

I benefici dell'acqua alcalina ionizzata

L'acqua è l'elemento per la vita più importante al mondo. Bere tanta acqua, ogni giorno, è fondamentale per la nostra salute. L'acqua trasporta i nutrienti alle cellule, aiuta la digestione ed elimina le tossine. Il corpo umano è composto di acqua al 60-80% e rimanere ben idratati è fondamentale per una salute ed una vita ottimali. Già diversi decenni fa il dottor Batmanghelidj ha potuto dimostrare come la disidratazione è la vera causa di molte malattie. Tuttavia, non tutta l'acqua è uguale.

Oggi si parla tanto di quant'è importante bere molta acqua ma ancora troppo poco dell'importanza della qualità dell'acqua che si beve. Sarebbe come consigliare di mangiare molta verdura senza mai parlare di che tipo di verdura preferire, di come è stata coltivata e senza mai analizzare il suolo sul quale questa verdura è cresciuta.

Un'acqua di buona qualità porta benefici a tutto l'organismo soprattutto quando riesce a penetrare velocemente e profondamente nei tessuti e all'interno delle nostre cellule. Oltre a mangiare in modo sano è quindi sicuramente molto importante bere un'acqua salutare.

Come possiamo determinare se un'acqua è più salutare di un'altra e quali sono i criteri che bisogna considerare per potere valutare la qualità dell'acqua che beviamo?

Oltre alle sue qualità energetiche, l'acqua possiede anche diverse caratteristiche chimico-fisiche, facilmente misurabili che sono un ottimo indicatore della sua salubrità.

Caratteristiche chimico-fisiche che contraddistinguono un'acqua salutare

1. Un potenziale redox (ORP) negativo

Un *antiossidante* ha un ORP negativo e contrasta l'invecchiamento.

Un *ossidante* ha un ORP positivo e favorisce l'invecchiamento.

I *radicali liberi* nel nostro corpo causano ossidazione e danneggiamento dei tessuti per stress ossidativo e derivano dal nostro stesso metabolismo, oltre che da esercizio fisico intenso, inquinamento, stress emotivo e tossine dell'aria e del cibo che mangiamo.

Essi fanno sì che il corpo degeneri, invecchi e si ammali.

Gli antiossidanti ringiovaniscono le cellule eliminando questi radicali liberi e sono un fattore di anti-invecchiamento per il corpo.

Nel corpo umano il danno dovuto all'ossidazione gioca un ruolo di primo piano nello sviluppo di malattie come malattie cardiache, cancro e diabete.

L'Acqua alcalina ionizzata ha un ORP negativo ed è ricca di idrogeno molecolare che è un potente antiossidante. Quest'acqua previene quindi l'invecchiamento delle cellule.

Il peso molecolare degli antiossidanti comunemente presenti nelle fonti alimentari è quasi nove volte maggiore di quello dell'acqua alcalina ionizzata. Questi antiossidanti pertanto non permeano altrettanto facilmente e rapidamente le cellule.

Il potenziale redox dell'acqua alcalina ionizzata altamente negativo non è paragonabile a quello di nessun altro tipo d'acqua. Ogni volta che beviamo un bicchiere di quest'acqua neutralizziamo pericolosi radicali liberi, potenziando così il sistema immunitario.

2. un pH (il potenziale idrogeno) superiore a 7

Il pH è la misura dell'acidità e alcalinità di una soluzione. Se è inferiore a 7 l'acqua è acida se è superiore a 7 l'acqua è alcalina.

Un'acqua salutare dovrebbe avere un pH alcalino.

Siamo circondati da fattori che ci rendono acidi (stress, cibo ricco di proteine e calorie, inquinamento,...) Oggi sappiamo che questo causa malattia e peggiora la nostra qualità di vita. In effetti un eccesso di cibi e bevande acidificanti può causare malattie come il *diabete, le cardiopatie, il sovrappeso, l'artrite, le allergie, la gotta, il lupus, la fibromialgia, il reflusso acido, i problemi a reni e fegato, l'osteoporosi, vari problemi cutanei, disturbi digestivi, la pressione sanguigna alterata, il colesterolo alto, e il cancro.*

Correggere lo squilibrio nel pH col cibo che mangiamo è importante anche se risulta spesso difficile.

La ionizzazione produce acqua molto alcalinizzante, per l'alta concentrazione di ioni idrossido. L'acqua alcalina aiuta quindi a mantenere in equilibrio il pH dell'organismo e a eliminare le scorie acide da cellule, tessuti e organi.

Il nostro sangue mantiene sempre un pH tendenzialmente alcalino (7,4). Quando tende verso l'acidità i globuli rossi formano dei grumi che diminuiscono notevolmente la capacità di trasporto di ossigeno ai tessuti. Per questo motivo l'acqua alcalina ha anche delle proprietà ossigenanti oltre che idratanti.

3. Un elevato potere idratante

Il potere idratante di un'acqua è legato alla grandezza dei raggruppamenti (*cluster*) delle sue molecole. Quando un'acqua forma dei cluster più grossi riesce solo difficilmente ad essere assorbita dalle mucose del nostro intestino e la percepiamo più pesante in pancia.

L'acqua alcalina ionizzata invece forma solo dei gruppi molto piccoli di molecole (*microcluster*) e riesce quindi a penetrare molto facilmente in profondità nei tessuti. Questo permette a quest'acqua di arrivare velocemente anche alle parti più difficilmente raggiungibili del nostro corpo come il cervello protetto dalla barriera emato-encefalica e l'interno delle nostre cellule. In questo modo migliora di molto l'apporto di ossigeno ai tessuti come anche la rimozione delle scorie. L'acqua alcalina ionizzata ha così un profondo effetto idratante, ossigenante e detossinante.

L'acqua del rubinetto viene invece assorbita con difficoltà dall'intestino e dai tessuti.

Grazie al ORP negativo, al pH alcalino, alla ricchezza in idrogeno molecolare e alla sua microclusterizzazione l'acqua alcalina ionizzata viene utilizzata da vari decenni con ottimi risultati per vari problemi digestivi come la costipazione, la diarrea, l'infiammazione e l'intossicazione intestinale. Quest'ultima è dovuta ai processi putrefattivi che s'innescano con un'alimentazione scorretta e uno squilibrio della flora batterica intestinale. Molto si parla degli effetti nocivi delle tossine ambientali ed alimentari (tossine esogene) e troppo poco delle importanti conseguenze sulla nostra salute delle tossine endogene generate a livello intestinale. Esperienze cliniche dimostrano come i fenomeni putrefattivi a livello intestinale diminuiscono con l'assunzione di acqua alcalina ionizzata. Per questo già nel 1965 il ministero della salute giapponese ha dichiarato che l'assunzione di acqua ionizzata è efficace per riequilibrare la flora batterica intestinale, ridurre i processi di putrefazione e di conseguenza ridurre anche il carico di tossine generate nel lume intestinale.

L'acqua del rubinetto è diventata problematica oggi per la nostra salute per via dell'elevato contenuto di cloro e altre sostanze chimiche aggiunte per renderla potabile ed evitare la corrosione dei tubi. Molti hanno cominciato a bere acqua filtrata, acqua minerale e acqua alcalina in bottiglia, per evitare le dannose sostanze contaminanti e idratare il proprio organismo con acqua più depurante. Considerando i pericoli dello squilibrio acido-basico, altri aggiungono gocce o polveri di minerali alcalinizzanti all'acqua che bevono, per aumentarne il pH. Questi metodi magari migliorano l'alcalinità dell'acqua, ma in termini di benefici per la salute sono ben lontani dall'acqua ionizzata. L'acqua alcalina in bottiglia, per esempio, perde molto del suo potere antiossidante nel periodo che intercorre tra imbottigliamento, la distribuzione nei negozi e l'acquisto finale. Inoltre, aggiungere sostanze alcalinizzanti all'acqua fondamentale non ne modifica la costituzione. Diversamente dall'acqua ionizzata, la struttura della semplice acqua "alcalinizzata" rimane la stessa. Le aggiunte di minerali alcalinizzanti non sono senza rischi per alcune condizioni di salute come per esempio le cardiopatie.

La chiave per migliorare la qualità complessiva dell'acqua è l'*elettrolisi*, il processo che ha luogo con uno ionizzatore. In pratica, si ricorre alla scienza per riprodurre una sostanza presente in natura. Quando riceve una carica elettrica, l'acqua viene modificata in profondità e acquisisce le seguenti proprietà:

- **Struttura a microcluster** - L'acqua ionizzata presenta una struttura più piccola di quella delle altre acque, essendo composta da cluster di quattro o sei molecole d'acqua (rispetto alle solite dieci o quindici). Queste dimensioni significativamente inferiori permettono all'organismo di assorbirla in maniera più facile ed efficiente, espellendo così le tossine da cellule e tessuti.
- **Carica elettrica** – L'acqua ionizzata è l'unico tipo d'acqua in grado di mantenere una carica elettrica, ragion per cui è più vitale e conduttiva. Grazie a questa carica elettrica, l'acqua ionizzata è molto efficiente nel portare ossigeno e sostanze nutritive alle cellule del corpo.
- **Forma esagonale** – Diversamente dalle altre acque, le molecole di acqua ionizzata hanno la forma di esagoni, a sei lati (la stessa dell'acqua del nostro corpo). Questa forma caratteristica permette all'acqua di spostarsi rapidamente nel corpo, trasportando più ossigeno e sostanze nutritive. A sua volta ciò accresce la pulizia interiore, l'attività metabolica, la funzionalità cellulare e l'energia.
- **Legami idrogeno** – L'acqua ionizzata è principalmente composta da legami idrogeno, che potenziano e sostengono tutte le funzioni vitali dell'organismo a livello cellulare.
- **Spin levogiro** – Gli elettroni delle normali molecole d'acqua ruotano in senso orario (destrogiro), mentre quelli dell'acqua ionizzata hanno spin levogiro (verso sinistra). Questa rotazione indica che l'acqua ionizzata contiene energia, ossia è attiva, vitale e, pertanto, in grado di potenziare il benessere.
- **Bassa tensione superficiale** – con tensione superficiale si indica la tendenza dei liquidi a formare una "pellicola" a livello molecolare, che permette a molti oggetti di galleggiare sulla superficie dell'acqua. Se l'acqua possiede una tensione superficiale bassa, le molecole sono più elastiche e meno coesive, il che consente all'acqua di fluire rapidamente attraverso l'organismo, penetrando senza problemi in cellule e tessuti.
- **Purezza** – L'acqua ionizzata è considerata pura perché non contiene l'impronta della frequenza elettromagnetica riscontrata in quasi tutti gli altri tipi di acqua, soprattutto nelle acque nere che molte città riciclano. Si tratta di impronte tossiche che vengono eliminate durante il processo di ionizzazione.
- **Idrogeno** – L'acqua alcalina ionizzata è ricca di idrogeno sia nella sua forma molecolare H_2 , sia nella sua forma più attiva $H\cdot$. L'idrogeno è un antiossidante per eccellenza che penetra molto facilmente anche all'interno delle cellule.

Queste caratteristiche sono proprie dell'acqua presente in zone dotate di fonti pure, come la valle degli Hunza. Per riportare la nostra acqua a uno stato più naturale, noi abbiamo bisogno della tecnologia. Gli ionizzatori eseguono l'elettrolisi e filtrano l'acqua, così che li rende un metodo di filtraggio ottimale, come pure uno dei migliori investimenti per la nostra salute.

Lo ionizzatore ci ricollega a una delle energie primordiali che la terra ci regala costantemente come fonte in grado di risvegliare le nostre forze di autoguarigione. Questa energia è il continuo flusso di elettroni che il nostro pianeta "espira" attraverso le sue rocce alcalino terrose e che va a compensare i costanti processi di ossidazione che da un lato ci permettono di rimanere attivi ed efficienti dall'altro causano stress ossidativo e danni alle nostre cellule. Oggi ci troviamo molto isolati e staccati dalla nostra terra e da questo flusso di energia e di corrente elettrica naturale per via delle nostre abitudini di vita, delle nostre abitazioni coibentate con l'acqua che scorre in tubi di plastica, dei mezzi per spostarci e già semplicemente per via delle scarpe ben isolate e ne stiamo pagando le conseguenze. Ci si può ricollegare a questa fonte di energia in vari modi, come per esempio muovendoci all'aria aperta nella natura, mangiando molta verdura (soprattutto quella a foglia verde scura), camminando a piedi nudi, immergendoci in acqua di sorgente come anche bevendo acqua alcalina ionizzata.

Il positivo influsso dell'acqua alcalina ionizzata sull'ossigenazione del corpo

Assieme all'acqua, l'ossigeno è la principale fonte di vita del corpo. È strettamente legato a quasi tutte le attività fisiologiche, perché alimenta le fabbriche di energia cellulare (i mitocondri). L'ossigeno è una delle principali linee di difesa contro i microorganismi nocivi la degenerazione neoplastica delle cellule ed ecco perché una sua carenza è stata associata sia a infezioni comuni sia a patologie gravi come il cancro (Dr. med. Warburg). Per di più, a una scarsa presenza di ossigeno nel corpo possono essere legati disturbi del sonno, dell'umore, ipertensione e persino Alzheimer.

Quando il pH del sangue diventa troppo acido, i livelli di ossigeno nel corpo calano. L'acidità aumenta la viscosità del sangue, interferendo con la circolazione e l'assimilazione di ossigeno, il quale viene trasportato e condotto a cellule e tessuti con l'emoglobina. Un'alterazione persino minima di pH è in grado di ripercuotersi sulla capacità del sangue di portare l'ossigeno a livello cellulare. Pur se il sangue ne è saturo, in mancanza di alcalinità del pH l'ossigeno non può essere liberato dall'emoglobina. Allorché tale capacità è ostacolata o impedita, le cellule perdono il potere di autoripararsi ed eliminare le scorie, il che può condurci ad avvertire stanchezza, pesantezza, tensioni, dolori e altri sintomi. Ben presto i tessuti del corpo subiscono gli effetti nocivi di carenza di ossigeno e diventano più soggetti all'infezione dei microorganismi patogeni.

Il rapporto tra ossigenazione ed equilibrio del pH è uno dei motivi principali per cui bere acqua alcalinizzata fa tanto bene: stiamo di fatto soddisfacendo contemporaneamente due bisogni primari dell'organismo, ossia acqua pura e ossigeno. Come già detto prima, la particolarità di forma e struttura della costituzione molecolare di quest'acqua la rende favorevole all'ossigenazione del corpo, essendo facilmente trasportata dal sangue e assorbita dalle cellule. Inoltre, la carica elettrica che l'acqua riceve dall'elettrolisi ne aumenta la capacità di penetrare in cellule e tessuti, così da fornire loro materiali vitali. In abbinamento all'alcalinità, le proprietà strutturali e chimiche dell'acqua alcalina ionizzata aumenteranno i livelli di ossigeno nell'organismo ogni volta che la beviamo, riducendo pertanto il rischio di numerose condizioni mediche. Questo è uno dei motivi per i quali quest'acqua è particolarmente indicata per persone con mobilità compromessa o movimento fisico insufficiente.

Il sangue ricco di ossigeno è un elemento fondamentale di un sano sistema immunitario, perché i microorganismi si indeboliscono e muoiono.

Un ambiente interno anaerobico (carenza di ossigeno), invece, permette agli agenti patogeni di prosperare e recare danno a cellule e tessuti. La stragrande maggioranza di chi presenta gravi condizioni di salute solitamente si trova in un stato anaerobico cronico. Di fatto, è possibile far regredire il corso di numerose malattie semplicemente ripristinando lo stato aerobico nel corpo, il che ovviamente significa anche ripristinare l'equilibrio del pH

In conclusione

Una buona idratazione è la migliore prevenzione per molte malattie. Bisogna però preferire un'acqua pura dalle proprietà antiossidanti, alcaline e idratanti.

L'acqua del rubinetto non è malauguratamente più da considerarsi un'acqua salutare oggi giorno nella maggior parte dei casi. L'acqua in bottiglia è dannosa per l'ambiente e può comportare dei rischi per la salute per via dei BPA e ftalati contenuti nelle bottiglie di plastica. D'altro canto l'acqua alcalina ionizzata con tutte le sue proprietà benefiche può essere prodotta sempre fresca a casa propria e rappresenta quindi un prezioso contributo per la salvaguardia del nostro pianeta e della nostra salute.

Dott.ssa Silvana Becker
346 3693358
silvana.becker@lidhria.org
www.lidhria.org
www.kangendream.com