

Woda - dar życia

W ciągu życia człowiek wypija średnio około 40 tys. litrów wody. Bez wody nie jest w stanie przeżyć dłużej niż 7 dni. Szklanka wody nie bez przyczyny jest symbolem zdrowego stylu życia.

Woda jest bowiem najbardziej dostępnym "eliksirem zdrowia i młodości", o którym, niestety, wielu z nas zapomina narażając się na stan przewlekłego odwodnienia.

Niedobór wody w organizmie niesie ze sobą ryzyko wielu chorób. Dorosły mężczyzna, prowadzący średnio aktywny tryb życia powinien dostarczać dziennie minimum 2,9 l wody. Dorosła kobieta prowadząca podobny tryb życia powinna spożyć minimum 2,2 l wody dziennie.

Wodę powinniśmy dostarczać naszemu organizmowi w czystej postaci oraz w pożywieniu. Najwięcej wody z produktów stałych zawierają w sobie owoce i warzywa, które oprócz życiodajnej wody są bogate w makro i mikroelementy oraz w witaminy i antyoksydanty.

Przewlekły niedobór czystej wody, zastępowanie jej słodzonymi napojami oraz niewystarczające spożycie warzyw i owoców to jedne z najważniejszych przyczyn chorób cywilizacyjnych i wczesnego starzenia się organizmu. A ponieważ nasz organizm nie potrafi magazynować wody, musimy pamiętać o codziennym jej piciu.

Zdaniem naukowców z Narodowego Instytutu Zdrowia, najzdrowszymi wodami są te, które pozyskiwane są z głębokich pokładów wodonośnych, niemające kontaktu z zewnętrznymi zanieczyszczeniami. Ich przewagą nad wodą wodociągową, poza pierwotną czystością, jest stabilny skład mineralny, a zawarte w wodach mineralnych pierwiastki są łatwo przyswajalne przez organizm.

Zmęczenie, rozdrażnienie, bóle głowy, zaburzenia koncentracji, problemy z utrzymaniem odpowiedniej masy ciała, problemy żołądkowo-jelitowe, bóle stawowo-mięśniowe, kamica nerek, to tylko niektóre objawy mogące wynikać z nieprawidłowego stylu życia, a konkretnie diety ubogiej w produkty zasadotwórcze.

Równowaga kwasowo-zasadowa jest zaś niezwykle istotna dla wszystkich procesów zachodzących w ciele człowieka. Optymalny zakres pH krwi wynosi 7,35 - 7,45. Wartości te są ściśle kontrolowane przez nasze organizmy. Zdrowy styl życia ma zasadniczy wpływ na lepszą kontrolę tej równowagi.

Dieta bogata w produkty pochodzenia zwierzęcego, sery żółte, cukier, mąkę silnie zakwasza organizm. Aby neutralizować kwasotwórcze produkty powinniśmy spożywać odpowiednią ilość warzyw, owoców i pić wodę o alkalicznym (wysokim) pH!

Balans redox to równowaga pomiędzy utlenianiem a redukcją. Procesy biochemiczne w organizmach, zwłaszcza te związane z oddychaniem, prowadzą do powstawania wolnych rodników tlenowych. Wolne rodniki w organizmie uszkadzają struktury komórek i degradują DNA. Palenie papierosów, nieodpowiednia dieta, uboga w naturalne antyoksydanty zwiększa ryzyko chorób cywilizacyjnych i przedwczesnego starzenia. Aby naturalnie wspomóc równowagę kwasowo-zasadową organizmu należy jak najczęściej sięgać po produkty o ujemnym potencjale redox, np. świeże sezonowe owoce i jarzyny oraz pić wodę o wysokim (alkalicznym) pH.

Na świecie jest kilka "cudownych" źródeł, z których wodę uważa się za uzdrawiającą. Współczesna nauka pozwoliła na dokładne zbadania i ustalenie dlaczego woda wydobywana właśnie tam ma tak zbawienny wpływ na organizm ludzki. Okazało się, że woda we wszystkich tych źródłach jest wodą alkaliczną, tzn., że ma znacznie wyższe, bo dochodzące do 8,6 pH (woda z kranu ma ok. 6,5 - 7,2 pH) oraz ma ujemny potencjał redox, dochodzący do -250 mv (woda z kranu ma ok. + 300 mv).

Także w Polsce, na Podkarpaciu, tuż obok Brzozowa odkryte zostało źródło, z którego wydobywana jest woda, której pH wynosi 9,2 - 9,4, a potencjał redox przy źródle ok. - 320 mv!

W czerwcu 2013 r. Główny Inspektor Sanitarny uznał wodę z tego źródła jako naturalną wodę mineralną o nazwie JAVA. Będzie ona też wpisana do Europejskiego Rejestru Wód Mineralnych. Badania przeprowadzone w Instytucie Hydrogeologicznym AGH - po około 2 miesiącach od pobrania próbki ze źródła! - nadal potwierdziły wysokie pH oraz ujemny potencjał redox wody JAVA.

Tego rodzaju alkaliczne - "żywe wody" - stosowane są od kilkadziesiąt lat m.in. w Japonii i innych krajach Azji oraz coraz częściej w medycynie. Warto, by i w naszych domach zagościło to źródło życia,

zastępując gazowane, słodzone napoje, niewnoszące nic dobrego do naszej diety.

(md - tekst sponsorowany)

Wodę pod nazwą JAVA można już nabyć u wyłącznego dystrybutora - firmie "WODY KARPACKIE" Sp. z o.o. z Krosna, której najbliższe przedstawicielstwo znajduje się w Lesku, przy ul. Piłsudskiego 56, tel. 885 811 885.

Skomentuj to na FORUM DYSKUSYJNYM

Wydawca

portalu

lesko.net.pl

nie

ponosi

odpowiedzialności

za

treść

komentarzy

zamieszczanych

przez

użytkowników.

Osoby

zamieszczające

wypowiedzi

naruszające

prawo

lub

prawem

chronione

dobra

osób

trzecich

mogą

ponieść

z

tego

tytułu

odpowiedzialność

karną

lub

cywilną.

REKLAMA:

Miejsce na twoją reklamę KONTAKT