

*Žive vode*

# Si to, kar piješ

**Z**e v ljudskem izročilu obstajajo zgodbe o zdravilnih živih vodah. Dandanes je možno kupiti naprave, ki naj bi oživile pitno vodo, ustekleničene vode, ki naj bi bile žive in podobno. Toda kaj so pravzaprav žive vode? O tem smo se pogovarjali z doc. dr. Iztokom Ostanom z Univerze v Ljubljani. Strokovno se je začel s tem vprašanjem ukvarjati pred poldrugim desetletjem in ima tudi bogate izkušnje z uporabo različnih oblik živih vod.

*Dr. Ostan, kako bi s strokovnega vidika opredelili žive vode?*

Preprosto povedano so žive vode tiste, ki imajo lastnosti vode, kakršna je v živih organizmih. Voda tvori kakih 70 odstotkov našega telesa, a ni kot običajna pitna voda. Od nje se loči zlasti po dveh pomembnih lastnostih.

Predvsem je voda v živih organizmih antioksidantna (reduktivna), torej sposobna oddajati elektrone. To je nujno za življenje, zlasti za nevtralizacijo prostih radikalov, zaradi katerih degeneriramo in slednjic umremo. Ali je neka tekočina reduktivna, ni težko ugotoviti. Zadostuje ročni ORP/pH meter in nekaj veščine v njegovi uporabi.

Druga pomembna lastnost vseh živih vod pa je nizka površinska napetost. Naprave za njeno merjenje imajo fizikalni laboratoriji. Običajna voda ima visoko površinsko napetost (72–78 din/cm). Če vržemo ploščat kamen po jezeru, se odberja od njegove površine. Naša kri pa ima precej nižjo površinsko napetost (45 din/cm) in je zato bolj topna. To je izjemnega pomena za transport hranil do celic in za pretvor odpadnih snovi iz njih. Zlasti je to pomembno za transport maščob po krvi in limfi. V navadni vodi se ne topijo. Pri pranju ji zato dodamo

*Mogoče je poustvariti živo vodo z lastnostmi, kakršne ima voda v živih organizmih.*

pralni prašek in znižamo površinsko napetost. Naše telo seveda ne uporablja pralnega praška, a je v presnovi sposobno omehčati užito običajno vodo in jo tudi obogatiti z elektroni, da postane antioksidantna. Te sposobnosti ima, dokler smo mladi in krepki. Vsaj v starosti in v času ošibnosti pa je dobro, da si izboljšamo živost telesnih tekočin z uživanjem kakšne oblike žive vode.

*Ali je v naravi, v našem okolju sploh možno dobiti prave žive vode?*

Pokojnemu prof. dr. Vladu Barbiču gre veliko zaslug, da je opravil meritve mnogih vzorcev izvirnih vod v našem okolju, vodovodnih vod, ustekleničenih vod, pa vod, informiranih z raznimi kozarci, elektronskimi napravami, piramidi, kameno strelo ... Nobena od njih ni bila antioksidantna. To seveda ne

izključuje koristnosti nekaterih postopkov informiranja. Trdim le, da jih ne naredijo antioksidantne. Živo vodo v našem okolju najlaže dobimo s svežimi sokovi, zlasti zelenjavnimi, ki so bolj antioksidantni kot sadni, ter s sokom iz mladega pšeničnega bilja. Obe vrsti sokov sta znani v zdravilstvu. Prvi sokovnik za sočenje sadja in zelenjave smo si nabavili že leta 1986, sok pšeničnih bilk pa smo intenzivno uživali v letih 1996 do 1998, ko smo o živih vodah le malo vedeli. Po učinkih me je zlasti navdušil sok pšeničnih bilk. Po antioksidantni moči je namreč kar stokrat močnejši od najboljšega svežega zelenjavnega soka. Po vsebnosti drugih hranil pa je kilogram pšeničnega bilja enakovreden kar triindvajsetim kilogramom običajne zelenjave. V tistih letih sva ga s soprogo nosila tudi mnogim ošibelim znancem in sorodnikom in bila priča kar neverjetnim izboljšavam zdravja. Še danes je zame sok iz mladega bilja pšenice »kraljica živil«. A po letu 1998 si ga le še redkokdaj pripravimo.

**Zakaj?**

S pripravo bilja in z njegovim sočenjem je veliko dela. To pa je bilo težko združljivo z običajnimi delovnimi obveznostmi. Tako sem začel iskati alternativo za sok pšeničnih bilk. Šel sem po sledi žive vode, kakršno piye himalajsko ljudstvo Hunza, znano po številnih stoletnikih.

**Kakšne so lastnosti Hunza vode?**

Strokovnjaki so se dolgo spraševali, zakaj ljudstvo Hunza odlikuje dolgo življenje. Dr. Henri Coanda je v začetku dvajsetega stoletja odkril, da se njihova ledeniška voda razlikuje od običajne pitne vode. Imenujejo jo »snežno mleko«, saj je malo motna. Polna je namreč zelo majhnih mineralov – koloidov. Ko so



*Pionir proučevanja Hunza vode, Dr. Henri Coanda (desno) in Dr. Patrick G. Flanagan, ki mu je uspelo to vodo poustvariti.*

Foto: spsai

delčki materije zelo majhni, začnejo elektroni, ki običajno krožijo okoli posameznih molekul, krožiti okoli celega mineralčka. Zaradi te »gneče« elektronov na svoji površini delujejo koloidi kot magnetki in pritegnejo k sebi molekule vode. Voda se strukturira, površinska napetost pa pade (v Hunza vodi na 68 din/cm). To »drobljenje« materije, ki ga v nas opravijo prebavila, v gorah nad dolino Hunza opravijo ledeniki, ki drobjijo kremen (silicij), v katerem so tudi organski sedimenti, v zelo droben prah. V brzicah reke Hunza se potem silicijevi koloidi obogatijo z elektroni, namreč z anionskim vodikom H<sup>-</sup>, ki ima poleg običajnega še dodatni elektron. Znanstveniki so ugotovili, da nastane v odprtini, ki jo napravi vrtinec vode, električna napetost med vodo in atmosfero, ki doseže celo 1000 V. Rezultat je nastanek koloidov silicijevega hidrida ali SiOH. Vodo lahko obogatimo z elektroni tudi že s tem, da kozarec postavimo na sonce, a če ga le malo stresemo, se razgubijo. Silicijev hidrid pa vodo trajneje energizira in ji daje tudi večjo topnost. Hunza voda ima torej stabilni obe lastnosti, ki sta značilni za žive vode. Dr. Coanda je podobno vodo našel še v štirih krajih na svetu, ki so vsi znani po velikem številu čilih stoteznikov. Na podlagi kakovosti vode v nekem kraju je znal izračunati povprečno življenjsko dobo njegovih prebivalcev na pet let natančno. Dejal je: »Si to, kar pišeš.«

*Vi pijete tako vodo, pa ne hodite ponjo v Himalajo?*

Pravzaprav uživam prašek, ki vsebuje silicijev hidrid, kakršen je v Hunza vodi. Dr. Coanda si je vse življenje zaman prizadeval, da bi poustvaril Hunza vodo in omogočil ljudem po svetu, da bi jo uživali. Njegovo delo je nadaljeval dr. Patrick Flanagan, kateremu je po dvajsetih letih to uspelo. Že leta 1997, ko je izdelek prišel na trg, je bil po antioksidantni moči večisočkrat močnejši od najboljših svežih sokov. Od takrat ga je izumitelj še izpopolnjeval, za to skupino izdelkov pa se je uveljavila kratica FHES (Fla-



Megahidrat je najmočnejša antioksidantska hrana; ustvarja več vodikovih ionov kot če bi pojedli več kilogramov presnega sadja in zelenjave ali popili več litrov vode.

nagan Hydrogen Enhanced Silica). zadnjega njegova različica, imenovana MegaHydrate, dosega že skrajne teoretično možne ravni antioksidantnosti. Od letos je v prodaji na drobno tudi v Sloveniji.

#### *Kakšne so vaše izkušnje s FHES?*

Po temeljitem študiju literature sva aprila 1998 s soprogo naročila iz ZDA prvi dve plastenki kapsul FHES. Glede na izjemne kazalce o energiji (elektronih), ki jih FHES podeljuje organizmu, sem pričakoval očiten pozitiven učinek. A nisem občutil nič. Mislil sem že, da gre za ameriško »potegavščino«, pa je soproga začutila bistveno več moči po njejovem uživanju. Tako sva vztrajala.

Po dveh letih in pol rednega uživanja so zdravniški izvidi pokazali, da so moja jetra in trebušna slinavka – po več kot dveh desetletjih kroničnega obolenja – končno spet zdrave. Moji soprogi se je v tem času povsem normaliziralo delovanje preveč delajoče ščitnice, za katero je pred uživanjem FHES dvakrat dobila

napotnico za operacijo, a se zanjo ni odločila. Od tedaj je minilo štirinajst let in nimava več omenjenih težav. FHES od takrat redno uživava, a tudi v občasnih prekinovah ni težav. FHES človeka ne zasvoji.

#### *Morda sta bili ti ozdravitvi slučajni, rezultat placebo učinka?*

Ob svoji ozdravitvi seveda nisem vedel, ali prehrana s FHES res krepi jetrne funkcije. Sodobna znanost pa to potrjuje. Tajvanska strokovnjakinja Yu Wen Hsu s kolegi je leta 2010 objavila rezultate preizkusov na miših, pri katerih je uživanje uporabe FHES (MegaHydrate) pospešilo regeneracijo poškodovanih jeter. Pa ne gre le za jetra in ščitnico. V teh štirinajstih letih se je nabralo veliko izkušenj, ki potrjujejo, da uživanje živih vod zelo koristi zdravju.

#### *Ali obstajajo negativni stranski učinki uživanja FHES?*

Več znanstvenih študij potrjuje, da uživanje silicijevega hidrida nima negativnih stranskih učinkov. To je potrdila tudi omenjena tajvanska študija, pri kateri so preizkušali učinke zelo velikih odmerkov FHES oziroma megahidrata. Potrebna je seveda začetna postopnost, da se izognemo preintenzivnemu začetnemu razstrupljanju. Pri boleznih in uživanju zdravil pa se je, kot pri vsakem prehranskem dodatku, potrebno najprej posvetovati z zdravnikom. FHES izboljša absorpcijo snovi v celice, zato je morda potrebno zmanjšati odmerek zdravil.

#### *Mar z uživanjem tega antioksidanta ne razvadimo svojega organizma?*

FHES ne nadomesti zdrave in uravnotežene prehrane in v njej vsebovanih vitaminov, temveč povečuje njihov prehranski učinek. Povečuje pa tudi lastno proizvodnjo antioksidantov v telesu. Zdi se, da za optimalno delovanje našega organizma potrebujemo boljšo hrano, kot jo dobimo v neokrnjeni naravi. To spoznanje, ki je bilo zame kot ljubitelja narave posebno šokantno, je bilo pri meni še bolj pomembno od fizioloških učinkov uživanja te nove žive vode.

R. M.

## **Misteriji v živo**

**ŽIVE VODE** – predavanje dr. Iztoka Ostanja, univerzitetnega profesorja in avtorja knjige *Beljakovine za življenje in smrt*.

Dr. Coanda in dr. Flanagan sta razkrila skrivnost živih vod, ki so vir dolgoročnosti himalajskih Hunz. V prvem delu predavanja bodo predstavljene dolgoletne izkušnje z živimi zelenjavnimi sokovi in sokom pšeničnih bilk. V drugem bodo obravnavane lastnosti Hunza vode ter uporaba praška FHES, s katerim je dr. Flanagan poustvaril Hunza vodo.

**Četrtek, 13. septembra ob 17,30**

Info in prijave: 041/677 089