



JAUNUMS

Mīlestība, darbs, veselība ikdienas gaišredzībā

Apģāds **Jumava** izdevis Sindijas Deilas grāmatu **Ikdienas gaišredzība**. Maldīgi būtu domāt, ka tas ir padomu krājums ikdienas lietošanai, grāmata drīzāk ir puzzles gabaliņi no autores – gaišreģes – dzīves un profesionālās darbības. Iespējams, tie, kas ir svaidīti ezotērikā, spēs salikt šo puzzle pareizi un izbaidīt lasāmvielu, pārējiem saturs var šķist pārāk nekritisks uzrakstīts. Pirmajā daļā autore runā par savu redzējumu nozīmīgumu, kuru pamatā ir viņas spēja vizualizēt visu, ko redz gara acīm. Atklāj to, kā nonākusi pie savas apdāvinātības atziņas un kā šis talants ietekmē viņas praktisko dzīvi un saskarsmi gan ar tuviņiem, gan nejausi sastaptiem cilvēkiem. Grāmatas otrajā daļā gaišreģe izvirza trīs sfēru koncepciju: «Dzīvi var novest līdz (un svinēt) ar trim aktivitātes jomām: savstarpējās attiecības vai mīlestība, darbs vai liktenis un veselība vai garīgā līdzsvarotība. Dievišķais ietekmē (vai uzsmaida) caur katru no tām, atklādams, kādi mēs esam kā garīgas būtnes.» Vairāk nekā divas trešdaļas no teksta ir savdabīgs **FAQ**. Biežāk uzdotie jautājumi autorei nereti nepāraug par kaut ko vairāk un ir iemesls atstāstīt gadījumus no pieredzes, cerot, ka lasītāji pasmelsies sev ko noderīgu. **Kas ir mīlestība? Kas ir īstais darbs? Kā kļūt par veselu cilvēku? Vai mīlas dēka ir aplamība? Kādas ir attiecības starp darbu un naudu? Kāda saite vienoja Kristu ar viņa vecākiem? Man bija aborts. Vai esmu nepiedodami grēkojusi?** – ikviens var censties meklēt skaidrojumu sev aktuālām problēmām gaišredzības aspektā. ■

Sagatavojuši Antra RĒKE

DZĪVESSTILS

Veselība

Dzīves kvalitātei – JONIZĒTAIS ŪDENS

«Cilvēki, kuri vēlas iegādāties ūdens jonizatorus, bieži vien jau ir labi informēti par jonizēto ūdeni un tā īpašībām, daži pat atceras, kā savulaik astoņdesmitajos gados paši centušies konstruēt ierīces ūdens jonizēšanai, izmantojot aprakstus un shēmas no populārzinātniskiem žurnāliem,» stāsta SIA **Joneks** direktors Aivars Lasmanis.

«Ūdens jonizācija nav tikai pēdējo gadu izgudrojums, šajā jomā jau ilgāku laiku tiek veikti zinātniski pētījumi un ir uzkrāta arī praktiska pieredze. Pasaules lideri jonizētā ūdens patēriņa un jonizēšanas iekārtu ražošanas jomā ir Japāna, Dienvidkoreja un ASV, bet Austrumeiropā vadošo pozīciju ieņem Lietuva. Tagad arī pie mums Latvijā var iegādāties **aQuavita** markas ūdens jonizatorus, un esam jau saņēmuši pirmās labās atsauksmes.»

Atklājumi un teikas

Par jonizētā ūdens atklāšanu mūsdienu izpratnē jāpateicas naftas urbšanas darbiem, kas notika Uzbekistānā pagājušā gadsimta otrajā pusē. Tehniskiem mērķiem tika veikta ūdens elektrolīze – ūdens molekulu sašķelšana, iedarbojoties uz tām ar elektrisko strāvu. Šim nolūkam izmanto negatīvo elektrodu (katodu) un pozitīvo elektrodu (anodu), un molekulas tiek sašķeltas pozitīvajos, skābi veidojošajos ūdeņraža jonus un negatīvajos, sārmu sastāvā ietilpstošajos hidroksila jonus. Pie katoda izdalās ūdeņradis, bet pie anoda – skābeklis. Ūdens elektrolīze attiecas arī uz tajā izšķīdušajiem minerālajiem, piemēram, kalcijam, magnijam, kālijam un nātrijam ir pozitīvs lādiņš, bet hlora, sēra vai fosfora joniem – negatīvs. Tā tiek iegūts sārmains



un skābais ūdens ar atšķirīgām īpašībām. Ūdens elektrolīzes procesu zinātniskajai izpētei pievērsās akadēmiķis Staņislavs Aļohins. Sākumā šie pētījumi bija slepeni, bet vēlāk kļuva zināmi plašākai sabiedrībai. Uz jonizētā ūdens atklājēju lomu pretendē arī japāņi – tur



pētniekus bija ieinteresējis lielais ilgdzīvotāju īpatsvars atsevišķos ciematos Okinavas salā, un izrādījās, ka viņi lieto dabiski radušos sārmains jonizēto ūdeni. Atskatoties tālāk pagātnē, varētu vilkt paralēles ar tautas teikām minēto *dzīvo mirušo* ūdeni: *mirušais* ūdens

palīdz sadziedēt ievainojumus, bet *dzīvais* atdzīvina.

Ūdens ir svarīgs

Ne velti mēdz teikt, ka ūdens ir dzīvības pamats. Grāmatā *Jonizētais ūdens. Dzīves bez slimībām*, kuras autori ir Telesfors Laucjavičs un Sergejs Kuzņecovs, sacīts: «Kad mēs piedzimstam, mūsu organismā ir 90% ūdens. Mūsu šūnas «peld» ūdenī – starpšūnu šķidrumā, tās pašas sastāv no ūdens. Ar ūdens palīdzību tās tiek apgādātas ar barības vielām, un ūdens arī izvada dzīvības procesu norises atkritumus. Cilvēka augšanas, nobriešanas un novecošanās procesā ūdens daudzums organismā samazinās līdz 55–60%.»

No tā, kādu ūdeni mēs dzeram, ir tieši atkarīga mūsu veselība. Pēdējā laikā bieži tiek runāts par organisma oksidētājiem – brīvajiem radikāļiem, kuri kaitīgo ietekmi veicina stress, pārlodze un dažādi dzīvesveida

NODERĪGI

SĀRMAINAIS JONIZĒTAIS ŪDENS:

- **papildina organismu ar brīviem elektroniem**, kas piesaista un līdz ar to neitralizē brīvos radikāļus, tā stiprinot imūnsistēmu;
- **apsārmā organismu**; nodrošina pietiekamu daudzumu sārmains minerālvielu, neitralizējot un izvadot organismā uzkrājušos skābu atkritumus;
- **sārmains ūdenī molekulas veido mazākus sakopojumus** nekā parastā ūdenī, līdz ar to tas vieglāk iekļūst šūnās un iesaistās vielmaiņā, efektīvāk nonāk audos un izvada uzkrājušos toksīnus;
- **pateicoties krietni mazākam virsmas spriegumam, spēj labāk samitrināt; dabīgā veidā šķīdina asinis;**
- **palīdz organismā nonākt lielākam skābekļa daudzumam.**

faktori, viens no tiem – ēšanas paradumi, kur dominē skābie, nevis sārmains produkti. Daudzi cilvēki rūpējas par to, lai ar uzturu un dažādiem uztura bagātinātājiem uzņemtu antioksidantus, piemēram, C un E vitamīnus, selēnu, bet nemaz nezina, ka palīdzēt var vēl viens dabīgs antioksidants – sārmains jonizētais ūdens. ■

Reklāmraksts tapis sadarbībā ar SIA **Joneks**

DZĪVESSTILS

Veselība 25

EKSPERTES VIEDOKLIS

Rīta **GRUNSBERGA**,
SIA **Joneks** menedžere:

– Kafijai un tējai, kas vārīta jonizētā sārmainajā ūdenī, ir ļoti laba garša, jo ūdens ir mīksts, bez piegāšas. Ja divus vienādus tējas maisījumus iegremdē vienāda tilpuma glāzēs, no kurām vienā ir parasts krāna ūdens, bet otrā – jonizēts ūdens, kļūst *parpemt* vairāk tējas stipruma – dzēriena krāsa ir intensīvāka. Arī jebkura ēdiena, vai tā ir dārzeņu zupa vai gaļas sautējums, garša kļūst izteiksmīgāka un piesātinātāka, ja tā pagatavošanai izmanto jonizēto ūdeni. Labs paradums ir sākt katru rītu ar glāzi jonizētā sārmainā ūdens. Tas piemērots visai ģimenei. Pēc sporta nodarbībām un citām fiziskām aktivitātēm sārmains jonizētais ūdens palīdz ātrāk atjaunot zaudētos ūdens un minerālvielu krājumus. Novērots, ka arī mājdzīvnieki, kuriem

piedāvā parastu ūdeni un jonizētu ūdeni, labprātāk izvēlas pēdējo. Sārmains jonizēto ūdeni var labi lietot puķu laistīšanai, griezto ziedu atdzīvīšanai un sēklu dīdēšanai, tas ļauj uzlabot dīdību. Sārmains jonizētais ūdens efektīvi palīdz atsvaidzināt apvītušus augļus un dārzeņus. Sārmainajā ūdenī uz 15 minūtēm der iegremdēt veikalā pirktos augļus, kas apstrādāti ar dažādām ķīmikālijām, lai tos attīrītu un uzlabotu garšu. Skābais jonizētais ūdens noder dezinfekcijai, kakla skalošanai, brūču apstrādei, ekzēmas un citu ādas slimību skarto vietu apmazgāšanai. Arī dzīvnieku guļvietas dezinfekcijas nolūkos var izsmidzināt ar skābo jonizēto ūdeni. Dārzeņi un augļi, kuri tiek apstrādāti ar skābo jonizēto ūdeni, ilgāk glabājas. ■





Pie mums Jūs varēsiet klātienē iepazīties ar piedāvāto precī:

- ūdens jonizatoriem
- gaisa jonizatoriem
- un citiem izstrādājumiem

Kvalificēti speciālisti pastāstīs Jums par ierīču darbības principiem un to izmantošanu veselības saglabāšanai un uzlabošanai. *Lai arī lūdzam mūsu salonā!*

Katoļu ielā 19-20, Rīga, LV-1003
+371 67 211 788
+371 2207 6307
Pr. - Pt. 10:00 - 18:00
St. 10:00 - 14:00
info@akvavita.lv
www.akvavita.lv

Kupona uzrādītājam 10 Ls atlaide ūdens jonizatora iegādei.