

# Ankstyvos mirtys ištinka dėl distiliuoto vandens gėrimo

Šaltinis: <http://chetday.com/distilledwater.htm>

**Autorius [Zoltan P. Rona, MD, MSc](#)**

Per 19 metų klinikinės praktikos turėjau galimybę stebėti kaip veikia sveikatą įvairių vandens rūšių vartojimas. Dauguma su manim sutiks, kad nefiltruoto vandens iš čiaupo gėrimas gali būti pavojingas mūsų sveikatai dėl tokių faktorių kaip parazitai, chloras, fluoras ir dioksinas.

Daugybė sveiko gyvenimo fanatų nustemba iš manęs išgirdę, kad nuolatinis, kasdienis distiliuoto vandens gėrimas yra potencialiai pavojingas.

Paavo Airola rašė apie distiliuoto vandens pavojų dar 1970 metais, kai juo pirmą kartą susižavėjo sveikos mitybos šalininkai.

Distiliavimas – tai procesas, kurio metu verdantis vanduo virsta garais ir po to garai vėl kondensuojami. Distiliuotas vanduo visiškai neturi ištirpusių mineralų, dėl ko įgauna savybę aktyviai absorbuoti toksines medžiagas iš kūno ir jas pašalinti. Tyrimų rezultatai patvirtina distiliuoto vandens naudą kai siekiama išvalyti ar detoksikuoti organizmą per trumpą laiko tarpą (iki keletos savaitių). Pasninkavimas naudojant distiliuotą vandenį gali būti pavojingas dėl spartaus elektrolitų (natrio, kalio, chlorido) praradimo ir mikroelementų kaip magnis trūkumo, kas gali sukelti širdies ritmo sutrikimus ir aukštą kraujospūdį. Verdant maistą distiliuotame vandenyje, distiliuotas vanduo ištraukia iš jo mineralus, tuo pačiu mažindamas jų mitybinę vertę.

Distiliuotas vanduo yra aktyvus absorbentas ir kontaktuodamas su oru, absorbuoja anglies dvideginį ir tampa rūgščiu. Kuo daugiau asmuo geria distiliuoto vandens, tuo labiau rūgštėja organizmas. Anot JAV Aplinkos apsaugos agentūros (the U.S. Environmental Protection Agency), "distiliuotas vanduo, būdamas be gyvybiškai svarbių mineralų, yra labai agresyvus, dėl ko yra linkęs tirpinti medžiagas, su kuriomis kontaktuoja. Ypač intensyviai absorbuojamas iš oro anglies dvideginis, dėl ko distiliuotas vanduo tampa rūgščiu ir dar agresyvesniu. Distiliuotas vanduo tirpina daugumą metalų."

Labiausiai toksiški komerciniai gėrimas, vartojami žmonių (pvz. Įvairios rūšies kolos ir kiti lengvieji gėrimai) yra gaminami iš distiliuoto vandens. Tyrimai rodo, kad prisiekę lengvųjų gėrimų ir kolos (su ar be cukraus) vartotojai **praranda didelius kalcio, magnio ir kitų mikroelementų kiekius** per šlapimą. Kuo daugiau mineralų prarandama, tuo didesnė **osteoporozės, osteoartrito, hipotiroidizmo (skydliaukės veikla nėra pakankamai aktyvi), koronarinių arterijų susirgimų, aukšto kraujospūdžio ir ilgo sąrašo degeneratyvinių ligų, dažniausiai siejamų su pirmalaikiu senėjimu, rizika.**

Vis didejantis skaičius sveikatos priežiūros specialistų ir mokslininkų iš viso pasaulio palaiko teoriją, kad senėjimas ir ligos yra **rūgščių medžiagų apykaitos produktų kaupimosi kūne tiesioginis rezultatas.**

Yra didelis kiekis mokslinės dokumentacijos, kuri patvirtina šią teoriją. Skurdi dieta iš dalies peikiama dėl medžiagų apykaitos produktų kaupimosi. Mėsa, cukrus, baltų miltų gaminiai, keptas ir virtas maistas, lengvieji gėrimai, alkoholis, pieno produktai ir kitas tuščias maistas mūsų kūną daro dar rūgštesniu. Stresas, nesvarbu ar fizinis ar psichologinis, gali skatinti rūgščių mūsų organizme kaupimąsi.

**Yra sąsaja tarp minkšto vandens vartojimo (o distiliuotas vanduo yra ypatnagai minkštas) ir širdies ir kraujagyslių sistemos ligų paplitimo.** Ląstelės, audiniai bei organai

nemėgsta būti rūgščioje terpėje ir darys viską, kad sušvelnintų rūgščią aplinką, net gi **ištraukdami mineralus iš kaulų bei gamindami bikarbonatus kraujyje.**

Kuo ilgiau bus geriamas distiliuotas vanduo, tuo greičiau vystysis organizme mineralų deficitas ir rūgšti būsena. Savo praktikoje aš atlikau daugiau nei 3000 mineralų įvertinimo testų naudodamas kraujo, šlapimo ir plaukų testu derinius. Beveik be išimčių žmonėms, kurie vartojo tik distiliuotą vandenį, galų gale išsivystydavo daugybinis mineralų deficitas.

Tie, kurie gerdami distiliuotą vandenį papildomai vartojo mikroelementus, turėjo mažiau išreikštą mineralų deficitą, bet vis tik buvo pastebima neadekvati mineralinė mityba net po kelių metų mineralų vartojimo palyginus su tais, kas gėrė nedistiliuotą vandenį.

**Idealus vanduo žmogaus kūnui yra lengvai šarminis ir todėl jame turi būti tokie mineralai kaip kalcis ir magnis.**

Distiliuotas vanduo linkęs būti rūgščiu ir gali būti rekomenduojamas tik kaip nuodų iš organizmo šalinimo priemonė. Kai tik šis darbas atliktas, tolesnis distiliuoto vandens gėrimas tampa blogu sumanymu.

Vanduo, filtruotas atbulinio osmoso būdu, linkęs būti neutraliu ir yra tinkamas vartoti tik praturtintas mineralais.

Vanduo filtruotas su medžio anglies filtrais yra lengvai šarminis. Ozonuotas anglies filtrais filtruotas vanduo puikiai tinka kasdieniam vartojimui. Ilgaamžiškumas yra susijęs su reguliariu kieto vandens (turinčio didelį kiekį mineralų) vartojimu. Ligos ir ankstyvos mirtys labiau susijusios su ilgalaikiu distiliuoto vandens vartojimu. Jo varojimas yra vengtinas išskyrus tam tikras ypatingas aplinkybes.

### **Apie autorių**

Dr. Rona yra vienas iš žymiausių natūralių, nekenksmingų sveikatą gražinančių alternatyvų šalininkas ir gynėjas prieš įprastinę medicininę priežiūrą. Jis yra bendrosios praktikos gydytojas, savo 17 darbo metų praktikoje teikęs prevencinės medicinos konsultacijas. Dr. Rona yra buvęs Kanados holistinės medicinos asociacijos prezidentu. Jo knygos „Sveikatos džiaugsmas: mitybos ir alternatyvios medicinos vadovas gydytojui“ ([The Joy of Health: A Doctor's Guide To Nutrition, Alternative Medicine](#)), **Fertility Control: The Natural Approach, Return to the Joy of Health**, bei „Vaikystės ligų ir alergijos sąryšis“ ([Childhood Illness and the Allergy Connection](#)), buvo plačiai pripažintos kaip ir jo nesuskaičiuojami straipsniai natūralios sveikatos priežiūros temomis. Taip pat Dr. Rona dirba konsultantu Motinystės rizikos programoje Toronto vaikų ligoninės farmakologijos departamente ir yra žinomas iš paskaitų visuomenei ir pasrodymų per visuomenės informavimo priemones.

### **NAUDOTA LITERATŪRA**

Airola, P. 1974. How To Get Well. Phoenix, AZ: Health Plus Publishers.

Baroody, Dr. Theodore A. Jr. Alkalinize or Die. California:Portal Books, 1995.

Haas, Elson M. Staying Healthy with Nutrition. The Complete Guide to Diet & Nutritional Medicine. Berkeley, California:Celestial Arts, 1992; p. 22.

Rona, Zoltan P. and Martin, Jeanne Marie. Return to the Joy of Health, Vancouver: Alive Books, 1995.

Rona, Zoltan P. Childhood Illness and The Allergy Connection. Rocklin, California:Prima Books, 1996.