

Vanduo – gyvybės šaltinis

Vandens terpėje vyksta visi organizmo gyvybiniai procesai. Mūsų ląstelės „plaukioja“ vandenyje – tarpląsteliniame skystyje, jas pačias sudaro vanduo. Per vandenį ląstelės aprūpinamos maistinėmis medžiagomis. Vanduo yra ir tirpiklis – jis išplauna mūsų ląsteles, išvalo nuo atliekų, drėkina odą. Kad šie procesai sėkmingai vyktų, kiekviena ląstelė turi būti įsotinta vandens. Žmogus dažnai nenučiuokia, kad daugybė jo negalavimų kyla dėl vandens trūkumo organizme.

Tik gimus mūsų organizme yra daugiau kaip 90 proc. vandens. Augant, senstant vandens kiekis organizme mažėja, organizmas palaipsniui „džiūsta“. Sulaukus 70 metų vandens sumažėja iki 55–60 proc. Mažėjant vandens kiekiui organizme, sulėtėja medžiagų apykaita, tirštėja kraujas, prastėja kraujotaka, vidaus organų ir audinių aprūpinimas maistinėmis medžiagomis.

Deja, savo kūnui „džiūti“ ir senėti padedame ir mes patys. 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 nejaučiąs 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 jau yra „išdžiūvusios“, tai sunkina visus organizme vykstančius cheminius procesus, taip pat ir rūgštinių atliekų šalinimą iš organizmo.

Trūkstant vandens būdingi tokie simptomai: silpnumas, nuovargis, silpsta gebėjimas susikoncentruoti ir darbingumas, sausa burnos ir nosies gleivinė, sausėja akys, skauda galvą, vidurių užkietėjimas, nešvari oda, pasikartoja mėšlungis, žemas kraujospūdis, šaltos rankos ir pėdos, sutirštėjęs kraujas.

Prancūzų rašytojas Antoine'as de Saint-Exupéry rašė: „Vanduo! Tu neturi nei skonio, nei spalvos, nei kvapo, tavęs negalima nusakyti, tavi- mi gardžiuojamės nežinodami, kas tu esi iš tikrųjų. Netinka sakyti, kad

tu būtinas gyvybei: tu pats esi gyvybė! Tu pripildai mus smagumo, kurio negalima paaiškinti juslėmis, gražini mums jėgas, kurias buvome praradę. Dėl tavęs mūsų širdyse vėl ima čiurlenti veršmės, kurios jau buvo išsekusios. Tu pats didžiausias turtas pasaulyje.“

Suaugusio žmogaus organizme yra iki 65 proc. vandens (raumenyse – iki 75 proc., kraujyje – iki 79 proc.).

Rytų išminčių patirtis byloja, kad apie 90 proc. visų ligų žmogaus organizmą puola dėl neteisingo vandens vartojimo (gėrimo): sutrinka virškinimo procesas, šalinimo procesas, apnuodijamas kraujas, o nuodai (toksinai) išnešiojami po visą organizmą. Dėl to susergama virškinamojo trakto ligomis, sutrinka šalinimo procesai, nuolat užkietėja viduriai, kamuoja hemorojus. Per storąjį žarnyną ar inkstus nepašalintus toksinus organizmas bando deginti ir šalinti per plaučius, o tai sutrikdo kvėpavimo procesą, sutrinka širdies ritmas. Kai organizme nuolat trūksta vandens, susergama mažakraujyste, toksinai pirmiausia užkrečia subtiliuosius mūsų organus – smegenis, dėl to ima nuolat skaudėti galvą, puola migrena, išdžiūva ir šerpetoja oda, skilinėja plaukai, tinkamai nedrėkinamos akys praranda blizgesį.

Vanduo – ne tik sveikatos, geros savijautos, geros nuotaikos priežastis, bet ir grožio bei jaunystės eliksyras. Vanduo – tai vaistas, išplaukantis iš kūno negalavimus.

Vanduo organizme naudojamas virškinant: per dieną vidutiniškai išskiriama 1,5 l seilių, 2,5 l skrandžio sulčių, 0,5 l tulžies, apie 0,7 l kasos sulčių ir apie 3 l plonojo žarnyno sulčių. Šie skysčiai mūsų organizme lieka, tačiau kad mūsų kūnas būtų sveikas ir tvirtas, vandenį reikia keisti. Be to, kasdien netenkame 2,5–3 litrų vandens: apie 1,5 l išskiriame per inkstus, apie 0,6 l išprakaituojame, apie 0,3 l iškvėpuojame, su fekalijomis pašaliname apie 0,2 l. Šie skysčiai išgabena iš organizmo įvairius toksinus, organizmui nebereikalingas medžiagas. Jeigu skysčio nepasipildytume, šalinimo procesas sutriktų, toksinai imtų kauptis organizme ir jį nuodytų.

Manoma, kad žmogui svarbus ne tik suvartojamo vandens kiekis, bet ir tai, kaip ir kada vanduo geriamas. Jogai vadovaujasi štai tokiomis auksinėmis vandens gėrimo taisyklėmis:

- Ryte išgerk 1 stiklinę vandens ir po to nevalgyk 1,5–2 val.
- 30 minučių prieš valgį išgerk 1 stiklinę vandens.
- Valgydamas negerk (po valgio negerk apie 40 minučių).
- Kai nori gerti, gerk vandenį.

Rytų šalyse vanduo netapatinamas su gaiviaisiais gėrimais, sultimis, kava ir arbata. Visi šie produktai yra tam tikro skonio ir todėl organizmo priimami kaip maistas. Tad prieš geriant kavą rekomenduojama išgerti stiklinę vandens.

Ryte išgerta stiklinė vandens išplauna skrandį ir visą virškinamąjį traktą. Vanduo tarsi pažadina užsimiegojusį skrandį. Išgėrus vandens išplaunamos skrandžio sultys ir dėl to gali net pykinti, tačiau tai laikina. Vandenį geriant rytais, po savaitės jūsų skrandis bus švarutėlis.

Kodėl rytą išgėrus vandens, 1,5–2 val. nerekomenduojama valgyti? Mums įprastą patarimą „Pusryčius suvalgyk pats, pietus pasidalyk su draugu, o vakarienę atiduok priešui“ rytiečiai perfrazuotų taip: „Pusryčius atiduok priešui, pietus pasidalyk su draugu, o vakarienę suvalgyk pats.“ Tai susiję su energiniais dalykais. Pavalgęs žmogus aptingsta, jis nebeturi jėgų energingai mąstyti, priimti sprendimus, dirbti fiziškai. Ryte nepatartina valgyti sočiai ir dėl to, kad pirmoje dienos pusėje būtu me darbingesni ir sėkmingai atliktume didžiąją dalį darbo krūvio.

Prieš valgį plaunamės rankas. Tad kodėl neišsivalius ir virškinamosios sistemos? Taigi pusvalandį prieš valgį išgerkite stiklinę vandens. Be to, virškinimui reikia labai daug vandens, taigi papildysite savo organizmo vandens atsargas.

Kodėl nepatariama gerti valgant? Ogi kad vanduo neatskiestų skrandžio sulčių ir seilių (jos yra tam tikros cheminės sudėties – organizmo tinkamai paruoštos maistui virškinti). Kad skaidymo procesas skrandyje būtų sklandus, ten turi likti vietos ne tik skrandžio sultims, bet ir orui. Maždaug pusė skrandžio tūrio turi būti užpildyta maistu, ketvirtadalis – skrandžio sultimis, o likusi dalis – oru.

Pavalgius nepatariama gerti, kol skaidymo procesas nebus užbaigtas. Skrandis maistą perdirba nuo 30 minučių iki 3 valandų, priklauso mai nuo maisto sudėties. Kai išskaidytas maistas nukeliauja į dvylikapirštę žarną, tuomet jau galima gerti vandenį.

Kodėl prieš naktį turime gerti vandens? Naktį organizmas uoliai valo nuo toksinų: vandenį išgariname, iškvėpuojame ir išprakaituojame. Nesibaiminkite – dėl stiklinės vandens jums neteks naktį keltis iš lovos. O išgėrę puoduką arbatos, greičiau nubusite.

Jeigu norite gerti – gerkite vandenį. Jeigu norite numalšinti alkį – valgykite. Vis dėlto pirmiausia išgerkite vandens, nes gal tai buvo netikras alkio signalas, ypač jeigu esate linkę tukti.

Kokį vandenį gerti? Galite vartoti šulinio, šaltinio vandenį arba iš čiaupo, namie filtruotą, pirktą parduotuvėje. Energiškai žmogui labiausiai tinka vanduo iš tos vietovės, kurioje jis gyvena.

Galite pasiruošti keleto rūšių vandens:

- struktūrizuoto – sušaldykite vandenį šaldymo kameroje, kad virstų ledu, paskui atšildykite kambario temperatūroje. Galite atsinešti ir ištirpdyti sniego, ledo. Toks vanduo pagreitina biologinius procesus.
- Titnaginis vanduo – į indą įmeskite titnago gabaliukų (vandenyje bus daug mikroelementų).
- Sidabruotas vanduo – į indą įdėkite sidabrinį šaukštelį arba vandenį laikykite sidabriniame inde (sidabras pasižymi antimikrobinėmis savybėmis, turi svarbių mikroelementų).
- Gyvasis vanduo – gaunamas leidžiant nuolatinę elektros srovę per vandenį (vandens jonizavimas).

Vandenį patartina gerti kambario temperatūros, žiemą – kiek pašildytą.

Jeigu laikysitės pateiktų patarimų, nustebsite, kad vanduo ilgainiui taps pigiausiu ir paprasčiausiu jūsų vaistu. Per porą savaičių išvalysite storąjį žarnyną, nepraėjus nė dviem mėnesiams pamiršite apie tai, kad kamavo rėmuo, susitvarkys visa virškinamoji sistema, nebekamuos galvos skausmai. Jūsų savijauta pagerės, būsite sveiki, žvalūs ir energingi.

Jonizuotas vanduo

Nuo to, kokių savybių turintį vandenį geriame, tiesiogiai priklauso mūsų sveikata. Vienas iš nuostabiausių praeito šimtmečio atradimų yra jonizuotas, arba aktyvuotas, vanduo. Nenuostabu, kad Japonijoje ir Pietų Korėjoje, šalyse su giliomis rūpinimosi savo sveikata tradicijomis, kas penkta šeima vartoja jonizuotą vandenį. Šis vanduo plačiai taikomas ir didžiausiose minėtų šalių klinikose – tiek profilaktiškai, tiek ir gydant įvairius susirgimus. Japonijos ir Rusijos mokslininkai atliko daugiausia tyrimų, aiškindamiesi stebuklingas jonizuoto vandens savybes.

Jonizuotas šarminis vanduo – vienas didžiausių sveikatos profilaktikos stebuklų, tačiau mažai kam žinomas.

Jonizuotas šarminis vanduo labai artimas gamtoje randamam vandeniui, kuris žmogui yra sveikiausias. Tokio vandens yra šaltiniuose, garsėjančiuose gydymosiomis galiomis. Mokslininkai nustatė, kad žmonės, kurie visą gyvenimą geria tokį vandenį, yra sveiki, gyvybingi ir ilgaamžiai.

Tad kas gi yra tas jonizuotas vanduo? Jis ruošiamas specialiame prietaise – vandens jonizatoriuje. Paveikus elektros srove, vanduo su jame ištirpusiomis druskų molekulėmis yra jonizuojamas. Vykstant elektrolizei, vanduo suskaidomas į dvi sudedamąsias dalis (dviejuose jonizatoriaus induose). Viena sudedamoji dalis įgyja silpną neigiamą elektros krūvį ir tampa šarminine terpe (pH = 8–12) – toks vanduo vadinamas *šarminiu* („gyvuoju“, arba katolitu). Kita sudedamoji dalis įgyja silpną teigiamą elektros krūvį ir tampa rūgštine terpe (pH = 2–6) – tai *rūgštinis* vanduo („negyvasis“, arba anolitas). Šviežiai pagaminto vandens (tiek šarminio, tiek rūgštinio) savybės priklauso nuo vandens jonizatoriaus charakteristikų ir prietaiso darbo trukmės.

Jonizuotas vanduo nuo paprasto skiriasi šiais pagrindiniais parametrais: pH (vandenilio jonų koncentracijos) rodikliu, oksidaciniu-redukciniu potencialu ORP (kuris apibūdina tirpalo pajėgumą, arba potencialą, tai yra jo sugebėjimą atiduoti ar prisijungti elektronus) ir molekulių darinių struktūra.

Daug įdomios informacijos apie jonizuotą vandenį rasite interneto svetainėje www.burbuliukas.lt.

Šarminis („gyvasis“) vanduo

Šis vanduo yra mums pačios gamtos dovanota gyvybės versmė. Savo sandara ir savybėmis jis daug artimesnis organizmo skysčiams negu paprastas geriamasis vanduo. Be to, ir daug skanesnis.

Šarminis vanduo pasižymi šiomis unikaliomis savybėmis:

- natūraliai šarmina organizmą, mažina jo rūgštingumą ir padeda išlaikyti palankią šarminę-rūgštinę pusiausvyrą (tai daug šarmingesnis vanduo už bet koki įprastai vartojamą vandenį, be to, jame yra daugiau mineralų nei įprastame vandenyje);
- yra natūralus antioksidantas ir stimulatorius, neutralizuojantis neigiamą perteklinių laisvųjų radikalų poveikį (kadangi jo ORP, kaip ir organizmo skysčių, yra neigiamas – 100 mV–800 mV; įprasto vandens ir daugelio gėrimų šios reikšmės yra teigiamos), taigi vartojant tokį vandenį sveikosios ląstelės saugomos nuo pažeidimų, natūraliai stiprinama organizmo imuninė sistema;
- teigiamai veikia žarnyne esančias gerąsias probiotines bakterijas, gerina fermentaciją (taigi gerina virškinimą ir stiprina bendrąjį imunitetą);
- organizmas jį geriau įsisavina, kadangi šarminio vandens molekulės susijungusios į daug mažesnius (5–6 molekulių) darinius nei paprasto geriamojo vandens (10–13 molekulių); šarminis vanduo atitinka organizmo skysčiuose esančio vandens struktūrą, todėl organizmui nereikia keisti jo struktūros ir eikvoti papildomos energijos (šarminis vanduo tiesiogiai ir lengviau nei paprastas vanduo įsiskverbia į audinius, šalina žarnyne susikaupusius toksinus, įsotina ląsteles vandeniu, tirpina net sunkiausiai pasiekiamus toksinus);
- šarminis vanduo yra takesnis (jo paviršiaus įtempimas beveik du kart mažesnis negu vandentiekio vandens) ir yra artimas kraujo paviršiaus įtempimui (todėl organizmą aprūpinus pakankamu šarminio vandens kiekiu, kraujas tampa skystesnis. Tai labai svarbi savybė, nes, organizmui rūgštėjant, kraujas tirštėja, blogėja kraujo apytaka, gali susidaryti kraujo krešulių.

- Šarminiame vandenyje yra daugiau deguonies, todėl jį geriant organizmas papildomai gauna deguonies ir gerėja bendra medžiagų apykaita.

Visą vandenį, kurį vartojate, galite pakeisti šarminiu. Užsigeriant šarminiu vandeniu, bus geriau įsisavinami maisto papildai ir kitos veikliosios medžiagos (kuriose yra vandenyje tirpių komponentų, pavyzdžiui, mikroelementų).

Vartojant šarminį vandenį svarbu žinoti, kad jonizuojant gautas neigiamas oksidacinis-redukcinis potencialas išsilaiko palyginti trumpą laiką. Vandenį laikant uždarytame inde ir saugant nuo tiesioginių saulės spindulių, naudingosios savybės išsilaiko tik 24–36 val. Todėl šarminį vandenį reikia gerti kuo šviežesnę, pasigaminus suvartoti per 12 valandų.

Šarminis („gyvasis“) vanduo rekomenduojamas kaip sveikatos profilaktikos priemonė: jis stiprina imuninę sistemą, palaiko organizmo ląstelių gyvybingumą, stabdo senėjimą, suteikia energijos ir žvalumo. Šarminis vanduo gali būti rekomenduojamas ir įvairiems susirgimams gydyti (organizmui valyti, bendrajam imunitetui stiprinti, kraujotakai gerinti, vėžinių susirgimų prevencijai, esant įvairiems sąnarių susirgimams, radikulitui, osteoporozei, inkstų susirgimams, kataraktai, odos nudegimams nuo saulės, žaizdų gijimui skatinti, sergant cukriniu diabetu, gastritu, skrandžio bei dvylikapirštės žarnos opomis, esant padidėjusiam kraujospūdžiui, rėmeniui, vidurių užkietėjimui, skrandžio ir žarnyno darbui gerinti, nuo pagirių, odos ir plaukų priežiūrai).

Gydymo tikslais gali būti kompleksiskai vartojamas ir šarminis, ir rūgštinis vanduo.

Šarminį vandenį naudojant arbatai ir kavai ruošti, gerėja šių gėrimų skoninės savybės. Pamerkus į jį maisto produktus, pašalinamas nepageidaujamas kvapas. Šarminis vanduo gerina daržovių skonį, žaliosios daržovės tampa sodriai žalios spalvos. Japonijoje yra maždaug 30 000 restoranų ir užkandinių, naudojančių jonizuotą šarminį vandenį maistui gaminti.

Šarminis („gyvasis“) vanduo buityje gali būti naudojamas sėkloms greičiau sudaiginti, siekiant didesnio derliaus, auginant gyvulius (grei-

čiau auga viščiukai, žąsiukai, paršeliai, veršiukai ir kiti gyvuliai), gėlėms ir augalams laistyti (kad geriau augtų ir ilgiau nevystų).

Rūgštinis („negyvasis“) vanduo

Rūgštinis („negyvasis“) vanduo turi teigiamą elektros krūvį (teigiamą oksidacinį-redukcinį potencialą ORP) ir rūgštinių savybių. Dėl to jis yra stiprus oksidatorius ir pasižymi baktericidiniu, antiseptiniu, antialerginiu ir priešuždegiminiu poveikiu.

Rūgštinis vanduo daugiausia skirtas vartoti išoriškai: asmens higienos reikmėms – vakare prieš miegą burnai skalauti, vyrams po skutimosi sudrėkinti veidą, natūraliai odos rūgštinei terpei atstatyti, kaip kosmetinis skystis odai valyti, kad ji taptų švelni, švari ir sveika (šio vandens pH turi būti 5,5).

Rūgštinis vanduo rekomenduojamas vartoti išoriškai gydant įvairius susirgimus: nosiai praplauti ir burnai bei gerklei skalauti gydant peršalimo ligas, slogą, gerklę, gripą, burnai skalauti dezinfekuojant, įvairiems odos susirgimams gydyti, žaizdoms dezinfekuoti, esant praguloms, negyjančioms žaizdoms, alerginiams susirgimams, dantenu kraujavimui, dantų skausmui, odos ir nagų grybelinėms ligoms, veido spuogams, odos priežiūrai.

Kartais, gydant tam tikrus susirgimus, rūgštinis vanduo vartojamas ir į vidų (esant salmoneliozei, viduriavimui ir kitiems bakterijų sukeliams susirgimams). Tačiau jį galima gerti tik mažais kiekiais ir tik trumpą laiką.

Rūgštinis („negyvasis“) vanduo buityje gali būti naudojamas kaip universalus valiklis. Kadangi yra be jokių cheminių priemaišų, juo galima plauti indus, valyti kambarius, stalviršius ir kt. Japonijoje rūgštinis vanduo medicinoje naudojamas instrumentams ir patalpoms sterilizuoti. Prausiant šiuo vandeniu gyvūnus, panaikinamas nemalonus jų kvapas. Žemės ūkyje toks vanduo naudojamas derliui ilgiau išlaikyti (apipurškiant ar kitaip apdorojant), kaip apsaugos priemonė nuo augalus puolančių smulkių kenkėjų, grybelių, bakterijų, mikrobojų ir kitokių ligų sukėlėjų.

Sidabringas vanduo

Jau gilioje senovėje buvo žinomos gydomosios ir baktericidinės sidabro savybės. Kilmingi didikai naudodavo iš sidabro pagamintus virtuvinius indus ir įrankius, sidabriniuose induose laikė vandenį. Mūsų protėviai šventindami šulinį įmesdavo į jį sidabro monetų.

Sidabringas vanduo – tai vanduo, kuriame yra teigiamų sidabro jonų. Sidabringo vandens poveikis priklauso nuo sidabro koncentracijos jame, kuri matuojama miligramais litre (mg/l): kuo koncentracija didesnė, tuo stipresnis ir greitesnis baktericidinis poveikis.

Įrodyta, kad sidabras turi stipresnių nei kiti metalai antibakterinių savybių, mat greičiau prasiskverbia į mikrobuų ląsteles, blokuoja jų bakterinius fermentus ir mikrobai žūva. Taigi sidabro baktericidinis poveikis (lyginant tokią pačią koncentraciją) yra stipresnis už antiseptikų ir antibiotikų. Be to, jis naikina pačius įvairiausių mikroorganizmus. Ir dar: mokslininkai nenustatė, kad bakterijos ilgai taptų atsparios sidabru. Naikindamas žalingas žarnyno bakterijas, naudingai žarnyno ir kitų organų mikroflorai sidabras nepakenkia.

Sidabringą vandenį (atsižvelgiant į koncentraciją) rekomenduojama gerti stiprinant bendrąjį imunitetą, gydant skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opas, chronišką gastritą, enteritą, cholecistitą, osteoporozę, kaulų lūžius, diabetą ir kitus endokrininius susirgimus. Tai puiki priešūždegiminė ir nuskausminamoji priemonė. Tokio vandens sudėtyje nėra laisvųjų radikalų.

Stiprios koncentracijos sidabringas vanduo – jis būna pilkas, kartus – skirtas tik išoriniam vartojimui (dedant tamponus, pavilgus, kompresus gydomi nudegimai, sunkiai gyjančios žaizdos, skalaujant burną gydoma parodontozė, stomatitas, skalaujant gerklę gydoma pūliuojanti angina, praplaunant nosį – alerginis rinitas).

Sidabringas vanduo (atsižvelgiant į koncentraciją) buityje gali būti naudojamas dezinfekcijai ir konservavimui (ypač geriamojo vandens, vaisių sulčių ir pan.). Sidabringu vandeniui apdoroti mėsos, žuvies ir kiti produktai ilgiau negenda, nepelija.

Didesnės koncentracijos sidabringą vandenį ilgą laiką (keletą mėnesių ir daugiau) ir dideliais kiekiais vartoti nerekomenduojama.

Sidabringas vanduo įgytas savybes išlaiko keletą mėnesių (kuo didesnė koncentracija, tuo ilgiau). Tik jį reikėtų laikyti tamsioje vietoje ar taroje (saugant nuo saulės ir tiesioginės šviesos).

Sidabras – ne tik taurasis metalas. Jis, kaip mikroelementas, būtinas vidinės sekrecijos liaukoms, kepenims, smegenims, kaulams, imuninei sistemai. Organizmui senstant, jo gebėjimas įsisavinti sidabrą mažėja. Trūkstant sidabro, silpnėja organizmo atsparumas.

Akupresūra šepečiu

Masažavimasis šepečiu – ne panacėja nuo visų negalavimų, tačiau daugeliu atvejų efektyvus ir itin paprastas savipagalbos būdas.

Šis masažas nerekomenduojamas sergantiesiems odos ir onkologinėmis ligomis.

Būtų gerai, kad prieš masažuodamiesi šepečiu pasitartumėte su gydytoju akupunktūrininku.

Naudokite šepetį iš natūralių medžiagų, o ne sintetinį. Šepetys, kuriuo masažuojatės, turi būti tik jūsų – individualus. Kartkartėmis nuplaukite jį muiluotu vandeniu.

Astmos priepuoliai arba abstrukcinis bronchitas

- Priepuoliui palengvinti tiks paprastas dantų šepetėlis. Masažуйте šviesiais judesiais, šepetėliu braukydami tarp raktikau-