

Dr. Med. Danuta Mylek
Vedúci Vojvodskej alergologickej poradne
V Stalowej Woli
Člen novinárskeho klubu promócie zdravia
Vedecký člen American college of Asthma, Allergy and Immunology

Čo je možné piť? Najlepšie čistú vodu. Bez nej niet života. Tam, kde jej niet, zem sa mení na púšť, život rastlín a zvierat zaniká. Človek môže prežiť bez tekutín len 24 hodín. Po 48 hodinách absolútny nedostatok vody začína byť životu nebezpečný. Ved' predsa väčšina (približne 75% nášho tela je vlastne voda). U nemluvniat (dojčiat) približne 90%. Voda prúdi v organizme, prinášajúc do každej bunky výživné zložky, energiu.

To, čo tečie z vodovodov vo väčšine miest alebo zo súkromných povrchových zdrojov vody to je len tekutina a nie voda. Vo väčšine miest tečie z vodovodu niečo čo je priehľadné a číre (ak je!), ale to nemá nič spoločné s vodou, (čiže čistou životodárnou tekutinou). Ak nemáme prístup k podzemným vodám vyplňajúcim podzemné skalné priestory v hĺbke niekoľko až do niekoľko desiatok kilometrov, sme prinútení piť to, čo sa leje (vyteká) z vodovodu, avšak najlepšie s použitím náležitých (správnych) filtrov. Ako lekár alergológ mám žiaľ povinnosť dotknúť sa aj bolestnej otázky osviežujúcich nápojov, ktoré zaplnili police našich obchodov. Väčšina potravinárskych farbív, niektoré konzervačné prostriedky i aspartam resp. sladidlo nachádzajúce sa v nápojoch a farebných vitamínoch sú škodlivé pre imunologický systém, dužinaté orgány a centrálny nervový systém. Spôsobujú u polovice spoločnosti alergické a toxické reakcie. Sťažujú spánok, môžu vyvolať alergické choroby (bielkovinové chyby, migrénu, nočné pomočovanie, padúcnicu, bolesti brucha, závrate hlavy, emocionálne chvenie, ťažkosti v koncentrácii). Predovšetkým poškodené sú alergické deti, ktorých nervový a imunologický systém je výnimočne citlivý na ich škodlivé účinkovanie (pozor žiaci v škole !!!). V týchto nápojoch nie je nič zdravé.

Ak vám záleží na svojom zdraví, nepite nič čo je umelé. Určite vám to uškodí rýchlo alebo pomalšie a stanete sa Vážením pacientami alergológa, neurológa, psychológa, laryngológa, internistu, dermatológa. Tieto nápoje spolu s údeninami, cukrom, margarínom a antibiotikami nám lekárom nahrávajú pacientov. Spôsobujú nárast ziskov výrobcov a lekárov a úpadok zdravia spoločnosti.

Len čistá voda!

Odkiaľ sa berú znečistenia vody.

1. Priemyselné otrávenie vody je najnebezpečnejšie, pretože chemické zlúčeniny nachádzajúce sa vo vode nepodliehajú degradácii v procese úpravy a oštieňovania vody. Tieto znečistenia je možné potlačiť jedine individuálne, v domácnosti prostredníctvom inštalácie špeciálnych osmotických filtrov, vďaka ktorej ich zadržávajú.

2. Znečisteniam môžu podliehať pramene zdrojov vody. Zdroje znečisťuje hlavne priemysel. Znečistíme ich taktiež my prostredníctvom odpadov, smetísk, skládok, chemických hnojív z polí, lúk a lesov. V mnohých mestách sa nedá napíť voda z vodovodu, aj keď je uvarená. Mestá, ktoré majú vodu z riek a jazier pijú nie vodu, ale roztok chemických zlúčenín. Visla a Odra splavuje do mora približne 2500 ton zinku, 370 ton olova, 81 ton ortuti, 42 ton kadmia. Znečistenia sa znásobujú každých 10 rokov. Pitie vody v mestách z takýchto zdrojov privádza predovšetkým hrozbu vzniku alergií a nádorov, ťažkých nezvratných zmien v kostiach. Privádza ku genetickým zmenám. Chemické zlúčeniny, ktoré sa priečia všetkým centralizovaným metódam čistenia a úpravy vody, postupne a pomaly, nie ihneď, ale ľstivo otravujú tých, ktorí pijú túto tekutinu.

3. Znečisteniu podlieha voda v otvorených systémoch úpravy vody. Ak je aj zdroj zdravý, hlbinný, tak tým, že stojí v zásobníku, po jej vyťahnutí zo zeme podlieha vplyvom prostredia, nákaze mikroorganizmami a takáto voda musí byť chlórovaná, upravovaná. Avšak žiadny systém úpravy takejto vody ju nespraví chemicky čistou. Chemické zlúčeniny prechádzajú cez filtračné systémy používané v staniciach úpravy vody. Takúto vodu je možné očistiť len osmotickými filtrami inštalovanými v domácnostiach.

Aké nečistoty pijeme spolu s vodou z vodovodu a aký je ich vplyv na zdravie človeka?

1. Chlór a jeho otravné zlúčeniny s inými chemickými znečisteniami napomáhajú vzniku alergií dýchacích ciest i zažívacieho ústrojenstva. Ničia štruktúru slizníc, zľahčujú penetráciu alergénu v hĺbke tkanív do krvi vyvolávajú záchvaty astmy, kašľu, zahlienie u alergikov.

2. Kadmium ničí krvotvorný systém a obličky.

3. Olovo a mangán, toxické rakovinotvorné zlúčeniny podstatne vplyvajúce na centrálny nervový systém.

4. Nikel, ktorý je hlavným alergénom v kontaktných chorobách kože (Pozor pacienti s atopickým zapálením kože a kontaktným ekzémom) ako aj alergie zažívacieho ústrojenstva a pľúc.

5. Sírany pochádzajúce z priemyselných znečistení. Voda s nadmerným množstvom síranov spôsobuje koróziu betónu. Jemná sliznica dýchacích ciest rýchlejšie než betón podlieha ich ničivej činnosti uľahčujú vznik alergií. Tieto zlúčeniny vyvolávajú záchvaty astmy.

6. Azotany zo skládok priemyselných odpadov, spôsobujúce medzi iným methemoglobinémiu u nemluvniat.

7. Fluóru je vo vodovodných (kohútikových) vodách mnohých miest v nadbytku. Trh je zaplavený pastami s fluórom. Fluóru je veľa v čaji, ktorý pijeme „do nemoty“ a morských rybách i kapustných rastlinách. A stačí! Fluóru máme nadbytok zo znečistení v prostredí. „Prefluórované“ zúbky majú žltkasté a potom hnedé škvrny, ktoré sa rýchlo menia na zubný kaz. Plomba (výplň) v takýchto zúbkoch sa nechce „udržať“. Obviňujeme zubára a nie seba. Avšak zuby, to ešte nie je všetko. Fluór sa ukladá v kostiach, pričom stupeň absorpcie je väčší u mladých, rastúcich ľudí. Spôsobuje to zväčšenú krehkosť a lámavosť kostí. So stárnutím vznikajú v týchto miestach zväpenatenia, ktoré sa prejavujú bolesťami chrčtice, kĺbov, prstov. Avšak to nie je viditeľné v mladosti. Takéto postupovanie je citelné až po 10,20,30 rokoch, keď už vchádzame do tretej, štvrtej, piatej životnej dekády. A čas sa nedá vrátiť, a tak predchádzajme tomu. Fluór poškodzuje obličky, znižuje odolnosť voči infekciám, a napomáha rozvíjaniu alergií, poškodzuje centrálny nervový systém (únava, depresie, precitlivosť). Nakoľko viaže magnezium, okrem toho teda „napomáha“ infarktu. Kumuluje (vytvára) sa v tehotenských ložiskách a je hrozbou rovnako pre matku ako aj pre plod, keď „napomáha“ vzniku vrodených chýb a neskôr nádorov.

Dr. Med. Danuta Mytek