

Так ли важна вода на самом деле?

Я уже писала о том, что человек на 80% состоит из воды, поэтому вода – очень важная составляющая здоровья. Количество необходимой жидкости зависит от многих факторов: от региона проживания (в жарком климате её нужно больше), от пищевых привычек (вегетарианцы употребляют больше жидкости с овощами и фруктами, поэтому воды в чистом виде им требуется меньше), от образа жизни (больше двигаешься, больше потеешь, больше требуется воды) и даже от количества выпиваемых чашек кофе – на каждую чашку необходим дополнительный стакан воды. В среднем нужное количество – примерно 30 мл на килограмм вашего идеального веса. Признаки того, что вы пьете мало воды: сухость во рту, сухая кожа, боли в суставах, прибавка в весе, отёки, преждевременное старение, моча темно-желтого цвета, нерегулярный стул.

Что же такое вода?

Сестра-тихоня сильнейшей взрывчатки — гремучего газа! И гремучий газ-разрушитель, и созидающая жизнь вода состоят из водорода и кислорода. Но газ лишь простая смесь этих элементов, а в воде водород и кислород объединены в молекулы.

Вода — минерал, самый подлинный и удивительный. Ее, как и другие минералы, породила Земля на заре своей жизни, когда была раскалена, как огонь. Сроднясь с расплавленными породами, вода застыла позднее в гранитах и базальтах. И поэтому из раскаленного гранита с шипением вырываются пары воды. А когда вулканы извергают из недр Земли расплавленную лаву, то с нею выбрасывают и немало воды — 40 млн. т каждый год! Этой воды никогда раньше не было на поверхности, потому и называют ее ювенильной, т. е. молодой.

А «немолодой» воды, с давних пор «поселившейся» на поверхности Земли, очень много вокруг. То она, жидкая, течет в реках и океанах, то паром стремится в облака, то льдами застывает в стужу. Вода — оборотень, единый в трех лицах!

Безусловно, состав питьевой воды вполне может быть самым разным. Ведь обычная вода может «прийти» в наш дом из совершенно различных мест и встретить на своём пути совершенно неожиданные преграды. Да и вообще, единого состава воды не существует, ведь даже артезианская вода, которая залегает на одинаковой глубине, по пути к нам может пройти через абсолютно разные породы.

Вода является основным жизненным источником для людей, животных и растений. Человек без пищи может обходиться от нескольких дней до нескольких месяцев (известен случай, когда человек прожил без пищи около 60 дней), но без воды может прожить 3–4 дня, а затем в результате обезвоживания организма погибает. Вода не только утоляет жажду, но и обогащает клетки человеческого организма питательными веществами, задействована в процессах терморегуляции и дыхания.

Какими же свойствами должна обладать вода?

Два основных показателя при выборе воды:

- рН – кислотно-щелочной баланс;
- ОВП – окислительно-восстановительный потенциал.

Понятие кислотности или щелочности организма, или воды – основано на шкале рН. Поэтому важно иметь базовое понимание того, что такое рН.

рН – это просто мера концентрации ионов водорода.

Сокращение «рН» означает «показатель водорода».

Чем ниже рН, тем больше в ней свободных ионов водорода.

Одна единица рН отражает десятикратное изменение концентрации ионов – например, при рН 7 ионов водорода в десять раз больше, чем при рН 8.

Кислотно-щелочной показатель питьевой воды должен быть равен показателю рН человеческой крови (7-7,5). Все, что ниже 7 – это кислая вода, все, что выше 7,5 – это щелочная вода. Важно понимать, что рН питьевой воды не должен быть ниже 7. Измерить кислотность воды можно с помощью рН-метра или рН-полосок. Для приведения рН к норме можно использовать капли-минерализаторы, различные саше, содержащие минералы.

Способность молекул воды вступать в различные биохимические реакции называется окислительно-восстановительным потенциалом воды, или, попросту говоря, ОВП. Известно, что вода может выступать как в роли окислителя, способствующего процессам старения, так и в качестве восстановителя, активно препятствующему вышеупомянутому процессу. Для измерения показателя ОВП используются милливольты, заряд бывает как отрицательный (восстановление), так и положительный (окисление).

Если говорить о внутренней среде организма человека, то у нее также существует свой показатель ОВП. В нормальном состоянии, когда отсутствуют какие-то негативные факторы, ОВП всегда имеет отрицательное значение в диапазоне 100-200 мВ.

Если проанализировать воду, которая поступает в человеческий организм, то ее ОВП практически всегда существенно превышает допустимые нормы. К примеру, водопроводная или очищенная с помощью специальных фильтров вода, в основном имеет ОВП, порой достигающее +400 мВ. При этом согласно европейским стандартам, а также норм ВОЗ, питьевая вода не должна превышать отметку ОВП в +20 мВ. В итоге получается большой диссонанс между жидкостью, которую человек пьет и его внутренним показателем ОВП. Организму приходится заниматься процессом изменения окислительно-восстановительных свойств воды, которую принято считать питьевой.

Рассмотрим, что же происходит в организме, когда в него поступает питьевая вода с высокими показателями ОВП. Такая жидкость отнимает электроны от тканей и клеток, что приводит к окислительному разрушению различных биологических структур, в частности, нуклеиновых кислот, клеточных мембран и т.д. Постепенно организм изнашивается и стареет. Устранить данное негативное явления можно очень простым способом – употреблять воду, аналогичную по свойствам внутренней среде организма человека. Данная теория существует не только на бумаге, но и подтверждена большим количеством исследований, как в России, так и в зарубежных странах.

Измерить окислительно-восстановительный потенциал воды можно ОВП-метром. Добиться отрицательного ОВП можно разными способами: добавлением различных эфирных масел, при помощи водородных бутылок и используя различные смеси минералов (шунгит, кремний, горный кварц).

Не зря ведь говорят, что самочувствие человека во многом зависит от качества воды, которую он пьет.

Полезные советы:

- не пейте холодную воду, полезнее вода комнатной температуры, а самая оптимальная температура равна температуре вашего тела;
- самая полезная привычка – стакан теплой воды сразу после пробуждения;
- пить воду лучше всего за 30 минут до еды и через 1-1,5 часа после еды.

И еще один интересный факт о воде.

Английская королева Елизавета I еще в XVI веке издала указ об учреждении премии в 10 тысяч фунтов стерлингов изобретателю дешевого способа опреснения, обессоливания воды, и, несмотря на то, что указанная сумма, благодаря процентам за прошедшие века, возросла во много раз, премия все еще ждет своего хозяина.