

## CHOROBY WYSTĘPUJĄCE WSKUTEK ZAKWASZENIA ORGANIZMU

- [Zakwaszenie organizmu, kwasota, niestrawności, zgaga](#)
- [Otyłość, przemiana materii oraz zaparcia](#)
- [Problemy skórne, trądzik, alergie](#)
- [Cukrzyca](#)
- [Wspomaganie terapii choroby nowotworowej](#)
- [Zakwasy](#)
- [Osteoporoza](#)
- [Chroniczne zmęczenie](#)

### ZAKWASZENIE ORGANIZMU, KWASOTA, NIESTRAWNOŚCI, ZGAGA

Jednym z najważniejszych o ile nie najważniejszym warunkiem prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu jest utrzymanie stanu równowagi kwasowo - zasadowej. Aby taki stan był utrzymany niezbędne jest picie i jedzenie jakie dzień w dzień spożywamy. Jest tylko jednak jedno "ale". Otóż należy pamiętać, że nie wskazane jest spożywanie zbyt dużej ilości produktów kwasotwórczych, do których należą cukry, węglowodany, białka zwierzęce, kawa, herbata, nioktyna czy alkohol. Ponieważ nadmiar kwasów w naszym organizmie, które powstają w wyniku przemiany materii powoduje zachwianie tej istotnej równowagi w naszym ciele. Poziom kwasów we krwi może ulec zwiększeniu również w wyniku stresu, przyjmowanych leków, stosowania kuracji odchudzających, braku ruchu lub nawet nadmiernej aktywności fizycznej.

Środowisko kwasowe jakie może powstać w naszym ciele przyczynia się do rozwoju wielu schorzeń, ponieważ zaatakowane komórki przez kwasy i toksyny nie mają siły się bronić. Jest cała lista chorób i schorzeń, które wykorzystują osłabienie naszego organizmu i atakują także zdrowe komórki, które "w pojedynkę" nie mają szans.

Jak rozpoznać, że nasz organizm jest zakwaszony?

Nie jest to trudne, ponieważ organizm sam zaalarmuje nadmiar kwasów poprzez zgagę i niestrawność, migrenowe bóle głowy, pogorszenie stanu skóry, smak goryczy lub kwasu w ustach, osad na języku, a to tylko niektóre, najczęściej występujące objawy nadmiernej kwasowości.

Ponadto długotrwałe zakwaszenie sprzyja rozwojowi poważnych chorób takich jak: nadciśnienie, miażdżyca, cukrzyca, osteoporoza, nowotwory, zmiany zwyrodnieniowe stawów, nadwaga i wiele innych. Jednak są sposoby zwalczania kwasów w organizmie oraz przywrócenia równowagi kwasowo - zasadowej. Poprzez dostarczenie produktów zasadowych ( szczególnie warzyw i owoców ) a także jonizowanej wody alkalicznej, poziom pH w naszej krwi zmieni się na bardziej zasadowe.

Pijąc wodę alkaliczną, stosując odpowiednią dietę oraz prowadząc zdrowy tryb życia (umiarkowane ćwiczenia) w większym stopniu docenisz stosowanie jonizatora wody, który produkuje wodę alkaliczną z przemysłowej wody pitnej.

### OTYŁOŚĆ, PRZEMIANA MATERII ORAZ ZAPARCIA

Istnieje bardzo duża zależność między pH naszego ciała i utratą wagi. Wszyscy są przekonani, że otyłość bierze się z nadmiaru tłuszczu w naszym ciele. Generalnie jest to prawda, ale należy zrozumieć dlaczego tak się dzieje i dlaczego tłuszcz odkłada się w naszych tkankach? Problem polega w zakwaszeniu naszego organizmu.

Nasz organizm regularnie spożywa energię oraz wytwarza produkty uboczne którymi są kwasy. Jeśli nasz organizm nie będzie wydalal kwasów poprzez mocz lub pot, kwasy te będą odkładać się w naszych biodrach, w naszej talii, piersiach i pozostałych częściach naszego ciała, a to spowoduje, że przytyjemy. Tak więc otyłość nie jest tak naprawdę spowodowana przez tłuszcz a przez kwasy niewydalane z naszego

organizmu.

Niewłaściwa dieta i stres jaki nam towarzyszy sprawiają, że w naszym organizmie odkładają się kwasowe produkty przemiany materii, co z kolei powoduje spadek energii, osłabienie funkcjonowania systemu immunologicznego i ogólne pogorszenie stanu zdrowia.

Aby można było zredukować wagę naszego ciała, niezbędne jest oczyszczenie ciała z kwasów i toksyn poprzez wyrównanie balansu biochemicznego pH. Ale tutaj rodzi się kolejne pytanie, bo jak do tego doprowadzić? Otóż najistotniejszą rzeczą jest spożywanie produktów zasadowych, dużo warzyw i owoców oraz przede wszystkim spożywanie jonizowanej wody alkalicznej. Alkaliczna woda jonizowana redukuje kwasowe produkty przemiany materii z naszego ciała, a regularne spożywanie wody jonizowanej dostarczy niezbędnych dla naszego organizmu minerałów takich jak wapno czy magnez.

Wiele osób po zrozumieniu tego mechanizmu zrzuciło wagę w sposób skuteczny i co najważniejsze naturalny. Alkaliczna woda jonizowana pomaga w zrzuceniu zbędnych kilogramów, ale co najważniejsze przywraca równowagę zasadowo - kwasową w naszym organizmie a także przyczynia się do poprawy procesu przemiany materii.

Wiele osób cierpi również na problem związany z zaparciami. Cała wina na ogół zrzucana jest na proces przemiany materii i aby go przyspieszyć często sięgamy po różnego rodzaju środki farmakologiczne. Co prawda są one skuteczne, jednak leczą jedynie skutki a przyczyny problemu pozostają nienaruszone.

Zaparcia wynikają ze złej diety, diety bogatej w produkty kwasowe, cukry, węglowodany. Po przetrawieniu takich pokarmów, organizm zamiast wydalac produkty przemiany materii gromadzi je w naszych tkankach. Jednak spożywanie większej ilości produktów zasadowych i przede wszystkim spożywanie wody o wysokim pH sprawi, że organizm zacznie szybko wydalac kwasy i toksyny. A to przyczyni się do zakończenia naszych nieustających problemów z zaparciami.

Dlaczego w tym wypadku również niezbędna jest woda alkaliczna? Ponieważ jako jedyna posiada ona wysokie pH. Woda przegotowana lub woda w butelkach jaką możemy kupic w sklepie nie ma wystarczającego poziomu pH oraz nie posiada tych wszystkich minerałów, które są niezbędne dla naszego organizmu.

## **PROBLEMY SKÓRNE, TRĄDZIK, ALERGIE**

Podczas spożywania zbyt dużej ilości produktów kwaśnych takich jak mięso, białko zwierzęce, węglowodany itd., nasz organizm traci równowagę kwasowo - zasadową. Istnieje ogólna zasada, która mowi, iż spożywane produkty powinny być w 75% zasadowe a w 25% kwasowe. Niestety mało osób przestrzega te normy, spożywając coraz mniej produktów zasadowych takich jak warzywa czy owoce.

Idealne pH człowieka to 7,4. Powyżej tej wartości organizm ma odczyn zasadowy a poniżej kwaśny. Nieregularne posiłki bogate w węglowodany i cukry, stres, niewystarczająca ilość snu - w takich warunkach ciężko utrzymac zbilansowany poziom pH naszego ciała. A co za tym idzie nasz organizm gromadzi szkodliwe kwasy i toksyny, które w znacznym stopniu przyczyniają się do powstania alergii. Szkodliwe produkty przemiany materii atakują nasze zdrowe komórki i organizm nie jest w stanie zwalczać antygenów, które znajdują się we wszystkich produktach, które spożywamy a także w powietrzu, którym oddychamy. Ponadto niestrawione proteiny są główną przyczyną powstawania alergii.

Dlaczego?

Ponieważ kiedy system trawienny jest osłabiony przez nadmierne zakwaszenie nie jest w stanie poradzić sobie z rozkładaniem aminokwasów. Przez to często powstają alergie na różnego rodzaju produkty.

Należy pamiętać, że zakwaszenie organizmu może doprowadzić nie tylko do alergii lecz może objawiać się w postaci problemów skórnych, w tym trądzik czy atopowe zapalenie skóry. To co pojawia się na naszej skórze jest niczym innym jak reakcją naszego organizmu na zaburzenia równowagi biochemicznej. To znaczy, że nasz organizm "alarmuje" nam, poprzez zmiany skórne, nadmierną ilość kwasów i toksyn, które niszczą zdrowe komórki i osłabiają naszą odporność.

Jak temu zapobiegać? Przede wszystkim ograniczenie produktów kwaśnych, jednak to nie wystarczy, ponieważ trzeba się pozbyć tego co już się dostało do naszego organizmu. Dlatego też najlepszym sposobem jest regularne picie jonizowanej wody alkalicznej, która charakteryzuje się zasadowym pH. Woda ta umożliwia wypłukanie szkodliwych substancji a ponadto dostarcza niezbędnych minerałów takich jak wapno czy magnez, które wspomagają odbudowę zniszczonych komórek naszego organizmu. Liczne badania laboratoryjne, które były przeprowadzone w USA, Korei i Japonii potwierdziły skuteczność działania jonizowanej wody alkalicznej w walce z problemami skórnymi. Woda alkaliczna skutecznie działa na organizm od wewnątrz likwidując problemy skórne i trądzik, który widoczny jest na zewnątrz.

## **CUKRZYCA**

U osób chorych na cukrzycę zapotrzebowanie na spożywanie wody może być zwiększone ponad normę, która wynosi od 2 do 3 litrów dziennie. Obecność glukozy w moczu zwiększa wydalanie wody z moczem i powoduje nasilenie pragnienia. Należy więc pić tyle płynów, aby w pełni zaspokoić pragnienie. U osób starszych natomiast, które gorzej kontrolują pragnienie, konieczne jest wypijanie ponad 3 litrów wody dziennie, aby nie doprowadzić do odwodnienia organizmu.

Należy jednak pamiętać, aby była to zdrowa woda niegazowana, która zawiera najwięcej substancji odżywczych. Biorąc taką butelkę wody niegazowanej do ręki można przeczytać, iż w składzie wody znajdują się także aniony: siarczanowy i chlorkowy, których w tej wodzie być nie powinno. Dlatego też jonizowana woda alkaliczna jest odpowiednim rozwiązaniem. W procesie jonizacji aniony są oddzielane od kationów i dzięki temu możemy spożywać wodę, która zawiera jedynie minerały alkaliczne takie jak wapno, magnez, sód i potas.

Jest to szczególnie ważne w przypadku wspomagania leczenia cukrzycy. Cukrzyca jest chorobą, która w większości przypadków spowodowana jest zbyt małym wydzielaniem insuliny, kiedy we krwi jest nadmiar glukozy lub wytworzeniem oporności komórek na działanie insuliny. Oporność ta spowodowana jest uszkodzeniem komórek w naszym organizmie głównie z powodu zbyt dużej ilości kwasów i toksyn, które się w nim odkładają. Sposobem odbudowy naruszonych komórek jest regularne spożywanie jonizowanej wody alkalicznej, która w naturalny sposób oczyści organizm z substancji szkodliwych oraz dostarczy minerałów niezbędnych w procesie odbudowy uszkodzonych komórek.

## **WSPOMAGANIE TERAPII CHOROBY NOWOTWOROWEJ**

Alkalizacja jest ważną, żeby nie powiedzieć jedną z kluczowych kwestii w trakcie leczenia nowotworu. Nowotwory mają upośledzoną zdolność pozyskiwania energii z tłuszczu a nadmiernie pobudzone spalanie cukru. Ponieważ jednak spalanie cukru ma w dużej mierze charakter beztlenowy, produkują one duże ilości kwasu mlekowego. Jeszcze przed II Wojną Światową Otto Heinrich Warburg - laureat Nagrody Nobla z 1931 roku - odkrył, że zawartość kwasu mlekowego w nowotworach jest 10-krotnie większa niż w pozostałych tkankach oraz, że potrafią one pozyskiwać energię również w warunkach braku tlenu (produktem odpadowym jest właśnie kwas mlekowy). Oznacza to, że otoczenie nowotworu jest silnie zakwaszone, co utrudnia dostęp komórek układu odpornościowego do guza w celu jego zwalczania. Bez alkalizacji i wypłukiwania tego kwasu trudno mówić o powodzeniu w leczeniu nowotworu jakąkolwiek metodą. Potwierdza to poza tym jeszcze raz, jak ważne jest w tej chorobie ograniczenie podaży węglowodanów. Komórki nowotworowe mają wtedy nie tylko mniej paliwa do wzrostu, ale również

produkują mniej kwasu mlekowego, który utrudnia dostęp leukocytom. Z tego bardzo ważnego odkrycia wynika, że guz nowotworowy odżywia się przede wszystkim cukrem, a mezenchyma wokół guza jest silnie zakwaszona przez wydalany kwas mlekowy. Objawy tego silnego zakwaszenia można zaobserwować, chociażby w badaniu mammograficznym, w którym proces nowotworowy jest rozpoznawany m.in. na podstawie zwapnień. Zwapnienia natomiast tworzą się w środowisku kwaśnym, w którym sole wapnia są mniej rozpuszczalne.

Obecność silnie kwaśnego środowiska w pobliżu guza nowotworowego blokuje dostęp leukocytów NK (natural killers), które stanowią naszą naturalną ochronę przed komórkami nowotworowymi. W normalnych warunkach wytwarzają one specjalne białko - perforynę, które, jak sama nazwa wskazuje, wytwarza dziury w komórkach nowotworowych doprowadzając do ich śmierci. W środowisku kwaśnym komórki te nie działają.

Osobną kwestią to odkwaszanie mezenchymy całego organizmu. Kolagen naszej tkanki łącznej posiada dużą zdolność absorbowania jonów  $H^+$  (kwaśnych), z trudem je natomiast oddaje. Jeśli przez wiele lat stosowaliśmy niewłaściwą dietę lub piliśmy zbyt mało płynów lub nie stosowaliśmy innych metod udrażniających mezenchymę, z czasem może ona zgromadzić duże ilości kwasów i toksyn, które w końcu doprowadzają do przewlekłych chorób zwyrodnieniowych lub nowotworu. Oczyszczenie mezenchymy z kwasów i toksyn odbywa się jakby przy okazji intensywnego odkwaszania ukierunkowanego na guz nowotworowy.

## ZAKWASY

Najbardziej widać to chyba na przykładzie tzw. powysiłkowych „zakwasów” w mięśniach u sportowców. Gdy wysiłek sportowy był zbyt intensywny w stosunku do możliwości energetycznych mięśnia, pojawia się w nim metabolizm beztlenowy prowadzący w krótkim czasie do jego zakwaszenia, pojawia się wzrost napięcia mięśnia i ból. Mija kilka dni zanim „zakwas” się rozejdzie. Popularne wśród młodych sportowców piwo po wysiłku jest korzystne na zakwasy ze względu na (a) obecność dużej ilości wody, (b) obecność węglowodanów, które przyspieszają powysiłkową regenerację glikogenu w mięśniu (c) alkaliczny charakter tego napoju, (d) niedużą ilość alkoholu, który rozszerza naczynia krwionośne i zmniejsza napięcie mięśnia. Trzeba jednakże pamiętać, że sam alkohol w większych dawkach zakwasza. Objawy kaca i kwasicy są w sumie dość podobne.

Z zakwasami w mięśniach mamy jednak do czynienia nie tylko u sportowców. Często dotyczą one również normalnych ludzi. Umiejscawiają się one najczęściej wokół kręgosłupa, gdyż są to mięśnie, które praktycznie stale są w stanie napięcia i przez to łatwiej dochodzi tam do lokalnych zaburzeń odżywiania. Pojawienie się lokalnego zakwaszenia często ma początek w „zawianiu” czyli odruchowym obkurczeniu się naczyń krwionośnych na skutek np. zimna. Zimno może też prowadzić do wzrostu napięcia mięśni a nawet dreszczy, które mają na celu pozyskanie ciepła w skutek skurczu mięśnia. Wzrost napięcia pogarsza przepływ krwi i chłonki przez mięsień. Rozpoczyna się błędne koło, które może prowadzić do chronicznego bólu utrzymującego się czasami długie tygodnie.

## OSTEOPOROZA

Efektom zakwaszenia tkanek może być tzw. transmineralizacja prowadząca do osteoporozy. W kościach mamy do czynienia z bardzo subtelną równowagą pomiędzy jonami wapniowymi, magnezowymi i fosforanowymi - głównymi minerałami tworzącymi kość. Normalnie ich stężenie we krwi oscyluje w pobliżu granicy ich rozpuszczalności. Ponieważ rozpuszczalność fosforanu wapnia zależy od lokalnego pH, niewielkie lokalne zmiany kwasowości tkanki mogą prowadzić do wytrącania się soli wapnia w tkankach

miękkich bądź do ich ucieczki z kości. Ponieważ mechanizmy regulacyjne dbają o precyzyjne utrzymanie stałego stężenia jonów  $Ca^{++}$  we krwi, nadmierne uwalnianie jonów  $Ca^{++}$  z kości może doprowadzić do odkładania się ich w tkankach miękkich oraz nerkach.

## **CHRONICZNE ZMĘCZENIE**

Zmęczenie jest prawdopodobnie najbardziej wyraźnym sygnałem protestu, jaki wysyła organizm, w którym nagromadził się nadmiar toksyn. W kwaśnym środowisku mikroorganizmy zaczynają rozmnażać się i tworzyć własne toksyny, które zmniejszają absorpcję protein i minerałów, co z kolei osłabia zdolność organizmu do produkowania enzymów i hormonów. Zakłóca to również rekonstrukcję komórek i innych składników niezbędnych do produkowania energii