

## Vetyterapiaa

- \* Kroonisiin rappeutumissairauksiin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin ja diabetekseen
- \* Suorituskyvyn parantamiseen
- \* Elimistön puhdistamiseen ja virkistämiseen
- \* Verenkierron ja aineenvaihdunnan vilkastamiseen
- \* Allergioiden hoitamiseen

Sensatiohoitoa tutkitaan innokkaasti

# Vetyterapia elvyttää happiradikaalien solutuhvoja

Vetyterapia on luonnonmukainen hoitomuoto, joka vaikuttaa positiivisesti erityisesti elimistön oksidatiiviseen stressitilaan. Kaarina Krogeruksen klinikalla vetyterapiaan kuuluu vetykaasun hengittämistä, vetyveden juomista ja rentoutumista Neurosonic-laitteessa.

Teksti: Kaisa-Liisa Ikonen  
Kuvat: Kaisa-Liisa Ikonen ja Nina Piippanen Pinka Oy

Vetymolekyylillä  $H_2$  on hyvin pieni haju ja mauton kaasu, jolla näyttää uusimpien tutkimusten mukaan olevan hoidollisia mahdollisuuksia yli 170:een sairauteen ja vaikutuksia kaikkiin ihmiskehon elimiin. Voittoa tavoittelemattoman Molecular Hydrogen Institutin mukaan vedyn terveysvaikutuksista on tehty jo yli tuhat tutkimusta. Vedyn mahdollisuuksia luonnehditaan vuositasana sensaatioksi: vety

muun muassa vähentää oksidatiivista stressiä ja parantaa hapetusapainoa, joka vaikuttaa muun muassa glutationin, superoksididismutaasin ja katalaasin tasoihin elimistössä. Käytännössä vedyn on huomattu esimerkiksi lievittävän elimistön tulehdustilaa, nopeuttavan verenkiertoa, vähentävän allergioita, parantavan suorituskykyä ja suojaavan soluja muun muassa kroonisilta rappeutumissairauksilta ja vanhenemiselta.

## Hoitoa suuhun ja sieraimiin, jopa korviin

$H_2$  on pienin ja biologisesti hyödynnettävien tunnettu molekyyli universumissa. Se voi kuljettaa hyödyllisiä ominaisuuksia syväle soluihin ja mitokondrioihin saakka, sillä vetymolekyylillä on toimintakykyinen sekä vedessä että öljyssä: ihmisen solukalvo on suurelta osalta rasvaa ja solun sisäosa on

vettä. Yhdessä hapen kanssa vety on olennainen osa elämän kehittymistä ja hapettumisen ja pelkistymisen tasapainon ylläpitämistä. Vety ja happi ovat kuin yin ja jang; yhdessä ne tukevat terveyttä ja pitävät yllä elämää. Vetyterapia tarkoittaa puhtaiden vety-molekyylien nauttimista esimerkiksi juomaveden tai hengitysilman kautta. Yleisin vetyterapian muoto on vetyrikastetun veden juominen. Vety on ihmiselle täysin turvallis-

ta, eikä sitä voi saada liikaa, sillä hajotessaan se muuttuu yksinkertaisesti vedeksi. Vetykaasua voidaan saada myös muun muassa hoitolaitteella sieraimiin tai korviin.

## Krogeruksen klinikalla yhdistelmähoitoa

Sairaanhoitaja-luontaishoitaja **Kaarina Krogeruksen** klinikalla Jyväskylässä vetyterapi-



Vetyrikastettu vesi valmistuu erityisessä koneessa, joka ensin magnetisoi suodatetun veden ja sitten lisää siihen vety-molekyylejä.



$H_2$ -hengityslaitte tuottaa lähes 100-prosenttisen puhtaasta molekyylivetyä, joka johdetaan sieraimiin hengitysviikien avulla.



Neurosonic-laitte tuottaa matalataajuisia värähtelyä, joka auttaa rentoutumaan vetyterapian aikana. Kuulokkeisiin johdettu rentouttava musiikki saa asiakkaan kuin asiakkaan nukahtamaan hoidon aikana.

Sairaanhoitaja-luontaishoitaja Kaarina Krogeruksen klinikalla Jyväskylässä on yksi harvoja Suomen vetyterapiahoitoloita. Kaarina itse nauttii sekä vetyterapiaa että Neurosonic-hoitoa päivittäin.



## Neurosonicin käyttöalueet ovat:

**1. Unihäiriöiden hoito:** Unen mekani-  
nismit palautuvat, jolloin nukahtaminen  
helpottuu, yölliset heräämiset vähenevät  
ja unesta tulee laadukkaampaa sekä  
palauttavampaa.

**2. Stressin lievitys:** Hälytystilassa  
olevat hermoradat rauhoittuvat ja välit-  
täjäainetoiminnassa tapahtuu positiivisia  
muutoksia, jolloin palautuminen mahdol-  
listuu.

**3. Kipu:** Vaikuttaa voimakkaasti autono-  
miseen hermostoon ja auttaa siten kehoa  
palautumaan. Hermoverkosto rauhoittuu,  
nestekierto paranee ja kipu lievittyy.

**4. Palautuminen:** Autonomisen her-  
moston toiminta tasapainottuu, jolloin  
palautuminen tehostuu. Samalla lihasten  
verenkierto ja aineenvaihdunta palautuvat  
ennalleen nopeammin.

Menetelmä sopii kaikenikäisille ja on  
turvallinen käyttää. Esimerkiksi sydä-  
mentahdistimet, kipustimulaattorit tai  
metalliset keinoonivelet eivät estä Neuro-  
sonicin käyttöä. Neurosonicissa on kolme  
ohjelma-alueita: rentoutus, aktivointi ja  
palautuminen sekä kahdeksan erilaista  
ohjelmaa näiden sisällä.

## Hapetusstressi

eli oksidatiivinen stressi tarkoittaa solu-  
vaurioittavaa tapahtumakulkua, joka joh-  
taa elimistön ”härskiintymiseen”, liialliseen  
hapettumiseen. Hapettumiseen vaikut-  
tavat monet eri tekijät, kuten ympäristö,  
ravinto ja lääkkeet. Hapetusstressiä voi  
hillitä runsaasti kasviksia ja marjoja sisäl-  
täväällä ruokavaliolla, mutta myös vetyri-  
kastetun veden nauttiminen voi auttaa.  
Esimerkiksi Japanissa on tehty kliininen  
tutkimus, jossa 150 koehenkilöä sairasti  
erilaisia rappeutumissairauksia, kuten  
sydän- ja verisuonisairauksia ja geriatria  
sairauksia sekä ihosairauksia. He joutuivat  
kuukauden ajan päivittäin H<sub>2</sub>-rikastettua  
vettä kaksi litraa päivässä. Koehenkilöt  
kokivat merkittävää paranemista, monen  
sairaus saavutti pitkäaikaisen remissioti-  
lan eli sairaus ei levinnyt tai pahentunut.

## Ihmeellinen vety

- \* H<sub>2</sub> molekulaarinen vety on selektiivinen  
antioksidantti, joka vähentää hape-  
tusstressiä (oksidatiivista stressiä).
- \* H<sub>2</sub> suojaa DNA:ta, RNA:ta ja proteiineja,  
muuntamalla kaikkein vahingollisimmat  
vapaat radikaalit vedeksi.
- \* H<sub>2</sub> aktivoi kehon omia antioksidantteja,  
kuten glutationia ja superoksididismu-  
taasia.
- \* H<sub>2</sub> näyttää olevan eduksi tulehduksiin,  
liikalihavuuteen, allergioihin ja ikään-  
tymiseen, koska se vaikuttaa solujen  
signalointiin, solujen aineenvaihduntaan  
ja geeniekspressioon.

Vetyterapiahoito aloitetaan nauttimalla  
iso lasillinen molekulaarista vetyvettä: eri-  
tyisessä laitteessa vedytettyä, suodatettua  
hanavettä. Vetyvesi juodaan nopeasti, jotta  
vetykaasu ei ehdi haihtua ilmaan.

Tämän jälkeen asetutaan lepäämään  
Neurosonic Professional-tuoliin ja aseteta-  
taan sieraimiin viikset, joista vetymolekyylit  
pääsevät virtamaan hengitysilman mukana  
elimistöön. Hoito kestää noin 10–41 minuut-  
tia. Sen aikana ja jälkeen olo sekä rentoutuu  
että virkistyy.

– Jotkut asiakkaat huomaavat vaikutuk-  
set heti, jotkut pienellä viiveellä. Kaikkein  
herkimmät voivat tuntea hoidon vaikutuksen  
pienellä kihelmöintinä, mutta hoito tehoaa,  
vaikka fyysisiä tuntemuksia ei tulisikaan.  
Yleisin merkki hoidon tehosta on aineen-  
vaihdon vilkastuminen: useimmilla  
asiakkailta on hoidon jälkeen kiire päästä  
vessaan, Krogerus kertoo.

### Vetyhengitys ja vetyvesi sopivat kaikille

Krogerus kertoo, että iso osa hänen klinik-  
kansa vetyterapia-asiakkaista on hakeutunut  
hoitoon yleisen väsymyksen ja uniongelmien

vuoksi. Näissä oireissa Neurosonic on loisi-  
tava kumppani vetyterapialle.

– Neurosonic lähettää kehoon erittäin ma-  
talariaajuista värähtelyä, joka auttaa kehoa  
rentoutumaan ja vaikuttaa erityisesti unen  
laatuun. Neurosonic ohjaa kehon ja mielen  
mekaanisesti meditaation kaltaiseen tilaan.  
Se vaikuttaa suoraan autonomiseen hermos-  
toon, jolloin mielen ei tarvitse tehdä töitä  
rentoutuakseen. Kun hermoston mekani-  
smit aktivoituvat, niin stressiperäiset oireet, ku-  
ten ahdistus, unihäiriöt ja kivut lievittyvät.

Neurosonic palvelee myös urheilijoita,  
joten suorituskykyä ja palautumista paran-  
tavan vetyterapian yhdistäminen matalataa-  
juiseen värinä on erityisen viisasta myös  
tällä kohderyhmällä.

– Minä annan oikeastaan vain yhdistelmä-  
hoitoa, sillä sekä vetyterapia että Neurosonic  
sopivat melkein kaikille; infarkti tai muu  
verisuonitukos, akuutti välilevyn pullistuma  
ja niskan hermopinteet ovat ainoita kontrain-  
dikaatioita, joiden aikana jätän Neurosonicin  
pois vetyterapiapaketista. Vetyveden juomi-  
nen ja vetyhengitys sopivat aivan kaikille.  
Yhdistelmähoito maksaa 15–35 euroa riip-  
puen hoidon kestosta. \*

## Mia Korpi on huomannut vetyveden puhdistavan vaikutuksen – Vetyterapia piti flunssan loitolla

\* Hyvinvointivalmentaja **Mia Korpi** on  
Klinikka Kaarina Krogeruksen pitkäaikai-  
nen asiakas ja vetyterapian vankkumaton  
kannattaja.

– Olen juonut vetyvettä säännöllisesti pari  
vuotta ja vakuuttunut sen terveystuokuk-  
sista. Tavallisella vesijohtovedellä ei lähde  
edes jano, mutta vetyveden imeytymisen  
ja kehoa puhdistavat vaikutukset voi suo-  
rastaan tuntea.

Korpi kertoo vetyveden ansiosta välttä-  
neensä monet flunssat ja toipuneensa tau-  
dinpoikasista tavallista nopeammin.

– Vetyvesi vaikuttaa selvästi kehon im-  
muniteettiin. Sen säännöllinen juominen  
auttaa pitämään energiatason korkeana ja  
olon kokonaisvaltaisesti hyvänä.

### Kolme hoitoa yhdessä paketissa

Korpi on tutustunut myös vetyhengitys-  
laitteeseen Krogeruksen klinikalla, mutta  
käyttökokemuksia uutuuslaitteesta on ker-  
tynyt vasta vähän. Kehua kuitenkin jo voi:  
vähän aikaa sitten seminaarissa kaikki muut  
olivat vähän kipeitä ja flunssaisia, mutta  
Korpi uskoo vetyterapian säästäneen hänet  
flunssapölpöltä.

– Ehdottomasti koen vetyhengityksen ole-  
van hyvä tukihoido. Siitä tulee rento ja valpas  
olo. Neurosonic sopii pakettiin erinomaisesti,  
sillä matalataajuinen värinä tekee kehosta  
vastaanottavaisemman kaikille hoidoille.  
Yhdessä vetyvesi, vetyhengitys ja Neuroso-



**Mia Korpi on huomannut vetyterapian  
vaikuttavan muun muassa vastustuskykyyn.**

nic tarjoavat keholle mahdollisuuden paran-  
tua monella tavalla: lymfakierto aktivoituu,  
hapanotokyky paranee, stressitaso laskee  
ja myrkyt lähtevät liikkeelle elimistöstä –  
voisiko parempaa pakettia ollakaan! Korpi  
kiittelee.