



Woda alkaliczna - jak zrobić samemu

MOJA WODA ŻYCIA

Ciało człowieka jest zbudowane w około 70% z wody i to od jej jakości zależy w dużym stopniu nasze zdrowie. Większość ludzi ma zakwaszony organizm z powodu czynników środowiskowych, żywności przemysłowej, stresu, diety, dlatego jedną z cech spożywanej wody powinna być jej alkaliczność.

Zdrowe komórki mają odczyn alkaliczny. W przypadku prawie wszystkich schorzeń przewlekłych w organizmie stwierdza się nadmiar kwasów. Każda choroba, poczynając od przeziębienia, a kończąc na nowotworze, rozpoczyna się po przekroczeniu limitu zatrucia, powyżej którego organizm nie może sobie poradzić z usuwaniem kwaśnych pozostałości i traci możliwość przeciwdziałania wolnym rodnikom.

W 1931 roku dr Otto H Warburg otrzymał Nagrodę Nobla za odkrycie, że rak rozwija się w środowisku kwaśnym. Zakwaszenie powoduje m.in. chroniczne zmęczenie, problemy trawienne, przyrost masy ciała. Sprzyja zachorowaniom na nowotwory i inne poważne choroby, które nie mogą się rozwijać w środowisku zasadowym. Gdy poziom pH spada, organizm dążąc do homeostazy stara się naturalnie to regulować poprzez przechwytywanie i magazynowanie niektórych nadmiernie kwaśnych pozostałości z organów, takich jak nerki, wątroba i płuca, a tym samym utrzymania optymalnego pH pomiędzy 7,35 - 7,45.

Zakwaszenie organizmu spowodowane jest najczęściej przez wysoko przetworzoną żywność, alkohol, cukier, kofeinę, lekarstwa, a także hormony i antybiotyki stosowane do produkcji żywności, konserwanty, pestycydy. Picie przez jakiś czas (najlepiej jak najdłużej) wody alkalicznej pomoże organizmowi wyeliminować związane z tym problemy. Co prawda można kupić wodę butelkowaną, ale woda w plastikowych butelkach może być niebezpieczna dla zdrowia.

Woda alkaliczna, choć jest produktem spożywczym, a nie lekarstwem, została gruntownie przebadana przez naukowców. Potwierdzili oni nie tylko jej niezwykle właściwości i bezpieczeństwo stosowania, ale także zebrali naukowe dowody na jej korzystny wpływ na zdrowie.

Do prac nad pierwszymi jonizatorami przyczyniły się badania nad negatywnym wpływem zakwaszenia organizmu na zdrowie ludzkie i chęć znalezienia na nie antidotum. Już w 1931 roku niemiecki biochemik i noblista Otto Warburg odkrył, że komórki nowotworowe rozwijają się tam, gdzie przebiega proces fermentacji beztlenowej. Potem Japończycy Herman Aihara i Keiichi Morishita

doszli do wniosku, że dostęp tlenu do komórek blokuje nadmierne zakwaszenie organizmu. Nie bez znaczenia były również badania prowadzone wśród plemion Huinza w Himalajach, których członkowie dożywają nawet 140 lat w dobrym zdrowiu. Okazało się, że woda, którą spożywają, ma właściwości alkaliczne. W wyniku tych odkryć postanowiono uzyskać wodę zbliżoną do tej, która pochodzi z naturalnych źródeł. Bardzo podobne parametry udało się uzyskać podczas elektrolizy wody użytkowej.

Prekursorem stosowania wody alkalicznej do celów leczniczych był Japoński naukowiec Kancho Kuninaka. W swoich badaniach potwierdził, że picie odpowiednich ilości wody alkalicznej pozwala na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi. Potwierdził także pozytywne działanie wody alkalicznej na układ trawienny oraz jej działanie antyoksydacyjne. Na przestrzeni 15 lat Japończycy w rozlicznych pracach naukowych dowiedli, że w środowisku alkalicznym nie rozwija się żadna choroba.

Ogromny wkład w badania nad wodą alkaliczną mają także Amerykanie. W 2007 naukowcy z amerykańskiego instytutu badań nad rakiem przyznali, że współczesna dieta odpowiada aż za 35 proc. chorób nowotworowych. Procesom zapalnym w organizmie i chorobom sprzyjają zwłaszcza nadmiar mięsa i produktów o wysokim tzw. indeksie glikemicznym. Kolejne badania przeprowadzone w Centrum Leczenia Nowotworów w Stanach Zjednoczonych wykazały, że woda alkaliczna pita przez chorych, przyczynia się do poprawy ich zdrowia. Natomiast w 2012 roku amerykańscy naukowcy odkryli, że woda alkaliczna ma zdolność do denaturowania ludzkiej pepsyny i pozwala na skuteczne leczenie choroby refluksowej żołądka. Sang Whang - amerykański uczoney stwierdził, że z wiekiem w organizmie ludzkim powstaje zbyt wiele rodników kwasu i zbyt mało węglanów wodoru, co w konsekwencji zakwasza organizm i staje się główną przyczyną jego starzenia. Doktor Susan Lark w swojej książce Chemia sukcesu zaleca picie nawet sześciu szklanek wody alkalicznej dziennie w celu zmniejszenia kwasowości organizmu, a także używanie jej podczas przeziębienia i grypy oraz w profilaktyce chorób serca. Z kolei dr Robert Young, naukowiec i autor bestselleru Próbowalam już tylu diet... przełomowy program uzdrawiający - cud równowagi pH, za źródło zdrowia uznaje równowagę pH organizmu, którą można uzyskać pijąc wodę alkaliczną.

Badania nad wodą alkaliczną prowadzone są także w Europie. Zaskakujące są wyniki Badań i praktycznego zastosowania płynów aktywowanych w leczeniu cukrzycy typu I i II, przeprowadzone w Berlinie przez Dinę Aschbach. Wykazały one, że w ciągu 4 - 6 tygodni stosowania wody alkalicznej konieczność wstrzykiwania insuliny zmniejszy się do 70 proc., a poziom glukozy we krwi może spaść o 30 proc. Walter Irlacher w badaniach wpływu wody alkalicznej na właściwości krwi oraz leczeniu chorób wywołanych zakwaszeniem organizmu odkrył, że u pijących wodę alkaliczną obraz mikroskopowy krwi jest prawidłowy. Natomiast u tych, którzy nie

neutralizowali nią kwasów, widać zagęszczenie krwi i sklejanie czerwonych krwinek. Działaniem wody alkalicznej zajmują się też m.in. litewski badacz Telesforas Laucevičius oraz w Polsce prof. Stanisław Wiąckowski i dr n. med. Lucjan Langner.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia obywatele Japonii mają najlepsze na świecie parametry zdrowotne. Przyczynia się do tego woda alkaliczna spożywana tam na masową skalę. Jest ona też coraz bardziej popularna w Korei, Stanach Zjednoczonych i Australii. Piją ją znani sportowcy i artyści, m.in. Beyonce. Co więcej, w Japonii i Korei woda zjonizowana jest używana w leczeniu wielu chorób, np. na oddziałach gastroenterologicznych.

Woda alkaliczna jest najlepszym i najbardziej naturalnym napojem izotonicznym. Zawiera więcej antyoksydantów niż sok wyciśnięty ze świeżych cytrusów. Znajduje się w niej mnóstwo cennych jonów wapnia, magnezu, sodu i potasu. Szybciej wnika w komórki i lepiej nawadnia organizm. Dieta osób intensywnie uprawiających sport oparta jest w głównej mierze na produktach wysokobiałkowych, takich jak nabiał i mięso. Niestety okazuje się, że zbyt duże spożycie białka zwierzęcego ma bezpośredni wpływ na zaburzenie gospodarki kwasowo - zasadowej organizmu i prowadzi do szkodliwego zakwaszenia. W wyniku metabolizmu powstaje w tkankach nadmiar cząstek kwasowych, które częściowo są neutralizowane przez minerały zasadowotwórcze, takie jak magnez, potas i wapń. Niestety minerały te nie są przez organizm produkowane i jeśli nie zostaną dostarczone do organizmu wraz z pożywieniem, szkodliwe cząstki kwasowe z czasem zaczną gromadzić się w tkankach. Może to doprowadzić do stanów zapalnych i wielu poważnych schorzeń, takich jak dna moczanowa czy kamica nerkowa. Dodatkowo brak wapnia w organizmie może powodować osłabienie kości i wystąpienie przedwczesnych objawów osteoporozy.

Podczas intensywnego treningu organizm zużywa duże ilości energii i zwiększa się jego zapotrzebowanie na tlen. Gdy ilość tlenu jest zbyt niska, dochodzi do metabolizmu beztlenowego i wytworzenia w tkance mięśniowej kwasu mlekowego. Sportowiec szybciej się męczy, a zakwaszone mięśnie dają o sobie znać bolesnymi zakwasami, które często uniemożliwiają dalszy trening. W trakcie ćwiczeń dochodzi również do intensywnego pocenia, utraty sporej ilości wody i mikroelementów. Niezmiernie ważne jest, by w czasie treningu i bezpośrednio po nim, pić dużo płynów - najlepiej dobrej jakościowo wody.

Korzyści z włączenia wody alkalicznej do diety:

- pomagają przywrócić i utrzymać równowagę kwasowo - zasadową organizmu, która często zostaje zaburzona w wyniku stosowania wysokobiałkowej diety,
- pomagają zregenerować organizm i uzupełnić niedobór mikroelementów, które sportowiec traci razem z potem w czasie wysiłku, działa jak naturalny napój izotoniczny,

- dzięki zawartości jonów metali alkalicznych: wapnia, magnezu, sodu i potasu, pomaga zneutralizować nadmiar kwasu mlekowego w tkankach i zapobiega powstawaniu bolesnych zakwasów,
- dostarcza do organizmu dodatkową dawkę tlenu, dzięki czemu zwiększa się jego wydolność,
- dzięki mniejszym klastrom łatwiej wchłania się do komórek i szybciej nawadnia organizm niż zwykła woda.

Przepis na wodę alkaliczną

Szklany dzbanek powyżej 2 litrów
2 litry wody z kranu, przefiltrowanej lub przegotowanej
1 cytryna bez pestycydów
1 łyżka nieoczyszczonej soli kamiennej lub himalajskiej

Napełnić słoik wodą. Dodać cytrynę pokrojoną w plasterki i sól. Przykryć i pozostawić w temperaturze pokojowej od 12 do 24 godzin. Wypić rano powoli co najmniej 2 szklanki wody. Można również dodać odrobinę mięty do smaku. Dobrze jest pić również przez cały dzień zamiast innych płynów, przynajmniej przez pierwsze kilka dni.

Już po kilku dniach można zauważyć przyływ energii, lepsze trawienie, wygładzenie, nawodnienie i lepszą elastyczność skóry, lepsze funkcjonowanie mózgu, a nawet utratę wagi. Aby nie zniweczyć wysiłków lepiej jest unikać w tym czasie cukru, alkoholu i przetworzonej żywności.

