

A víz az élet forrása

Aki már valaha diétázott, fogyókúrázott, méregtelenített, pontosan tudja, milyen fontos szerepe van folyadék-bevitelnek, különösképpen a víznek!

A szervezet folyadékháztartásának fenntartása, a vércukorszinthez hasonlóan, életfontosságú szabályzómechanizmusok közé tartozik. Ebben a fejezetben megtudhatod a mi történik a szervezeteddel ha nem kap megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékot, valamint megismerheted milyen és mennyi folyadékot kell fogyasztanod a tartós fogyáshoz és az egészséged fenntartásához.

A folyadék a szervezetünkből több úton távozik. Légzéssel, izzadással, bőrpárolgással, vizelet- és székletürüléssel. A folyadékvesztés egyharmad részét izzadás teszi ki, nyugalmi állapotban. Edzés és fizikai terhelés során ennek tízszeresére is növekedhet a folyadékleadás az izzadság által. Az elvesztett folyadékot a szervezet nem tudja magától pótolni, ezért azt a táplálkozás útján juttathatjuk vissza a szervezetbe.

Kiszáradás – dehidráció

A test folyadéktartalmának kritikus csökkenése végzetes következményekkel járhat. A kiszáradás esélye növekedhet állóképességi sportolók, magas környezeti hőmérsékleten és páratartalommal való fizikai munkavégzés, idős korúak, valamint hasmenéssel, hányással járó betegségben szenvedők esetében, valamint égési sérültek, és pszichés alapon ételt és folyadékot nem fogyasztó emberek esetében is. A kiszáradás tünetei: fáradtság, testhőmérséklet emelkedés, fejfájás, zavartság, sötét színű vizelet, valamint izomgörcsök. Megfelelő folyadékpótlás hiányában, a kiszáradás eredményeként a szervezet túlfűti magát napszúrást és hőségütést is kaphatunk.

A kiszáradás és a fáradtság kapcsolata

A kiszáradás első tünete a csökkent teljesítőképesség és a fáradás. Teljesítőképességünk nemcsak sportteljesítmény, hanem mindennapos munkavégzésnél is romlik, ha nem fogyasztunk elegendő folyadékot. A fizikai munkavégzés során izzadsággal elvesztett folyadék a vér állapotát befolyásolja. Megnövekedett izzadás csökkenti a vérplazma mennyiségét, ami besűrűsíti a vért. A sűrű vért a szívnek nehezebb pumpálni, ami a vérkeringés lassulásához vezet. A lassult vérkeringés lassabban tudja az energiát biztosító tápanyagokat az izomhoz juttatni, ezért az izom munkavégző képessége csökken. (Az autó sem működik ha nem kap üzemanyagot.)

Folyadékpótlás

A megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztás nemcsak sportolóknak fontos, hanem nekünk átlagembereknek is, az egészség és mindennapos munkavégzés fenntartására is.

Legtöbb ember a dehidratáció miatt fáradt.

A folyadékpótlás általános elve szerint a leadott kalóriánként 1-1.5 ml vizet szükséges fogyasztanunk naponta, ami 1.5-2.5 l összmennyiséget jelent. A folyadék folyamatos bevétele is fontos. **A folyadékot a legcélszerűbb a nap folyamán egyenletes elosztva fogyasztani**, a kalóriabevitelhez hasonlóan. Nem szerencsés egyszerre túlzott mennyiségű folyadékot fogyasztani.

Fizikai munkát végzőknek, állóképességi verseny- és rekreációs sportolóknak, valamint az aerobic oktatóknak még több figyelmet kell szentelni a folyadékpótlásra. Az alábbiakban láthatjuk a folyadék megfelelő pótlásának idejét és mennyiségét:

Állóképességi edzés előtt

1.5-2 órával edzés előtt 2.5-7.5 dl folyadék.

Egy 45-60 perces fitness edzés előtt 2 órával ajánlott 2dl folyadékot fogyasztani. 10 perccel edzés előtt ismét fogyasszunk 1.5 – 2.5 dl folyadékot.

Edzés, sportolás közben

Minden 15-20 percben: 1,5 – 2 dl. folyadék

Gyakori, kis mennyiségű folyadék fogyasztása kedvezőbb, mint ha egyszerre nagy mennyiséget innánk meg. Gyakoribb ivással hatékonyabb felszívódást érünk el és a gyomrot sem terheljük túl.

Edzés után

2 órán belül 5dl folyadék – legalább – minden testsúlyból leadott 0.5 kg-ra.

Az edzésből származó testsúlycsökkenés a testfolyadék szintjének csökkenéséből származik, nem pedig az elégetett zsírból. Az izomban található, raktározott 1g glikogén 2,7 g vizet raktároz el. 0,5 kg zsír leadásához 3500 Kcal energia elégetése szükséges, ami 356 km lefutással egyenlő értékű munkavégzést jelent (ha 1.6 km futás 100 Kcal energiát éget el)

Megfelelő folyadékpótló italok

A folyadékpótlás legegyszerűbb eszköze a mindennapi életben a tiszta víz.

A vizet tartalmazó folyadékok nem egyenértékűek a vízzel. Minden ital, ami édesítőt, szénsavat, színezéket tartalmaz, már nem minősül tiszta víznek. Fogyni kívánóknak, magas környezeti szennyezettségben – szmogban – élőknek valamint allergiás, gyulladássos és májbetegeknél fontos ezt szem előtt tartani. Számukra a tiszta víz (és ásványvíz) ajánlott folyadékpótló ital a szervezet megfelelő méregtelenítésének biztosítására.

A víz mellett szénhidrát, koffein, és mesterséges édesítőtől mentes italok, pl. gyógynövényteák fogyasztása ajánlott. Egy 60 perces aerobic órához vagy kocogáshoz elegendő vizet (lehetőség szerint tartalmazhat elektrolitokat^[1]) fogyasztani. 90 percnél hosszabb edzéshez és sportoláshoz víz helyett valamilyen sportital fogyasztása ajánlott a folyadékvesztés pótlására, amelynek okai a következők:

1. A sportital energiát is szolgáltat szénhidrát formájában.
2. A forgalomban lévő sportitalok általában 6% szénhidrátot tartalmaznak és ugyanolyan gyorsan szívódnak fel mint a víz.
3. A sportitalok fenntartják a folyadék és elektrolit egyensúlyt.

Folyadékpótlásra nem megfelelő italok

A folyadékpótlásra alkalmatlan italok listáját az alábbi táblázat mutatja. Nagy folyadékvesztéssel járó fizikai munkát végzők, állóképességi sportolók, védőruhában dolgozók és sportolók különösen tartózkodjanak ezen italok fogyasztásától.

Kerülendő italok:

- Koffein tartalmú italok: kóla, kávé, tea
- Alkohol tartalmú italok: sör, bor, koktélok, égetett szesz
- Koffein és alkohol tartalmú italok, vízhajtó szerek, amik növelik a folyadékvesztést.
- Szénsavval dúsított üdítők (a széndioxiddal dúsított italok gyomortelítettség érzetet, és büfögést okoznak, ami csökkenti az ivásvágyat.
- Magas cukortartalmú italok: juice-ok, koncentrált szörpök (a magas cukortartalom lassítja a folyadékfelszívódást)

Folyadékpótlás és táplálkozás szerepe szervezetünk kémhatásában

Mi a helyzet a desztillált víz fogyasztással?

A desztillált víz nem tartalmaz a szervezet számára fontos ásványokat, más néven elektrolitokat (K, Mg, Na). A víz ilyen mértékű megszüréssel a mérgező anyagok mellett az összes ásványi anyagot is kivonjuk. A desztillált vizet kúraszerűen, (1-2 hétig) beteg embereknek ajánlott inni, mivel a desztillált víz összeszedi az összes pozitív és negatív hatású mérgeanyagot a szervezetből.

Az ásványok, elektrolitok egyik fontos szerepe, hogy szervezetünkben tartsák a vizet. Ásványok nélkül a víz úgymond „átfolyik” a vesén és 10 perccel fogyasztás után már vizeletben jelenik

^[1] Elektrolitok a Mg, K, Na amely ásványi anyagok az izzadás során eltávoznak a szervezetünkől és pótolnunk kell őket. Pár kristálynyi só is megfelelő erre a célra, ha nincs más ásványvíz.

meg, ami a szervezet további vízvesztését eredményezi. A desztillált vizet ezért nem javasolt hosszabb időn keresztül fogyasztani, különben az ásványi anyagokat pótolni kell.

Verejtékezéssel a víz mellett rengeteg elektrolitot veszítünk. Ekkor csökken a szervezet víz és elektrolit tartalma. Ha ilyenkor desztillált vizet iszunk, az felhígítja a maradandó kevés elektrolitot a szervezetben, ami az ozmotikus nyomás változását okozza (sok vízben kevés elektrolit). Mivel a szervezetet egyensúlyi állapotához szükséges az egyes ásványok bizonyos szintű koncentrációja, (ozmotikus nyomása) a szervezet, a víz eltávolításával állítja vissza az egyensúlyt. Sportolóknak és fogyókúrázóknak, fizikai aktivitás mellett, csak elektrolitokat tartalmazó vizet ajánlott fogyasztaniuk.

Az ionizálás útján előállított lúgos víz, az anionokat koncentrált formában tartalmazza – ettől lesz lúgos a víz, és válik alkalmassá a pozitív töltésű „méganyagok” mint a klór stb. megkötésére. A lúgos víz negatív töltésű ásványokban gazdag (K, Na, Mg) ezért alkalmas a hidratálás elvégzésére.

Sav-bázis egyensúly testünkben

Szervezetünk szigorúan meghatározott folyadéktérben, és kémhatás- értékek között tud élni. A kémhatás, (pH) azaz a szervezet savas- vagy lúgos bázikussága, a hidrogén ionok (H+) koncentrációjától függ. A szervezetünk különböző részei különböző kémhatású környezetben működnek. Az emésztés részeként gyomrunk erősen savas, viszont a vékonybél erősen lúgos. A vérünk normál pH értéke 7. 38- 7. 42 között mozog, ami enyhén lúgos kémhatású. A szervezet sav-bázis egyensúlyát a légzés, folyadékok általi puffer rendszerek (bikarbonát, foszfát), a vese kiválasztás és vizeletürítés szabályozza.

A vér pH értéke meghatározza sejteink működését. Túlzottan savas környezet élettani stressz a szervezet számára. Ilyenkor felborul a normál működés, növekszik a csontok kalcium vesztesége, növekszik a kortizol szint, növekszik izomvesztés, károsodnak a bélfalak, a sejtek elhalnak. Gyulladásos folyamatok alakulnak ki, csökken az immunvédekezés, felgyorsul az öregedés, és rákos folyamatok indulhatnak el.

Szervezetünk kémhatását a táplálkozás is befolyásolja

Az elfogyasztott ételek, felszívódásuk után, vérünk pH értékét savas vagy lúgos irányba tolják el. Ha több savképző ételt fogyasztunk, akkor a szervezet kémhatása is savasodásnak indul. A táplálkozás általi, szervezetre gyakorolt kémhatást táplálkozással és folyadékbevitellel tudjuk tudatosan befolyásolni.

A sav-bázis egyensúly eltolódása nem mutatkozik meg azonnali betegségben. Az egyoldalú szénhidrát, gabona- és fehérje-dús táplálkozás hatására lassan „elsavasodik” a szervezet, és hónapok, esetleg évek alatt krónikus betegségek alakulhatnak ki. Érdekes módon savanyú ételek, pl. a citrom fogyasztása lúgos kémhatást eredményez. Húsok, hal, tej- és gabona termékek savas kémhatást eredményeznek. Az egyes ételek savasító és lúgosító hatását lásd az alábbi táblázatban.

Savasító és lúgosító ételek listája

Savasító ételeklistája

Hús éshúskészítmények

- Csirke
- Pulyka
- Sovány sertés, marha, borjú
- Szalámi, virsli
- Halak
- Füstölttermékek

Tej és tejszíntermékek

- Tej
- Tejföl
- Sajt
- Túró
- Tej, vaj
- Fagyi, jégkrém
- Író
- Joghurtgyümölcsös
- Tojás

Cukor édesdességek

- Csokoládé
- Torta, sütemény
- Méz, lekvár, szirupok

Gyümölcsök, magvak

- Dió
- Amerikaimogyoró
- Kesudió
- Pekandió
- Pisztácia

Gabonakészítmények

- Búza
- Rózsa
- Árpa
- Rizs fehér és barna
- Kukorica
- Hajdina
- Kukoricapehely
- Zab

- Spagetti, tészták
- Teljes kiőrlésű és finomliszt és abból készült péktermékek

Zöldségek

- Spárga
- Gomba
- Torma
- Karalábé
- Rebarbara
- Savanyúkáposzta

Hüvelyesek

- Borsó
- Lencse
- Szarabab

Italok

- Sör
- Coca-Cola

Lúgosítóételek

Tejtermék

- Savó

Zöldségek

-Karfiol
-Brokkoli
-Padlizsán
- Zeller
- Spenót
-Paradicsom
-Cukkíni
- Frissbab
- Fejessaláta
-Cikória
-Káposzta
-Kelkáposzta
-Kelbimbó

-Articsóka
- Kömény
-Endívia
-Paprika
- Menta
-Petrezselyem
- Tök
- Tengerialga
- Szójabab
- Bors
- Retek
- Hagyma
- Uborka
- Spárga
- Répa
-Burgonya
- Cékla

-Sütőtök

Hüvelyesek

-Zöldbab

Gabonák

- Köles

Italok

-Ásványvíz
- Ionizált lúgosvíz
- Bor
- Kávé
- Kakaó
-Tea

A lúgos víz szerepe a méregtelenítésében

Külső-belső higiénia

"Szokott a testén belül zuhanyozni?"

Általában naponta fürdünk vagy zuhanyozunk. "Külső testünk" higiénája látható, ezért fontos. Vajon milyen állapotban van a nem látható „belső testünk”? Ha az autónkat naponta tisztítjuk kívülről, de szervizbe sohasem visszük, vajon hosszú ideig tudjuk használni? Ugyanígy van ez a szervezetünkkel is. A testünk külső egészsége a testünk belső állapotától függ.

Az alkáli (lúgos) ionizált víz legfontosabb tulajdonsága, hogy fogyasztásával az emberi (és állati) testet belülről képes átmosni, tisztítani.

Miért szükséges a szervezetünket belülről mosni?

Szervezetünk, szinte megszámlálhatatlan káros anyag terheli. Ezek a mérgek kívülről a levegőből, ételből és vízből származnak. Étel, ruha, mosószerek, mosogatószer, parfümök, ivóvíz, esővíz, a levegőben lévő szoros összefüggésben vannak testünk belső elszennyeződésével.

A levegőben lévő káros anyagok, a gyors légáramlatok által, 5 nap alatt az egész Földet bejárják. A környezeti szennyezettséget ma nehéz távol tartani, mindannyian benne élünk.

Vegyí anyagok terhelik a máj-méregtelenítést és az immunrendszert. Ha a máj már nem tudja lebontani a mérgeket, a zsírraktárakban kezdi el tárolni. A vérben keringő mérgegyanokok, immunsejtjeinket foglalkoztatják le, és lassan „mérgezik” őket. Csökken a szervezet immunrendszerének működése, kialakulnak az allergiák és a rettegett autoimmun betegségek (saját immunsejtjeink támadják meg a szerveket, vagy az immunsejtjeiket).

A mérgegyanokok közvetve is károsítják a szervezetet. Vegyük példának a dohányzást, amely úgynevezett szabadgyökök képzésén keresztül okozza a különböző rákos megbetegedéseket. Ha összehasonlítjuk egy fegyverrel, a dohányzás ravasz, a golyó pedig a képződött "szabadgyök". A ravaszt, a cigarettáját meggyújtó dohányos húzza meg, egy jó, mély slukkal.

Mik a szabadgyökök és mit tesznek a szervezetben?

Minden olyan molekula, amely páratlan, egyetlen elektront tartalmaz a külső mezőben, szabadgyöknek minősül. A szabadgyökök megtámadják az egészséges páros számú elektronnal rendelkező molekulákat és elrabolják az egyik elektronjukat. Ezzel az egészséges molekula vagy sejt elveszi funkcióját és elhalhat. A szabadgyökök károsítják az egészséges sejteket.

Szabadgyököt képezhet a szervezetben a vas, réz, zsírok és oxigén is. A szabadgyök károsító hatását, a vas oxigén általi korróziójával szemléltethetjük. Az oxigén normálisan 2 molekula

együtteseként van jelen (O₂). Az szabad oxigén (O) csak egyetlen molekula, ami a szervezet belülről „rozsdásítja”. Ez károsítja az erek falát, amire így könnyen rakódik le a koleszterin, a gluten és más mérgek, ami aztán az érfal rugalmasságát csökkenti, és magas vérnyomáshoz, érrelmeszesedéshez stb. vezet. A vér magas oxigéntartalma miatt magas a szabadgyök-képződés is. A szabad oxigén a vörösvértesteket tüske formájúvá változtatja. Az oxigén nélkül nincs élet, viszont túl sok oxigén bejutása a szervezetbe stresszt okoz, mert ugrásszerűen megnő a szabadgyök mennyisége.

Szabadgyököt képeznek a vegyi anyagok, a robbanómotorok kipufogógázai, az ózonlyukakon át érkező UV sugárzás, stb. A csapvíz is okozhat szabadgyök képződést, mivel különböző anyagú csöveken érkezik és oldott vegyi anyagokat is tartalmaz.

Az előbbieket negatív hatásaihoz még hozzáadódnak azok speciális csomagolóanyagok, amelyekbe az elektromos készülékeket tartják különféle égésgátló vegyszereket tartalmazva. A házak kipárolgása is szabadgyök képződést indít el. Az elektronikus készülékek működés közben melegednek, emiatt folyamatosan oldódnak, amit gyanútlanul belelegzünk. Fontos említést tennünk a mobiltelefonok sugárzásáról is, ugyanis aki sokat beszél mobiltelefonon, vagy ilyen környezetben él, a szabadgyökök számának növekedésével számolhat.

Milyen következménnyel jár a szabadgyökök károsító hatása?

A szabadgyökök jelenléte sokféle betegséget okoz: rák, cukorbetegség, szív- és érrendszeri megbetegedések. Az anyajegyek és szeplők is a szabadgyökök jelenlétének a következményei.

A mai vízkörülmények

A földi élet egyik legriasztóbb veszélye a tiszta ivóvíz hiánya. Több fejletlen országban szennyezettebb vizet isznak, mint amit Európában a kocsimosáshoz használnak. Japán legrosszabb vize Osaka, és Fukuoka városban található. Az ivóvizet szennyvízből állítják elő, óriási mennyiségű klór-fertőtlenítés után, és szennyezettek folyókat tisztítanak meg csapvíz előállítására.

A kezelt szennyvizet folyókba engedik, majd valahol az alsóbb szakaszon egy másik ország vagy település ivóvizet állít elő ismételt fertőtlenítés után. Gondoljunk bele, hogy az ivóvizünket adó folyó felső szakaszán hány gyár és kórház létezik? A kórházakból és gyárakból származó csatornavízből lesz az ivóvíz.

A vízcsövek veszélyei

A vegyi anyagokat tartalmazó csapvíz különböző anyagú csöveken keresztül érkezik hozzánk. A vascsövek néhány év alatt rozsdásak lesznek. Előfordul az is, hogy a vízvezeték még azbesztet tartalmaz.

A polietilén csövek a legveszélyesebbek. A vízben szállított vegyszerek a csövekből alkotórészeket is kioldanak, amik a szervezetbe kerülve a kárt tovább fokozzák. Új otthon kialakításakor ezért fontos a vízcsövek megválasztása. A csapvíz vegyianyag tartalma további mérgeket old ki a vízcsövekből.

Biztonságosak-e a felszín alatti vizek és az esővíz?

Napjainkra már a felszín alatti vizeink nagy része is elszennyeződött. A modern ember ipari tevékenysége által keletkezett szennyeződések a talajba és talajvízbe is bejutottak. Ma már nem tudni mi minden kerül az ivóvizet adó rétegekbe.

Az eső sem kivétel a szennyeződéstől. Az európai eső savas. Európa és a világ más tájairól származó gyárak füstjéből kioldódott vegyi anyagok szennyezik az esővizet is. A savas eső legfélelmetesebb következményét a kiszáradt és elpusztult fákon és növényeken láthatjuk. Mivel a Földön az élethez szükséges oxigént a növényzet termeli, mondhatjuk, hogy minden élőlényt a növények látnak el étellel.

A klór károsító hatásai

A csapvizet klórral fertőtlenítik. Majdnem minden ország hatósága megállapítja a víz klóradagolásának minimális értékét, viszont megfelelnek a maximumról. Így adódik, hogy vannak olyan nagyvárosok, ahol hatalmas klórmennyiség „pezseg” az ivóvízben. A városok óriási víztározókban, "korszerű" irodaházakban a csapvizet tartályba gyűjtik. A tárolás során a klór egy része távozik, amit pótolnak mielőtt a vezetékbe engednék a vizet. Ebből a folyamatból következik az, hogy a klórpótlás által, egyes helyeken különösen koncentrált mennyiségben folyik klór a csapból.

A fertőtlenítés az ember bélrendszerében káros és létfontosságú szervezetbarát baktériumokat is (pl. Bifidus) elpusztítja. A kártékony baktériumok, nagyobb életerejük folytán rezisztensebbekké, ellenállókká válnak a klórral szemben, melynek eredménye, hogy könnyedén felülkerekednek a jótékony baktériumokkal szemben. A jótékony baktériumok hiánya miatt indulnak meg az erjedési folyamatok, és kellemetlen szagú gáz, széklet keletkezik.

A klór eltünteti vitaminokat is. Vegyi reakcióba lép velük, így egy pillanat alatt eltűnnek. A klóros vízben főtt bioételek vitamintartalma is eltűnik.

A klórgáz vagy trihalometán veszélyei

A klór a bélfloórát pusztítja, a víz főzésével keletkezett klórgáz pedig erős rákkeltő anyagot, a trihalometán nevű gázt tartalmazza. Trihalometán egy Klór, Bróm, Fluor, Jód, azaz a négy vegyületből áll. Ez a négy anyag három metánnal kötést alakít ki és hozza létre a mérgező trihalometánt.

Ha csapvíz 20°C fokos, akkor a trihalometán kipárolgás, pl. 22 egység, de ezt hevítve 100 C fokon a kipárolgás 70 egységnyi. A klórtartalmú csapvíz forralásával háromszor-négyszer több rákkeltő anyag szabadul fel. A forralt csapvízből készült babatápszer, tea, leves vagy kávé igen jelentős trihalometánt juttathat a fogyasztó szervezetébe. Egy forró kád vízbe való beülésnél a vízben levő klór nem csak a bőr felületén keresztül károsítja szervezetünket, hanem a kipárolgó mérges gázon keresztül is. Fürdéskor 15 perc alatt a pórusokon jelentős klór hatol be, a haj csapzottá válhat (emiat különböző balzsamokat, újabb vegyületeket alkalmazunk).

A klór tartalmú WC szagtalanító és tisztító termékek vagy mosószerek keveredésekor klórgáz szabadul fel. Ezt belélegezve már nem egy háziasszony halálesetét jegyezték fel.

Mivel Japánban Osaka csapvizének forralása adja a legtöbb trihalometánt, abban a városban a legmagasabb – az egész országhoz képest – a rákos megbetegedések, és abban elhalálozottak száma.

Hogyan védekezhetünk a civilizációs mérgek ellen?

Ma már csak a világ legelszigeteltebb pontjain található 100%-os tisztaságú bio-ételt. A bio-ételeknél pedig a lehetséges baktériumoknak kell ellenállnunk. Bio-zöltségek termesztéséhez állati trágyát használnak. Vízünket azonban ma tudjuk otthon tisztítani. Az otthoni víztisztítás a legbiztonságosabb az egészséges víz előállítására. Desztillálás után vissza kell pótolnunk az ásványi anyagokat ahhoz, hogy a víz valóban hidratáljon. Ha a szervezetünk rendszeres hidratálását és átmosását elektrolitokban gazdag lúgos vízzel végezzük, kevesebb az esély, hogy a mérgek bejutnak a szervezetbe, és kárt okoznak.

Lúgos víz hatása a szervezetben

A lúgos víz helyreállítja, neutralizálja a szabadgyököket. Lúgos víz fogyasztása után már 20 perccel ezek a vérszerek újból az eredeti formájukat veszik fel. Az ionizált lúgos vízben található hidrogén képes megkötni a szabadgyököt.

Megfelelő életmóddal, testünket karbantartva, ivóvizünk megválasztásával, tisztításával lehet védekezni a betegségek ellen. Az alkáli ionizált vízzel a WHO (World Health Organization), és más nemzetközi szervezetek is végeznek kutatásokat az egészség megőrzésére. A lúgos vizet redukációs víznek hívják, mert hidrogénnel oxigént köt meg, elektromos potenciállal rendelkezik, amivel képes a szabadgyökök közömbösítésére. A Kyusu-i egyetem professzorai által végzett kutatások bizonyították hogy: "a gyomorsavtúltengés, a krónikus hasmenés, a rossz (elégtelen) emésztés, abnormális gyomor és bélfermentáció (gázosodás, puffadás, bűzös lehelet), olyan 4 betegség, amelyet garantáltan meggyógyít az alkáli (lúgos) ionizált víz rendszeres fogyasztása."

A lúgos víz a székletünkre is hatással van. Hihetetlennek tűnhet, de egyre több, alkáli ionizált (lúgos) vizet fogyasztó személy széklete válik szinte teljesen szagtalanná. Ez már egy hónapos rendszeres lúgos vízfogyasztással is elérhető. Az egészséges széklet nem kellemetlen szagú, mivel a bélfloóra ideálissá válik és megszűnik a bélben az erjedés.

A lúgos víz képes átmosni „belső testünket”, közömbösíti a szabadgyököket, ezáltal megtisztítja a szervezet.

Az alkáli (lúgos) víz puhítja az emberi testet. Az ember életében a "legpuhább" fiziológiai időszak a csecsemőkor. Ahogy korosodunk, úgy fokozatosan "keményedünk" nemcsak gondolkodásban, hanem csontozatunkban is. A kor előre haladtával a test elveszti rugalmasságát, merevebbé válik és megöregedik.

A lúgos víz szerepet játszik a tápanyagok felszívódásában is. A lúgos víz puhítja a tápanyagokat és a visszamaradt salakanyagot. Székrekedéssel szenvedő betegeknél ajánlott a lúgos vízfogyasztás. [2] A "kúra" elején rossz szagú bőséges ürülék jelentkezik, mely teljesen köszénkátrány/szurokszerű, szinte fekete színű, de különböző életmódú személyek esetében változó lehet (egyes esetekben homokszerű volt a levált lerakódás.) Ez a lerakódás úgy borítja be a bél belső oldalát, mint vakolat a falat, eltömve ezzel a felszívódásban kulcsszerepet játszó bélbolyhokat. Ennek eredménye az évek, évtizedek óta a bélfalon lerakódott, mondhatni, megkövült szurokszerű széklet. Az alkáli (lúgos) ionizált természetesen a belek belsejét is tisztítja, azért annak folyamatos fogyasztása miatt a belső bélfal megszabadul káros terheléstől.

A lúgos víz fogyasztásával lerakódott bélsár fellazul és kiürül, az egyensúlyi állapot fokozatosan kb. egy hónap múlva teljesen helyreáll, és a panaszok megszűnnek

A belek tisztasága ugrásszerűen jobb minőségű felszívódást eredményez. Az immunrendszer normalizálódik, a vastagbélrák veszélye a legminimálisabbra csökken.

Az emésztőrendszer tisztulásával sok más betegség, panasz meggyógyulhat. Nem garantálhatjuk, hogy minden betegség meggyógyul az alkáli (lúgos) ionizált víz fogyasztásával, de azt igen, hogy ez a víz alkalmas a belső mosásra, és minden területen jótékony.

A lúgos, ionizált víz, a női szervezetben a méh nyálkahártyájának tisztántartását is elvégzi. A lúgos ionizált víz rendszeres fogyasztásával, a menzesz alkalmával az esetleges lerakódások távoznak, és friss vér ürül. A stresszes életmód eredményeként korai menopauzás^[3] hölgnél a menzesz vissza is térhet.

Miért fontos a lúgosság fenntartása a szervezetben?

Szervezetünk enyhén lúgos természetű, és ebben a környezetben működnek az egyes biokémiai folyamatok optimálisan.

Az alkáli, ionizált (lúgos) víz helyreállítja testünk kémhatását, jótékonyan befolyásolja testünk vízkészletének állapotát, ezzel az életminőség javulását eredményezi. Képzeld el, hogy ön egy sejt, és azt az utasítást kapja, hogy rossz vízű környezetben, teljesítse jól a feladatát. Ez olyan mintha szennyvízben kellene úsznia.

Szervezetünk kémhatása az életkorunkat is meghatározza. Japánban a leghosszabb életkorú emberek egyértelműen az Okinawa szigeteken élnek. Ezek korallszigetek, ahol a korallok csonthéja bőséges kalciumforrás. A vizet természetesen a korallszemcsék szűrik meg és látják el kalciummal és magnéziummal. Ezen szűrőfolyamat eredménye, hogy a felszín alatti vizek és az ivóvíz is lúgos. A japán szigetek közül csak Okinawában található természetes eredetű lúgos víz, ahol rendkívül sok a hosszú életű ember.

Északkelet-Japánban savas víz található, ezért ott rövidebb életű a lakosság. Akita tartományban kutatásokat végeztek két egymás melletti városban. Az egyik város Yamori Chó. Itt a kútvíz átlagos pH-értéke 6. 4, közel volt a semlegeshez és az emberek átlagéletkora 72. 5 év. A másik

[2] Stresszes embereknél Mg hiány miatt is kialakul a székrekedés, amit Mg pótlással lehet megoldani. A Mg stresszes állapotban nem szívódik fel, ezért csak este lefekvés előtt érdemes szedni. Lúgos víz folyamatosan pótolja a szervezet Mg szükségletét.

[3] Ma egyre korábban, már korai 40 évesen jelentkezik a menopauza a nőknél. Ez a hajszolt életmód által kiváltott hormonháztartás felborulásának az eredménye. A vérzés megszűnik, viszont a ciklus (ovuláció, hóhullámok) még 7 évig tarthat. A menopauza első két évében az ösztrogénszint csökkenés miatt, a nők a csontozatának kalcium szintje 40%-al csökken, ami megmagyarázza a csontritkulás betegségének ugrásszerű növekedését ebben a korban.

város Idagawa Chó, ahol kútvíz pH-értéke 5. 3 alatt volt, meglehetősen savas, és az emberek átlagéletkora 60 év alatt volt.

A lúgos kémhatású ital/étel az egészséghez és fiatalsághoz vezető út fontos kulcsa.

Savas ionizált víz hatása

A savas, ionizált víz az alkáli (lúgos) ionizált víz készítésekor azonos mennyiségben keletkezik. Amíg a lúgos víz belsőleg állítja helyre a szervezetet, addig a savas víz külsőleg, a bőrre gyakorol jótékony hatást. Savas vízfürdőt ajánlanak a kéz-, láb- és körömgombára (naponta 30 perc). A savas, ionizált víz rendszeres lemosással égett bőrfelületet is hamarabb gyógyítja. Orrcseppként az eldugult, náthás orrot teszi szabaddá.

Az orrot öblögetve a savas, ionizált víz megszünteti a pollenallergiás nyálkahártya-irritációt, vegyszerek, szteroidok nélkül. Nőknél hüvelyflóra helyreállítására is hatékony. A hüvelygombásodás esetén is igen hatékony: hüvelybe polárfénnyel megvilágítjuk (Biotron lámpa), majd savas, ionizált vízzel irrigáljuk.

A savas víz bőrre is jótékony hatással van. A kozmetikai készítmények is enyhén savasak. Bőrradírokban és szemránckrémekben tejsavat használnak a bőr elhalt felső rétegének eltávolítására. A sampon akkor jó, ha enyhén savas. Ezt bizonyítja, hogy Japánban az észak-keleti részen élő lakosságnak különösen szép bőre/haja van. Mivel ezen a területen savas víz található a tisztálkodás mellett, ezt használják főzésre, ivásra is. Ezen emberek átlagéletkora viszont a legrövidebb az egész szigetországban. Régi mondás Észak-Japánban: szép nő: rövid élet, mert a savas vizet csak külsőleg szabad felhasználni.

Miért nem lehet savas vizet inni?

Az ionizálással folyamán a pozitív elektródához csapódnak a negatív töltésű anyagok, a klór, nitrit ionok, stb. Ezek a negatív ionok a szervezetre károsak. Sokat hallottunk már a klór, és a nitritek kártékony, rákkeltő hatásáról.

Mindkét fajta víz jótékony a bőrnek

Alkáli (lúgos) ionizált vízzel belülről hidratáljuk szervezetünket, eltüntethetjük a bőrkeményedést, és a májfoltot. Májfoltok sok problémát okoznak főleg az idősebb nőknél. A bőrpanaszok, alkáli (lúgos) ionizált víz fogyasztásával javulnak; a pórusokból távozó méreganyagokat savas, ionizált vízzel mossuk le és fertőtlenítsük.

Ülj egy kád meleg savas fürdőbe, és közben kortyolj lúgos vizet!

Japánban ismerünk olyan tartományt is, ahol lúgos forrásvizet fogyasztanak emiatt életük az átlagnál hosszabb. Kuszazu-ban, a savas gyógyfürdő, dermatológiai (bőrgyógyászati) problémákra igen hatékony, ugyanis külsőleg sterilizálja a bőrt. A különböző kémhatású vizek hatékonyak a szükséges helyzetben.

Mennyi lúgos vizet fogyasszak naponta?

Lúgos vízből is ajánlott a naponta minimálisan 2 litert fogyasztani. Lényeges változást napi több mint 2 liter lúgos vízfogyasztás eredményez. Mivel naponta átlag 2.6 liter vizet bocsátunk ki, legalább ennyit pótolnunk kell. Sokan mondják, hogy „nem szomjasak” és „nem szoktak sok vizet inni”. A nagyobb folyadékfogyasztáshoz is hozzá lehet szokni, úgy ahogy leszoktunk róla. Amint megszoktuk a nagyobb vízfogyasztást, magától nő a vízvás igénye.

A maximális fogyasztás mennyisége a test tömegének a 10 %-át is elérheti.

A csapvízhez képest, miben más a lúgos víz hatása?

A csapvíz- vagy az ásványvíz-fogyasztásnál lényegesen különböző hatást vált ki alkáli (lúgos) ionizált víz fogyasztása. Az ionizált, lúgos víz felszívódása egy percen belül megkezdődik és csak 30 perc elteltével jelentkezik vizelet inger^[4]. A vizelet mennyisége is nagyobb, mint a megivott víz. Eleinte a gyakori vizelet zavaró lehet, viszont örüljünk, hogy a szervezet megkezdte önmaga

^[4] Ha a vízvás után azonnal jelentkezik a vizelet akkor az elfogyasztott víz nem juthatott el a sejtekhez hanem azonnal „átfolyt” a szervezeten.

tisztítását. Amint átállt a szervezetünk, a vizelet ideje is visszaáll, egyre hosszabbodnak a vizelet között eltelt időintervallumok.

Melyik a legjobb minőségű víz?

A "mélységek vize"(a tengerfenék alól származó sűrű, szirupszerű ós víz) a legjobb víz - szokták mondani. Ezt a vizet sűrűsége miatt azonban nem lehet közvetlenül fogyasztani, fel kell oldani. A kérdés, hogy mivel oldhatjuk fel, csapvízzel? A csapvízzel hígított ósvíz hatása 40% alá csökken. Ez a forgalmazott víz kb. 40% -kal jobb, mint a csapvíz. Az előnyéhez képest viszont elég sokba kerül.

Mikor a leghatékonyabb alkáli (lúgos) ionizált vizet inni?

Fontos a napunkat folyadékpótlással kezdeni. Így az ionizált lúgos vizet is jó, ha reggel fogyasztjuk. Reggel legsűrűbb a vérünk, amit szükséges újra hígítani. A koffein vízajtó hatása miatt, a reggeli kávéfogyasztás a szervezet kiszáradáshoz, azaz további dehidrációhoz vezet. Reggel ajánlott legalább 2-3 pohár vizet inni, ami kb. 500 ml. Ezt követően a vér sűrűsége egy percen belül csökken és helyreáll a normális állapota.

Miért jó a lúgos víz a főzéshez?

A főzés legfontosabb alapanyaga a víz. Bármilyen jó minőségű nyersanyagot képes elrontani egy rossz minőségű víz. A lúgos víz főzéshez is ajánlott. Tea, leves stb. vagy bármilyen ital elkészíthető belőle és pH-ja mindig lúgos lesz. Az ételek hamarabb megfőnek lúgos vízben, emellett a vitaminok, enzimek kevésbé károsodnak.

A főzést, az ételeket leöblítésével, tisztításával kezdjük. Elkészítés előtt a rizst például meg kell mosni. A rizsszemen oxidációs filmréteg található, amit többszöri mosással távolíthatunk el. Az új rizs még tiszta, ezért különösen finom az íze. Magyarországon ilyen sajnos nem lehet kapni (a sushi rizs közelíti meg legjobban). Sushi étteremben alapszabály, hogy a rizst alaposan meg kell mosni.

Az új rizs íze és tápértéke másodsorban azért jobb, mert természetes nedvességet tartalmaz. Az ionizált lúgos víz áztatással és átmosással nem csak az oxidációs réteget távolítjuk el a rizsszemről, hanem pótoljuk az elvesztett nedvességet. Ahogy a lúgos víz szervezetünket hidratálja és segít a fiatalság visszanyerésében, ugyanezt teszi a rizsszemmel is. A lúgos, ionizált vízzel főzött rizs még hidegen is finom.

A lúgos ionizált víz kávéfőzéshez is megfelelő. A lúgos ionizált víz a kávéban található tartósító-, és vegyszereket semlegesíti, ezáltal fokozza az ízét. A lúgos víz közömbösíti a dobozos, vagy palackos "gyümölcslevek" tartósító- és vegszereit is. Fogyasszuk ezeket az italokat lúgos vízzel hígítva.

Hogyan készül az ionizált lúgos víz?

A víz ionizációja kapcsán savas és lúgos víz jön létre. A savas víz molekuláinak egy oxigénje és három hidrogén atomja lesz. A lúgos oldalon maradónak egy oxigén- és egy hidrogén atomja marad. A lúgos oldalon lévő oxigén csak egy hidrogént köt meg, és marad egy szabad töltése (-). Ez teszi alkalmassá, hogy a szervezetben lévő szabad gyököket (töltéshiányosak) megkösse, és a szabadgyökök kémiai reakcióképességét lelassítsa, azaz neutralizálja. Leáll a rozsdásodási folyamat, és a mérgeanyagok elvesztik kártékony hatásukat.

Az alkáli ionizált (lúgos) víz, és előállításához szükséges találmány/berendezés története

Japánban a vízbontás kutatása 50 évvel ezelőtt kezdődött. Ionizált vízzel kezdték el locsolni a növényeket, amelyek sokkal nagyobbra nőttek, tökéletes egészséges és óriási termést hoztak. Japán kutatók egy fesztiválon vásárolt aranyhalat (kárászt) fokozatosan lúgos vízhez szoktatták és az óriási méretűvé nőtt. A vágott virág, amely vázában általában 2-3 napig életképes, lúgos vízben 2-3 hétig friss maradt. Érdekeség, hogy ebben a virágvizben szúnyoglárva jelentek meg. Az alkáli ionizált (lúgos) vizet minden élőlény kedveli.

Az emberben zajló állandó szabadgyök képződés a rengeteg savasító étel fogyasztása mellett teszi szükségessé redukációs folyamatokat, amit ma a lúgos vízfogyasztással érhetünk el.

A lúgos vizet egy berendezés, a csapvíz többszöri szűrésével, klórmentesítéssel, majd elektromos kettéválasztásával készíti. A vizet lúgos és savas, eltolt pH-értékű vízzé alakítja. (Németországban az eltolt pH savas/lúgos vizeket gyémánt/ezüst víznek nevezik. Magyarországon Kertész Árpád Ying-lúgos (lúgos) /Yang (savas) víznek nevezi. Napjainkban lúgos vizet előállító, csapra szerelhető készüléket már itthon is beszerezhetünk.

Az elektromos vízbontás folyamata

A vízbontás egy titán-platina edényben két elektróda között zajlik, egy pozitív és egy negatív, anód és katód között. A platina, egy drága nemesfém, amit korrózióálló tulajdonságai miatt alkalmaznak. Az edényötvezet belső terét és a két elektródát, egy különleges membrán választja ketté. A természetben lezajló folyamathoz hasonlóan – az ellentétes nemek vonzzák és megtalálják egymást –, ugyanígy a negatív elektródához a pozitív töltésű anyagok, a pozitívhoz a negatív töltésű anyagok vándorolnak, kötődnek.

A negatív elektróda összegyűjti a Kalciumot, Nátriumot, Káliumot és Magnéziumot, amely négy ásványi anyag a lúgosító ételek legfontosabb alapeleme.

Alkáli (lúgos) ionizált víz fogyasztásának ellenjavallatai

Kalcium labilitású gyógyszerekkel nem javasolt egyszerre alkáli (lúgos) ionizált vizet fogyasztani. A gyógyszer bevétele után egy órával már fogyaszthatjuk. A lúgos víz a már bevett Kalcium labilitású gyógyszer hatását csökkenti, nem okoz semmilyen kárt. A magas vérnyomás csökkentésére szedett szer hatását semlegesíti a lúgos víz. Gyógyszer nélkül, önmagában is hatékony lehet a magas vérnyomás normalizálására, mivel belülről tisztítja az érfalakat.