

dr Dina Aschbach

LECZNICZA

WODA

Żywa i martwa woda
gwarancją zdrowia
i długowieczności

LECZNICZA WODA

Wersja poglądowa. Własność Wytwórni Vital

dr Dina Aschbach

LECZNICZA WODA

Żywa i martwa woda
gwarancją zdrowia
i długowieczności

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Andrzej Pawlak
KOREKTA: Daria Wolska

Tytuł oryginału: Вода живая и мертвая против окисления и старения
Autor: Д. С. Ашбах (Dina Aschbach)

Wydanie II zmienione
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65846-14-3

Copyright © Ашбах Д. С., 2014
© «Вектор», 2014

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Dołóżono wszelkich starań, by informacje zawarte w tej książce były pełne i dokładne. Idee, zabiegi i sugestie przedstawione w tej książce nie mogą zastąpić konsultacji z lekarzem. Wydawca ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za stan zdrowia żadnego z czytelników, który może mieć dany czytelnik, a który wymaga nadzoru lekarskiego. Nie ponoszą także odpowiedzialności za wystąpienie jakichkolwiek działań niepożądanych w reakcji na stosowanie przepisów lub zabiegów opisanych w tej książce.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

W niniejszej książce autorka nie ogranicza się do opisanie zadziwiających właściwości wody o określonych potencjałach redoks^{*}, lecz bardzo dokładnie przedstawia własną, dostępną i efektywną metodę leczenia – przy pomocy wody i dodatków mineralnych – chorób takich jak: cukrzyca typu 1 i 2, gruczolak prostaty, hipertonia (nadciśnienie), choroby onkologiczne, mastopatia (dysplazja sutka) i inne.

Oprócz tego na stronicach tej książki znajdują się: unikalna metoda dla poszukujących efektywnych metod leczenia bez używania leków, spora ilość korzystnych zaleceń, które pomogą czytelnikom efektywnie uzdrowić swój organizm oraz dokładne objaśnienie przyczyn powstawania i rozwoju różnych zagrożeń zdrowia i sposobów ich usuwania.

Książka ta może okazać się bardzo pomocna nie tylko w przywróceniu i zachowaniu zdrowia przez osoby dorosłe i dzieci, lecz także w zduśnięciu możliwych chorób w zarodku, to znaczy w stadium rodzenia się patologii.

*Niniejsza książka nie jest podręcznikiem medycznym.
Wszystkie zalecenia powinny być skonsultowane z lekarzem.*

* Potencjał redoks – miara właściwości utleniających utleniacza lub właściwości redukujących reduktora w reakcjach redoks, czyli miara zdolności do oddawania lub przyjmowania elektronów przez jony lub cząsteczki (przyj. tłum.).

SPIS TREŚCI

ZAMIAST WSTĘPU

Uczni uważają, że powinniśmy żyć 122 lata 13

Część I:

W CZYM TKWI SEKRET?

ROZDZIAŁ 1.

Najstarsza i najstarsza kobieta na świecie 17

Eliksir nieśmiertelności 18

ROZDZIAŁ 2.

Dlaczego nie dożywamy? 25

Bułhakow się mylił 25

Szczupli żyją dłużej? 27

Lewatywa na przedłużenie życia 29

Wolne rodniki skracają życie o 60 lat 31

Wolne rodniki 31

Jakie czynniki powodują nadmierne powstawanie wolnych rodników i zakłócenie utleniająco-redukcyjnej równowagi w organizmie? 34

Co uszkadzają wolne rodniki i jakie choroby powodują te uszkodzenia? 36

Dlaczego umieramy? „Limit Hayflicka” 39

Jak wolne rodniki skracają telomery, a wraz z nimi i nasze życie? 42

ROZDZIAŁ 3.

Przeciwutleniacze	45
Przeciwutleniacze – ochrona przed rakiem i napromieniowaniem	48

ROZDZIAŁ 4.

Woda żywa – najsilniejszy przeciwutleniacz naszych czasów ...	51
Jak odkryto lecznicze właściwości wody żywej i martwej? ...	52
Szczyry, które zmieniły moje życie	57
O nazwach	61
Jak Japończycy przekształcili w przeciwutleniacz wodę wodociągową	63

ROZDZIAŁ 5.

Dlaczego woda żywa posiada właściwości przeciwutleniające? (antyoksydacyjne)	67
Jego Wysokość potencjał utleniająco-redukcyjny	69
Kiedy i dlaczego produkty stają się utleniaczami	71
Jonizatory: aparaty do przygotowywania wody o zmienionym potencjale redoks	75
Elektrolizery	75
Jonizatory z filtrami zawierającymi minerały półszlachetne	90
Jonowy kosmetyk oraz inhalator	97

ROZDZIAŁ 6.

Wskaźnik pH oraz równowaga kwasowo-zasadowa.....	99
Jeszcze nie chorzy, a już zakwaszeni	101
Dlaczego ulegamy zakwaszeniu?	101
Do czego prowadzi zakwaszenie i jak z nim walczyć?... 105	
Woda żywa dokonuje korekcji balansu kwasowo-zasadowego	111
Dlaczego i kiedy woda żywa staje się zwykłą wodą?	113

Część II:
LECZENIE KATIONITAMI CHORÓB
UTLENIANIA WOLNORODNIKOWEGO

ROZDZIAŁ 7.

Zastosowanie kationitów w leczeniu cukrzycy.....	117
W jaki sposób pojawiają się powikłania cukrzycowe?.....	119
Glukoza	119
Insulina	122
Cukrzyca: typy i przyczyny.....	129
Cukrzyca typu 1 – insulinozależna	129
Cukrzyca typu 2 – insulinoniezależna	130
Leczenie cukrzycy roztworami o ujemnym potencjale redoks z mikroelementami (kationitami).....	131
Zmiana zapotrzebowania na lekarstwa	137
Poziom cholesterolu	139
Zawartość lipoprotein niskiej gęstości	141
Zawartość lipoprotein wysokiej gęstości.....	141
Podsumowanie.....	142

ROZDZIAŁ 8.

Kationity w leczeniu hipertonii (nadciśnienia).....	143
Jak rozwijają się powikłania nadciśnieniowe?	144
Dlaczego kationity pomagają w leczeniu nadciśnienia?	145

ROZDZIAŁ 9.

Anionity, kationity oraz napary z ziół w leczeniu mastopatii	147
Zasady odżywiania przy mastopatii.....	156
Produkty żywnościowe przy mastopatii	157
Witaminy i przeciwutleniacze (antyoksydanty)	158

Leczenie mastopatii	159
Przykłady z praktyki klinicznej	160

ROZDZIAŁ 10.

Roztwory jonizowane w leczeniu gruczolaka prostaty	167
Mała dygresja: „O” i „E” każdego mężczyzny	168
Gruczolak prostaty	170
Diagnozowanie gruczolaka prostaty	174
Leczenie gruczolaka prostaty medykamentami	177
Leczenie gruczolaka prostaty kationitami	178
Przykłady z praktyki klinicznej	179

ROZDZIAŁ 11.

Roztwory jonizowane: nowy środek w walce z rakiem	183
Manowce współczesnej onkologii	183
Jak postępować z onkologicznie chorym, aby wybrać prawidłową taktykę leczenia?	185
Poznaj diagnozę	185
Rak w pierwszym i drugim stadium. Taktyka leczenia	189
Chorzy w trzecim i czwartym stadium raka. Jak nie umrzeć od leczenia?	192
Chemioterapia i naświetlanie: jak uczynić te metody efektywniejszymi i uniknąć powikłań?	193
Terapia towarzysząca	195
Zalecenia dla chorych dotyczące picia, jedzenia i profilaktyki nawrotów	196
Zalecenia dla onkologicznie chorego dotyczące picia ...	197
Dlaczego woda o ujemnym potencjale redoks hamuje rozwój i namnażanie się komórek złośliwych?	200
Roztwory mikro- i makroelementów o ujemnym potencjale redoks (kationity) stymulują immunitet przeciwrakowy	202
Odżywianie onkologicznie chorego	206

Kaloryczność	207
Jaką ilość węglowodanów, tłuszczów i białek powinien przyjmować onkologicznie chory?.....	210
Grupa produktów owocowo-warzywnych	215
Przeгляд i charakterystyka diet przeciwrakowych	218
Dieta według Łaskina	220
Odżywianie według systemu pH Aschbach	223
Fitoterapia	229
Wyniki leczenia chorych na raka w trzecim i czwartym stadium przy jednoczesnym zastosowaniu chemioterapii (naświetlania) oraz terapii towarzyszącej Aschbach	232

ROZDZIAŁ 12.

Anolit czyli woda martwa	237
Anolit ratuje przed amputacją	238
Anolit – „mądry” antybiotyk	239
Główny sekret anolitu	240

ZAKOŃCZENIE

Wykorzystanie wody żywej i martwej podstawą medycyny przyszłości	243
Centrum Medyczne w Kijowie	245

ZAMIAST WSTĘPU

UCZENI UWAŻAJĄ, ŻE POWINNIŚMY ŻYĆ 122 LATA

Współczesny człowiek żyje średnio 60–80 lat. Tymczasem uczeni są zdania, że powinniśmy żyć 122 lata. Okazuje się, że okres ten zapisany został w programie genetycznym komórki przez Naturę. Przez Stwórcę, Boga. A my tego nie dożywamy.

Wygląda na to, że człowiek ledwie zaczyna życie, a już musi udawać się tam, gdzie pokój wieczny... Chciałoby się zmienić ten krzywdzący stan rzeczy. Wyobraźmy sobie, że żyjemy tak długo, jak nam zaprogramowano – wtedy moglibyśmy mawiać: „Umarł tak młodo, miał raptem 110 lat”.

Z Biblii wiadomo, że nasi przodkowie przeżywali więcej niż 122 lata, czyli przekraczali granicę wyznaczoną przez współczesnych uczonych. Matuzalem, według przekazu Starego Testamentu, przeżył 969 lat. Praprzodek nas wszystkich Adam (w tłumaczeniu: człowiek) – 930 lat. Co do Ewy – to ile lat przeżyła – nie wiadomo, ale swego pierwszego syna urodziła po ukończeniu lat 130. Według starożytnych Greków śmierć w wieku 70 lat była śmiercią w dzieciństwie.

À propos wspomnianych 122 lat, które powinniśmy przeżyć – nie są one czystą fantazją ani niepotwierdzonymi wyliczeniami uczonych. Na dzień dzisiejszy istnieje dość długa lista ludzi, którzy

rzeczywiście dożyli tego (lub podobnego) wieku. Rosjan, niestety, na tej liście nie ma. Rzecz w tym, że na listę tę trafiają tylko ci dłużej żyjący, którzy mogą przedstawić oficjalnie udokumentowane potwierdzenia swego wieku. Może w Rosji ludzie faktycznie żyją krócej, a może winne są srogie czasy rewolucji, głodu i represji, które eliminowały potencjalnych długowiecznych? Może też być tak, że w smutnym dla Rosji wieku XX ludziom nie udawało się zachować aktów urodzenia. W Rosji średnia życia kobiet to 72 lata, a średnia mężczyzn jest jeszcze niższa – 59 lat. Dla porównania: europejska średnia dla kobiet wynosi 79, a dla mężczyzn – 71 lat.

Obecnie Rosja zajmuje dopiero 134 miejsce, jeśli chodzi o średnią długość życia mężczyzn oraz 100 miejsce wśród kobiet. Najdłużej żyją Japończycy. Społeczeństwo Japonii już od szeregu lat zajmuje pierwsze miejsce na świecie pod względem długości życia. Większość japońskich długowiecznych to kobiety (85,4%). Ilość Japończyków, którzy przekroczyli 100 lat życia, od 36 lat ma stałą tendencję wzrostową. W spisie najstarszych mieszkańców planety 15 na 100 osób różnych narodowości to Japończycy. Z tym że prawdziwość wieku niektórych stulatków z Krainy Wschodzącego Słońca stoi pod znakiem zapytania, gdyż w tym kraju – podobnie jak w Rosji – sprawa udokumentowanych potwierżeń nie przedstawia się najlepiej. Dla przykładu obywatel Japonii Schigechiyo Izumi przez długi czas zajmował drugie miejsce na liście najstarszych ludzi świata. Jednak jakiś czas po jego śmierci wyjaśniło się, że przeżył on mniej niż deklarowane 120 lat, 7 miesięcy i 23 dni. Korzystał po prostu z dokumentów swego starszego brata, żeby dodać sobie kilka latek, a sam – jak się okazuje – umarł „całkiem młodo”, przeżywszy „zaledwie” 105 lat.

Zadziwiające jest, że ci ludzie nie tylko długo żyli, lecz byli zdrowi na ciele i – co także nie jest bez znaczenia – na umyśle.



CZEŚĆ I

W CZYM TKWI SEKRET?



Wersja poglądowa. Własność Wydawnictwa Vital

ROZDZIAŁ I

NAJSTARSZA I NAJMĄDRZEJSZA KOBIETA NA ŚWIECIE

Najstarszym na świecie człowiekiem, którego wiek został potwierdzony oficjalnymi dokumentami, była Francuzka Jeanne Louise Calment. Urodziła się w XIX wieku (w 1875 r.), a zmarła w wieku XX (w roku 1997), przeżywszy 122 lata, 5 miesięcy i 14 dni.

Jeanne Louise Calment pochodziła z bogatej rodziny i wyszła za mąż za swojego kuzyna, bogatego farmera. Była ona zabezpieczoną finansowo damą, nigdy nie pracowała, często zajmowała się sportem: grała w tenisa, pływała, lubiła jeździć na rowerze i rollkach – co w tamtym czasie u kobiety było tak samo rzadkie, jak noszenie spodni! Życie tak jej się ułożyło, że wcześniej utraciła wszystkich bliskich: mąż zmarł w 1942 roku, jedyna córka – jeszcze przed wojną w wieku 36 lat na zapalenie płuc. Pocięchą był wnuk – zdolny lekarz, jednak zginął on w 1963 roku. Jeanne pozostała sama na całym Bożym świecie i w 2 lata po śmierci ukochanego wnuka postanowiła przenieść się do domu starców.

Swoje paryskie mieszkanie zamieniła na dożywotnią rentę w wysokości 2500 franków. Nabywcą i płatnikiem renty był nie kto inny jak adwokat – 47-letni Andre Francois Raffray. Wszystkim wiadomo, że adwokaci są przyzwyczajeni do liczenia pieniędzy-

dzy i robienia korzystnych dla siebie interesów. Andre Raffray też był przekonany, że trafiło mu się łatwe mieszkanie. Jeanne była już wtedy 90-latką, więc adwokat liczył, że pożyje jeszcze 5, maksimum 7 lat. I... przeliczył się!

Andre Francois Raffray zmarł w 1995 roku w wieku 77 lat, nie doczekawszy się mieszkania. Wdowa po nim kontynuowała wypłacanie renty dla Jeanne, która wtedy miała już 120 lat. Do tego czasu suma wypłaconych jej pieniędzy osiągnęła łączną kwotę 900 000 franków, co trzykrotnie przewyższało rynkową wartość mieszkania. Jak to się mówi: niedoczekanie wasze! Jeanne w wieku 100 lat jeździła na rowerze, a po skończeniu 105 lat grała w filmie o sobie samej. Zmarła 4 sierpnia 1997 roku, a w akcie jej zgonu w kolumnie „Przyczyna” wpisano „Starość”.

Ta zadziwiająca historia, brzmiąca jak historyczna anegdota, pobudza do pytań, które aż proszą się o odpowiedź.

Dlaczego nie dożywamy 122 lat?

Czy można żyć dłużej i co w tym celu należy uczynić?

Jak zachować zdrowie?

Dlaczego umieramy?

ELIKSIR NIEŚMIERTELNOŚCI

„Pokusa nieśmiertelności przeżyje niewątpliwie wszystkich swoich wyznawców” – powiedziała któraś ze znanych osobistości. I miała rację. Nad wynalezieniem eliksiru nieśmiertelności trudzili się dawni uczeni i alchemicy średniowiecza, medycy, znachorzy, królowie i ludzie prości. A w naszych czasach środka przeciw starości szukają uczeni, prowadząc badania nad komórką i DNA.

W zamierzchłych czasach ludzie dla odzyskania sił i przedłużenia młodości spożywali mózg niedźwiedzi, genitalia tygrysów, serca wilków. W starożytnym Rzymie, po zakończeniu walk gladiatorów, na arenę rzucali się starcy, by obmyć się krwią młodych poległych.

W historii w ogóle mnóstwo jest odrażających, ohydnych recept na nieśmiertelność. I tak, w 1610 roku węgierska grafini Elżbieta Batory została skazana na dożywotnie więzienie za to, że codziennie odbywała „odmładzające” kąpiele w wannie wypełnionej krwią mordowanych na jej rozkaz młodych dziewcząt. Zabiła w najbardziej zwierzęcy sposób ponad 600 dziewcząt, aż wreszcie została osadzona w ciemnicy, gdzie zmarła ze starości.

Ludwik XI – owładnięty ciągłym strachem przed śmiercią – w ostatnich latach swego życia pił krew dzieci, specjalnie dla niego zarzynanych. Ślepo wierzył, że młoda krew przedłuża życie.

W to samo wierzył Papież Innocenty VIII – „wielki święty sługa Chrystusa”. Odmładzał się, wypijając za jednym podejściem krew trzech chłopców.

W książce A. Gorbowskiego i J. Siemionowa „Zakrytye straniczki istorii” przytaczanych jest szereg strasznych dawnych recept na przygotowanie eliksiru „wieczności”. Zaczynały się radą, jak zetrzeć na proszek żabę, która przeżyła 10 tysięcy lat, jak dodać do tego proszku suszone odnóża pajaków i błony skrzydeł nietoperzy oraz kończyły się następującym zaleceniem ze staroperskiego manuskryptu: „Należy wziąć człowieka rudego i piegowatego i karmić go płodami, aż osiągnie 30 lat, następnie umieścić go w kamiennym naczyniu z miodem i innymi dodatkami, opasać to naczynie obręczami i hermetycznie zaczopować. Po 120 latach jego ciało przekształci się w mumię”. Zawartość naczynia należało przyjmować według określonych reguł i miało to gwarantować – jeśli nie nieśmiertelność, to przynajmniej przedłużenie życia.

W czasach starożytnych wierzono, że środkiem na przedłużenie młodości jest oddychanie dziewic. Niektórzy podstarzali królowie (na przykład lubieżny Salomon posiadający – według przekazów – 300 żon i ponad 700 nałożnic), żeby otoczyć się takim oddychaniem, kazał kłaść na noc w swoją pościel młode nałożnice. Z tego samego sposobu korzystał zgrzybiały „wielki przywódca chiński”

Mao Tse-Tung, który umarł w wieku 84 lat. Co ciekawe współczesna nauka potwierdza efektywność tej metody. Zgodnie z ostatnimi badaniami silne biologiczne impulsy pochodzące od młodej kobiety aktywizują życie starzejącego się mężczyzny. Jak się okazuje, może to następować również bez seksu – wystarczy spać pod jednym nakryciem. U mężczyzn wygładzają się zmarszczki, poprawia się wymiana substancji oraz praca serca. Ustalono, że serce 50-letniego mężczyzny bije z częstotliwością 84 uderzeń na minutę, a serce 25-letniej kobiety – 70 uderzeń na minutę.

Po półrocznym wspólnym życiu rytm serca u obojga wyrównuje się na poziomie 76 uderzeń na minutę.

W Średniowieczu wierzono, że młodość przedłużyć może korzeń trującej rośliny mandragory. W Arabii istniało przekonanie, że mandragora świeci w nocy, dlatego nazywano ją „świecą diabła” lub „kwiatkiem wiedźmy”. Praktycznie w całej Europie sądzono, że mandragora wyrasta na spermie powieszonych, dlatego pod wisielcami można było często spotkać czarowników i wiedźmy, którzy szukali tego korzenia.

Jeszcze jednym – znanym od wieków – źródłem nieśmiertelności jest kielich Graala. Według Biblii i przekazów Święty Graal to puchar, z którego pili uczniowie Jezusa Chrystusa podczas Ostatniej Wieczerzy. Później następcy Chrystusa zebrali do niego kilka kropel krwi ukrzyżowanego Zbawiciela. Uważa się, że ten, kto napije się z tego kielicha, otrzyma odpuszczenie grzechów i życie wieczne. Kielicha Graala poszukiwali rycerze i wędrowcy, jednak żadna z podejmowanych prób nie zakończyła się sukcesem. Kielich Graala nie został znaleziony. Pojawiła się za to – na początku XVI wieku – szczegółowa mapa Florydy, a to dlatego, że cały ten półwysep został przeszukany przez hiszpańskiego marynarza i towarzysza Krzysztofa Kolumba – Juana Ponce de León, który usiłował odnaleźć tam jaskinię ze Świętym Graalem. To właśnie on utworzył kolonię Puerto Rico i był uważany za najbogatszego

mieszkańca chrześcijańskiego świata. Tego jednak dzisiaj nikt nie pamięta, a w pamięci potomnych Ponce de León zapisał się jedynie dzięki poszukiwaniom kielicha Graala.

W XVIII wieku lekarz James Graham wyjął, że odkrył drogę ku nieśmiertelności. Jego sposób polegał na oddziaływaniu na ciało człowieka prądem elektrycznym i kąpielami błotnymi. Nie zachował się opis tej metody, co i tak jest bez znaczenia, bo autor tej sensacji zmarł w wieku 49 lat.

W 1889 roku nadzieję na nieśmiertelność podarował ludzkości francuski fizjolog Charles Édouard Brown-Séquard. Ogłosił, że odmłodził się dzięki wstrzykiwaniu sobie wyciągu z gruczołów płciowych świnek morskich.

Na początku XX wieku w Rosji badania takie prowadził Siergiej Woronow – pierwowzór profesora Preobrażeńskiego z powieści Michaiła Bułhakowa „Psie serce”. W celu odmłodzenia organizmu Woronow przeszczepiał pacjentom gruczoły płciowe małp. W 1924 roku prace te z entuzjazmem opisywał magazyn naukowy „Scientific American”.

Mniej więcej w tym samym czasie wybitny rewolucjonista Aleksandr Bogdanow (Malinowski), po objęciu stanowiska dyrektora Instytutu Transfuzji Krwi i uzyskaniu poparcia ze strony Stalina, usiłował wynaleźć sposób przedłużenia życia drogą eksperymentów z przetaczaniem krwi młodych ludzi.

W ogóle ze źródeł historycznych i plotek wynika, że Stalin poważnie traktował poszukiwania recept na nieśmiertelność. Problemem przedłużenia życia zajmowali się najlepsi fizjolodzy i gerontolodzy ówczesnego Kraju Rad. Był pośród nich akademik i wiceprzewodniczący Akademii Nauk ZSRR Aleksandr Aleksandrowicz Bogomolec (1881–1946) oraz honorowy akademik i członek korespondent tejże Akademii Nikołaj Fiodorowicz Gamaleja (1859–1949). W 1932 roku A. A. Bogomolec piastujący wówczas funkcję przewodniczącego Akademii Nauk Ukrainy na-

piisał kapitalną rozprawę naukową pt. „Przedłużenie życia”, która przez długi czas była utajniona. Wydano ją zaledwie w trzech egzemplarzach: jeden był na przechowaniu autora, a pozostałe dwa u Stalina. Stalin pokładał w badaniach Bogomolca nad przedłużeniem życia wielkie nadzieje. Averell Harriman – amerykański ambasador w Moskwie opowiedział: „Zapytałem Chruszczowa, czy Stalin wyznaczył swego następcę. Chruszczow uśmiechnął się zagadkowo i odparł: „Stalin nikogo nie wyznaczał. On myślał, że będzie żyć wiecznie!”. Powiadają, że gdy w 1946 roku Bogomolec zmarł w wieku 65 lat, Stalin wpadł we wściekłość i wycodził przez zęby: „Oszukał mnie, swołocz!”.

Tak na marginesie – to właśnie prace A. A. Bogomolca legły u podstaw badań światowej znakomitości dr Denhama Harmana – ojca wolnorodnikowej teorii starzenia się.

Natomiast Nikołaj F. Gamaleja na przykładzie własnej osoby potrafił udowodnić słuszność teorii dotyczących odmładzania, które przedstawiał w rozprawach naukowych – zmarł bowiem w dziewięćdziesiątym pierwszym roku życia. Pozostanie on w pamięci potomnych jako wynalazca szczepionki przeciw cholerze, założyciel Instytutu Bakteriologicznego w Odessie oraz człowiek, który do końca swego długiego życia zachował zdrowy umysł, zdolność do pracy i poczucie humoru. Do dzisiaj w kręgach medycznych opowiada się z upodobaniem następującą anegdotyczną sytuację z jego udziałem:

W Moskwie, w Instytucie Mikrobiologii, młoda kobieta broni swej pracy doktorskiej. W trakcie streszczania materiału co rusz odwołuje się do rozpraw akademika Gamalei. „Jak przestawiła w swoich pracach świętej pamięci Gamaleja... Ś.p. Gamaleja podkreślała, że...” itd. Po jej wystąpieniu na katedrę gramoli się niewysoki staruszek i odzywa się w te słowa: „Po wysłuchaniu streszczenia przedstawi-

nego przez szanowną koleżankę pragnę wypowiedzieć parę uwag: po pierwsze, świętej pamięci Gamaleja to ja. Jak widać jestem całkiem żywy. I po drugie: możliwe, że nie jestem już mężczyzną, ale niewątpliwie nie jestem kobietą”.

Wersja poglądowa. Własność Wydawnictwa Vital

ROZDZIAŁ 2

DLACZEGO NIE DOŻYWAMY?

Mijają stulecia, a człowiek ciągle nie potrafi pogodzić się z myślą o śmierci i uporczywie poszukuje środka na nieśmiertelność. Zrozumienie przyczyny starzenia się i śmierci stanowi krok ku nieśmiertelności. Tworzono tysiące teorii mających wyjaśnić przyczynę śmierci, jednak ogromna większość z nich przepadła jak kamień w wodę. Niejednokrotnie człowiek zyskiwał nadzieję wiecznego życia – może nie od razu wiecznego, natomiast recepty na jego przedłużenie wynajdywano co jakiś czas.

BUŁHAKOW SIĘ MYLIŁ

- *Wstawię szanownej pani jajniki małpy*
- *oznajmił i spojrział na nią surowo.*
- *Ależ, profesorze, naprawdę małpy?*
- *Tak – stanowczo odpowiedział Filip Filipowicz.*

MICHAŁ BUŁHAKOW „PSIE SERCE”

Najbardziej perspektywiczna była hormonalna teoria starzenia się, a metody hormonalnego odmładzania wydawały się mieć już stosowną praktykę.

Twórcą hormonalnej teorii odmładzania był znakomity francuski fizjolog Charles Édouard Brown-Séquard. Urodził się w 1817 roku; otrzymał medyczne wykształcenie w Paryżu, obronił pracę naukową. Jednak spokój i powodzenie jego kariery zakłóciły

wydarzenia polityczne; jako zagorzały republikanin, po przewrocie dokonanym przez Napoleona, zmuszony był opuścić Francję. Przez długie lata Brown-Séquard ukrywał się na obczyźnie, pracował najpierw we francuskich koloniach, następnie w Ameryce Północnej, skąd przeniósł się do Londynu, gdzie pracował jako lekarz neuropatolog w szpitalu psychiatrycznym dla osób sparaliżowanych. W 1855 roku wrócił wreszcie do Francji i wydał pracę „Wykłady o fizjologii i patologii centralnego układu nerwowego”. Po tym zaproszono go do Anglii na katedrę fizjologii i wkrótce został wybrany członkiem Królewskiego Towarzystwa.

Prace Brown-Séquarda miały sensacyjny charakter. Na początku realizował on scenariusz znakomitej opowieści fantastycznej „Głowa profesora Dowella”. W 1858 roku podczas eksperymentu odcina psu głowę i drogą perfuzji* krwi tętniczej ożywia ją. Po kilku latach wpada na trop, który w efekcie doprowadza do odkrycia insuliny: zwraca uwagę na to, że w gruczole trzustki znajdują się nie tylko enzymy, lecz również inne komórki o nieznanym przeznaczeniu, które funkcjonują jakby same z siebie. Okazało się, że były to komórki wydzielające insulinę. Brown-Séquard nazywał je gruczołami wydzielania wewnętrznego. Po 30 latach, gdy dawno już przestał być człowiekiem młodym, przeprowadzał wspaniałe eksperymenty dające ludzkości nadzieję na wieczną młodość. Usuwał psom i królikom gruczoły płciowe, rozcierał je w niewielkiej ilości wody, po czym filtrował i wstrzykiwał sobie pod skórę biodra. Mówiąc językiem naukowym – Brown-Séquard dokonywał na sobie pierwszych eksperymentów hormonoterapii, przyjmując w celach leczniczych preparat endokrynologiczny – wyciąg z jąder zwierzęcych. W 1889 roku, gdy miał 71 lat, podczas wykładu w Paryskiej Akademii Nauk poinformował o przeprowadzonych na sobie próbach. Wykład był sensacją, którą natychmiast podchwyciła prasa. Jego ekstrakty z jąder zaczęto nazywać „eliksirem

* Perfuzja – przepływ płynu ustrojowego (najczęściej krwi) przez tkankę lub narząd (przyp. tłum.).

młodości” i były sprzedawane w aptekach. Określenie „odmładzanie” stało się terminem naukowym i wielu sądziło, że osiągnięcie tego jest sprawą czysto techniczną. Teoria nie budziła wątpliwości – starość rzeczywiście związana jest z wygasaniem funkcji płciowych, nadejściem klimakterium, utratą funkcji porodowej, impotencją. I faktycznie, jeśli starzenie się jest tak bardzo związane z wygasaniem funkcji gruczołów płciowych, to wyjście jest jasne i proste – należy wprowadzać hormony tych gruczołów lub transplantować same gruczoły. Operacje transplantacji gruczołów płciowych stały się modne i wydawało się, że przynoszą efekty. W latach dwudziestych – trzydziestych XIX wieku transplantacja gruczołów płciowych uważana była za prawdziwy sposób odmładzania i praktykowana była przez wiele klinik i lekarzy. Takimi właśnie operacjami transplantacji gruczołów płciowych zajmował się także profesor Preobrażeński – główny bohater powieści Bułhakowa „Psie serce”.

Euforia spowodowana odmładzaniem hormonami ciągnęła się przez kilka dziesięcioleci. Jednak po pewnym czasie zgromadzono fakty wskazujące na to, że efekt odmłodzenia po transplantacji gruczołów płciowych trwa niedługo, po czym oznaki starości powracają.

SZCZUPLI ŻYJĄ DŁUŻEJ?

Od dawna wiadomo, że zmniejszenie racji żywieniowej (chodzi o zmniejszenie ilości kalorii, a nie różnorodności produktów)! sprzyja opóźnieniu starości. Zasada jest prosta: im mniej substancji trafia do komórki, tym mniej produktów utleniania w niej powstaje.

Sam twórca teorii wolnych rodników Denham Harman stwierdza: „Zmniejszenie przyjmowanych kalorii może znacząco wydłużyć życie. W naszych eksperymentach zmniejszenie przyjmowanych kalorii o 40% obniżyło wagę i zużycie tlenu też o 40%,”

przy czym średnia długość życia wydłużyła się o 40%, a maksymalna – o 49%. Uważam, że jest to związane z obniżonym zużyciem tlenu, którego 1–3% tracone jest na tworzenie rodnika superoksydu oraz nadtlenu wodoru. A zatem obniżając spożycie kalorii, zmniejszamy prawdopodobieństwo tworzenia się tych szkodliwych substancji”. (Wolnorodnikowa teoria starzenia się: wywiad Richarda Passwatera z Denhamem Harmanem).

Jednym z najbardziej konsekwentnych i skutecznych ideologów umiarkowanych głódówek jest Paul Bragg. Najbardziej znaną jego książką jest „Miracle of Fasting”. Była wydawana w wielomilionowych nakładach, jednak najlepszą ilustracją wykładów, artykułów i książek Bragga był on sam, jego własne doświadczenie i tryb życia. Mając 90 lat był silny, ruchliwy, gibki i zdrowy. Zasady odżywiania i stylu życia głoszone przez Paula Bragga były zasadami stwarzania warunków, które nie sprzyjają powstawaniu nadmiernej ilości wolnych rodników.

Istotę jego poglądów na odżywianie można sprowadzić do tego, że około 60% codziennych racji żywieniowych powinno przypadać na warzywa i owoce – w większości surowe. Wybór pozostałej części jest dosyć szeroki, należy jednak unikać produktów, które zostały przetworzone przemysłowo z użyciem wszelkich możliwych chemikaliów.

Żywność powinna być w miarę możliwości naturalna, zawierać minimalną ilość soli warzonej, cukru rafinowanego i różnych komponentów syntetycznych. Bragg nie był wegetarianinem i uważał, że jeśli człowiek przywykł do mięsa, to niechaj je spożywa, ale nie częściej niż trzy, cztery razy w tygodniu (a nie trzy razy dziennie, jak sądzi wielu).

Bragg nie miał nic przeciwko jajkom, byleby nie było ich więcej niż dwie, trzy sztuki tygodniowo. Nie zalecał fascynacji kielbasami, konserwami, smażonym i tłustym mięsem; uważał, że dorosłym ludziom nie wypada nadużywać mleka, śmietany, sera, masła śmie-