

## Глава № 5. Как вода вырабатывает энергию в нашем организме?

Если **главная задача пищи** заключается в том, чтобы **обеспечивать** человеческий организм энергией, то самым **главным её источником является вода**. Все проблемы со здоровьем вырастают из **неправильного представления** о том, что **единственный источник энергии для человеческого организма – это пища**.

Мы говорим о гидролизе (**расщепление вещества под воздействием воды**) того или иного элемента в организме, но не осознаем, что **данный химический процесс включает передачу энергии от воды ко всему, что подвергается расщеплению**.

Исследования передачи энергии показали, что **гидролиз на порядок увеличивает энергетическое содержание вещества в процессе его расщепления**. Это все равно, что плеснуть бензин на полено, которое плохо горит.

Что касается человека, то там химические реакции становятся более интенсивными в присутствии воды. Экспериментально было установлено, что энергетическое содержание магниевого АТФ (аденозинтрифосфат), которое составляет 600 единиц энергии перед её расщеплением, при гидролизе возрастает до 5835 единиц энергии.

Формула этой химической реакции и её энергетическая раскладка представлена ниже.



Чтобы было более понятно, одно **куриное яйцо содержит 70-80 килокалорий**. После **гидролиза** и метаболизации компонентов яйца в организме **выход энергии составит 700 килокалорий**.

Мы не принимаем во внимание энергетическую роль воды в химических реакциях. Поэтому мы не думаем о необходимости насыщать организм водой перед каждым приемом пищи.

Теперь Вы понимаете, как полезно сделать воду доступной для подготовки организма к получению пищи и переработке её компонентов. **Пища** подобна ископаемому топливу, которое используется на электростанциях; **это «грязная» энергии**, и от неё остается **много отходов (все откладывается в жир)**.

**Результатом** отношения к пище как к главному источнику энергии становятся такие болезни, как **ожирение**, повышенный холестерин, диабет, гипертензия, депрессия, неврологические расстройства (рассеянный склероз, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона), различные виды рака и многие другие.

### Гидроэлектричество – самый лучший вид энергии для всех функций организма

**Вода** играет ещё одну, бесконечно более важную роль в энергетических процессах организма. Она **отвечает за выработку гидроэлектричества**, необходимого главным образом для обеспечения функций мозга. **Эта энергия является «чистой»** - она практически **не оставляет отходов**. Избыточная вода выводится в форме мочи. Она не застаивается в организме, **в отличие от избыточной пищи, которая образует горы жира**.

В производстве водой гидроэлектричества есть что-то сверхъестественное. На мембранах каждой клетки располагается большое количество специфических белков, в структуре которых предусмотрено место для прикрепления определенных минералов, содержащихся в циркулирующей крови и окружающем клетку растворе. Одни из них притягивают натрий и калий, другие – магний, третьи – кальций. После того как молекула минерала прикрепляется к своему белку, поток воды раскручивает её и она начинает перемещаться вместе со стремительно вращающейся молекулой белка.

Так осуществляется процесс выработки электрической энергии, которая хранится в кладовых клеточной мембраны – молекулах АТФ и ГТФ (гуанозинтрифосфата).

Кроме того, в процессе производства электричества прикрепленные к белкам минералы проникают внутрь клетки, чтобы поддерживать осмотическое соотношение между её внутренней и внешней средой.

**В ожидании жажды**, когда перед подачей сигнала о нехватке воды концентрация жидкостей в организме увеличивается, **вода в обезвоженных клетках теряет способность вырабатывать энергию**. Именно поэтому лучше предотвратить обезвоживание, чем ждать, пока наступит время с ним бороться.

Вам необходимо осознать исключительное значение того факта, что **в условиях нехватки воды в организме самому сильному обезвоживанию подвергается внутренняя часть клеток**. При обезвоживании **66 % воды теряется из внутриклеточной жидкости**, 26 % - из внеклеточной жидкости **и только 8 % связаны с сужением капилляров**. В результате обезвоженные клетки начинают страдать. Клетки сообщают о своем состоянии, демонстрируя различные признаки неэффективной деятельности в ходе выполнения стандартных функций организма. **Самым уязвимым** в этом отношении **является мозг**.

У человека примерно 9 триллионов мозговых и нервных клеток. Они постоянно «общаются» друг с другом, чтобы привести организм в полное соответствие с его окружением. Самым лучшим источником чистой энергии для этой сложной деятельности, является гидроэлектрическая. Поэтому **стакан воды – это самый лучший тонизирующий напиток**, какой только можно представить. За пару минут он сможет вывести мозг из апатичного состояния. Если для этих целей Вы попытаетесь использовать энергию пищи, то Вам понадобится вода, чтобы переварить пищу для последующего использования, и к тому же сам процесс займет довольно много времени: сначала пищу надо будет превратить в сахар, и только потом мозговые клетки смогут использовать сахар как источник энергии.

**Клетки мозга на 85% состоят из воды, при массе мозга в 2% от массы тела, в распорядке мозга выделяется 20% всей циркулирующей в организме крови.**

## **Потребность мозга в воде постоянна и неотложна**

- Потому, что он должен вырабатывать гидроэлектрическую энергию для передачи сообщений.
- Потому, что системы транспортировки веществ через клеточные мембраны мозга зависят от наличия достаточного количества воды. Когда мембранные барьеры в достаточной степени гидратированы, передача питательных веществ из крови в мозг будет происходить без особых усилий.

- Потому, что гидроэлектрическая энергия нужна также для всех транспортировочных систем в водных каналах внутри нервов, которые соединяют мозг с разными частями тела.

Вот три главные причины, по которым мозг на 85% состоит из воды, и почти всегда ощущает в ней потребность. **Если Вы примите эту жажду за голод** просто потому, что ощущения похожи, то **создадите физиологическое состояние**, способствующее преждевременному старению, болезням, преждевременной смерти.

**Ожирение – это просто название для описания убийственного процесса непреднамеренного обезвоживания.**

Под «обезвоживанием» следует понимать не только нехватку воды, но и нехватку сырья, способную довести организм до болезни.