

KRYSTYNA
KRUTEWICZ

ŻYWA WODA

DZIAŁANIE
I JEJ ZALETY

Bezpłatny
Raport

Raport Na Temat „Żywej Wody”, Jej Zalet I Oddziaływania Na Organizm Człowieka

Benjamin Franklin powiedział – „Wartość wody doceniamy dopiero wtedy, gdy wyschnie studnia”

1) Organizm człowieka to głównie woda.

ok:

- 60-70% masy dorosłego człowieka
- 75% masy dziecka,
- ponad 90% masy noworodka,
- 20% białek,
- 10% tłuszczów,
- 1% węglowodanów,
- 4% soli mineralnych.

2) Bez wody nie zajdzie żaden proces przemiany materii.

A czy wiesz, że:

- w ciągu doby tracimy ponad 2 l wody,
- bez wody człowiek może przeżyć od 3 do 7 dni,
- woda stanowi 75-80% naszego mózgu. Mimo, że to tylko ok. 2% masy całego ciała, wykorzystuje ok. 25% dostarczonej organizmowi wody i tlenu, a
- krew zawiera 90% wody,

- nerki - 83%
- serce – 79%,
- wątroba – 68%,
- jelita – 75%,
- śledziona – 76%,
- płuca – 79%,
- skóra - 72%
- brak wody w organizmie spowalnia wszystkie procesy metaboliczne powoduje, że przebiegają one nieefektywnie.
- jako najlepszy rozpuszczalnik, ma wpływ m.in. na trawienie, udrażnianie żył, oczyszczanie nerek i przewodu moczowego, nawilża błony śluzowe, gałki oczne. Umożliwia również wydalanie produktów przemiany materii przez skórę i nerki,
- stanowi podstawowy składnik wszystkich komórek i tkanek,
- pełni rolę środka transportu, rozprowadzając po całym organizmie substancje odżywcze oraz tlen,
- reguluje ciepłotę ciała,
- stymuluje pracę wątroby,
- długotrwałe odwodnienie powoduje zaburzenie całego organizmu, (wg. Wikipedii - wolnej encyklopedii) ubytek
- 2% masy ciała pacjenta, powoduje:
 - uczucie silnego pragnienia, ubytek masy ciała,
- 2 - 4% masy ciała m.in. suchość w ustach, ból głowy, zmniejszoną ilość oddawanego moczu, uczucie osłabienia, zawroty głowy, zaburzenie widzenia, omdlenie, nudności, utrudnioną mowę, skurcze i bóle mięśni
- 5 - 6% masy ciała pacjenta- senność, parestezje.
- 10 - 15% masy ciała pacjenta – zaburzenia mowy, drgawki, utratę przytomności, delirium,
- Ubytek wody powyżej 15% masy ciała pacjenta prowadzi do zgonu.

Aby zneutralizować szklanekę popularnych napojów gazowanych o pH=2,5 musimy wypić 32 szklanki zjonizowanej wody alkalicznej o pH=10, albo kilkadziesiąt litrów zwykłej.

Skoro wiemy jak ważna jest woda w naszym życiu, to powinniśmy dostarczać ją organizmowi w postaci zbliżonej do płynów ustrojowych.

Organizm człowieka to ok. 70 bilionów komórek, dla których środowiskiem jest płyn międzykomórkowy.

Nowoczesna dieta składa się z produktów zakwaszających organizm.

3) Przyczyny braku równowagi kwasowo – zasadowej w organizmie to:

- nadmiar w diecie białka zwierzęcego,
- niedostateczne spożycie owoców i warzyw,
- nadmiar oczyszczonych węglowodanów w pożywieniu (biała mąka, sól, cukier),
- niewłaściwe łączenie produktów (głównie białek ze skrobią),
- spożywanie produktów wysoko przetworzonych,
- nadmierne spożywanie używek (kawa, alkohole, papierosy, słodczyce, napoje słodzone, gazowane),
- brak ruchu lub zbyt intensywna aktywność fizyczna,
- stres związany z tempem życia,
- niedostateczne picie wody właściwej jakości.

Do produktów alkalicznych należą: świeże i suszone owoce, warzywa, sałatki, nasiona (dyni, słonecznika), ziemniaki, niegazowane wody mineralne.

To produkty alkaliczne oczyszczają organizm, natomiast kwaśne powodują zakwaszenie i zanieczyszczenie organizmu (odpowiadają za większość chorób).

Tajemnica zdrowia i długowieczności to zdolność organizmu do neutralizacji i pozbywania się w/w zanieczyszczeń.

Produktami ubocznymi metabolizmu w komórkach są kwaśne substancje powstałe z przemiany materii.

4) Objawami zakwaszenia organizmu to m.in.:

- problemy trawienne, grzybice, zaparcia, wzdęcia,
- bóle mięśni, zwyrodnienia stawów, uszkodzenia dysków międzykręgowych,

- nadwaga, cukrzyca, zwapnienie naczyń krwionośnych, nieprawidłowe ukrwienie rąk i nóg,
- chroniczne bóle, zmniejszona wydolność organizmu, złe samopoczucie, przyrost wagi. Te czynniki powodują, że równowaga kwasowo-zasadowa w organizmie zostaje naruszona i powstają poważne problemy zdrowotne – rozwój chorób w zależności od miejsca zakwaszenia organizmu i proces jego starzenia się.

5) Usuwając zanieczyszczenia z organizmu prowadzimy do jego regeneracji.

Dzięki pożywieniu organizm otrzymuje tlen, składniki odżywcze i wodę. Natomiast krew rozprawdza potrzebne substancje do komórek i usuwa z nich wszystkie zbędne. To woda alkaliczna rozpuszcza kwaśne zanieczyszczenia, a nerki wyprowadzają je na zewnątrz.

„Fundamentalna teoria doktora Roberta O. Younga (mikrobiologa, amerykańskiego naturopaty – światowej sławy) głosi, że ludzki organizm funkcjonuje w relacji z kwasami, ale ma zasadową strukturę oraz, że istnieje tylko jedna choroba i tylko jeden właściwy sposób leczenia.

Dr Young twierdzi, że tą jedyną chorobą i jedyną dolegliwością, na jaką cierpi nasz organizm jest nadmierne zakwaszenie krwi, a w konsekwencji tkanek, spowodowane niezdrowym sposobem życia, jedzenia i myślenia”

Dlatego, tak ważne jest codzienne dostarczanie naszemu organizmowi odpowiedniej ilości wody o wysokiej jakości.

6) Ile i jakiej jakości wody należy pić?

Skoro wiemy, że woda to najlepszy rozpuszczalnik, to też wiemy, po co ją mamy pić.

Trzeba umieć ją pić, by wykorzystać wszystkie jej zalety.

Kiedy? Ile? i Jak pić wodę?

Pijemy wodę bezpośrednio po przebudzeniu się, zanim poczujemy pragnienie i systematycznie w ciągu całego dnia.

Pijemy małymi łykami, ponieważ organizm nie potrafi magazynować wody.

Zauważ, kiedy wypijasz jednym łykiem pół szklanki wody, to po kilkunastu minutach nasz organizm wydała ją, wypłukując równocześnie sole mineralne (sód, potas) z organizmu.

Natomiast woda wypita małymi, a częstymi łykami wchłaniana jest przez organizm.

Nie powinno się pić w trakcie posiłków, ponieważ zmniejsza to stężenie enzymów trawiennych, a to utrudnia trawienie i sprzyja tyciu.

Do posiłku powinniśmy zasiadać odpowiednio nawodnieni.

Dlatego 30 min. przed posiłkiem należy wypić 2 szklanki wody. Kolejne dwie, godzinę po posiłku. Czyli:

2 szklanki – 30 minut przed każdym posiłkiem,

2 szklanki – 60 minut po posiłku, a pozostałą ilość między posiłkami.

Ile wody należy pić w ciągu dnia?

Przyjęto, że powinno się pić 30 cm^3 wody na 1 kg masy ciała.

Przykładowo osoba ważąca 60 kg powinna wypić ($60 \times 30 \text{ cm}^3 = 1800 \text{ cm}^3$ czyli 1,8 litra wody).

Wraz ze wzrostem aktywności fizycznej, temperatury otoczenia, pracy fizycznej, należy zwiększać jej spożycie. Również kobiety w ciąży powinny wypijać znacznie więcej wody.

Nawadniamy organizm zarówno [płynami jak i pokarmami](#)

[stałymi](#) Biorąc pod uwagę fakt, że woda w organizmie jest wodą strukturalną, najlepiej jest pić zjonizowaną wodę alkaliczną.

W przyrodzie zjonizowana woda alkaliczna pochodzi z topniejących lodowców, owoców i warzyw.

Niestety większość z nas nie ma dostępu do wody pochodzenia lodowcowego.

Możemy ją mieć albo:

- przez przepuszczeniu przez wodę prądu elektrycznego tj. proces elektrolizy.
- przez przepuszczenie wody przez minerały.

Tu dowiesz się [więcej](#) >>>

7) Niżej opisana „żywa woda” jest wodą strukturalną, najlepszą dla naszego organizmu.

Jej cechy to:

- 7.1) Alkaliczność**, neutralizuje kwasy, oczyszcza organizm z toksyn, wzmacnia odporność organizmu. Pomaga przywrócić i utrzymać równowagę kwasowo-zasadową.
- 7.2) Ujemne ORP**, (potencjał utleniania-redukcji), oznacza, że woda ta ma bardzo silne właściwości antyoksydacyjne. Woda wzbogacona elektronami wodoru obniża potencjał redoks, dzięki czemu potrafi dezaktywować wolne rodniki, przywracając równowagę kwasowo – zasadową organizmu.
- 7.3) Nawodnienie komórek**, woda tworzy tzw. mikroklastry (zespoły cząsteczek). Podczas jonizacji klastry są rozbijane na mniejsze skupiska, dzięki czemu woda jest dużo łatwiej absorbowana przez organizm (łatwiej przechodzi przez błony komórkowe, tworząc strukturę heksagonalną).
- 7.4) Wysokie natlenienie**, woda alkaliczna jest silnym antyoksydantem, oddaje elektrony i dezaktywuje rodniki. W alkalicznej wodzie przeważają ujemne jony OH^- . Pijąc tę wodę organizm otrzymuje więc dodatkową dawkę tlenu.
- 7.5) Mniejsze napięcie powierzchniowe**, im mniejsze napięcie tym woda rzadsza. Napięcie powierzchniowe krwi wynosi 43 - 45 dyn/cm^2 , wody alkalicznej podobnie jak krwi, natomiast wody wodociągowej 73 dyn/cm^2 .

To „żywa woda” powinna być podstawowym składnikiem naszej diety, a nie słodkie wody kolorowe, które nie gaszą pragnienia, wprost przeciwnie wzmagają je i skutecznie zakwaszają organizm.

W jaki sposób zaopatrzyć się w nią [>>> dowiesz się tutaj <<<](#)

„Zdrowie to najcenniejszy dar”. Bardzo często słyszymy to zdanie, lecz rozumiemy je, gdy jest już za późno.

Grecki filozof Sokrates powiedział: „Zdrowie To Nie Wszystko, Ale Wszystko Jest Niczym Bez Zdrowia”.

Mam nadzieję, że ten raport sprowokuje Cię Czytelniku do większej troski o Twoje zdrowie i Twojej rodziny.

Zapraszam na nasz blog >>> <http://7team4you.com>

Krystyna Krutewicz

[7team4you](http://7team4you.com)

