

Gyvenimas be ligų. Tik svajonė ar realybė?

Kodėl mes sergame ir senstame?

Dažnas iš mūsų pasvajoja, kaip būtų puiku, jei sugebėtume išvengti ligų, kuo ilgiau išlikti jauni, o sulaukę senatvės gyventume pilnavertišką gyvenimą. Mes žinome, kad iš ląstelių formuojasi audiniai, išsivysto organai. Šios ląstelės ir iš jų išsivystę atskiri organai, deja, skirtingai sensta ir miršta. Kodėl taip nutinka? Atsakymas paprastas. Ląstelės nyksta, nes dėl įvairių priežasčių kaupiasi nevysiškai pašalinamos jos veiklos atliekos, kurios palaipsniui teršia ląstelių biologinę aplinką.

Amerikiečių mokslininkas, Nobelio premijos laureatas A. Karelis, atliko eksperimentą – embrioninę viščiuko širdį įdėjo į tirpalą, kurio sudėtis buvo panaši į viščiuko kraujo plazmą. Šią širdį mokslininkas išlaikė gyvą 28 metus (!), nors višta vidutiniškai išgyvena 6. Visus tuos 28 metus skystis buvo kasdien keičiamas, t. y. kasdien būdavo pašalinamos ląstelių veiklos atliekos.

Šalutiniai medžiagų apykaitos produktai ląstelėse yra rūgštinės atliekos. Tai – *natūralus procesas*. Svarbiausia susidariusias atliekas visiškai pašalinti, kad jos nesikauptų. Organizmas, pats nepajėgia atsikratyti susidarančių šlakų. Nepašalintos iš organizmo atliekos kaupiasi, įvairiose vietose, organizmas rūgštėja ir taip sudaromos palankios sąlygos įvairioms ligoms atsirasti.

Kaip atsiranda liga?

Organizmo rūgštėjimas – bendra visų ligų priežastis. Tokios nuomonės laikosi vis daugiau užsienio mokslininkų. Mokslškai įrodyta, kad visų ligų atveju organizme nustatomas rūgščių perteklius. Kiekviena liga, pradedant sloga ir baigiant vėžiu, atsiranda peržengus tam tikrą ribą, kai organizmas nebegali susidoroti su besikaupiančiomis rūgštinėmis atliekomis, nebelieka išteklių priešintis laisviesiems radikalams. Tai dažniausiai pasireiškia sulaukus 40–45 metų. Tai, kas nepašalinama, lieka ir kaupiasi įvairiose kūno vietose, o organizmas rūgštėja.

Ne vienam iš mūsų kelia nerimą įvairiose organizmo vietose atsirandantis skausmas. Dažnai šio skausmo priežastis ir yra įvairiose organizmo vietose susikaupusios rūgštinės atliekos. Ties bet kuriuo vidaus organu susikaupus didesniajam jų kiekiui, sutrinka kraujo apytaka, aprūpinimas reikalingomis medžiagomis. Organas nebepajėgia atlikti jam skirtų funkcijų, pradeda vystytis ligos. Priklausomai nuo to, kur susidaro rūgštinių atliekų sankaupų, reiškiasi įvairūs ligų požymiai. Tačiau priežastis viena – organizme yra per daug rūgščių.

Rūgštinės atliekos (cholesterolio, aterosklerozinės plokštelės) kaupiasi ir kraujagyslėse. Jos gali užkimšti kapiliarus, tiekiančius kraują į smegenis. Organizmas bando priklijuoti šias daleles prie arterijų sienelių. Tai riboja kraujo pratekėjimą, slopina širdies veiklą. Sudaromos sąlygos *širdies ligoms, aterosklerozei vystytis*. Padidėjus fiziniam krūviui, susidarius stresinėms situacijoms, kraujospūdis gali smarkiai pakilti ir išstumti plūduriuojančias atliekų daleles, kurios gali užkimšti kraujagysles aprūpinančias smegenis krauju. Kyla reali *insulto* grėsmė.

Rūgštinėms atliekoms susikaupus ties kasa, sutrinka insulino išsiskyrimas ir gali išsivystyti *diabetas*. Susikaupus šlapimo rūgšties kristalams sąnariuose, ima vystytis *podagra*. Tai vyresnio amžiaus žmonių liga. Jaunų žmonių organizmas dar yra pakankamai šarminis ir pajėgia pašalinti šlapimo rūgštį per inkstus.

Dažnas skundžiasi padidėjusiu *skrandžio rūgštingumu* ir vartoja vaistus. Gana dažnai tai yra visai ne skrandžio problemos, o bendro organizmo rūgštėjimo pasekmė. Organizmo rūgštėjimas turi įtakos ir *osteoporozės* vystymuisi, nes susikaupusioms rūgštimis nukenksminti organizmas panaudoja kauluose esantį kalcį.

Esant rūgščiai terpei, minkšti raudonieji kraujo kūneliai sustandėja, sukietėja. Jie sunkiai patenka į plauko plonumo kapiliarus, kuriais turi būti pristatomos maisto medžiagos ir šalinami šlakai. Taigi, rūgštinė terpė *tirština kraują*. Tai viena iš *aukšto kraujospūdžio* priežasčių.

Geros sveikatos, ilgaamžiškumo paslaptis glūdi organizmo gebėjime neutralizuoti ir pašalinti rūgštines medžiagų apykaitos atliekas.

Kaip stabdyti organizmo rūgštėjimą?

Žinome, kad rūgštis geriausiai neutralizuoja šarmai. Tačiau organizmas šarmines medžiagas (kalcio, magnio, kalio, natrio jonus) gali gauti tik su maistu ir geriamais skysčiais.

Deja, šiuolaikinė mityba neužtikrina, kad vartojamuose maisto produktuose ir išgeriamuose skysčiuose būtų pakankamai šarminių medžiagų. Čia vyrauja *organizmą rūgštinantys maisto produktai*: mėsa ir jos gaminiai, produktai iš baltų miltų, kava, saldumynai, kiaušiniai, įvairūs gazuoti gėrimai ir kt. Žmonės pajunta sotumą, palengvėjimą, tik gavus dar vieną rūgštinio maisto ar gėrimo dozę.

Didinant šarminių produktų, kurių sąrašas labai ribotas (salotos, daržovės, vaisiai, šviežios vaisių sultys ir kt.), vartojimą, atstatomas organizmo šarminių medžiagų balansas, mažinamas organizmo rūgštėjimas. Deja, perėjimą prie šarminės mitybos dažnai sunkina tai, kad reikia nemažai išmonės patiekalams iš palyginti riboto šarminių maisto produktų sąrašo gaminti.

Renkantis maisto produktus, visuomet reikia atsiminti: *šarminės medžiagos, neutralizuojamos rūgštines atliekas, organizmą valo, o rūgštiniai maisto produktai – toliau didina organizmo rūgštingumą*. Tačiau akivaizdu ir tai, kad vien mityba išlaikyti normalią šarmų ir rūgščių pusiausvyrą išties yra nelengva užduotis. Čia į pagalbą galima pasitelkti jonizuotą šarminį vandenį.

Išskirtinė vandens reikšmė

Vandens terpėje vyksta visi organizmo gyvybiniai procesai. Vanduo yra ir tirpiklis, kuris išplauna mūsų ląsteles, išvalo mus nuo atliekų, drėkina odą. Kad šie procesai sėkmingai vyktų, kiekviena ląstelė turi būti išotinta vandens. Todėl kasdien reikia išgerti 2–2,5 litro vandens. Deja, pastaruoju metu tampa įprasta vietoj vandens vartoti gazuotus, dirbtiniais saldikliais „pagardintus“ gėrimus, mėgautis kava, egzotiškais arbatomis ir pan. *Nebemokame gerti vandens*, būtent – vandens, o ne jį pakeičiančių skysčių. Dažnas tvirtina, kad neįaučia poreikio išgerti rekomenduojamą dienos normą – 2–2,5 litro vandens. Vandens atsigeriama tik tada, kai pajuntamas troškulys. Tačiau pajutus troškulį, organizmui *jau trūksta nuo 0,5 iki 1 litro vandens*. Tada mūsų ląstelės yra „išdžiūvusios“, tai sunkina visus organizme vykstančius cheminius procesus, taip pat ir rūgštinių atliekų šalinimą.

Kokį vandenį gerti?

Visiems į galvą įkalta, kad per dieną reikia išgerti apie 2–2,5 litro vandens. Tačiau dažnai tenka išgirsti klausimą, kokį vandenį vartoti. Vieni geria paprastą vandentiekio, kiti – iš butelių, mineralinį, treči – išvalytą įvairiais valymo filtrais. Dar kiti – užšaldę ir atitirpinę gauna tirpsmo vandenį ir t. t.

Tačiau yra vanduo, kuris neturi konkurentų. Tai jonizuotas – *šarminis ir rūgštinis* – vanduo, gaunamas elektrolizės būdu jonizuojant paprastą geriamąjį vandenį specialiuose prietaisuose – vandens jonizatoriuose. Vienoje elektrolizės indo sekcijoje susikaupia šarminių metalų kalcio, magnio, kalio, natrio ir hidroksilo jonai. Tai – šarminis vanduo. Kitoje indo sekcijoje susikaupia chloro, sieros, fosforo ir vandenilio jonai – rūgštinis vanduo.

Tiek šarminis, tiek rūgštinis vanduo įgyja ir išlaiko tam tikrą periodą visiškai skirtingas savybes, kurios, savo ruožtu, skiriasi ir nuo pradinio vandentiekio vandens savybių.

Aiškliai skirtingus cheminius rodiklius užfiksuoja aparatai, o skonį ir kvapą galime įvertinti patys. Šarminis, dar vadinamas gyvuju, vanduo yra minkštas, be kvapo, savo skoniu primenantis lietaus vandenį. Rūgštinis (negyvasis) vanduo ir yra rūgštaus skonio ir turi specifinį kvapą. Du visiškai skirtingų savybių skysčiai, gauti iš to paties vandentiekio vandens!

Jonizuotas vanduo turi unikalių savybių, galinčių iš esmės pagerinti organizmo gyvybinius procesus.

Jonizuoto šarminio vandens savybės

1. Jonizuoto šarminio vandens šarminumas (pH = 8,5–9,5) yra kur kas didesnis, nei vandentiekio vandens (pH = 6,8–7,2), pH reikšmės gali svyruoti nuo 0 iki 14. Neutralaus skysčio pH = 7. Juo pH reikšmė didesnė, tuo skystis šarminesnis. Ir atvirkščiai – juo pH reikšmė mažesnė, tuo skystis rūgštesnis.

Šarminės pH reikšmės 8,5–9,5 labiausiai atitinka organizmo vidinės terpės parametrus. Taip jau esame surėdyti, kad organizmo vidiniai skysčiai, išskyrus skrandžio rūgštį, yra lengvai šarminiai. Kai gimstame, mūsų organizmas yra labiausiai šarminis. Tačiau augant ir vystantis, organizmas neišvengiamai rūgštėja, kaupiasi rūgštinių atliekų, didėja rizika susirgti.

Šarminiame vandenyje yra rūgštiniams atliekoms neutralizuoti reikalingi lengvai įsisavinami šarminių metalų (kalcio, magnio, kalio, natrio) jonai. (Bet kuriuos elementus organizmas geriausiai įsisavina būtent jonizuotoje formoje). Jame nėra vandenyje ištirpusių druskų rūgštinių jonų (chloro, sieros, fosforo ir kt.), kurie „nukeliauja“ į rūgštinį vandenį. Todėl kasdien išgeriant po 5–6 stiklines šarminio vandens, organizmas gauna šarminių jonų „kokteilį“, labai reikalingą rūgštiniams atliekoms neutralizuoti ir pašalinti. Pašalinus ties bet kuriuo organu susikaupusias rūgštines atliekas, atsistato to organo funkcijos. Taip organizmas yra šarminamas, šalinamos ligų priežastys, stiprinamas atsparumas ligoms.

2. Šarminio vandens oksidacinis–redukcinis potencialas, kaip ir organizmo skysčių, yra neigiamas, apie 200 mV (vandentiekio vandens ORP = +150...+ 200 mV). Neigiama reikšmė nusako, kad vandenyje yra *laisvų elektronų*. Tai labai svarbi savybė, neutralizuojant žalingą laisvųjų radikalų poveikį. *Laisvieji radikalai* – tai molekulių dalys, kurioms trūksta vieno elektrono. Norėdami prisijungti trūkstamus elektronus, laisvieji radikalai nenutrūkstamai atakuoja sveikąsias organizmo ląsteles. Taip yra pažeidžiama atskirų ląstelių, organų normali veikla ir gali prasidėti nekontroliuojamos cheminės reakcijos, skatinančios patologinę būseną, onkologinių ir kitų ligų vystymąsi. Pažeidus insuliną gaminančias ląsteles, galima susirgti diabetu. Be to, laisvieji radikalai silpnina imunitetą, spartina organizmo senėjimo procesus bei paskatina ankstyvą senatvinių ligų, tokių kaip aterosklerozė, artritas, katarakta, atsiradimą.

Pastoviai geriant šarminį vandenį, organizmas gauna papildomą laisvųjų elektronų kiekį, kuriuos prisijungia laisvieji radikalai. Taip apsaugomos sveikosios ląstelės, stiprinama organizmo imuninė sistema. Taigi, jonizuotas šarminis vanduo yra natūralus antioksidantas, kuriam nėra alternatyvos.

3. Šarminio vandens molekulės yra susijungusios į gerokai mažesnius (5–6 molekulių) darinius nei paprasto geriamojo vandens (10–13 molekulių). Todėl šis vanduo iš karto pereina pro ląstelių membranas, lengviau nei paprastas vanduo jis prasiskverbia į audinius, šalina žarnyne susikaupusius toksinus, išotina ląsteles vandeniui, tirpina ir sunkiausiai pasiekiamus toksinus.

4. Šarminio vandens paviršiaus įtempimas beveik du kartus mažesnis nei vandentiekio ir artimas kraujo paviršiaus įtempimui. Organizmą aprūpinant pakankamu šarminio vandens kiekiu, kraujas tampa *skystesnis*. Tai labai svarbi savybė, nes organizmui rūgštėjant, kraujas tirštėja, blogėja kraujo apytaka, kyla kraujo krešulių susidarymo grėsmė.

5. Šarminiam vandenyje atsiduria vienintelis vandens molekulėje esantis deguonies atomas. Todėl geriant šį vandenį į organizmą patenka *papildomai deguonies*. Tai svarbi sąlyga pilnavertiškai medžiagų apykaitai.

Rūgštinio vandens savybės

Rūgštinio vandens savybės yra visiškai priešingos, nei šarminio vandens. Jo pH reikšmės yra rūgštiniame intervale pH = 3–5, o oksidacinis–redukcinis potencialas yra ryškiai teigiamas + 350... + 500 mV. Pastoviai geriant rūgštinį vandenį, organizmas būtų rūgštinamas. Todėl rūgštinis vanduo daugiausia skirtas *vertoti išoriškai*.

Teigiamas oksidacinis potencialas rodo elektronų trūkumą. Rūgštinis vanduo, atimdamas trūkstamus elektronus iš mikrobu, bakterijų, juos sunaikina. Tai suteikia rūgštiniam vandeniui *baktericidinių, antiseptinių savybių*.

Rūgštinis vanduo plačiai vartojamas asmens higienos reikmėms: vakare prieš miegą praskalauti burną, vyrams po skutimosi sudrėkinti veidą ir pan. Rūgštiniu vandenių, taip pat galima dezinfekuoti nežymius įpjovimus, įdrėskimus. Puolant slogai, rekomenduojama praplauti abi nosies šnerves, o suskaudus gerklei ar gydant lėtinę tonzilitą, skalauti 4–5 kartus per dieną.

Stipresnių parametrų rūgštinis vanduo (pH = 2–3,5; ORP = + 1000... + 1100 mV) faktiškai sunaikina visas bakterijas. Japonijoje yra lignoninių, kur tokiu vandenių sėkmingai gydomos pragulos, *dėl diabeto komplikacijų atsirandančios žaizdos* (išvengiama galūnių amputacijos). Yra pasiekta gerų rezultatų gydant trofines žaizdas.

Pasaulio atradimai teikia vilties

Kai kuriose užsienio šalyse jonizuotas vanduo jau daugiau nei 50 metų plačiai vartojamas tiek profilaktikai, tiek ir ligoms gydyti.

Japonijoje beveik kas penkta šeima kasdien vartoja šarminį vandenį. Japonijoje ir Pietų Korėjoje yra nemažai lignoninių, kuriose vietojamieji vaistai ir antibiotikų dažnai vartojamas ir šarminis, ir baktericidinėmis savybėmis pasižymintis rūgštinis vanduo.

1932 m. vokiečių mokslininkas Otas Varbargas gavo Nobelio premiją. Jis nustatė, kad jei organizme trūksta deguonies, gliukozė nepasisavinama, o vietoje jos susidaro pieno rūgštis. Taip užrūgštinamas organizmas ir atsiranda terpė vėžiui vystytis. Rūgštiniame terpeje ląstelės turi žūti, bet jei išgyvena, tampa labai gajos ir ima daugintis. Japonų mokslininkai žengė toliau. Jie padarė išvadą, kad deguonies trūksta būtent tada, kai organizmas yra per daug rūgštus. Jei sumažinsi jo rūgštingumą – sumažinsi deguonies deficitą. Vadinasi, šarminis vanduo, turintis papildomą deguonies, šalina sąlygas, kurioms esant galima susirgti vėžiu.

Verta prisiminti, kad vėžys – ne tik kūno, bet ir proto, dvasios liga. Pyktis, negalėjimas atleisti, pavydas ir kitos neigiamos mintys, taip pat labai rūgština organizmą. Todėl labai svarbu išlaikyti mylinčią sielą, į gyvenimą žiūrėti šviesiomis akimis.

Jonizuotas vanduo ir diabetas

Kasoje yra specifinių ląstelių sandara (Langerhanso salelių *beta ląstelės*), kurios išskiria insulino hormoną. Insulinas reguliuoja baltymų, riebalų ir ypač angliavandenių apykaitą. Jis skatina gliukozės patekimą iš kraujo į ląsteles.

Cukrinis diabetas (cukralige) susergama sutrikus insulino išsiskyrimui. Tuomet ląstelės nebegali įsisavinti gyvybinei veiklai būtinos gliukozės. Kai gliukozė nepatenka į ląsteles, ji kaupiasi kraujyje. Tai sukelia ląstelių badavimą ir ryškų gliukozės padaugėjimą kraujyje. Kraujyje susikaupus per daug gliukozės (cukraus), inkstai ją pradeda išskirti su šlapimu, organizmas netenka daug skysčių, lignonį kamuoja troškulys.

Yra dvi pagrindinės diabeto formos: I ir II tipo diabetas.

I tipo diabetu susergama, kai insulino gaminančios beta ląstelės negamina arba gamina labai mažą insulino kiekį. Tai vadinamasis nuo insulino priklausantis cukrinis diabetas. Šio tipo diabetas dažniausiai būna įgimtas arba pradeda vystytis ankstyvame amžiuje. Todėl ši liga dar vadinama jaunatvišku diabetu.

Kartais, nors kraujyje yra pakankamai insulino, bet dėl tam tikrų priežasčių (pvz., kai kurių hormonų pertekliaus) jis savo funkcijų neatlieka. Tuomet prasideda *II tipo diabetas* – nuo insulino nepriklausantis cukrinis diabetas. Pradinėje stadijoje, kad būtų įsisavinta kraujyje besikaupianti gliukozė, kasa vis didina insulino išsiskyrimą. Tačiau išsekus atsakingų už insulino gamybą beta ląstelių ištekliams, insulino gamyba sumažėja. Šia ligos forma dažniausiai serga nutukę ir vyresni nei 40 metų žmonės. Dažniausiai tokie lignoniai pasižymi labai geru apetitu, kurį lemia gliukozės perteklius kraujyje, ir, deja, viršsvoriu.

Šiuolaikinė medicina kol kas nepajėgi išgydyti diabetą. Lignonis praktiškai visą gyvenimą yra priverstas vartoti geriamus ar leidžiamus vaistus, padedančius normalizuoti gliukozės kiekį kraujyje.

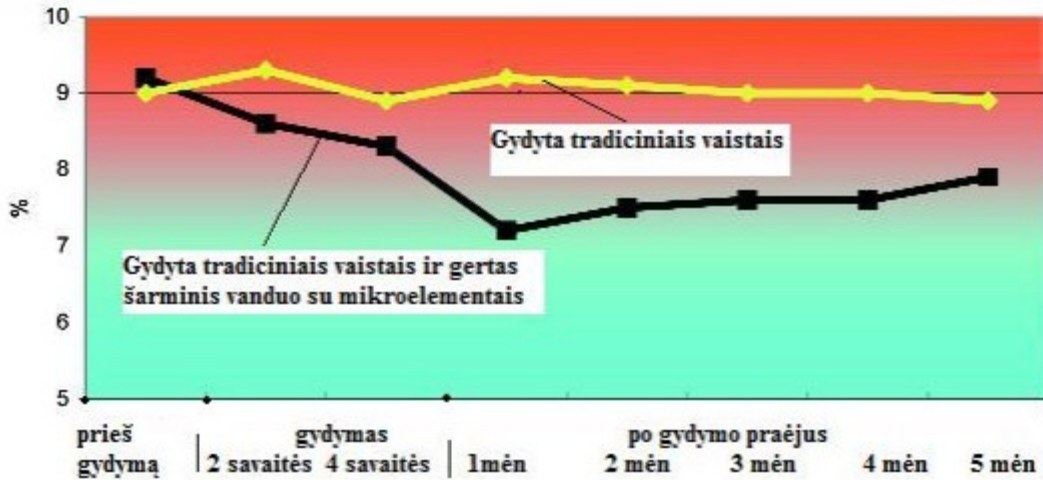
Šarminio vandens poveikis

Šarminio vandens poveikiu, gydant cukrinį diabetą, ypač domimasi Japonijoje ir Vokietijoje. Kasos sultys yra vienos iš labiausiai šarminių organizmo skysčių. Jų pH = 8,8. Sėkmingai kasos veiklai organizme turi būti pakankamai šarminių, ypač kalcio, jonų. Organizmui rūgštėjant ir rūgštinėms atliekoms kaupiantis ties kasa, jos efektyvumas mažėja. Organizmas rūgštines atliekas neutralizuoja šarminėmis medžiagomis, iš jų daugiausia naudojama kalcio. Todėl gali susidaryti kalcio jonų trūkumas ir silpnėti insulino išsiskyrimas. Tai, savo ruožtu, stabdo gliukozės patekimą į ląsteles.

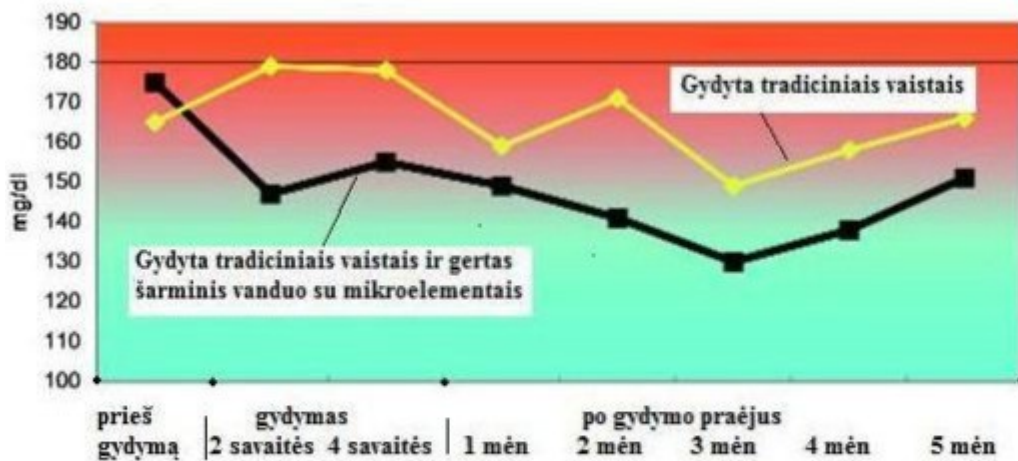
Perteklinė gliukozė kaupiasi kraujyje ir jungiasi su hemoglobinu. Susidaro gliukozės ir baltymų kompleksai, kurie kaupiasi kraujagyslėse, užkemša kraujo kapiliarus, vystosi aterosklerozė. Sutrikus kraujo apytakai, audiniai negauna reikiamą maistinių medžiagų ir pradeda vystytis diabeto sukeltos komplikacijos.

Su šarminiu vandenių gaunami kalcio jonai neutralizuoja rūgštinių atliekų sandara prie kasos ir taip sudaro palankias sąlygas geresniam kasos darbui, stabdo gliukozės ir baltymų kompleksų susidarymą. Taip pat svarbu, kad naudojant šarminį vandenį – natūralų antioksidantą, apsaugomos kasos beta ląstelės nuo ardančio laisvųjų radikalų poveikio.

Daug žadantys klinikinių tyrimų rezultatai gydant I ir II tipo diabetą, gauti vienoje Berlyno klinikų. Mokslininkė D. Ašbah greta įprastinio gydymo ligoniams skyrė ir šarminį vandenį, kurį gaminant buvo papildomai įvesta mikroelementų (taip padidinama kai kurių metalų, pirmiausia kalcio, jonų koncentracija). Per 4 savaites, gliuko hemoglobino rodiklis sumažėjo iki 2 procentinių punktų, poreikis insulino injekcijoms – iki 70 proc., gliukozės kiekis kraujyje sumažėjo iki 30 proc. (žr. grafikus p. 36). Net ir nustojus vartoti šarminį vandenį, šie rodikliai dar mažėjo 4–5 mėnesius.



Gliuko hemoglobino mažėjimas sergantiems 2 tipo diabetu, kai geriamas šarminis vanduo su mikroelementais



Gliukozės kiekio 2 tipo diabeto ligonių kraujyje mažėjimas, geriant šarminį vandenį su mikroelementais (tirta nevalgius)

Gydytojo nuomonė: Lengvai prieinama alternatyva

Gerti šarminį vandenį gerai profilaktiškai, o norint gydyti ligas – poveikis turi būti įrodytas moksliniais tyrimais ir sudaryti gydymo algoritmai.

Gerdami šarminį vandenį šarminame organizmą. O juk šarminių maisto produktų tikrai valgome mažai – daugiausia neapdorotas daržoves, o didžioji dalis maisto yra rūgštinė. Begalinis organizmo rūgštėjimas yra pamatas įvairioms ligoms atsirasti.

Kartu su šarminiu vandeniu gauname ir natūralių antioksidantų. Tokio gero antioksidanto kaip šarminis vanduo, vargu ar rastume. Paprastai mes, gydytojai, rekomenduojame gerti vitaminus E, A, seleną, žaliąją arbatą. Vanduo būtų lengvai prieinama alternatyva.

Apie 70 proc. žmogaus kūno yra vanduo. Jei mūsų kūne tiek daug vandens, tai turėtume jam duoti geros kokybės vandenį. O studijuojant vandens struktūrą matyti, kad tai, ką geriamo, nėra pačios aukščiausios kokybės.

Kuo daugiau domiuosi vandens savybėmis, tuo labiau jomis stebiuosi. Tai nuostabus gyvybę nešantis elementas.

Arūnas Jancevičius
Gydytojas rehabilitologas