

Woda podstawą zdrowia – czyli po co pijemy wodę i czy ważne jaką pijemy wodę?

Wiemy, jak ważne jest codzienne picie odpowiedniej ilości wody. Mało jeszcze mówi się o jakości wody, możliwości wykorzystania jej przez nasz organizm, o tym, że woda wodzie nie jest równa.

W dniu narodzin nasze ciało zawiera ok. 90% wody, a jego pH wynosi 7,45. I pod względem tych parametrów z każdym dniem już od pierwszych chwil naszego życia starzejemy się. W procesie naturalnego rozwoju organizmu pH z zasadowego przechodzi do kwaśnego, które jest dobrym środowiskiem do rozwoju chorób począwszy od bakterii, wirusów a skończywszy na nowotworach. Dodatkowo poprzez niezdrowy tryb życia możemy jeszcze bardziej zakwaszać się. Z upływem lat wody w organizmie jest coraz mniej, w następstwie czego człowiek się starzeje. W zależności od tego jaką wodę pijemy możemy te skutki niwelować lub pogłębiać. Nadmierna kwasowość osłabia cały organizm. Zmusza go do wydobywania minerałów z własnych zapasów zgromadzonych w organach, kościach. Są mu one niezbędne do znaturalizowania kwasów i usunięcia ich z organizmu w bezpiecznej postaci. Jeśli w naszej diecie jest mało takich minerałów wówczas ciało zaczyna nadmiernie odkładać tkankę tłuszczową. W niej magazynuje kwasy i toksyny, których nie ma jak wydaląć. Jednocześnie poprzez tkankę tłuszczową izoluje ważne organy, takie jak wątrobę, serce, nerki przed dostępem tych trucizn. W tym kontekście otyłość jest sposobem ratowania się organizmu przed samozatruciem, ale oczywiście tylko do pewnego momentu. A zatem odkwaszenie organizmu i pozbycie się toksyn jest sygnałem, że może on zacząć pozbywać się tkanki tłuszczowej. I w tym dopiero momencie można efektywnie odchudzać się.

Nasza codzienność jest także „zakwaszająca”. Stresujący tryb życia, w bliskim otoczeniu komputer, telewizor, telefon komórkowy, dieta bogata w mięsa, pieczywo, słodycze, ciasta, kawę, herbatę, a uboga w warzywa, owoce i orzechy, przebywanie w zamkniętych pomieszczeniach, to życie przykładowego Kowalskiego. Jest to droga do obniżania pH organizmu.

Zakwaszanie objawia się problemami z koncentracją, odczuwaniem zmęczenia, rozdrażnieniem, spadkiem odporności. A także (czego na co dzień nie zauważamy) tworzeniem odpowiedniego środowiska do powstawania wielu chorób, w tym zmian grzybiczych, które są wstępem do procesów nowotworowych.

Najlepszym i najszybszym sposobem zadbanie o odkwaszenie organizmu jest unikanie stresu, niezbyt intensywny wysiłek fizyczny na świeżym powietrzu, dieta odkwaszająca i picie wody o odczynie alkalicznym. To, co najłatwiej i co codziennie możemy sobie zapewnić, to jest właśnie woda alkaliczna. Ma ona właściwości przeciwutleniające, czyli usuwające z organizmu nadmierne ilości wolnych rodników powodujących między innymi spadek odporności, czy starzenie

się organizmu. **Wodę alkaliczną otrzymuje się w urządzeniu zwanym jonizatorem.** Wytworzenie wody trwa zaledwie kilka minut. Przy pomocy jonizatora otrzymujemy dwa rodzaje wody alkaliczną: miękka, bezwoną o smaku deszczówki. Jest ona naturalnym stymulatorem organizmu. Drugim rodzajem wody jest woda kwaśna, o smaku kwaśnym, ze słabym zapachem chloru choć go nie zawiera. Ta jest naturalnym środkiem bakteriobójczy. Wody te zachowują swoje właściwości (odpowiednią strukturę cząsteczkową) przez ok. 24 godz.

Już po zaledwie 2 tygodniach regularnego picia wody alkalicznej zauważyć można wzrost pH moczu i śliny, co oznacza odkwaszanie się organizmu. PH moczu i śliny w wysokości 7-7,4 świadczy o stworzeniu środowiska sprzyjającego prawidłowemu funkcjonowaniu organizmu i pracy wszystkich organów.

Woda alkaliczna jest najlepszym sposobem na odpowiednie nawodnienie organizmu. Jest więc szczególnie polecana osobom odchudzającym się, ćwiczącym, osobom starszym i dzieciom, przy zaparciach, stanach gorączkowych i odwodnienia. Dzięki odmiennej strukturze cząsteczkowej w porównaniu do wody z kranu, czy zwykłej wody butelkowanej jest ona trzykrotnie lepiej przyswajana przez nasz organizm. A więc nie „przelewamy” jej przez siebie, a rzeczywiście wykorzystujemy do procesów życiowych w tym także oczyszczania.

Jeśli ćwiczysz lub odchudzasz się sięgnij po wodę zjonizowaną, ponieważ jej odpowiednie pH tworzy ona ochronę przed zakwasami oraz reguluje spalanie węglowodanów i tłuszczów, co będzie wpływało na zwiększenie efektów odchudzania.

Woda zjonizowana - alkaliczna poprawia stan zdrowia, jest szczególnie zalecana przy:

- cukrzycy
- otyłości
- nowotworach
- alergiach
- miażdżycy
- zakwasach
- stresie
- chronicznym zmęczeniu
- nieżycie żołądka, zgadze
- zapaleniu jelita grubego
- niestrawnościach
- skurczach
- niskim lub wysokim ciśnieniu
- migrenach
- mdłościach
- osteoporozie
- łuszczycy
- spadkach odporności
- artretyzmie
- chorobach oczu
- astmie, katarze siennym

dietetyk mgr inż. Kinga Karalus