

Tündervíz lúgos vízről:

A legtöbb betegséget okozó baktériumnak a savas közeg a melegágya. Egy egyszerű képpel szemléltetve, olyan mintha egy úszómedencének a pH-ja túl alacsony, amiben az algák és egyéb baktériumok elszaporodnak. A mai szintetikus világunk, a rohanó életmódjával magával hozta a gyors és "egyszerű" élelmiszereket és üdítőitalokat, amelyek miatt a szervezet egyre több savas anyagot kénytelen elszenvedni, aminek következtében a szervezetben egyre több savféséség halmozódik fel. (Pl.: szénsav, tejsav, zsírsavak, húgysav stb.) A savtúltengés következtében a betegségeket előidéző baktériumok szaporodásnak indulnak, ami konkrét betegségeket válthat ki. (*REFLUX betegség, torokbetegségek, gyomorbetegségek, vesebetegségek, húgycsőgyulladások, allergiák, depresszió, izületi megbetegedések, krónikus fáradtság stb.) A másik világszinten kialakult probléma pedig az, hogy a felhalmozódó savak nagy része, a zsírban kötődnek meg, ezért a legtöbb elhízásnak is a savak a konkrét felelősei. Orvosi kutatások bizonyítják, hogy a szervezet savtúltengését rendszeres lúgos víz fogyasztásával helyre lehet állítani, ami legtöbb esetben a kialakult betegségeket inaktíválja, ráadásul napokon belül a közérzetet is helyreállítja. Több hetes rendszeres fogyasztásánál már látható változásokat is eredményezhet, mivel a pH háztartás helyreállításával az emésztés visszaáll a megfelelő mechanizmusába, ezért nem engedi a felesleges zsírsavakat felhalmozni, hanem hatékony működésével lebontja, semlegesíti azokat.

Szervezetünk alapeleme a víz, aminek minősége, mennyisége és pH értéke döntő tényezők:

Testünk több, mint 70%-a víz, ami azt jelenti, hogy egy 60 kg-os személynek testét minimum 42 kg víztömeg alkotja. A napi szinten egy felnőtt személy 2,5 kg folyadékot veszít, amit a szervezet egészséges működése érdekében folyamatosan pótolnia kell. Ez a két alaptény bizonyítja, hogy a szervezet működését leginkább a víz minősége és mennyisége határozza meg. Amikor a víz vegyi vagy más idegen anyagokkal szennyezett, belépve a sejtekbe, megváltoztatja a szerkezetüket, ami viszont a DNS változásához vezethet. Így indul meg a folyamat, a szervezet öregedéséhez, illetve sok betegség kialakulásához.

***REFLUX betegség megelőzésére, kezelésére:**

Hallott már a reflux betegségről? Sokan nem gondolják, hogy a gyomorégés, a savas íz a szájban vagy égő érzés a torokban, a krónikus köhögés és a mellkasi fájdalom mind a reflux betegség velejárói lehetnek. A panaszokat az emberek csendben tűrik, ráfognak helytelen étkezési szokásaikra, stresszel teli rohanó életvitelükre. Magyarországon a nyugati országokhoz hasonlóan a felnőtt lakosság körében igen nagy arányban fordul elő a betegség, körülbelül minden harmadik embert érint. A reflux betegséggel sokan élnek együtt, egyre többen szenvednek e tünetektől, mégis kevesen fordulnak orvoshoz. Általában hozzászoknak a tünetekhez, vagy öngyógyító módon vény nélküli készítményekkel segítenek magukon, és csak akkor fordulnak szakemberhez, ha a tünetek már jóval súlyosabbak.

Pedig a reflux betegség jól kezelhető, szövődményei megelőzhetők.

Az alábbi összefoglaló segítséget nyújt a betegség és a tünetek idejében történő felismeréséhez, valamint hasznos információkkal szolgál a megelőzésről és a kezelési lehetőségekről:

Mi is az a reflux?

Étkezéskor az ételt a nyelőcső mozgása a gyomor felé hajtja, a nyelőcső alsó záróizma megnyílik, az étel a gyomorba kerül, majd a záróizom bezárul. Ha a záróizom nem működik jól, a gyomorszáj tartósabban nyitva marad, és a savas, maró gyomornedv a nyelőcsőbe visszakerülhet. Refluxnak (visszafolyás) azt a jelenséget nevezzük, amikor a gyomortartalom visszajut a nyelőcsőbe. Önmagában ez még nem kóros, gondot akkor okoz, ha az átlagosnál többször fordul elő. Betegségnek akkor tekintjük, ha a reflux tüneteket okoz.

Mitől ég a gyomrunk?

A gyomorban evés után bőséges savtermelés indul meg. Ha rosszul zár a gyomorszáj, a sav hosszabb-rövidebb időre feljut a nyelőcsőbe, és azt marja. A nyelőcső "bélése", nyálkahártyája nem alkalmas arra, hogy ellenálljon a sav maró hatásának, ezért égő fájdalommal tiltakozik. A savas reflux által okozott panaszt gyomorégésnek hívjuk, noha eredete nem a gyomor, hanem a nyelőcső. A fájdalom a nyelőcső alsó szakaszán keletkezik, az égő érzést a gyomorszájnál, a szegycsont mögött és a torokban érezzük.

Hogyan alakul ki a reflux betegség?

Reflux betegség szinte mindenkinél kialakulhat. Vannak olyan állapotok, amelyek növelik a reflux gyakoriságát. Így pl. a megnövekedett hasúri nyomás hatására (túlsúlyosság, szűk ruha, terhesség), és légúti betegségben szenvedőknél (köhögés!) gyakrabban fordulhat elő. Egyes gyógyszerek csökkentik a záróizom tónusát (egyresztma- és angina-ellenes szerek, nyugtatók) és ilyen hatásúak bizonyos ételek is például a zsír, csokoládé, alkohol, és a mentol.

Jellemző tünetek

A savas reflux jellegzetes tünete a gyomorégés. Van akinél a reflux gyomorszáj-táji fájdalmat, esetleg émelygést, savas büfögést okoz, olykor a sav feljön a torokba, szájba, savas, keserű szájízt okozva. Sokaknál a tünetek nem egyértelműek, más betegségekre emlékeztetnek. Így okozhat rekedtséget, éjszakai-reggeli krónikus köhögést, szorító mellkasi fájdalmat. Sok olyan beteg jelentkezik a házi orvosnál, aki mellkasi fájdalmat panaszol, de az EKG és az egyéb kardiológiai vizsgálatok negatívak. Nem ritkán az orvost is, a beteget is megnyugtatja, hogy nem fenyeget az infarktus veszélye, és nem folytatják a vizsgálatokat, ezért csak jóval később derül ki: reflux okozza a tüneteket.

Mit tehetünk a megelőzés érdekében?

A reflux betegség megelőzésében fontos szerepe van a helyes táplálkozási szokások kialakításának. Lehetőleg kerülni kell a dohányzást, alkoholfogyasztást, a hajlógatást, a szűk ruhát vagy a szoros övet. Ajánlott a túlsúlytól megszabadulni, naponta többször kisebb mennyiségű ételt fogyasztani. Kerülni kell a gyomorégést okozó zsíros ételek, csokoládé, fűszerek, tea, kávé, gyümölcslevek fogyasztását. A szigorú diéta azonban fölösleges. Különösen fontos, hogy a napi utolsó étkezés ne

késő este, közvetlenül lefekvés előtt történjék. A reflux betegség enyhébb eseteiben az életmódbeli változásokkal (is) jelentős javulást lehet elérni. Az életmódbeli változásokhoz javasolt a Tündérvíz lúgos rendszeres fogyasztása, mivel rohanó világunkban nem mindig tudunk odafigyelni a tökéletes étrendünkre, de a jó hír az, hogy nem is kell. A testünk több mint 70% víz, ami a szervezetben lezajló folyamatokért döntően felelős. Ha csak önmagában a helyes folyadékfogyasztásra gondot tudunk fordítani, a reflux megelőzés érdekében már 70%-ot tettünk. A Tündérvíz lúgos a savas szervezetbe, illetve a gyomorműködés folyamataiba bekerülve azonnali hatást vált ki, amelyben azt kell érteni, hogy a savas közegbe bekerülve semlegesíti a káros folyamatokat, reakciókat a szervezetben. A változások érdekében a napi 1-1,5 liter elfogyasztása javasolt.

A lúgosításról általában:

pH érték lényege:

Mérőszám, a vizes oldatokban jelen lévő hidrogénion-koncentrációra vonatkozik, ezáltal az oldat savas, semleges vagy lúgos reakciójának a mértéke. A pH-érték skála 0-tól 14-ig terjed. A savak 7 alatti, a lúgok 7 feletti értékkel rendelkeznek. A víz eredeti formájában 7-es (semleges) pH-értékű. Az ivóvíz-szabvány szerint az ivóvíznek nem szabad 6.5 alatti és 9.5 feletti pH-értékkel rendelkeznie.

A pH-érték megmutatja, hogy egy vizes oldat savas, semleges vagy alkálikus kémhatású-e.

Ha a pH-érték kisebb, mint 7, akkor az oldat savas.

Ha a pH-érték pontosan 7, akkor az oldat semleges.

Ha a pH-érték nagyobb, mint 7, akkor az oldat lúgos (alkálikus, bázisos).

pH mérések:

Gyomornedv	0.9 - 1.5
Citromlé	2.3
Cola	2 - 3
Ecet	2.9
Aludttej	4.4
Vizelet	4-8
Esővíz (a feloldott széndioxiddal)	5.5 - 5.8
Tej	6.4 - 6.7
Emberi vér	7.37 - 7.45
Tengervíz	7.8 - 8.2
Bélnedvek	8.3

Sav-lúg háztartás:

A test alapregulációját döntően a savak és lúgok összjátéka határozza meg. Ezek váltakozó ritmusban áradnak keresztül az ember szervezetében. A felnőtt ember a vérének 7.37-től 7.45-ig terjedő pH-értékének köszönhetően alapvetően lúgos (bázisos) élőlénynek számít.

Nézzünk csak ki a természetbe! A földünk legnagyobb gondja jelenleg a zöld- és agrárfelületek túlsavasodása a savas esők miatt. A folyóinknál és tavainknál észlelhető, hogy 5-ös pH-értéktől a halak kipusztulnak. Mit jelent a "pH-érték"?

Ezzel a fontos mérőszámmal a sav-lúg háztartás közepében vagyunk, ami nem csak a külső természet számára, hanem az emberi élet alapregulációja szempontjából is döntő jelentőséggel bír. Ez a sav-lúg háztartás, mint egy szigorú könyvvizsgáló, szabályozza a légzést, a vérkeringést, az emésztést, a kiválasztást, az ellenállóképeséget, a hormontermelést és sok mást. *Majdnem mindegyik biológiai folyamat csak akkor fut le kifogástalan módon, ha biztosítva van egy meghatározott pH-érték.*

A sav-lúg háztartás a testünkben, a mintegy 100 billió test-sejtünkben folyamatosan lejátsszódik. Mindegyik sejtben állandóan keletkezik az energiatermelés során széndioxid (CO₂). Ehhez jönnek még további savak, amelyeket a táplálkozással veszünk fel, illetve az anyagcsere során képződnek.

A pH-érték skálából leolvasható, mennyire savas (hány elektromosan pozitív töltésű sav-molekula van benne) vagy lúgos (hány elektromosan negatív töltésű lúg-molekula van benne) egy oldat, egy folyadék, a vér vagy a vizelet.

Miért olyan lényeges a pH érték?:

Jegyezzük meg: a vizelet acidózisa (savtúltengése) a fennálló sejt-acidózist tükrözi vissza!

Az egészséges, anyatejjel táplált csecsemő vizeletének pH-értéke 8 és 8.5 közé esik. Minden bizonnyal az emberiség a végtelenül hosszú történelmében már valamikor egyszer rendelkezett ezzel a pH-értékkal a vérében, mielőtt a jelenlegi siralmas 7,35-ös értékünkre süllyedtünk. ***A 8 feletti bázikus értékek ugyanis nem csak egészséges és szép testet biztosítanak, hanem képessé teszik az embert a legnagyobb testi és lelki teljesítményekre is.***