

VÝSLEDKY EXPERIMENTU: Voda v správnom zložení chráni naše cievy a predlžuje život až o 5 rokov

Všetci vieme, že človek bez vody neprežije. Vedecký experiment LIFE – WATER and HEALTH, ktorý realizoval tím doc. RNDr. Stanislava Rapanta, Dr.Sc, z Katedry geochémie, Prírodovedeckej fakulty Univerzity Komenského, však ukazuje, že dôležité je aj to, akú vodu pijeme. Kľúčový význam v jej zložení majú najmä horčík a vápnik. Pre mnohých môžu byť výsledky tohto experimentu doslova šokujúce.

Mäkká voda = tvrdé cievy

Pohľad na takzvanú vodnú mapu Slovenska ukazuje, že až dve tretiny slovenských okresov majú vo svojich vodovodoch mäkkú vodu. Dlhodobé pitie mäkkej, čiže nízko mineralizovanej vody, má však podľa docenta Stanislava Rapanta negatívny vplyv na kvalitu našich ciev, ktoré sa rýchlejšie stávajú tvrdými a nepružnými.

„Jedným zo znakov výskytu kardiovaskulárnych ochorení je stav ciev. Pokiaľ má telo dostatok stavebných látok, vyvinú sa pružné a mäkké cievy. Pokiaľ nie, cievy sa stávajú tvrdými a nepružnými. To zvyšuje riziko kardiovaskulárnej príhody. Práve do tejto oblasti smeroval náš vedecký experiment, kde sme chceli preukázať, že keď dlhodobo pijeme tvrdú vodu s vyšším obsahom minerálov, stav ciev sa zlepší. A to sme dokázali aj potvrdiť,“ hovorí docent Rapant.

Ako omladli cievy obyvateľov Kokavy nad Rimavicou a Devičia?

Tieto obce si tím docenta Rapanta nevybral náhodne. Obyvatelia tu majú vo vodovode mäkkú vodu a je tam zaznamenaný aj nadpriemerný výskyt kardiovaskulárnych ochorení. V porovnaní s obcami, ktoré majú tvrdú vodu, sa tu ľudia dožívajú v priemere o 5 až 8 rokov menej.

„Najprv sme arteriografom zmerali kvalitu ciev obyvateľov týchto obcí. Zistili sme, že takzvaný arteriálny vek ich ciev je zásadne vyšší ako ich biologický vek. Neskôr sme cez špeciálne zariadenie začali do vodného zdroja pridávať horčík a vápnik. Merania sme potom opakovali po šiestich, dvanástich a osemnástich mesiacoch a stav ciev sa evidentne zlepšil,“ vysvetľuje docent Rapant a dodáva, že výsledky prekvapili aj jeho tím. **V Kokave nad Rimavicou takto napríklad respondentom „omladil“ cievy takmer o 7 rokov a v obci Devičie dokonca až takmer o 15 rokov.** „To sú významné čísla a aj keď dôležitými faktormi kardiovaskulárnych ochorení naďalej zostávajú aj stres, genetika, zlý životný štýl a spôsob

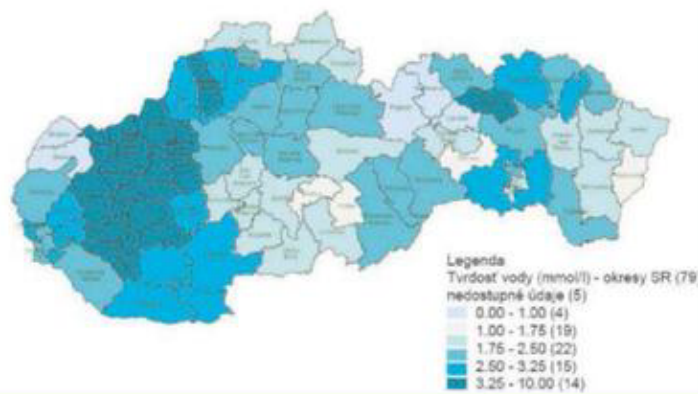
stravovania, je evidentné, že zásadnú úlohu tu majú aj minerály horčík a vápnik vo vode, ktorú pijeme,“ dodáva docent Rapant.

Voda je najlepší zdroj horčíka a vápnika

Obidva minerály sa vo vode vyskytujú vo forme takzvaných pravých iónov a ľudské telo ich dokáže najlepšie vstrebať a využiť. Je to najprirodzenejšia cesta.

„Netvrdím, že je potravinou s obsahom horčíka a vápnika nie je správne, alebo, že je nezdravé užívať výživové doplnky s obsahom týchto minerálov. To určite nie. Iba hovorím, že ani potrava, ani výživové doplnky nemôžu v tomto ohľade v efektívnosti s minerálnou vodou súťažiť, vysvetľuje docent Stanislav Rapant.

Tvrdosť pitnej vody vo verejných vodovodoch (až 2/3 Slovenska majú mäkkú vodu)



Aké sú ideálne dávky a ako to zistíme?

Vo všeobecnosti platí, že ľudské telo potrebuje denne približne 400 mg horčíka a asi 1 200 mg vápnika.

„Ideálny pomer horčíka a vápnika je podľa svetových poznatkov 1:3 v prospech vápnika, ale to sú hodnoty, ktoré sa dajú ťažko sledovať pri vode z verejných vodovodov,“ hovorí docent Rapant a dodáva, že takéto údaje v zásade dokážeme nájsť iba na etiketách dostupných minerálnych vôd, ktoré sa predávajú v obchodoch.

„Zo zvedavosti som si etikety u nás dostupných minerálnych vôd podrobne prezrel a môžem povedať, že ideálny pomer horčíka a vápnika, čiže pomer 1:3 má slovenská Gemerka. Aj iné minerálky obsahujú tieto minerály, ale Gemerka ich má v ideálnom pomere na vstrebávanie oboch minerálov do tela,“ konštatuje docent Stanislav Rapant.

Dá sa zvýšiť obsah minerálov v našich verejných vodovodoch?

Docent Rapant si myslí, že teoreticky by to bolo možné, pretože napríklad škandinávské krajiny vyrábajú pitnú vodu najmä z morskej vody a obohacujú ju pritom práve o horčík a vápnik.

„Ale úprimne? Neviem si predstaviť, že by sme v dohľadnom čase dokázali inštalovať na verejné vodné zdroje zariadenia, ktoré budú vedieť obohacovať pitnú vodu o zodpovedajúce pomery horčíka a vápnika,“ hovorí docent Rapant a dodáva, že aj vzhľadom na výsledky experimentu si myslí, že ľudia, ktorí žijú v oblastiach, kde je mäkká voda, majú aj rýchlejšie a lepšie riešenie.

„Určite by som odporučil, aby denný pitný režim doplnili približne o 0,5 litra minerálnej vody so zodpovedajúcim pomerom horčíka a vápnika. Vzhľadom na naše výsledky z Kokavy nad Rimavicou a Devičia, by to malo byť plne dostačujúce,“ dodáva na záver docent Stanislav Rapant.