mismo tiempo, la responsabilidad fisiológica de alcalinizar el entorno intestinal antes de que el ácido que viene del estómago pueda alcanzar el intestino. La función más importante del páncreas es su constante papel de manufacturar y secretar una "solución bicarbonatada acuosa" -la solución alcalina que neutralizará el ácido que entra en el intestino. Para fabricar la solución bicarbonatada acuosa, el páncreas va a necesitar mucha agua de la que está en circulación. En la deshidratación, este proceso no es muy eficiente. Por este motivo, la válvula pilórica no recibirá las señales claras para abrir y permitir que el ácido del estómago se vierta dentro el intestino. Este es el primer paso en la producción del dolor dispéptico, el indicador inicial de sed del cuerpo humano.

Cuando bebemos agua, dependiendo del volumen de agua que entra en el estómago, un neurotransmisor/hormona llamado "motilín" se secreta. Cuanto más agua bebemos, más motilín se produce para el tractus intestinal y se puede medir en la circulación sanguínea. El efecto de motilín como lo indica su nombre es provocar contracciones rítmicas de los intestinos -la peristalsis- desde las partes superiores a las partes inferiores. Parte de esta acción implicaría la apertura y cierre programados de las válvulas que están en el camino del flujo del contenido intestinal.

Entonces, cuando hay bastante agua en el cuerpo para todos los procesos digestivos que dependen de la disponibilidad de agua, el páncreas producirá su solución bicarbonatada acuosa para preparar la parte superior del tractus intestinal a recibir el contenido ácido del estómago. Bajo tales circunstancias, la válvula pilórica también puede abrirse para la evacuación del contenido del estómago. Motilín tiene un "papel"

transmisor preponderante en la coordinación de esta acción. Motilín es una hormona de saciedad secretada cuando el agua se extiende por las paredes del estómago.

El problema empieza cuando no hay bastante agua en el cuerpo para que estas acciones digestivas tengan lugar de una manera coordinada. El sistema no permitirá jamás que el contenido ácido corrosivo del estómago alcance el intestino si el mecanismo de neutralización no es eficaz. El daño sería irreparable. Las paredes del intestino no poseen la misma capa protectora contra los ácidos como el estómago. La primera cosa que sucede es la inversión de la fuerza de contracción en las válvulas de cada lado del estómago. La válvula pilórica se contraerá cada vez más.

La válvula circular entre el esófago y el estómago y la "válvula" externa del diafragma será más relajada. Inicialmente, algo del ácido puede pasar en el esófago cuando la persona está acostada provocando el tipo de dolor que se llama a menudo ardor.

Algunas veces, la soltura de la "válvula" del diafragma puede ser tal que una parte del estómago puede pasar por ella en el tórax y producir lo que se llama hernia hiatal. Cuando las válvulas invierten su modo operativo para el flujo normal del contenido del estómago, de hecho se están preparando para otro efecto probable e inevitable: la evacuación del contenido del estómago por la boca. Si el contenido estomacal no puede ir dentro del intestino y que no se puede quedar eternamente dentro del estómago, hay sólo otra manera de salir: por la boca. Para que se produzca esta acción, el tractus intestinal es capaz de invertir el sentido de las contracciones. La inversión de las contracciones se llama "antiperistalsis".

Una de las afecciones trastornantes y más desconocidas que es una complicación de la deshidratación grave es la *bulimia*. La gente que sufre de bulimia -la más conocida de ellas es la Princesa Diana, que ha sido destrozada por este problema y cuyo matrimonio con el Príncipe Carlos se rompió por este problema anti-social -sufre de "hambre" constante. Cuando comen, no pueden guardar la comida y tienen una necesidad incontrolable instantánea de vomitar- con lo cual su estilo de vida es anti-social. En estas personas, la sensación de "hambre" es, de hecho, una indicación de sed, y su necesidad de vomitar es el mecanismo de protección que se ha explicado anteriormente. Si los bulímicos empezasen por rehidratar bien su cuerpo, y beber agua antes del alimento, este problema desaparecería.

En mi opinión, a causa del efecto corrosivo repetido del ácido que se regurgita en un tejido no protegido del esófago, existe una fuerte relación entre el ardor que se sufre de muchos años y un eventual cáncer de la extremidad inferior del esófago.

El dolor dispéptico, poco importa que otra etiqueta patológica esté ligada a él, debería ser tratado con la ingestión regular de agua. La práctica del tratamiento corriente como el uso de antiácidos y agentes bloqueadores de la histamina no van a beneficiar a una persona crónicamente deshidratada cuyo cuerpo se cansa de llorar por agua.

A.B. es ella-misma comprometida con la promoción de la medicina alternativa. Es muy fuerte en la terapia de la quelación. Ha recopilado la información de otras personas y escrito un libro popular sobre quelación. Pero ella misma ha sufrido durante largos años de dolores agudos de su hernia hiatal. Su marido, escritor muy agradable, me dijo que A.B. podía apenas sentarse durante una comida y no soportaba los dolores graves que padecía al punto de no poder sentarse jamás para acabar la comida y disfrutar con

un rato de sobremesa. A veces, debían salir del restaurante porque el dolor no le dejaba respiro para terminar su comida.

A.B. me dice que no bebía casi nada de agua. Es solo cuando H.B. tuvo la suerte de encontrar mi libro y de leerlo, cuando finalmente comprendieron el problema de A.B. Empezó a beber agua. Al aumentar su ingestión de agua, observó que su dolor era menor doloroso. En cuestión de días desapareció totalmente y no volvió jamás. El marido y la mujer disfrutaban saliendo para comer. Mi mujer y yo comimos con ellos algunas veces. Su hernia hiatal y su dolor son ahora una vieja historia. Es interesante observar que ni siquiera la quelación, su procedimiento de tratamiento favorito para tantas enfermedades, no pudo hacer nada con ella. Se hizo patente que los méritos ocultos de la terapia de la quelación en muchos casos están en su necesaria ingestión de grandes volúmenes de agua durante el proceso del verdadero tratamiento. Sin embargo, en el pasado, la ingestión aumentada de agua no era una recomendación rutinaria para el intervalo entre sesiones de tratamiento. Pero, como resultado de mis conversaciones y revisiones de mi libro en su favorito *Journal de la Carta de Townsend a los Médicos*, muchos médicos de la "Medicina Alternativa" recomiendan ahora la ingestión incrementada de agua a sus pacientes. La terapia de la quelación es más eficaz al extraer los metales tóxicos del cuerpo.

Resumen: El dolor dispéptico es una señal de sed asociada a una deshidratación crónica y severa del cuerpo humano. Podría también existir en conjunción con otras causas dolorosas de sed del cuerpo. Mirar a la carta del Sr. Liguori (más adelante). Como lo verán, el Sr. Liguori tenía a la vez el dolor de la hernia hiatal y también dolor de angina. Con la ingestión incrementada de agua, un mal desapareció y el otro disminuyó significativamente en sólo una semana de ingestión aumentada de agua. En el momento de terminar de escribir esta página, su dolor parece haber desaparecido totalmente.

-El peor pecado hacia nuestros compañeros no es el odiarles, es ser indiferente a ellos: es la esencia de la inhumanidad".
George Bernard Shaw, 1897.

APRENDA A ENTENDER CUANDO SU CUERPO CLAMA POR EL AGUA

Este libro explica un nuevo descubrimiento sobre la falta de agua en el cuerpo -deshidratación crónica- causante principal de muchas enfermedades dolorosas y degenerativas, asma, alergias, hipertensión, exceso de peso en el cuerpo y algunos problemas emocionales incluyendo la depresión. El libro explica los efectos dañinos de la deshidratación, en la cuarta dimensión de tiempo.

Usted aprenderá cómo utilizar el agua para:

- ◆ Prevenir y revertir el envejecimiento prematuro.
- ◆ Eliminar los dolores incluyendo la acidez, dolor de espalda, artritis, cólicos, angina, de cabeza (migraña).
- ◆ Curar el asma en pocos días, en forma natural y para siempre.
- ◆ Curar la hipertensión sin diuréticos u otra medicina.
- ◆ Perder peso fácil y naturalmente, sin dietas estrictas.

"La solución frente a los altos costos de la salud: agua"

Paul Harvey, ABC News

"Este trabajo es un envío de Dios para todos"

Dan C. Roehm, M.D., F.A.C.P

"El principio del agua tiene una lógica convincente pero da vuelta a la práctica médica actual y la pone de cabeza."

The European, London, England

"Gracias al Dr. Batmanghelidj. He puesto su libro junto a la Biblia y leo ambos."

Dick Gregory

"Considero algunas de sus visiones como las más asombrosas que he encontrado en medicina."

L. B. Work, M.D., F.A.C.O.G.

Translation from the 3rd Edition of "Your Body's Many Cries for Water"
Traducción de la 3^a Edición de "Your Body's Many Cries for Water"

\$15.00

Global Health Solutions, Inc.

ISBN 0-9702458-3-1



9 780970 245830