



Vandenilio prisotintas vanduo: gerkite, kad būtumėte sveikesni

Dr. Julian Whitaker

Pirmą kartą publikuota žurnale „Health & Healing“ 2015 m. gegužės mėn.

Verslininkas, įkopęs į septintą dešimtį, teigia, kad pradėjęs gerti vandenilio prisotintą vandenį, jis turi daugiau energijos ir jo atmintis yra geresnė nei anksčiau. Bėgikė sako, kad vandenilio prisotintas vanduo padidino jos ištvermę ir miegą, be to, ji rečiau patiria skausmą.

Duktė, kurios mama kenčia nuo Alzheimerio ligos, pastebėjo sparčiai gerėjantį mamos gebėjimą prisiminti vardus ir įvykius, o dabar ji netgi gali savarankiškai maudytis duše ir „vėl tapo savimi“.

Jaunas vyras, patyręs motociklo avariją, pabudo iš tris mėnesius trukusios komos, nepaisant, kad jo sveikatos būklė dėl sunkių pažinimo, kalbos ir judėjimo sutrikimų, buvo labai sunki. Vandenilio prisotintas vanduo jam padėjo greitai atsigauti, o šiandien jis vėl dirba sporto instruktoriumi.

Pacientams, sergantiems Parkinsono liga ir gėrusiems vandenilio prisotintą vandenį, vykdant placebo kontroliuojamą klinikinį tyrimą, ženkliai palengvėjo ligos simptomai, o placebo grupės pacientų sveikatos būklė pablogėjo. Vykdydami bandomąjį tyrimą ir tiriant žmones, sergančius reumatoidiniu artritu, vandenilio prisotintas vanduo ženkliai sumažino sąnarių skausmą ir patinimą.

Jeigu manote, kad visa tai skamba pernelyg gerai, kad būtų tiesa, puikiai jus suprantu. Būtent tokios mintys pirmiausiai sukosi mano galvoje. Vis dėlto, kuo smarkiau gilinausi į šimtus mokslinių straipsnių, analizuodamas vandenilio prisotinto vandens terapijos, dar vadinamos molekulinio vandenilio arba H₂ terapija, poveikį sveikatos sutrikimų atveju, tuo tvirčiau ėmiau įsitikinti, kad tai yra didis mokslinis pasiekimas.

Kas tai yra molekulinis vandenilis?

Periodinėje cheminių elementų lentelėje vandenilis yra pažymėtas pirmuoju numeriu – jį sudaro tik vienas elektronas ir vienas protonas. Be to, tai yra vienas iš labiausiai paplitusių cheminių elementų visatoje, jo yra žvaigždėse, kosmose ir tokiose dujų milžinėse kaip Jupiteris ir Saturnas.

Kita vertus, molekulinio pavidalo vandenilis Žemėje yra aptinkamas retai. Vandenilio dujos (vadinamos H₂, nes kiekviena molekulė turi du vandenilio atomus) yra ypač lengvos, todėl lengvai išvengia gravitacinės traukos. Kadangi vandenilis reaguoja su beveik visais cheminiais elementais, jis daugiausiai egzistuoja tokių cheminių junginių pavidalu kaip vanduo, aliejus ir dujos, milijonai natūralių ir sintetinių cheminių medžiagų bei kiti organiniai junginiai, būtini gyvybei palaikyti.

Retai aptinkamas molekulinio pavidalo vandenilis, ypač mažo dydžio ir pasižymintis kitomis unikaliomis savybėmis, įkvėpė novatoriškai mąstančius mokslininkus ištirti terapines vandenilio panaudojimo galimybes, o jų padaryti atradimai yra išties nuostabūs.

Kodėl vandenilis yra toks veiksmingas?

Pirmiausia vandenilis yra nepaprastas antioksidantas, gesinantis laisvuosius radikalus, selektyviai atrodams pavojingiausias ir kenksmingiausias hidroksilo radikalus. Hidroksilo radikalai pradeda jų sunaikinimo ciklą pavogdami elektronus iš DNR molekulių, baltymų ir riebalų, juos destabilizuodami ir sukurdami oksidacinio streso grandininę reakciją. Vandenilis lengvai atiduoda elektronus hidroksilo radikalams, kurie juos stabilizuoja ir sustabdo. Jis taip pat sumažina dar vieno oksidanto – peroksinitrito – kenksmingumą ir toliau stiprina organizmo atsparumą, skatindamas natūralių antioksidantų, tokių kaip glutationo, superoksido dismutazės ir katalazės, gamybą.

Antra, vandenilis teigiamai veikia ląstelių identifikavimą ir genų ekspresiją. Jis slopina TNF-alfa ir kitus baltymus, dalyvaujančius esant uždegimui, ir įjungia mechanizmus, apsaugančius nuo ląstelės žuvimo. Kadangi vandenilis yra selektyvus, jis nesunaikina pagrindinių redokso radikalų, kurie atlieka svarbų vaidmenį pernešdami informaciją ląstelių lygmeniu.

Trečia, naujausi tyrimai rodo, kad vandenilio prisotintas vanduo skatina hormono grelino gamybą. Išskiriamas į skrandį grelinas yra geriausiai žinomas dėl apetitą stimuliuojančio poveikio, tačiau jis taip pat skatina augimo hormono išsiskyrimą ir apsaugo smegenis, kraujagyslių sistemą, kepenis ir kitas sritis.

Ketvirta, vandenilio „nano“ molekulės gali įsiskverbti per ląstelių membranas, patekti į mitochondrijas ir ląstelės branduolį, pereiti kraujo–smegenų barjerą ir daryti teigiamą poveikį viso kūno audiniams ir organams.

Dėl šios priežasties nenuostabu, kad vandenilio terapijos nauda buvo pastebėta atliekant tyrimus su gyvūnais ir žmonėmis, esant įvairiai jų sveikatos būklei, tarp jų galvos smegenų ir nugaros smegenų traumoms, Parkinsonui ir Alzheimerio ligai, insultui, širdies priepuoliams, kraujagyslių ligoms, diabetui, kepenų ir inkstų sutrikimams, autoimuniniams sutrikimams ir plaučių ligoms.

Geriausia sistema, pernešanti vandenilio prisotintą vandenį

Klinikiniuose tyrimuose taikomi trys pagrindiniai vandenilio naudojimo būdai: įkvėpiant vandenilio dujų, įleidžiant vandenilio prisotintą fiziologinį tirpalą, ir – lengviausias, saugiausias bei ekonomiškiausias būdas – geriant molekulinio vandenilio prisotintą vandenį.

Vandenilio prisotintą vandenį galima pagaminti taikant elektrolizę (leidžiant elektros srovę per vandenį), kuri padalina vandens molekulę H₂O į molekules O₂ ir H₂ bei ištirpdo jas vandenyje. Vandens „jonizatoriai“, kurie yra pardavinėjami už tūkstančius dolerių ir, kurie turėtų gaminti „šarminį“, „struktūrizuotą“ arba „mikrolygyje“ suskaidytą vandenį, iš tikrųjų yra naudingi dėl molekulinio vandenilio, kurį jie pagamina, teikiamų privalumų.

Vis dėlto, egzistuoja patogesnis ir veiksmingesnis būdas gaminti vandenilio prisotintą vandenį. Vandenyje mirkomas metalo pavidalo magnis sukuria cheminę reakciją, kuri skaido vandens

molekulių ryšius ir sukuria molekulinį vandenilį. Mano pirmoji pažintis su šiuo metodu buvo dr. Hayashi vandenilio praturtinta vandens lazdelė – penkių colių magnio lazdelė, kurią laikome panardintą į vandenį, geriame ir prireikus papildome vandeniu. Lazdelę galima naudoti keletą mėnesių, tačiau mano žmona, pamaniusi, kad „akmenukas“ mano vandens buteliuke buvo šiukšlė, jį išmetė. Pamenu, kad tuo metu pagalvojau, jog kas nors turėtų sukurti vartotojui labiau pritaikytą gaminį.

Kažkas tai padarė. Bendrovė „Purative“ išstobulino mikronizuotą magnį, kuris, ištirpęs vandenyje išskiria didelę molekulinio vandenilio dozę (1,6–2,6 milijoninių dalių). Paprasčiausiai įmeskite tabletę į buteliuką, pripiltą vandens, sandariai jį uždarykite, palaukite 10–15 minučių, kol susidarę vandenilio mikroburbuliukai ištirps vandenyje ir išgerkite.

Atliekant tai kartą per dieną, gaunama dozė prilygsta dozei, naudojamai vandenilio terapijos tyrimuose – organizmo sistema tiesiog yra užliejama laisvuosius radikalus naikinančiais elektronais. Kadangi vandenilis yra saugi molekulė, natūraliai aptinkama kūne, jo neįmanoma padauginti.

Vandenilio prisotintas vanduo yra daug žadanti, saugi, paprasta ir nebrangi terapija, skirta sustiprinti sveikatą, užkirsti kelią ligoms ir gydyti labiausiai paplitusius sveikatos sutrikimus. Vieną ar du butelius vandenilio prisotinto vandens išgeriu kasdien ir patariu jums taip pat apsvarstyti šią galimybę. Į sveikatą!

Literatūros šaltiniai: Dixon BJ, et al. The evolution of molecular hydrogen: a noteworthy potential therapy with clinical significance. *Med Gas Res.* 2013 May;16;3(1):10



Dr. Julian Whitaker – alternatyviosios medicinos pradininkas ir patikimas autoritetas, jis yra knygų apie sveikatą autorius, dėstytojas, „Whitaker Wellness“ instituto įkūrėjas ir vadovas, kuris daugiau nei 40 metų praleido padėdamas žmonėms pagerinti jų gyvenimo kokybę, suteikdamas jiems žinių ir priemonių, kaip puoselėti sveikatą ir gerovę.

Jis yra aštuonių svarbių knygų apie sveikatą autorius: „Išgijimas nuo hipertenzijos“, „Atminties pagerinimo sprendimai“, „Atsikratykite 10 metų per 10 savaitių“, „Skausmo atsikratymas galutinai“, „Išgijimas nuo širdies ligų“, „Išgijimas nuo diabeto“ ir „Dr. Whitaker nurodymai siekiant išgyti natūraliai“

<http://www.faim.org/dr-julian-whitaker>