

ZDROWA WODA MUSI BYĆ DOBRA



WODA JEST ZWYCZAJNĄ SUBSTANCJĄ O NADZWYCZAJNYCH MOŻLIWOŚCIACH — WIADOMO. W NASZYM ŻYCIU JEST TEŻ CZYMŚ TAK OCZYWISTYM, ŻE UŻYWAJĄC JEJ, NAWET NIE MYŚLIMY O JEJ WAŻNYM WPŁYWIE NA PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE NASZYCH ORGANIZMÓW. ALE... WODA WODZIE NIERÓWNA!

Tak, właśnie! Dobra woda jest rzeczywiście zdrowa i powinniśmy pić ją na hektolitry. Ale woda złej jakości nie tylko słabiej zadziała na zdrowie — gorzej: może spowodować wiele chorób. Bo woda to źródło natury, bez którego człowiek po prostu nie jest w stanie egzystować. Nie tylko gasi pragnienie, ale także pomaga każdemu zachować zdrowie i piękno. Relacje ludzi z wodą generalnie są często bardzo zawiłe i skomplikowane. Jako żywiol woda potrafi przecież w nadmiarze zabijać powodując powdziej, ale potrafimy ginąć z jej braku, gdy dopadnie nas klęska suszy. Ale pijemy ją, bo bez niej nie jesteśmy w stanie żyć, myjemy się w niej, łowimy w niej ryby, gotujemy w niej i na niej.

WODA W NASZYM CIELE

Jak wspomniana, rzadko kiedy korzystając z wody codziennie i na każdym kroku — zastanawiamy się, ile i jak dużo konkretnie funkcji woda pełni w naszym organizmie. Kto się domyśla, ile wody potrzebujemy, by wszystko działało sprawnie i bez problemów? A kto wie, jak ścisły związek istnieje pomiędzy brakiem wody w organizmie i ciężkimi chorobami? A kto myśli, co by było bez wody? W naszej redakcji ostatnio z powodów technicznych

wody w kranach nie było kilka godzin — i akurat ja pod koniec tej przerwy w dostawie prawie już fiksowałam...!

NIE, NIE MA CO MÓWIĆ — WODA TO JEST PŁYN UNIKALNY I NIE MOŻNA JEJ ZAMIENIĆ ABSOLUTNIE NICZYM. A BEZ WODY ŻYCIE NIE ISTNIEJE.

Jest głównym źródłem energii komórek i substancją, która komórki wiąże. To woda dzieli i rozpuszcza przyjmowane przez organizm substancje, a potem roznosi je po całym ciele wraz z tlenem. W konsekwencji sprawia, że pokarm w procesie trawienia w ogóle może przekazać ciału energię. To także woda zwiększa ilość tlenu, którą eryocyty mogą zabrać z płuc do komórek, dzięki czemu polepsza się wydalanie z komórek dwutlenku węgla. Potem zbiera i wydalą z organizmu odpady jego działalności oraz substancje toksyczne i trujące. Co bardzo ważne — woda koordynuje funkcje mózgu i ciała. Już utrata tylko 5 proc. wody zgromadzonej w naszym ciele oznaczać może realne zagrożenie dla naszego zdrowia! Impulsy o braku wody szybko wysła nam sam mózg, bo to ona sam wok. 80 proc. składa się z wody.

BRAKI

Brak wody w organizmie może powodować zmęczenie bez przyczyny, nerwowość, niecierpliwą, niepokój, depresję, otyłość, niespokojny sen. Innym symptomem na fakt, że masz organizm cierpi na niedobór wody, jest zwyczajny ból, który pojawia się w jakichś częściach ciała. Taki ból oznacza, że właśnie w tych okolicach skupiają się nieusunęte odpady kwasowe. Ale pojawia się też zgaga, problemy z trawieniem, zapalenie jelita grubego, bóle głowy, angina, artretyzm, dna moczanowa — wszystko z braku wody w organizmie.

WODA JAK PALIWO

Zdecydowanie można tak powiedzieć, bo to woda generuje energię elektromagnetyczną w każdej komórce naszego ciała, zmniejsza zmęczenie, stres, niepokój, pozytywnie działa na zdolność myślenia, spowalnia proces starzenia, podtrzymuje odpowiedni poziom hormonów, pomaga walczyć z nadwagą. Jeżeli wypijamy odpowiednią ilość wody, skóra utrzymuje swoją ela-



styczność, włosy połysk, a paznokcie trwałość. Co w czasie pandemii niezwykle ważne — woda walczy też z infekcjami. Bo właśnie woda to naturalny sposób ochrony przed chorobami i droga do utrzymania zdrowia.

ALE...

Dla naszych organizmów ogromne znaczenie ma fakt, czy dostarczamy mu wody żywej, czy martwej. To woda żywa ma najbardziej zbawienny wpływ na nasze zdrowie, bo wypiera toksyny z organizmu. Specjaliści uważają ponadto, że właśnie żywa woda zapobiega błędem podczas replikacji DNA — a to ten proces jest często przyczyną powstawania nowotworów.



Stale aplikowanie organizmowi wody żywej ma też znaczenie dla naszego pH. Przyjmuje się, że dla roztworów wodnych wartości pH mieści się w przedziale 0-14. Roztwory kwaśne mają pH niższe niż 7, roztwory zasadowe — większe niż 7, a roztwory o pH równym 7 to płyny obojętne. Wody powierzchniowe mają pH od 6,5 do 8,5 — i takie pH musi mieć też woda zdatna do picia.

A JEDNAK W PRZYPADKU WODY ŻYWEJ JEJ PH JEST W STANIE PRZYSTOSOWAĆ SIĘ DO POTRZEB NASZEGO ORGANIZMU.

Innymi słowy, tyle, ile nasz organizm potrzebuje jonów zasadowych lub kwasowych z wody — tyle z niej dostanie i wróci do równowagi. A to najważniejsze: z pomocą wody przywrócić organizmowi równowagę. Dzięki wodzie żywej pH całego organizmu stabilizuje się na poziomie najbardziej mu odpowiadającym — na takim, jaki jest mu potrzebny. A ponieważ każdy organizm ma inne pH — zaleta wody aktywnej jest oczywista.

WODA ŻYWA, WODA WZORCOWA

Woda żywa powstaje z uzdatniania wodą wzorcową. Czym zatem jest ta wzorcowa woda? Tu trzeba przyswoić sobie dwa terminy fachowe: orto-klastry i para-klastry. Ogólnie klastry to grupy cząsteczek połączone wiązaniem wodorowym. To dzięki klastrom w temperaturze pokojowej woda jest cieczą, a nie gazem. Woda wzorcowa w 100 proc. składa się z orto-klastrow — para-klastrow nie ma w niej wcale. Generalnie proporcje pomiędzy orto- a para-klastrami stanowią, czy woda jest martwa — czy żywa. Znaczący wpływ na nasze zdrowie ma najbardziej zbawienny wpływ na nasze zdrowie, bo wypiera toksyny z organizmu. Specjaliści uważają ponadto, że właśnie żywa woda zapobiega błędem podczas replikacji DNA — a to ten proces jest często przyczyną powstawania nowotworów.

Specjaliści od wody wzorcowej twierdzą, że to jedyna woda na naszej planecie, która jest niezniszczalna. Ma zdolność naprawiania wody słodkiej i słonej, zapobiega tworzeniu błędów replikacji DNA. To także woda, która reaguje na każdego człowieka indywidualnie i ma niespotykane silną energię życia. To woda, która przywraca życie martwej wodzie — to woda, która życie ratuje. Dla porównania woda, która płynie

z naszych kranów, w ok. 5 proc. składa się z orto-klastrow — a w 95 proc. z para-klastrow. Czyli bez dwóch zdań jest woda martwa. I lepiej jej nie pić.

NA ZDROWIE!

W kalendarzu wprowadzie już wiosna, ale pamiętajmy, że po jesienno-zimowym tąpnięciu nasza odporność wcale jeszcze nie zdążyła wzrosnąć. Kolejny błąd polega też na tym, że latem, zwłaszcza w czasie fali upałów o nawadnianiu trąbią wszyscy, ale mało kto pamięta, że nasz organizm odpowiadającego nawodnienia potrzebuje przez okrągły rok. Dlatego odpowiednią dawkę wody należy dostarczać organizmowi codziennie, bez względu na porę roku. Bo to ona zapewni nam prawidłowe funkcjonowanie i poprawi odporność na wszystkie przeziębienia, wirusy, bakterie i inne mikroby. Pijmy wodę także wtedy, gdy odczuwamy niespecjalnie sygnalizuje nam jej brak — czyli nie tylko wtedy, gdy odczuwamy realne pragnienie. Po prawie pół roku sezonu grzewczego i ciepłego, suchego powietrza w naszych domach — nasza skóra jest sucha, szara, matowa, napięta, a także bardziej skłonna do podrażnień. A to też objaw odwodnienia organizmu.

JEDNĄ Z NAJPROSTSZYCH CZYNNOŚCI, KTÓRE WARTO WPROWADZIĆ DO CODZIENNEJ RUTYNY, BO W PRĘDKIM CZASIE POZYTYWNE WPŁYNĄ NA NASZ ORGANIZM, JEST NAWYK PICIA WODY KAŻDEGO RANKA ZARAZ PO PRZEBUDZENIU.

Taka porcja wody pozwoli uzupełnić niedobory płynów, powstałe w organizmie podczas snu, a także na pobudzenie uspiętego systemu trawiennego. Kolejny dobry nawyk to butelka wody zawsze przy sobie. To ona pozwoli nam regularnie nawadniać organizm, gdziekolwiek nas życie poniesie, a poza tym zagwarantuje, że dostarczymy naszemu organizmowi chociaż minimalną dawkę wody w ciągu całego dnia.

Oczywiście najlepiej będzie, kiedy czy to w tej porannej szklance, czy to w butelce na dzień — znajdzie się woda żywa.