

MIÉRT FOGYASSZUNK LÚGOS VIZET ?

Az emberi szervezet, a vér, a csont lúgos kémhatású, ennek megfelelően a testünkbe bevitt ivóvíznek is igazodnia kéne ehhez. Ehelyett savas ételeket, húsokat, szénsavas üdítőitalokat iszunk, amivel nagy terhelésnek tesszük ki magunkat. Ahhoz, hogy ezt mérsékeljük, lúgos anyagokra, ionizált vízre van szükségünk. Mivel sejteink átlagosan 7 évente kicserélődnek, és ehhez a folyamathoz lúgos közegre van szükségünk, ezért nagyon fontos, hogy a sejtek megújítása és az öregedés visszaszorítása szempontjából a szervezetünknek biztosítani tudjuk ezt. A legmegfelelőbb eljárás erre, ha ionizáló víztisztító berendezéssel kezelt vizet iszunk, mégpedig megfelelően nagy mennyiségben. Ezzel rengeteg betegséget megelőzhetünk valamint megfiatalíthatjuk testünket, bőrünket, szerveinket.

- Az ionizált víznek antioxidáns hatása van

Megköti a szabad gyököket, azaz segíti leadni a méreganyagokat, mert megfelelőbb közeget teremt a szervezetnek, hogy az megszabaduljon a savas maradványoktól. Mik ezek? Ezek a lebontott és elhasznált tápanyagok a bélrendszerből, a sejtanyagcsere oxidatív termékei, a szervezetbe bekerült élvezeti szerek, gyógy- és vegyszerek maradványai, de akár egy edzés utáni izomláz, azaz a tejsav is. Egyszerűen megelőzhető a csontritkulás, nem kívánt súlyfelesleg és rengeteg népbetegség, amiben mindenki szenved a túl savas táplálkozás következtében.

- Nagyobb oxigénmegkötő képesség

Az ionizált víz nemcsak hogy lúgos, hanem nagyobb, akár kétszer, háromszor akkora oxigéntartalommal rendelkezik, ennek előnyeit nem kell részletezni. A vérének az oxigén megkötő képessége olyan magas volt, mintha magaslati (2000 méter feletti) edzéseket tartott volna.

- Hidratálja bőrünket, csökkenthetjük a bőrünk öregedését

A megfelelő folyadékbevitel felfrissíti bőrünket is, nem lesz száraz, nehezebben kap el rengeteg fertőzést, és mivel a bőrünk az első védvonala a szervezetnek, nagy gondot kell fordítanunk arra, hogy egészséges legyen, megfelelően karban legyen tartva. Ehhez az első lépés nagy mennyiségű lúgos víz bevétele, ugyanis ekkor egyrészt csökkenthetjük a bőr öregedését, valamint növelhetjük ellenálló képességét, ami a szervezetünk védelmét segíti elő. A bőr a méreganyagok kiválasztásának szempontjából is fontos, ugyanis rajta keresztül távozik nagyon sok a szervezetet károsító méreganyag, és ha ezek koncentrációja megnövekedne a szervezetben, akkor az egészséges bőr sokkal gyorsabban ki tudja választani, eltávolítja a szervezetből.

- Jobb hidratáltság belülről

Azáltal, hogy a víz H₂O molekula szétválik és az OH gyökök száma megemelkedik a vérben, ezáltal a vér több oxigént fog tudni megkötni. A szervezetben keringő lúgosabb víz pedig

lassabban fog áthaladni a szerveken, sejtfalakon és ezáltal jobban képes kimosni azokból a napi savas oxidatív anyagokat, szabadgyököket, mérgeket. Ezen felül a lassabb kiválasztással egy magasabb fokú hidratáltságot kapnak a sejtek, a szövetek, ami abban mérhető egy laikus érzékelésével, hogy később kell elmennie a mellékes helységbe vizelni. Lúgos víz fogyasztása segíti a vese, máj és bélrendszer tisztítását.

- Vértkép értékek - labor eredmények

A lúgosítás egyik legfőbb célja az, hogy a szervezet megfelelően fel tudja szívni a tápanyagokat, vitaminokat és ne akadályozza ebben semmi gátló tényező. Ilyenkor ugyanis sokkal ellenállóbb, erősebb immunrendszerű lesz a szervezet, ennek következtében csökken a betegségek kialakulásának veszélye, valamint a lúgos szervezet sokkal könnyebben tud védekezni, ha esetleg mégis elkapunk egy betegséget vagy vírust.

A fejfájást is segít megelőzni a lúgosítás, ugyanis a savas testben sokkal nehezebben tudja a vér szállítani az oxigént, ami a fejfájás legfontosabb oka lehet, viszont a testünk lúgosításával könnyen megelőzhetjük ezt!

- Gyomorégés

Az egyik legfontosabb, hogy az emésztésünk jól működjön, mert az erősen savas ételek, italok, például a szénsavas üdítők és az ún. nehéz, zsíros ételek rengeteg savat tartalmaznak, és ha eléggé lúgos a szervezetünk, akkor ezeket megfelelően képes semlegesíteni.

- Mikor ne igyunk lúgos vizet?

A tápanyagok emésztéséhez elengedhetetlen a savas közeg azaz a gyomorsav aktív munkája. Tehát a fűszeres étkezések esetén jobban tud dolgozni a gyomorsav, ha az nincsen közömbösítve éppen lúgos vízzel. Tehát körülbelül 1 órával a nehezebb fő étkezés után a gyomortartalom lassan ürülni kezd, ahogy a vékonybél felé tolódik el az emésztőcsatornában így a gyomorsav előemésztésével a lúgos víz már nem kerül aktív kapcsolatba, amely lassíthatná az emésztést.

- MEGELŐZÉS

Belátható tehát, hogy a megelőzés az egyik legfontosabb dolog, kezdjünk el tehát még ma lúgos, ionizált vizet fogyasztani, ugyanis ezzel biztosíthatjuk szervezetünk számára a megfelelő, egészséges körülményeket a működéséhez, hozzá tudjuk segíteni a betegségek megelőzéséhez és kezeléséhez.