

DITT VITALE VANN

Renser – ioniserer – alkaliserer – vitaliserer – gir energi



vollara™

Renser – ioniserer – alkaliserer – vitaliserer – gir energi

Innhold

- Ionisert vann: Din personlige ungdomskilde
- Kosthold, livsstil og pH
- Er du pH-balansert?
- Sannheten om ioniserer vann
- 4 måter ionisert vann støtter sunn vitalitet på
- 6 måter å alkalisere og gi energi til livet ditt på
- ABC for alkalisk/syrlig balanse
- Optimal hydrering, optimal livskvalitet
- Hvor mye bruker du på vann?
- Hydrering, ytelse, restitusjon
- Eldes med stil ved hjelp av hydrogen
- Vannfakta og din kropp



“Baby boom”-generasjonen blir stadig eldre, og tusener når (eller har nådd) 60 års alder hver måned. Det overrasker altså ikke at det parallelt har oppstått en økning i interessen rundt hvordan man vedlikeholder vitalitet og generelt velvære, samt hvordan man kan forbedre helsen og motvirke aldringssymptomer. Generasjonene etter ”babyboomerne” opplever i tillegg at helseproblemer melder seg tidligere enn hos foregående generasjoner, og disse betaler prisen både i form av penger og nedsatt helse og velvære.

Som du vil lese i dette bladet, begynner ekspertene å forstå at små endringer i pH-verdien i kroppens “indre sjø” - havet av vann og mineraler som omgir celler og vev – kan påvirke helsen, velværet, hvor trøtt man blir, smerte, vekt og ytelse under trening eller sport. PH-balansen og evnen til å lagre syrlig avfall fra stoffskiftet er to avgjørende faktorer for bedre helse og når det gjelder å motvirke aldringssymptomer.

Meningen med denne veiledning er å gi lettfattelig, korrekt informasjon om hvordan man kan oppnå en optimal pH-balanse ved å drikke ionisert, alkalisk vann. Våre redaktører og bidragsyttere er overbevist om fordelene ved å drikke ferskt, ionisert vann, på grunnlag av både forskning og personlig erfaring. Vi har lært at vannet du drikker er avgjørende for en optimal pH-balanse over tid.

Før du begynner å lese, vil vi først presentere noen juridiske kommentarer. Det finnes mange typer ionisert, alkalisk vann på markedet, og informasjonen vi skriver om er generell og ikke forbundet med noe spesifikt produkt eller ioniseringsapparat. Som i et hvilket som helst blad, bok eller nyhetsbrev har vi selvfølgelig gjort vårt beste for å sikre at informasjonen, som kun er ment til opplysning, er så korrekt som mulig. Vi tar ikke ansvar for annen bruk av denne informasjonen. Det gjøres ingen påstander om terapeutisk virkning, heller ikke implisitt. Selv om individuelle bidragsyttere nevner eller anbefaler spesifikke merker, støtter ikke utgiveren eller de som er sitert i dette skriv noe spesifikt produkt.

Din personlige ungdomskilde

Jakten på fysisk restitusjon av kroppen, lang levetid og vitalitet har inspirert mange mennesker til å studere de helsemessige egenskapene ved naturlig vann. Man har lenge trodd at det rette vannet var nøkkelen til evig liv, fra 1400-tallets conquistador Ponce de Leon som lette etter den mytiske ungdomskilden, til den rumenske vitenskapsmannen og nobelprisvinneren dr Henri Coanda som lot seg fascinere av den lange levetiden hos Hunza-folket i Himalaya, til moderne vitenskapsfolk og ingeniører i Japan som først perfektionerte teknologien for ionisering av vann på 1960-tallet.

Studier av det langlivete Hunza-folket utført av dr Henri Coanda over en periode på 60 år, førte til hans konklusjon om at vannet deres hadde en unik struktur og sammensetning som var årsaken til deres bemerkelsesverdige lange levetid. Vannet deres kom fra isbreene i Himalaya-fjellene, og hadde en merkbart annerledes viskositet og overflatespenning. Etter ytterligere forskning fant andre ut at Hunza-vannet hadde en høyalkalisk pH og en uvanlig høy andel aktivt hydrogen (hydrogen med ett ekstra elektron), et negativt redokspotensial (ORP) og høyt innhold av kolloide mineraler.

Vitenskapsfolk visste at det var umulig å gjenskape de unike breforholdene som produserte Hunza-vann for folk andre steder i verden. Men de mente at de kunne gjenskape den molekylære strukturen, den høye alkaliniteten, tilstedeværelsen av aktivt hydrogen, det negative redokspotensialet og innholdet av kolloide mineraler. På 1800-tallet hadde elektrisitetspioneren Michael Faraday oppfunnet elektrolyse, en prosess som brøt vann ned til hydrogen og oksygen.

På 1940- og 1950-tallet oppdaget russiske forskere en ny måte å oppnå elektrolyse på, basert på Faradays 100 år gamle oppfinnelse. Japanske forskere perfektionerte teknologien ytterligere, og de første kommersielle apparater for ionisering av vann ble produsert på 50-tallet.

Hvordan produseres alkalisk, ionisert vann? Det sendes en elektrisk strøm til et elektrolysekammer som inneholder elektroder av platina dekket med titan. Når det flyter vann gjennom kammeret, vil elektrolyseprosessen skille syrlig fra alkalisk vann, gi det endelige produktet en elektrisk ladning, og frigjøre hydrogen.

I 1966 bekreftet det japanske helseministeriet at alkalisk, ionisert vann er fordelaktig for bedre helse og til medisinsk bruk. I Japan har sykehus og klinikker brukt rensert, elektrisk restrukturert, ionisert, alkalisk vann i over 30 år for å behandle en rekke tilstander. Apparater for ionisering av vann er i dag vanlige i Japan, og over 30 millioner mennesker har tilgang på ionisert vann fra husholdningsapparater eller andre kilder.

Fremskritt i ioniseringsteknologi har i det siste ført til utvikling og markedsføring av veldig rimelige apparater for vannionisering som produserer vann av samme kvalitet som den originale teknologien.

I dag kan folk over hele verden drikke alkalisk, ionisert, levende vann produsert av et husholdningsapparat for vannionisering, og nyte fordelene av egenskaper som ligner på dem funnet i brevannet i Hunza-regionen.

Kosthold, livsstil og pH

Kostholdet vårt har endret seg drastisk over en kort tidsperiode. En gjennomsnittspersons kosthold inneholder en overvekt av syredannende mat slik som kjøtt, fjærkre, meieriprodukter, visse frukter, nøtter, raffinert sukker, søtningsstoffer, sjokolade, produkter med fint mel, mineralvann, øl, vin, kaffe og svart te.

Vanlig brus og lettbrus er et av de mest syrlige stoffene i kostholdet vårt, med en pH på 2,4 til 3,3.¹ De fleste har ikke nok alkaliske reserver til å utligne eller nøytralisere de syrlige avfallsstoffene som produseres ved inntak av vår vanlige daglige matvarer.

Akkumulert syre og stress

Syre kommer fra tre kilder: Mat, forurensning og stress. Av disse tre er stress det største problemet. Ett adrenalinrush – produsert som respons på et fight-or-flight-stimulus – kan oppheve de positive effektene av et alkalisk kosthold. Det er altså viktig å kontrollere stress i tillegg til å kontrollere kostholdet for å få en alkalisk kropp.

Tenk på det. Vi jobber 37,5 timer i uken, der vi hele tiden forholder oss til ”fight or flight”-stimuli, nesten uten pauser til å roe oss ned. Vi spiser hurtigmat og drikker kaffe – begge deler er syredannende – for å få kjapp tilførsel av kunstig energi slik at vi kommer oss gjennom arbeidsdagen. Så kommer vi hjem til stress i familien, husholdningsplikter og økonomiske forpliktelser vi ikke alltid klarer å oppfylle. Vi slapper egentlig aldri av, og gir aldri kroppen en sjanse til å nøytralisere all syren som produseres av stress og inntak av syrlig mat. I stedet drikker vi øl, vin eller andre alkoholholdige drikker, saft tilsatt sukker eller sportsdrikker og syreformende snacks, som øker den syrlige belastningen.

Overvekt knyttes til syrlig diett

Dr Lynda Frassetto ved University of California tror at menneskene har gjennomgått en evolusjonær endring.² Hun mener at kroppene våre pleide å bryte ned mat og kvitte seg med det syrlige avfallet gjennom nyrene og leveren ved hjelp av et rikelig forråd av buffere, slik som hydrogenkarbonatene i blodet. I dag, på grunn av mengden syrlig avfall et gjennomsnittsmenneske produserer, mener hun at kroppen kjemper for å beskytte sine mest strategiske reserver: Nyrene og leveren.

Dr Frassetto oppdaget at etter som vi eldes, mister vi hydrogenkarbonater i blodet, og utilstrekkelige mengder hydrogenkarbonater i blodet reduserer vår evne til å nøytralisere og kvitte oss med syren kroppen vår produserer. Dette er en av hovedårsakene til aldring. Gjennomsnittsalderen der folk begynner å vise symptomer på aldring er rundt 45 år. Siden vi ikke får nøytralisert alle syrlige avfallsstoffer vi produserer, samler de seg opp i kroppen. Slikt avfall dukker opp som fettsyrer, urinsyre, urat, sulfat, fosfat osv. Ifølge dr Frassetto lagrer vi også overskytende syre i fettcellene våre.

Den gode nyheten er at restrukturert vann har evnen til å hydrere vevet i dybden, og hjelper til å nøytralisere syrlig avfall og fjerne det fra fettcellene.

¹ General Dentistry, March/April 2007, Volume 55, Issue 2

² Frassetto, L. et al, *Diet Evolution and Aging*, Eur J Nutr 40: 200-210 (2001)

Er du pH-balansert?

Når celler, vev og vevsvæske er altfor syrlige, er det høyere sannsynlighet for at du opplever følgende virkninger:³

- Blir lett trøtt og sliten
- Vanskelig å tenke klart ("hjernetåke")
- Utvikler et pessimistisk syn på livet
- Mangler energi og gnist til å oppnå dine mål
- Dårlig helse og hyppigere pusteproblemer
- Stivhet, ømhet, smerter
- Kjemisk følsomhet
- Tilbakeholdte giftstoffer og tungmetaller

Det er velkjent at mange kroniske lidelser resulterer i en overdrevent syrlig kropp (metabolsk acidose). Vi vet også at kroppen har en tendens til å bli mer syrlig på grunn av kostholdsvaner og livstil samt selve aldringsprosessen. Ved å drikke høyalkalisk vann med negativ ORP, bekjemper du metabolsk acidose og forbedrer opptaket av næringsstoffer.⁴

Ray Kurzweil, forfatter av *Fantastic Voyage: Live Long Enough to Live Forever*

I boken *The Chemistry of Success: Secrets of Peak Performance*, forteller dr Susan Lark om hvordan balansen mellom syrlighet og alkalinitet påvirker toppytelse og helse. Det følgende er hennes bedømmelse av alkalisk vann:

"Fordelene ved alkalisk vann fremstilt gjennom elektrolyse går langt utover evnen til å høyne pH-verdien i celler og vev i kroppen samt å nøytralisere syrer. Fordi det alkaliske vannet har fått et betydelig antall frie elektroner gjennom elektrolyseprosessen, kan det gi fra seg disse elektronene til frie oksygenradikaler i kroppen, og fungerer dermed som en kraftig antioksidant. Ved å gi fra seg sine ekstra frie elektroner, kan alkalisk vann stoppe frie oksygenradikalers oksidering av vanlig vev."

Ioniseringen restrukturerer også vannet. "Dette gjør at alkalisk, ionisert vann absorberes mye lettere av kroppen, noe som øker vannets evne til hydrering og til å bringe negative ioner og sin alkaliske effekt til alle celler og alt vev i kroppen," forteller Lark.

³ Lark, M Susan MD and James A Richards, MBA, *The Chemistry of Success*, Bay Books, San Francisco, CA 2000

⁴ Intervju med Ray Kurzweil, www.fantastic-voyage.net

Symptomer på overskudd av giftstoffer

- Hodepine
- Muskelsmerter
- Slapphet
- Humørsvingninger
- Pusteproblemer
- Smerter og støyhet
- Manglende mentalt fokus
- Følsomhet overfor lukt

Hvis du er altfor syrlig, kan et apparat for alkalisk vann gi deg en trygg, mild og effektiv måte å gjenopprette pH-balansen i alle cellene i kroppen din på, og forsyne deg med frie elektroner som fungerer som kraftige antioksidanter.

Dr Susan Lark

Sannheten om...

Restrukturert – Redusert – Antioksidant – Ionisert - Hunza- - Alkalisk – Ionisk – Elektronrikt
- Levende vann

Hvordan lages ionisert, alkalisk vann?

Restrukturert, ionisert, alkalisk vann kan lages fra alle kommunale vannkilder gjennom prosessen som kalles elektrolyse. Ved bruk av et ioniseringsapparat sendes det elektrisitet gjennom elektroder av edelmetaller som leder elektrisitet. Vannet sendes gjennom et ioniseringskammer med positive og negative elektroder. Ionisering betyr at et stoff enten har mistet eller fått et elektron. Vannmolekylet ”splittes opp” av den sterke elektriske ladningen i H^+ og OH^- .

Hva er pH?

pH står for hydrogenpotensial og er et mål på en løsnings surhet eller alkalinitet. Siden pH-skalaen er logaritmisk, begynner den ikke fra null. De syrligste væsker man støter på kan ha en pH så lav som 1,0. Ionisert vann har typisk en alkalisk pH på 8,5 til 9,5.

Er alkalisk vann det samme som ionisert vann?

Ionisert vann er alkalisk fordi alkaliske mineraler i vannet, slik som kalsium og magnesium, utskilles under ioniseringen og går til den alkaliske siden av en membran. Å drikke slikt vann hjelper til å balansere kroppens pH. Det forvirrende er at vann kan gjøres alkalisk gjennom tilstedeværelsen av mineraler, slik som i visse typer brønnvann og kildevann, eller ved å tilsette lut eller bakepulver. Det å teste vannet med en pH-måler forteller deg ikke om vannet er helsebringende.

Hvordan blir vann antioksidant?

Ionisert vann har negativt ladete elektroner som kan nøytralisere frie radikaler (positivt ladete molekyler). Denne negative ladningen kalles redokspotensial (ORP, *Oxidation Reduction Potential*). ORP er et mål på antioksidant virkning og angis i millivolt (mV). Det er en indikasjon på tilstedeværelsen av frie elektroner. Positiv ORP betyr at et stoff oppfører seg som en elektron-tyv, altså at det har en oksiderende virkning. Negativ ORP betyr at et stoff er en elektron-donor, altså antioksidant.

Frie radikaler er atomer eller molekyler som inneholder uparete elektroner. Frie radikaler stjeler elektroner vilkårlig fra andre atomer og gjør dem dermed til frie radikaler, noe som kan forårsake betydelige biologiske skader, som fører til aldring og sykdom. Når et oksygenmolekyl mister et elektron, blir det en fri radikal, og begynner å lete etter molekyler med et ekstra elektron.

Oksidasjon oppstår når oksygen tar et elektron fra et molekyl. Oksidasjon er grunnen til at vi eldes, og fører til rynker og degenerering av organer, ben, muskler, sener og cellemembraner.

Negativt ladet, ionisert vann fungerer som en oppsamler av frie radikaler med målbare antioksiderende egenskaper, som ofte er mye høyere enn i mange matvarer og kosttilskudd på markedet. Forskning viser at slikt vann hjelper til med å reparere skadete DNA-strenger.

Den viktigste egenskapen ved alkalisk vann er redokspotensialet (ORP). Vann med høy negativ ORP er særlig nyttig til nøytralisering av frie radikaler. Jo mer negativ ORP et stoff har, jo større er sjansen for at det deltar i kjemiske reaksjoner som donerer elektroner. Disse elektronene er da tilgjengelige til å delta i reaksjoner som nøytraliserer positivt ladete frie radikaler.

Ray Kurzweil, forfatter av *Fantastic Voyage: Live Long Enough to Live Forever*

4 måter ionisert vann støtter sunn vitalitet på

Effektiv hydrering

Ioniseringsprosessen endrer vannets struktur. Det blir *levende vann* som tilfører fuktighet i dybden og absorberes seks ganger raskere enn springvann eller flaskevann.

Balanserer kroppens pH

Ionisering gjør springvannets pH mer alkalisk. Vannmolekylet (H^2O) splittes, og resultatet er ionene H^+ (hydrogen med positiv elektrisk ladning), og OH^- (hydroksyl med negativ elektrisk ladning), samt ioniske, alkaliske mineraler. Denne overfloden av OH^- -ioner øker blodets buffere av hydrogenkarbonater, og balanserer kroppen så den lettere kan nøytralisere og utskille syrer og giftstoffer.

Øker blodets oksygeninnhold

Ferskt, ionisert, alkalisk vann inneholder en overflod av hydroksyl-ioner (OH⁻) som gir fra seg frie elektroner til ustabile oksygenradikaler, noe som resulterer i stabile oksygenmolekyler. I følge eksperter fører jevnlig drikking av restrukturert, ionisert vann til en økt mengde oppløst oksygen i blodet. Stabilt oksygen (et ikke-reaktivt oksygenmolekyl med parete elektroner – ingen ladning) gir oss mental klarhet og styrker og oppfrisker kroppen.

Nøytraliserer frie radikaler

Overfloden av OH⁻ ioner gjør at ionisert vann gir fra seg elektroner og kan nøytralisere ødeleggende frie radikaler som sirkulerer gjennom kroppen. Restrukturert, ionisert vann har en høy negativ ORP når det først produseres, noe som gjør det til en kraftig antioksidant, sterkere enn mange matvarer og kosttilskudd på markedet.

Vitenskapen

Det er blitt utført en rekke vitenskapelige studier over hele verden ved velansette universiteter og sykehus, som demonstrerer de heldige helsemessige virkningene av ionisert vann på:

- Overflødig vann
- Blodsukker
- Blodomløp
- Mage-/tarmfunksjoner
- Tykktarmen
- Urinveiene
- Smerte
- Leging av sår

NB: De fleste, om ikke alle, av de publiserte resultatene er basert på bruk av store kommersielle ioniseringsapparater i en klinisk sammenheng, ikke husholdningsapparater. Abstracts er tilgjengelige på www.vitalwaters.net

Alkalisk vann har et høyt negativt redokspotensial som raskt gjennomtrenger cellene og kroppsvæskene, og fører til senket oksidasjon i kroppen ved å gi elektroner til frie radikale oksygenmolekyler.

David Jubb, forfatter av *Secrets of An Alkaline Body*

Kilder:

Hayashi, Hidemitsu, *Understanding Alkaline Water*

Whang, Sang, *Reverse Aging*, JSP Publishing, Miami, Florida

McCauley, Bob, *The Miraculous Properties of Ionized Water*, Spartan Enterprises, 2006

Jubb, Annie Padden og David Judd, *Secrets of an Alkaline Body*, North Atlantic Books, Berkeley, California 2004

Kjenn hvilken forskjell det rette vannet kan utgjøre!

En lykkelig, sunn kropp er et vannglass unna

Hva om svaret på sunn helse fantes i et glass vann? Brevann er alkalisk og har antioksidierende egenskaper som sørger for at celler og organer fungerer godt. Å eie ioniseringsapparatet Living Water er som å ha sin egen isbre på kjøkkenbenken. Forfriskende, alkalisk, antioksidierende vann tilgjengelig til alle tider.

Den nye Living Water gir deg smart teknologi til en smart pris. Vår eksklusive, patenterte teknologi for direkte ionisering er virkelig revolusjonerende.

- Neste generasjon ioniseringsapparat
- Energieffektiv og miljøvennlig
- 5 års garanti

Prøv vannet. Kjenn forskjellen. Spre ordet.

6 måter å alkalisere og gi energi til livet ditt på

Det finnes noen enkle endringer du kan gjøre som vil gjøre det lettere å gjøre kroppen din mer alkalisk, og alt begynner med det du putter i munnen.

1. Drikk ionisert vann – masse av det!

Å drikke filtrert, rent, ionisert, alkalisk vann laget direkte fra springvannet ditt er en enkel måte å endre balansen mellom syrlig og alkalisk i kroppen din på. Den molekylære strukturen i ionisert vann hydrerer også kroppen din mer effektivt enn vanlig vann. Ionisert vann gir fra seg stabilt oksygen og negative elektroner som er naturens egne antioksidanter.

Drikk et glass om morgenen når du står opp, og ett 5 eller 10 minutter før hvert måltid. Det anbefales at du begynner med pH 8,5 i to uker og øker til 9,0 i to uker før du stabiliserer deg på 9,5. Drikk minimum 1 liter vann per 30 kilo kroppsvekt hver dag, og helst innen få minutter etter at du har produsert det, for å dra nytte av det høye negative redokspotensialet.

NB: Noen helsepersoner anbefaler å drikke 1,5 eller 2 ganger så mye for folk som ønsker å gå ned i vekt eller endre kroniske helsetilstander.

2. Ha alltid alkaliserende snacks på lager

Fyll opp kjøleskapet med oppdelte rå grønnsaker og mandler eller andre nøtter bløtlagt i vann. Bløtlegg rå grønnsaker i sterkt alkalisk vann (11,5 pH) og skyll dem med sterkt syrlig vann (2,5 pH) hvis du har et ioniseringsapparat som kan lage slikt vann. Det alkaliske vannet fjerner rester av pesticider, og det syrlige vannet dreper bakterier. Grønnsakene holder seg også lenger. Bløtlegg mandler over natten for å starte spiringen, noe som aktiverer enzymer. Oppbevar dem i kjøleskapet, så holder de seg i minst en uke.

3. Lag en grønn salat

Lag en stor salat – nok til to eller tre dager – og du vil alltid ha noe klart til å spise når du blir sulten. Ikke tilsett dressing før du skal spise, så holder den seg frisk. Topp med ferske spirer.

4. Spis mer planteprotein

Forskning fra *The China Study*⁵ viser at planteprotein er mye sunnere enn animalsk protein. De fleste planteproteiner er enten nøytrale eller basedannende. Få i deg halvparten av proteinet ditt fra planter – mer hvis du klarer. Spis et vegetarmåltid flere ganger i uken.

Hvis du spiser kjøtt, må du passe på at det passer inn i de 20 prosentene syredannende mat du skal ha i deg. Begrens porsjonene til maksimalt 100 gram organisk kjøtt fra frittgående fjærkre, rødt kjøtt eller ren, kvikksølvfri fisk.

5. Drikk en smoothie til frokost

En av de enkleste måtene å øke inntaket av basedannende mat på, er å lage en smoothie til frokost. Det finnes mange gode produkter tilgjengelig som bruker alkaliserende myse, ris, soya, linfrø og hampfrøolje. Bland dem med en skje grønt pulver (se neste tips), fersk frukt, kokosmelk, mandelmelk og alkalisk, ionisert vann for en forfriskende start på din alkaliske livsstil.

6. Bruk et grønt pulver hver dag

Dette er en av de enkleste og mest effektive måtene å gjøre kroppen mer alkalisk på. Grønne pulvere basert på saften fra forskjellige typer gress og spirer (hvete, bygg, soya) styrker kroppens alkaliske reserver. Grønt pulver kombinert med ionisert vann gir din alkaliske livsstil et kjempeløft.

Hvis du drikker ionisert, alkalisk vann og samtidig spiser fornuftig og reduserer livsstilsfaktorer som øker kroppens syrlighet, vil kroppen din bli mer balansert. En kropp i balanse kan leges.

*Etter årevis med veldig positive kliniske eksperimenter med elektronisk restrukturert, alkalisk vann utført med hundrevis av klienter, er jeg av den oppfatning at denne teknologien vil forandre måten alle helsetilbydere og befolkningen generelt vil forholde seg til helse på i de kommende årene. Dr Felicia Drury Kliment, *The Acid-Alkaline Diet**

⁵ T. Colin Campbell, *The China Study*, BenBella Books, Dallas, Texas 2006

ABC for alkalisk/syrlig balanse

Maten vi spiser består av en blanding av karbohydrater, proteiner og fettstoffer. På et grunnleggende plan består mat av karbon, nitrogen, hydrogen og oksygen. For å holde oss i live forbrenner vi maten for å skaffe energi og næringsstoffer. Når maten forbrennes for å drive kroppen, er biproduktene karbonsyre, urinsyre, melkesyre, fettsyrer og ammoniakk. All mat produserer en viss mengde syrlig avfall. Syrlig avfall må fjernes gjennom urinen og svetten etter å ha blitt løst opp i blodet.

Noen typer mat, slik som frukt og grønnsaker, inneholder alkaliske mineraler (kalsium, kalium, magnesium og natrium) som hjelper til å nøytralisere dette avfallet. Andre typer, som kjøtt, korn, rotgrønnsaker og brus inneholder syrlige mineraler som klor, fosfor og svovel som bidrar til det syrlige avfallet.

Våre moderne matvaner fører typisk til en mangel på alkaliske mineraler. Matvanene våre har endret seg drastisk på veldig kort tid. En gjennomsnittsperson spiser alt for mye syredannende mat. De fleste klarer ikke å utligne eller nøytralisere det syrlige avfallet som produseres når man har et typisk vestlig kosthold.

Virkingen av et slikt kosthold forsterkes av måten vi spiser på. Vi blander konsentrert stivelse og proteiner, vi inntar mat eller drikke tilsatt sukker og salt, det meste av maten er stekt eller kokt, og vi skyller det hele ned med sterkt syrlig drikke, slik som brus, kaffe eller øl.

For å få en sunn, alkalisk balanse, anbefaler de fleste helsetilbydere et blandingsforhold på 80/20 mellom basedannende og syredannende mat. Å bli kvitt kronisk oversyrlighet og oppnå alkalisk balanse er vanskelig – om ikke umulig – uten at man er disiplinert og engasjert.

Kokt eller stekt mat mangler elektroner, har positiv ORP og inneholder en overflod av positive ioner. Slik mat er tørr og dehydrerende. Den øker også syrligheten og tilfører systemet avfallsstoffer. Alle disse egenskapene fører til sykdom, og derfor er dette det motsatte av det vi burde putte i kroppen.

Bob McCauley, forfatter av *The Miraculous Properties of Ionized Water*

Syredannende mat

- Kjøtt, kylling, fisk
- Meieriprodukter
- Raffinert sukker, søtstoff av mais
- Kunstige søtstoffer
- Fruktsaft tilsatt søtning
- Sjokolade
- Hveteprodukter og produkter med fint mel
- Brus (vanlig og lettbrus)
- Energi- eller sportsdrikker
- Alkohol, øl, vin
- Kaffe, svart te

Basedannende mat

- Rå grønnsaker, særlig bladgrønnsaker, avokado og saften fra forskjellige gresstyper
- Spirende eller bløtlagte frø og nøtter, særlig mandler
- De fleste ferske frukter
- De fleste belgfrukter og bønnesorter
- Glutenfrie kornsorter, særlig spiret
- Bokhvete, særlig spiret
- Grønt pulver
- Rått vegansk protein (brun ris, lin, hampfrø)
- Ionisert, alkalisk vann

Optimal hydrering, optimal livskvalitet

Av dr Richard Cohen

Kroppene våre består av 60 % vann eller mer. Vannet utgjør 75 % av alt muskelvev, 80 % av blodet vårt og 90 % av hjernen vår. Nesten alle biokjemiske reaksjoner som forekommer i cellene i kroppen vår er avhengige av vann, og normal metabolsk aktivitet kan bare skje dersom cellene består av minst 65 % vann.

Vannmolekyler fyller ikke bare rommet mellom cellene, de danner også strukturen i makromolekyler som proteiner og glykogen. Som den viktigste væsken i kroppen, fungerer vann til å løse opp mineraler, vitaminer, aminosyrer, glukose og mange andre næringsstoffer. Vann spiller også en nøkkelrolle i fordøyelsen, opptaket, transporten og bruken av næringsstoffer. Vannet er avgjørende for trygt å kunne fjerne giftstoffer og avfallsstoffer, og kroppens varmeregulering er helt avhengig av det. Vann er også avgjørende når det gjelder å forbedre allmenntilstanden og raskere bedring etter operasjoner og sykdom, inkludert forkjølelse. Det finnes ingen systemer i kroppen som ikke er avhengige av vann, fra energiproduksjon og smøring av leddene til forplantning.

Det finnes to typer vann i kroppen, intracellulært og ekstracellulært vann. Ekstracellulært vann er væsken utenfor de individuelle cellene, mens intracellulært vann er væsken inne i cellene. Begge disse vanntypene er nødvendige for maksimalt velvære. For at cellen skal være biologisk aktiv, må den absorbere vann. Når cellene hydreres, utløser dette en anabolsk fase, en av kroppens helende mekanismer. Denne fasen forbedrer nitrogenbalansen, gir bedre

proteinsyntese og øker produksjonen av veksthormoner. Bedre cellehydrering fører også til redusert syrlighet i cellene, forbedret immunforsvar, økt fettforbrenning, mer DNA-reparasjon og økt motstandsdyktighet mot virus. Når celler dehydreres, starter de en katabolsk fase som inkluderer muskelsvinn, oksygenmangel i cellene, skade på DNA og fremskyndet aldring. Som et resultat blir cellen mer følsom overfor frie radikaler, og mer utsatt for virus og autoimmune sykdommer. Så godt som alle symptomer på aldring kan spores til dehydrering av celler kombinert med skade fra frie radikaler.

I sin naturlige tilstand flyter vann over steiner og gjennom kløfter og utfor stup, og det faller gjennom luften som regn og snø, og dette er noe annet enn det vi får fra våre moderne vannkilder. Naturlig vann er alkalisk; det inneholder en overflod av frie elektroner som gjør det til et kraftig virkestoff mot frie radikaler. På grunn av denne direkte kontakten med Jordens helende egenskaper, inneholder det gunstige mineraler og er helt fritt for kjemikalier. Ioniseringsteknologi gjør naturlig vann tilgjengelig for dagens mennesker, med frie elektroner, bedre hydrering og alkaliske mineraler.

Dr Richard Cohen er lege og idrettsmann med tjue års erfaring innen profylaktisk medisin og idrettsytelse. Han arbeider med profesjonelle idrettsfolk og mennesker som er interessert i naturlige strategier mot aldring. Se et fullstendig intervju med dr Cohen på DVD-en Simple Truths about Living Water på www.vitalwatersstore.com

Hvor mye bruker du på vann?

Hvor mye penger bruker du på flaskevann? Har du noensinne regnet på det? Spesialvann som impliserer en slags helsefordel selges typisk for 15 kroner eller mer pr. liter. Hvis du inntok kroppens daglige behov (3 til 4 liter) i flaskevann, ville dette koste 45 – 60 kroner per person. Over en periode på 15 år har du brukt rundt 250 000 kroner på vann som lovet en eller annen slags spesiell helsefordel!

Innfrir disse produktene forventningene om helsefordeler? De fleste typer vi har pH-testet var mildt syrlige. Slikt vann bidrar til den kroniske oversyrligheten som ligger til grunn for mange av våre livsstilsrelaterede lidelser. Slikt vann har typisk +100 eller mer i ORP (redokspotensial), noe som betyr at de er en kilde til frie radikaler, ikke antioksidanter. Å drikke slikt vann kan føre til skade på kroppen fra oksidasjon.

Du kan spare over 250 000 kroner ved å eie din egen ungdomskilde – et ioniseringsapparat – som kan generere ubegrensede mengder sunt, restrukturert vann til deg, vennene dine og hele familien din for noen øre per liter.

Ved å lage ditt eget antioksidierende, ioniserte vann kan du også bidra til å minske mengden avfall i form av plastflasker!

Det koster omtrent 250 000 kroner over 15 år å fylle kroppens behov med "designervann" på flaske! Det er bortkastede penger, siden designervann vanligvis er syrlig og ikke virker antioksidierende på kroppen.

Fakta om flaskevann:

Milliarder av plastflasker ender årlig i søppelet, og 90 % ender på søppelplassen.⁶

Over 250 millioner fat olje brukes årlig til å produsere plastflasker.⁷

Over 40 % av alt flaskevann kommer fra rensset, filtrert, kommunalt drikkevann.

Nesten alt flaskevann er syrlig.

Plastflasker kan gi fra seg dioksin, et velkjent kreftfremkallende stoff, og andre kjemikalier til det flytende innholdet.

Hva med springvann som et alternativ?

- Springvann inneholder inntil 90 tillatte kjemikalier.
- Springvann inneholder klor og biprodukter fra klor som kan knyttes til blærekreft, brystkreft og andre krefttyper.⁸
- Kloret som brukes til å drepe bakterier i springvannet dreper også sunne bakterier i tarmene dine.

Hva er alternativet? Filtrer springvannet ditt, eller invester i et ioniseringsapparat. Slikt vann gir masse antioksidierende kraft, er langt mer hydrerende enn alle andre typer vann, og er alkalisk.

Hydrering, ytelse, restitusjon

Hvorfor seriøse idrettsfolk drikker ionisert vann

Idrettsfolk vet at skikkelig hydrering er avgjørende for optimal ytelse. Kun 1 % dehydrering kan føre til 2 % dårligere ytelse. Dette høres kanskje ikke mye ut, men det blir så mye som to minutter i løpet av en times konkurranse. I tillegg svekker dehydrering kroppens evne til å restituere seg.

De fleste idrettsfolk er overraskende nok kronisk dehydrert. De fleste vet det ikke engang. Og det er ikke fordi de ikke passer på å få i seg væske. For å være skikkelig hydrerte, trenger cellene i kroppen rikelig tilgang på vann for å reparere seg selv etter slitasjen fra treningen. Hvis kroppen din ikke er hydrert på cellenivå, vil helsen din og velværet ditt lide under dette. Det vil også idrettsprestasjonene dine.

Det er først og fremst viktig å forstå hva vann ikke er. Det er ikke væske – kaffe, te, brus, juice, melk eller energidrikker. Fordi de inneholder sukker, koffein, fosfat og kullsyre, kan ikke disse væskene enkelt brukes på cellenivå. Fordi de er så syrlige, egner de seg ikke bare dårlig til hydrering, de stjeler også næringsstoffer, mineraler og vann fra cellene. Idrettsfolk er særlig utsatt for syrlig ubalanse, fordi både fysisk og mentalt press, adrenalin og melkesyre

⁶ Ferrier, Catherine, *Bottled Water: Understanding a Social Phenomenon*, artikkel på oppdrag for World Wildlife Fund, 2001

⁷ Ferrier, Catherine, *Bottled Water: Understanding a Social Phenomenon*, artikkel på oppdrag for World Wildlife Fund, 2001

⁸ Morris, Robert D., juli 1992, *American Journal of Public Health*

bidrar til å senke kroppens interne pH.

Ikke engang flaskevann, filtrert vann eller springvann hydrerer kroppen fullstendig, fordi slikt vann ikke lenger eksisterer i sin naturlige tilstand. Vannet vi drikker er blitt grunnleggende forandret. Det er blitt kjemisk og strukturmessig endret av klor og fluorid, og inneholder tungmetaller og giftige polyvinylklorider (PVC) fra metallrør og hardplastrør.

I sin naturlige tilstand forekommer vann i underjordiske kilder, det flyter over stein og gjennom bekker og faller fra himmelen som regn og snø. I denne naturlige tilstanden er vannet annerledes enn det vi får fra våre moderne vannkilder. Naturlig vann er alkalisk og negativt ladet. Det inneholder en overflod av frie elektroner som gjør det til et kraftig virkestoff mot frie radikaler. På grunn av denne direkte kontakten med Jordens helende egenskaper, inneholder det gunstige mineraler og er helt fritt for kjemikalier.

Driker du vann som øker velværet ditt, eller vann som gjør deg eldre med sin syrlighet? Alkalisk, levende vann produseres gjennom ionisering, noe som endrer strukturen og egenskapene i vannet og gjør det bedre for kroppen din.

- Ionisering senker den elektriske ladningen (mV) i vannet, noe som skaper et negativt redokspotensial (ORP) og gjør vannet til en kraftig antioksidant.
- Ionisering endrer strukturen i vannet så det lettere absorberes av kroppen, og dermed hydrerer cellene dypere.
- Ionisert vann endrer cellemembranens elektriske potensial, noe som bedrer utvekslingen av væsker og avfallsfjerning.
- Ionisering gir vannet en mengde frie elektroner, noe som gir kroppen mulighet til å nøytralisere og utskille giftstoffer.

Eldes med stil ved hjelp av hydrogen

Oversyrlighet = aldring

Kroppen gjør alt den kan for å holde blodets pH på 7,36, for hvis den synker til 7, kan dette føre til koma og til og med død. Siden pH-skalaen er logaritmisk, fører denne tilsynelatende lille endringen til en tilstand som er fire ganger så syrlig. Blodet varierer altså lite fra sin optimale pH. For å kunne fortsette å motvirke syrer i blodet, bruker kroppen mineraler fra organer og ben – kroppen ødelegger altså sine egne organer før den tillater blodet å bli syrlig. Kronisk, langvarig oversyrlighet fremskynder aldringen i organer og vev.

Selv om blodet holder seg alkalisk, kan andre væsker i celler og vev bli syrligere. Noen helseeksperter mener at i et slikt internt miljø vil gunstige mikroorganismer dø, og aggressive mikroformer som trives i et syrlig miljø begynner å formere seg og mutere, og blir parasittiske, patogene faktorer.⁹ Dette forklarer kanskje hvorfor noen eksperter mener at oversyrlighet henger sammen med lavere motstandsdyktighet mot forkjølelse, influensa, sykdommer i øvre luftveier og mage-/tarmsykdommer.

⁹ Young, Robert O., *The pH Miracle*, AOL Time Warner Books

Frie radikaler og aldring

Flere årtiers forskning gjør det klart at frie radikaler er en av hovedårsakene til aldring. Frie radikaler oksiderer normalt vev, og forringer organfunksjoner og livet selv.

Vår moderne livsstil utsetter oss for en rekke kilder til frie radikaler. Noen av dem er:

- Bruk av legemidler, narkotika, tobakk og alkohol
- Inntak av behandlet eller bestrålt mat, tilsetningsstoffer, kunstige tilsetninger, kunstige fargestoffer og konserveringsmidler
- Inntak av tungmetaller
- Inntak av flere umettede oljer, hovedsaklig vegetabilsk olje, harskt eller delvis hydrrert fett
- Inntak av klorert springvann, eller dusjing i klorert vann
- Langvarig stress

*Vann og aldring henger direkte sammen, og det er blitt påvist at vanninnholdet i kroppen synker med alderen, noe som gir en synlig rynkeeffekt. Husk at de synlige tegnene på aldring bare er en indikator på det som skjer inne i kroppen.*¹⁰

Dr Mu Shik Jhon, forfatter av *The Water Puzzle and the Hexagonal Key* For høy syrlighet i kroppen er som å ha for lite olje på bilen. En vakker dag bare bryter den sammen. Og da står du der. Kroppen gjør akkurat det samme.¹¹ Dr Theodore Baroody, forfatter av *Alkalize or Die*

- 75 % av alle innbyggere i Europa er så dehydrerte at det påvirker helsen deres.¹²
- Hovedårsaken til trøtthet på dagen er rett og slett vannmangel.
- Man bør minimalt innta 0,3 desiliter vann per kilo kroppsvekt per dag.¹³
- Så lite som 2 % mindre vann i hjernen fører til mental forvirring, slik som dårlig korttidshukommelse, dårlig fokus og problemer med enkle matematiske utregninger.
- Mange tror faktisk at de er sultne når de egentlig er tørste. En studie ved University of Washington viste at sultfølelse kunne avhjelpest ved å drikke et glass vann hos 98 % av slankerene som ble undersøkt.¹⁴
- Forskning viser at 8 – 10 glass vann om dagen kan gi en betydelig reduksjon i ryggmerter og leddsmerter hos opp til 80 % av pasientene.
- Klinisk forskning har dokumentert virkningen av restrukturert, ionisert vann på pasienter med forstoppelse.¹⁵

¹⁰ Jhon, Mu Shik, *The Water Puzzle and the Hexagonal Key*, Uplifting Press, 2004

¹¹ Baroody, Theodore, *Alkalize or Die*, Holographic Health Press, Waynesboro, 2006

¹² Hydration 101: The Case for Drinking Enough Water, Barbare Levine, R.D., Ph.D.

¹³ Kleiner, Susan M., JADA Feb 1999 p 200

¹⁴ Studie fra universitetet i Washington, trykket i *Integrated and Alternative Medicine Clinical Highlights* 2002 Aug 4;1(16)

¹⁵ Baroody, Theodore, *Alkalize or Die*, Holographic Health Press NC

Utsagnene i denne informasjon er ikke evaluert av Helsedepartementet, og er ikke ment å skulle diagnostisere, kurere eller forhindre noen form for sykdom. Hvis du har et medisinsk problem, skal du ta kontakt med lege. Informasjonen i denne forskningsrapporten er ingen erstatning for personlig konsultasjon hos legen din, og skal ikke oppfattes som medisinsk rådgivning. Informasjonen er kun ment til opplæring, og er blitt produsert av Alliance Healthy Concepts LLC for eksklusiv bruk av Vollara LLCs uavhengige forretningseiere.

Importør Skandinavia

Bendix AS

Snekkerveien 22

4321 Sandnes

- Norge

www.vollara.no

Din Vollara representant:

 vollara™ Skandinavia

Mine helsemål:

-
-
-
-
-
-
-
-

Vannfakta og pH-diagram

Alt vann er ikke likt!

2,4 – 3,3

Brus og lettbrus



5,0 – 5,5

Flaskevann



6,7 – 7,1

Springvann



8,5 – 9,5

Ionisert vann



Du er det du drikker

	pH
Sitronsaft	2,2 – 2,6
Brus	2,4 – 3,3
Sportsdrikk	2,5
Vitaminberiket vann	2,5
Destillert sprit	2,5
Øl	4,0
Brennevin	4,0
Mineralvann	4,0 – 5,0
Destillert vann	5,8 – 6,5
Vann fra omvendt osmose	5,5 – 6,3
Appelsinjuice	5,0
Kaffe	5,0
Svart te	5,5
Vin	5,5
Grønn te	6,5
Kommunalt springvann	6,7 – 7,1

Vannfakta og din kropp

Kroppen din består i gjennomsnitt av 60 % vann:

Lever 90 %

Nyrer 83 %

Milt 76 %

Hjerne 85 %

Hjerte 79 %

Tarmer 75 %

Celler 85 %

Lunger 79 %

Hud 72 %

Blodet 83 %

Muskler 76 %

Ben 35 %