

Kas vale elustiil teeb hapuks?

Osa toitumisteadlasi on juba mõnda aega rääkinud organismi pH-tasemest. Terve inimese organism peaks nende teooria järgi olema pigem aluseline ehk leeliseline.

Toitumisteadlased usuvad paljude haiguste põhjuse peituvat selles, et inimese organismi happe-leelise tasakaal on paigast ära. Inimese keha pH ehk aluselise-happelise ideaalne tase on 7,35, mis on kergelt aluseline. Iga selle väiksegi kõikumine hakkab organismi mõjutama. pH 6,8 juures lakkab inimese keha hoopiski funktsioneerimast, sest keskkond on rakkude elutegevuse jaoks drastiliselt happeline.

Happeline seisund vähendab organismi võimet omastada talle vajalikke toitaineid, vitamiine ja mineraale ning loob soodsa keskkonna haiguste, sealjuures ka kasvajate tekkeks. Keha näeb suurt vaeva, et liigset happelisust neutraliseerida. Ta võtab aluselisi mineraale (Na, K, Ca) meie luudest ja kudetest, nõrgestades sel moel kogu organismi.

Teisalt, kui keha ei ole võimeline happelistest ühenditest vabanema, hakkab see tootma rasvarakke, et liigsed happejäägid nendesse siduda. Nõnda kaitseb ta happejääkide eest elutähtsaid organeid.

Kuid lisaks ülekaalule võib harvematel juhtudel tekkida samal põhjusel hoopiski alakaal.

Soodsates happelistes tingimustes vohama hakanud pärmsened vähendavad toidu keemilist ja mehaanilist imendumist. Ekstreem-



SXC.HU

seimatel juhtudel hakkavad rakud happelisusega toime tulemiseks oma struktuuri muutma. Selle õnnestumisel saavadki alguse haigused. Ka vähirakud saavad alguse raku häiritud hingamistegevusest, mis on põhjustatud hapnikuvaesest happelisest keskkonnast.

Kuidas hoida õiget tasakaalu

pH-tase kujuneb aga organismis välja eelkõige läbi toitumisharjumuste ja elustiili.

Eelkõige on oluline, et meie toidusedelis oleks aluseliste ja happeliste toiduainete suhe tasakaalus.

Happelisuse soodustajad on: suhkur, kohv, valge jahu, liha, osa piimatooteid, pooltooted, karastusjoogid, lisaained, alkohol, nikotiin, antibiootikumid.

Rusikareegel on, et kõik rohelist värvi aedviljad on aluselised (nt värske kurk, kapsas, spargelkapsas, spinat, petersell) ning kõik suhkrut sisaldavad toiduained happelised.

Samuti lööb happe-aluse tasakaalu paigast ebatervislik elustiil: magamatus, vale paastumine, liiga pindmine hingamine, vähene vee joomine, aga ka vähene liikumine ning liigne sportimine (valutavatesse lihastesse tekib piimhape).

Happelisust soodustavad ka negatiivsed emotsioonid, sealt on tulnudki mõiste oksüdatiivne stress.

Jooge aluselist vett

Elustiili ja toitumisharjumuste muutmist võib alustada ka pisitasa. Lihtsaim moodus aidata oma organismi pH-tase tasakaalus hoida on juua iga päev aluselist vett. Hästi sobib näiteks kurgi-, sidruni- või laimivesi. Muidu hapud puuviljad – näiteks sidrun ja greip – moodustavad organismis aluselisi ainevahetusreaktsioone. Lõigake õhukesed viilud veekannu ja nautige. Eesti poodidesse on tulnud müügil ka tugevalt aluseline mineraalvesi Devin.

Jaapanis läbi viidud uuringutest on selgunud, et aluseline vesi on parandanud mitmeid kroonilisi haigusi: artriit, diabeet, kõrgvererõhktõbi, rasvumine, kõrvetised, halb verevarustus, luuhõrenemine, psoriaas, seedehäired, migreen, stress, jalakrambid, krooniline väsimus.

On loogiline, et aluselise vee joomine aitab taastada ka pH-taset suus ning parandab seeläbi hammaste tervist.

Aluselist vett soovitatakse kasutada ka kaalulangetajatel, mao ülehappesusega võitlejatel ja kontoriinimestel, kes tarbivad palju kohvi.

TT

Tasakaalu alus

Tänapäevased toitumisharjumused, liialdamine magusaga, kohvi ja alkoholi tarbimine, suitsetamine, stress, magamatus, vähene liikumine jms teevad organismile happeliste jääkainete tulvaga toimetuleku väga keeruliseks. Aluseline Devin mineraalvesi aitab taastada organismi pH-tasakaalu, neutraliseerida kahjulikke happelisi jääkaineid ning taastada stressirikast tööpäevast või üle piiri läinud peoõhtust.

Devin on esimene tugevalt aluseline (pH 9,1) looduslik mineraalvesi Eestis. Aluseliseks ei ole Devini vett muudetud mitte kunstlikult, vaid täpselt sellisena ta Bulgaaria Rodope mägede südamest välja voolabki. Maapinnale jõuab mineraalidega rikastunud vesi 700 m sügavuselt temperatuuril 44°C. Soovitame juua toasoojana. Loe lähemalt aadressil www.devin.ee.

Devin on saadaval hästi varustatud kauplustes: Stockmann, Kauper, Viimsi Market, Mahemarket „Parim pood“, Öko Talukaup, Loitsukeller.

pH
9,1

Looduslikult aluseline mineraalvesi

