

Aluseline vesi toetab tervist

Inimese organismi koguneb liiga palju happelisi ainevahetuse vaheprodukte. Kui aga pole piisavalt vett, ei saa organism neid väljutada ja kahjulikud ained hakkavad tervist mõjutama.

Vesi on inimesele eksisteerimiseks ülimalt vajalik aine. Seda on tarvis toidu seedimiseks, ainevahetuse jääkproduktide väljutamiseks, kehatemperatuuri reguleerimiseks, kehaomaste ainete sünteesiks ja ainete transportimiseks organismis. Ilma veeta ei saa inimene elada kauem kui nädala.

Täiskasvanud inimene peaks ööpäevas jooma umbes kaks liitrit puhast vett. Vett vajab tänapäeva inimese organism rohkem, kuna elustiil on muutunud.

Happeliste ainevahetuse jääkproduktide peamised tekkeallikad on rasvane toit, alkohol, tubakas, vähene liikumine, stress ja tubane eluviis. Aastasadu tagasi, kui inimene elas enam loodusega kooskõlas ja polnud leiutanud toiduaineid, mida ta tegelikult ei vajagi ning mille liigtarbimine on kahjulik (nt rafineeritud suhkur), oli ka inimese organism enam tasakaalus. Toiduks tarvitavad ained olid enam-vähem võrdselt nii aluselised kui happelised. Lisaks kasutati joogiks puhast vett, mis vähesedki kahjulikud jääkproduktid lahjendas ja väljutas.

Oma panuse andis inimese igapäevane liikumine ja füüsilise töö tegemine, mis aitas söödud toitained lõpuni ära tarbida ehk põletada.

Jääkained kogunevad rasvkoesse

Nüüd on inimese organism aga nimetatud põhjuste tõttu pidevalt happerünnakute meelevaldas ja näeb suurt vaeva nendega toime tulemiseks. Kui vähese veetarbimisest tõttu ei suuda organism kahjulik-

ke ainevahetuse jääkprodukte väljutada, tuleb tal leida viis neid kahjutul kujul organismis hoida. Selleks "pakib" organism paljud happelised ainevahetuse vaheproduktid rasva sisse. Rasv on loomulik happeliste jääkide hoidmise koht. Vajadusel on organismil võimalik sealt energiat kätte saada. Kuna aga liikumist on vähemaks jäänud ja enamasti ei viibita ka külmas väliskeskkonnas, jäävadki energiavarud kasutamata ja kuhjudes tekitavadki rasvumise.

Paraku ei saa inimene naasta mitmesaja aasta taguste eluviiside juurde, et oma keha aidata. Küll saab keha aidata, valides teadlikumalt vett, mida joogiks tarbitakse.

Esimene samm organismi tasakaalu saavutamise teel oleks aluselise (pH üle 7) vee joomine. Aluselises vees olevad HCO_3 ja CO_3 ioonid suudavad rasvarakkudest sinna kogunud happelised ainevahetuse jääkproduktid "lahti pakkida", happelised ioonid neutraliseerida ja organismist väljutada. Siinkohal on oluline märkida, et tõhusamalt mõjub vesi, mis on tugevalt aluseline (pH üle 9). Neutraalse pH-ga (pH 7) vesi aitab kaasa ainult teatud koguse jääkainete väljutamisele, ent ei suuda happelisi ühendeid neutraliseerida. Juues aga gaseeritud vett, lisab see hoopiski happelisust, sest vesi ise on happeline (pH alla 7).

Keha happelisus tervise mõjutajana

pH ehk happesus-aluselisus ongi vee üks vee peamisi omadusi, mis määrab inimese organismis toimuvad protsessid. Inimese vere ideaalne pH on 7,365. Selle hoidmine on väga tähtis, kuna vere pH mõjutab kogu organismi.

Kui vere pH langeb alla 6,8 või tõuseb üle 7,8, siis rakkude talitus lakkab ja inimene sureb. Kui ideaalsest pH-st on kaldunud happelisema poole, väheneb organismi võime omastada toitaineid, vitamiine ja mineraale. Langeb ka rakkude energiatootlikkus ja kah-

justub rakkude taastumisvõime. Ühtlasi nõrgeneb keha võime toota ensüüme ja hormone, häiritud on ka seedesüsteem ning keha muutub vastuvõtlikuks rasvumisele ja paljudele muudele tervisehädadele. Inimese keha näeb tohutut vaeva liigse happelisuse neutraliseerimiseks, kuid ei tee seda alati parimaid võtteid kasutades. Nimelt laenab ta aluselisi mineraale luudest ja kudetest, mille tõttu organism tervikuna nõrgeneb ning mis loob soodsad tingimused haiguste tekkeks.

Tugevalt aluseline mineraalvesi aitab organismi (ja vere) pH-tasakaalu taastada ja hoida. Jaapanis tehtud põhjalikest uuringutest on selgunud, et aluselise vee joomine on toonud leevendust või aida-

