

IONIZOVANÁ ALKALICKÁ VODA PROSPIEVA ZDRAVIU

Prečo rýchlejšie starneme a sme častejšie chorí?

Teoreticky sme nesmrteľní. Po oplodnení prvej bunky nového života, sa tvoria ďalšie a ďalšie bunky po celý život v nových generáciách buniek. Ide o nepretržitý proces regenerácie. Ak by nebolo znečisteného životného prostredia a v našom živote neprevažovalo množstvo deštruktívnych prvkov ako je neprirodzená strava a nápoje, zaťažujúci životný štýl a stres, dožívali by sme sa aj niekoľko desiatok rokov cez sto rokov! Svet vedy odôvodnil, že zdravé organizmy udržiajúce zásadito - kyslú rovnováhu, si vedia udržať skvelú kondíciu počas mnohých rokov, počas celého dlhého života.

Základné príčiny narušenia tejto rovnováhy sú:

- nadmerný príjem živočíšnych bielkovín
- nedostatok zeleniny a ovocia v potravinách
- príliš veľké množstvo upravovaných sacharidov v strave (bielej múky a cukru)
- nevhodná kombinácia potravín
- zvýšená spotreba chemicky konzervovaných výrobkov
- spotreba stimulantov (čaju, kávy, alkoholu)
- fajčenie
- nadmerné užívanie ľahko dostupných liekov proti bolestiam a antibiotík
- dodržiavanie pseudo-terapií a rôznych diét na chudnutie
- nedostatok pohybu alebo príliš intenzívny stresujúci životný štýl
- pitie malého množstva čistej vody

Tieto príčiny spôsobujú nadmerné prekyslenie organizmu, ktoré je dôvodom narušenia správnych funkcií metabolických procesov. Spomaľujú regeneráciu buniek a urýchľujú procesy starnutia. Časom sa začnú rozvíjať chronické ochorenia a takzvané civilizačné choroby.

Príznaky chronického prekyslenia:

- **v tráviacom systéme:** zažívacie ťažkosti, hnačka, zápcha, dysbakterióza čriev, nadúvanie, pocit preplnenosti, choroby tráviaceho ústrojenstva, cholestáza a žlčové kamene, enzymatická pankreatitída, pálenie záhy a refluxy.
- **v svalových a kostných tkanivách:** dna, bolesti svalov, poškodenie medzistavcových platničiek, akútne a chronické bolesti chrbta, osteoporóza, reumatoidný zápal spojivového tkaniva, kĺbov, artritída.
- **v kardio – cievnom systéme:** hypertenzia, predčasná kalcifikácie ciev, poruchy prekrvenia periférnych tkanív rúk a nôh, závraty, opuchy, migrény, srdcový infarkt, ischemická mŕtvica.
- **v látkovej výmene:** nadváha, hladovanie, diabetes, vysoký cholesterol, zhoršenie funkcie obličiek, obličkové kamene.
- **pleť, vlasy, zuby:** poškodená pleť, suchá koža, celulitída, rýchla tvorba vrások, vypadávanie vlasov, krehké nechty, zubný kaz, plak depozície, paradentóza.
- **celý organizmus:** chronické bolesti, zvýšená citlivosť na stres a depresie, nadmerné záťaž, nevoľnosť, znížené libido, predčasné starnutie, únava, nárast obezity, poruchy imunity a imunologickej bariéry.

Prirodzené metabolické procesy.

Cyklus narodenia a smrti "použitých" buniek, navyše narušený uvedenými patologickými stavmi, spôsobuje nadmerné prekyslenie, často nižšie ako normálna hodnota pH 6,8 - 7,2. Hoci produkty bunkového metabolizmu sú kyslé, vnútorné tekutiny v našom tele (okrem žalúdka) sú mierne zásadité. Veľmi dôležité sú aj parametre krvi. Jej hodnota pH je v rozmedzí 7,35 až 7,45. Len taká krv je schopná optimálne doručiť kyslík, živiny a tiež odvádzať toxíny a zvyšky kyselín. Zvýšenie okyslenia organizmu podporuje rozvoj mnohých chorôb. Avšak, pri znížení kyslosti (alkalizácie), sa urýchľuje regenerácia a zlepšuje efektívnosť liečebných procedúr, ako je fyzioterapia, fytooterapia, homeopatia. Alkalizácia výrazne znižuje vedľajšie účinky chemických liekov.

Sme prekyselení.

Telo sa snaží podporiť metabolizmus, neutralizovať mastné kyseliny a odstraňovať ich močom, potom a vydychovaním oxidu uhličitého. Preto je potrebné podporovať procesy pre príjem alkalických minerálov, z ktorých najdôležitejšie sú draslík, sodík, horčík a vápnik. Nedostatok zásaditých látok v našej strave zvyšuje kyslosť organizmu a zásaditosť krvi klesá. Prípustný rozsah pH krvi je extrémne úzky, je to 7,3 až 7,45 pH. Dokonca aj mierne odchýlky od týchto hodnôt vedú k vážnym zdravotným problémom a pri zvýšení kyslosti na pH = 6,95, človek stráca vedomie a umiera.

Preto sa telo snaží ťažké kyslé odpady neutralizovať za akúkoľvek cenu, aj vo forme kameňov, ktoré sa zhromažďujú v tkanivách a orgánoch, ako sú obličky, pečeň a žlčník, a v tukovom tkanive. Obezita a príliš rozšírené tukové tkanivo je veľmi často výsledkom prekyslenia organizmu a je zásobárňou kontaminantov a zvyškov kyselín. Následky kyslých odpadov sú predovšetkým cholesterol, žlčové kamene, obličkové kamene - fosfáty a sulfáty.

Telo nie je schopné zbaviť sa všetkých kyslých odpadov a čo je horšie, táto schopnosť sa po 45 roku života ešte výraznejšie oslabuje. Čo zostáva v tele prekyslené, to spôsobuje problémy, najmä v obehovom systéme. Okyslenie a koncentrácia krvi narúša správnu funkciu tkanív a orgánov. To je hlavnou príčinou predčasného stárnutia, závažných degeneratívnych ochorení a civilizačných chorôb.

Tajomstvo dlhého a zdravého života spočíva v alkalizácii tela a vylučovania kyslých produktov z procesov látkovej výmeny.

Príčiny vzniku civilizačných chorôb.

- V prípade nedostatku alkalických substancií v potrave, hlavne vápnika (Ca), organizmus "si ho požičia zo zásob" t.j. z kostí. Tak sa začína osteoporóza.
- V prípade nedostatku iónov vápnika pri činnosti slinivky, začínajú poruchy s vylučovaním inzulínu a môže sa objaviť diabetes.
- V prípade prekročenia hodnôt solí kyseliny močovej, rozvíja sa dna a zápaly kĺbov.
- Veľmi populárne lieky na reguláciu kyslosti žalúdka neprirodzene zasahujú do alkalicko - acidickej rovnováhy v celom organizme.
- Jednou z príčin hypertenzie je prekyslenie a hustnutie krvi, ktoré znásobujú riziko vzniku aterosklerózy a alergickej vaskulitídy. Zvyšky kyselín sa hromadia v cievach a môžu trvalo upchať malé cievy, vrátane ciev krvného zásobenia mozgu. To môže byť príčinou častých bolestí hlavy a čo je horšie, táto príčina môže spôsobiť mozgovú mŕtvicu.
- Porucha prietoku krvi môže ovplyvniť funkcie srdca. Kontinuálne preťaženia srdcového svalu môže viesť k trvalým zmenám a ischemickým zmenám aj v iných orgánoch.

Pitím ionizovanej zásaditej vody môžeme odstrániť vyššie uvedené dôvody ochorenia a trvalo znížiť riziko mŕtvice, infarktov a rozvoja chronických degeneratívnych chorôb.

Zásady neutralizujú kyseliny.

Niet pochybností, že zásadité látky neutralizujú kyseliny. Príkladom môže byť nasledujúca skúsenosť z kuchyne. Ak manipulujeme so surovým mäsom rukami, ruky sú stále viac lepkavé. Ruky špiní tuk, ktorý je kyslého pôvodu, umyť ho iba vodou nestačí. Na umytie potrebujeme mydlo, ktoré je alkalické (zásadité). A takým alkalickým (zásaditým) spôsobom je potrebné "umyť" celé naše telo, zvnútra.

Často sme znepokojení bolesťami, vyskytujúcimi sa v rôznych častiach tela. Pôvodom je nahromadenie kyslých toxínov v týchto bolestivých miestach a zablokovanie možnosti ich neutralizácie. Tomuto predídeme pitím alkalickej vody, ktorá očisťuje telo od kyseliny mliečnej a vzniká počas zvýšenej fyzickej námahy, športového tréningu alebo inej nadmernej fyzickej aktivity.

Vedci o prekyslení organizmu

Väčšina chorôb má jednu spoločnú vlastnosť. Choroba sa začína pri porušení alkalicko - acidickej (zásadito - kyslej) rovnováhy. Ľudia v čase primitívneho poľnohospodárstva spotrebovali v strave 35% mäsa a 65% rastlinnej hmoty.

Počas tejto doby príjem alkalických látok, ako je draslík a sodík z potravín, boli trikrát až štyrikrát vyššie ako dnes! Napríklad, množstvo draslíka sa dnes znížil z 250 mg na 70 mg a sodíka z 220 mg na 50 mg. Ľudské organizmy mali správnu alkalicko - acidickú rovnováhu, pričom dnešné civilizačné choroby, ako je vysoký krvný tlak, ateroskleróza, osteoporóza a rakovina prakticky neexistovali.

Americký vedec Sang Whang, opísal dôsledky tohto javu: "... to znamená, že s pribúdajúcim vekom si telo vytvára príliš veľa kyselín s radikálmi (H+) a príliš málo uhličitanu (HCO₃-), čo spôsobuje okyslenie organizmu." Predchádzajúca veta znamená, že v priebehu starnutia sa organizmus nevyhnutne mení na kyslý. Zníženie kyslosti v organizme môže účinne zastaviť degeneratívne a chronické ochorenia.

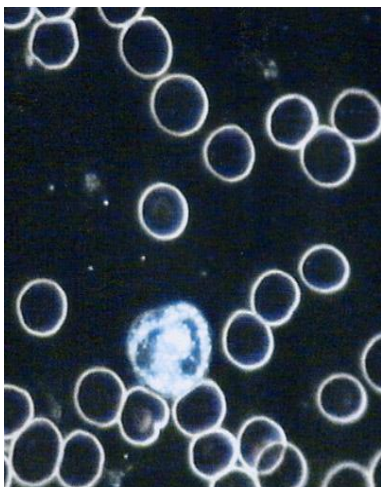
V roku 1933, dr. William Howard Hay vo svojej inováčnej knihe "Nová éra zdravotníctva" napísal, že hromadenie kyselín, pôsobí otravu tela a je príčinou mnohých ochorení. Vyhlasuje, že choroby, aj napriek ich rôznym symptómom, sú jedna choroba - čo sa môže zdať prekvapujúce.

Dr. Susan Lark, univerzitný lektor a autorka knihy "Chémia úspechu" hovorí: "Štyri až šesť pohárov zásaditej vody denne zníži kyslosť tela. Alkalická voda by mala byť použitá pri prevencii ochorení ako je nachladnutie, chrípka, zápal priedušiek, teda keď nastane situácia zvýšenia kyslosti organizmu. Ionizovaná voda tak ako vitamíny C a E, beta-karotén, pôsobí ako antioxidant, pretože má množstvo voľných elektrónov. Táto funkcia tiež pomáha predchádzať ochoreniam srdca, mozgovej mŕtvice, srdcovým poruchám, posiluje imunitný systém... atď "

Autor knihy "omladenie" Herald Tietze tvrdí, že pitie alkalickej vody, znižuje obsah kyslých látok, čo nás v podstate omladzuje. Regeneráciou orgánov, sa spomaľuje proces starnutia, čo nám predlžuje život.

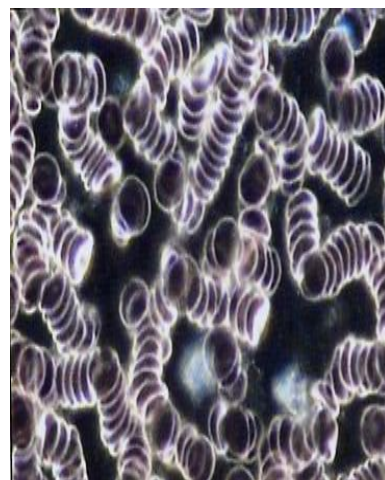
Štúdie vplyvu ionizovanej vody

Štúdie vplyvu ionizovanej vody na vlastnosti krvi a účinky liečby závažných ochorení spôsobených vysokou kyslosťou, ktoré robil **dr. Walter Irlacher** v Nemecku spôsobili rozruch.



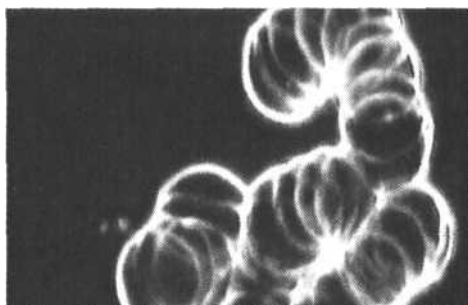
Na snímke vľavo – krv zdravého človeka, kde sú viditeľné nevylúčené skupiny odpadov.

Na snímke vpravo - zmeny v krvi, kde je organizmus kyslý. Červené krvinky (erytrocyty) sa držia pohromade a zahusťujú krv.



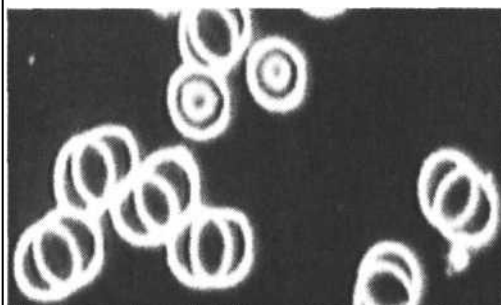
Lekár a vedec D. Aschbach publikoval niekoľko sľubných výsledkov klinických štúdií z Berlínskej kliniky. Výskum rozpustených, aktivovaných látok a ich praktické aplikácie o efekte alkalické vody pri liečení cukrovky I. a II. typu.

Pitím zásaditej vody po dobu 4-6 týždňov, sa spotreba inzulínu u jedincov znížila až o 70% a množstvo glukózy v krvi sa znížilo až o 30%. Dokonca aj po prerušení pitia alkalické vody, boli tieto parametre znížené ďalších 4-5 mesiacov. Tieto údaje sú potvrdené mnohými ďalšími vedeckými štúdiami z Japonska.



Vľavo: krv chorého diabetom 2 typu. Patologický stav pre erytrocyty - zlepenie sa.

Vpravo: foto krvi toho istého chorého za 14 minút po vypití alkalické vody (pH =9): erytrocyty už voľnejšie plávajú „v potoku“ krvi.



Prekyslenie organizmu je možné zastaviť!

Organizmus je prekyslený z dôvodu chýbajúcej prevencie a nezdravého životného štýlu. Stres, práca, nadmerné fyzické a psychické zaťaženie, strach, úzkosť a depresia, sú hlavné faktory, ktoré vedú k prekysleniu organizmu. Takže, relaxácia, harmónia s okolím a schopnosť bojovať proti stresu, pomáhajú kyslosť organizmu znížiť.

Pre tých, ktorých telo je prekyslené, to nie je ľahké dosiahnuť. Kvôli nadmernej kyslosti sú často vyčerpané nadobličky – títo ľudia reagujú veľmi nervózne a majú časté výkyvy nálad. Zdá sa, že tieto osoby nie sú schopné udržať svoje emócie, pretože telo potrebuje stále nové "dávky" kyselín.

Na okyslenie tela, majú významný vplyv moderné stravovacie návyky. Vo väčšine západných krajín je zakorenená kyslá strava. Tak sa stravujeme aj my, naše rodiny, priatelia. Najmä pri rôznych sviatkoch a oslavách sa „dáva telu riadne zabráť“. Po prevažne kyslom jedle prijímame ďalšiu dávku kyslých potravín vo forme nápojov. Zvýšenou konzumáciou alkalických potravín (šaláty, zelenina, ovocie, čerstvé ovocné džúsy, a pod.), je obnovená rovnováha alkalických látok, pričom sa znižuje kyslosť tela. Prechod na alkalickú stravu často komplikuje fakt, že na prípravu rôznych pokrmov z omedzeného výberu alkalických potravín musíme byť dostatočne kreatívni a nápadití.

V poslednej dobe je populárna konzumácia výživových doplnkov. Tie však nemôžu telu nahrádzať prirodzený príjem alkalických potravín, tieto doplnky často nie sú lacné a nie každý ich môže jesť v pravidelných intervaloch.

Pime viac vody a nečakajme až budeme mať smäd!

Voda je základ života na zemi. Bez vody je biologický život v akejkoľvek forme nemožný. Rodíme sa s viac ako 90% vody v organizme. Naše bunky "plávajú" vo vode - medzibunkovej tekutine, a aj bunky sa skladajú z vody. Voda dodáva do buniek výživu a vyplavuje nečistoty. Časom v priebehu rokov je množstvo vody stále menšie a telo sa pomaly "vysušuje". V 70 rokoch ľudského života je obsah vody v organizme iba 55-60%. Stále menší obsah vody v organizme spomaľuje metabolizmus, zhoršuje krvný obeh a nasleduje menší prísun živín do dôležitých orgánov a tkanív. Je zrejmé, že stav nášho zdravia priamo závisí na množstve a type vody, ktorú pijeme.

V súčasnosti zamieňame prírodnú vodu za sladené nápoje sprídkami chemických látok, sýtené nápoje, kávu a čaj. Často počujeme tvrdenie, že ľudia necítia potrebu piť 1,5 až 2,5 l vody denne. Pijeme iba vtedy, keď cítime smäd. Avšak to je už neskoro, pretože keď cítime smäd, v tele nám už chýba 0,5 až 1 litera vody. Preto sú často naše bunky na "suchu", a to silne zaťažuje všetky metabolizmus, chemické procesy v tele a celý organizmus. Pitím alkalickej ionizovanej vody môžeme rýchlo a účinne nastaviť správnu rovnováhu vody v tele a znížiť jej nedostatok.

Voda je hlavnou zložkou v medzibunkovej tekutine. V tejto tekutine, "plávajú" orgány nášho tela. **Ionizovaná voda má špeciálne vlastnosti, ktoré môžu výrazne zlepšiť naše zdravie, pripravuje vhodné podmienky na životné procesy v organizme.**