



Voda ako *liek*

Keby Slováci vedeli o vode toľko podrobností, koľko o alkohole, a podobne by dbali na jej pôvod, chuť, zloženie a vlastnosti, zrejme by sme boli v zdravotníckych štatistikách niekde úplne inde. Pretože voda sme my a my sme voda. Také je to jednoduché.

Pijem veľa vody – základná mantra každej uvedomelej ženy odchovej na lifestyleových magazínoch. Samozrejme, aj každej modelky, herečky, speváčky, ktorej to vysvetlil tím výživových poradcov a lekárov, a teda vie, že je to lacný a dôležitý prostriedok krásy, hydratácie a vôbec revitalizácie a funkčnosti celého tela. V našich končinách si bežná rozbehaná Slovenka uvedomí, že od rána vypila len kávu a, povedzme, pohár vody zhruba okolo druhej poobede, a snaží sa na tom zavodnení pracovať. No pravda je, že ak sa už odhodláme niečo meniť na svojich základných návykoch, býva to strava. Do nej investujeme gro peňazí, úsilia, času.

Nikto sa neopýta: „Hm, a čo tá voda?“ Pritom tvorí 72 % nášho tela. Náš mozog aj srdce sú najmä z vody, dve tretiny všetkých našich buniek sú voda.

Voda z kapsuly

To, že nie je voda ako voda a líšia sa od seba svojím zložením, hodnotami, ale aj čistotou a následným účinkom na ľudský organizmus, sú informácie, po ktorých musíte trochu pátrať. Medzi „elitou“ je to všeobecne známa vec, keďže sú to ľudia, ktorí musia a chcú byť výkonní a superzdraví, takže rovnako ako jedálny lístok, tak aj pitný režim im nastavujú odborníci. Ak sa do toho zahľbíte, zistíte, že Bill Gates, Barack Obama, Beyoncé či Madonna (zoznam by zaplnil celú Madam Evu) pijú výhradne stredne alebo nízko mineralizované zásadité, perfektné čis-

té vody s vysokým pH a nízkym obsahom soli. Nemusíme však chodiť po špičkovú vodu za oceán ani na žiadne mysteriózne vzdialené miesta, jedna unikátna vyviera kúsok od nás – v Maďarsku. Objavil ju Michal Židek CEO & Founder Royal Water, keď sa jeho manželka borila so zdravotnými problémami: „Vtedy sme sa začali zaujímať o liečbu zásaditou vodou s vysokým pH, so záporným ORP, ktorá je obohatená o molekuly vodíka a podobne. Takisto sme študovali rôzne výskumy a publikácie týkajúce sa takejto vody a jej účinkov na ľudský organizmus,“ vysvetľuje svoje nadšenie, ktoré ho priviedlo ku „kapsulovej vode“. Royal Water totiž pochádza z jedinečného dobre izolovaného ložiska starého 70 miliónov rokov, ktoré sa nachádza v chránenej krajinskej oblasti. Nejde teda o „obyčajnú“ podzemnú vodu. Dokonca samotný vrt je časovo aj kapacitne obmedzený.

Akú vodu pijeme?

Zastavme sa ešte pri „obyčajnej“ podzemnej vode. Sme odchovaní na všeobecnom názore, že Slovensko je vodná veľmoc a máme fantastické zdroje, niet sa čoho báť a keby niečo, Žitný ostrov nás všetkých spasí. Lenže to nie je celkom tak. Jednak sa hovorí o znečisteniach, ktoré ohrozujú celý Žitný ostrov, a jednak je otázka, čo všetko ešte nevieme. Preto si čerstvé mamičky študujú či vodu prevárať alebo filtrovať, alebo ionizovať, alebo kupovať výhradne dojčenskú vodu... V skratke, (ani) pitná voda už nie je to, čo bývala.



PREČO PIŤ? Aby obličky mali možnosť vylučovať uvoľnené toxické látky bez rizika poškodenia.

KOLKO PIŤ? Vynásobte si svoju váhu koeficientom 0,034 a máte to. Ak cvičíte, ste chorí či vystavení nadmernému teplu a strácate veľa vody, treba toto množstvo navýšiť. Káva, čierny čaj, mlieko, polievky, zeleninové ani ovocné šťavy sa do pitného režimu, samozrejme, nezahrňajú. O tom, či pijete dosť, vás informuje moč – čím tmavší, tým viac ste dehydratovaní. Ak ste teda práve nejedli cviklu, jahody, čučoriedky a podobne.

KEDY PIŤ? Ráno hneď vypite aspoň pol litra. Nie, nepotrebuje citrón. A potom pomedzi jedlá. Dajte si pohár aj pred spaním, v noci veľa dýchame a potíme sa.

KEDY NEPIŤ? Počas jedla. Najťažšie bude zbaviť sa zakoreného mýtu z detstva – nepi pred jedlom. Správne je napiť sa pred jedlom, počas jedenia vôbec nepiť, a keď ste na konci veľmi smädní, dajte si maximálne 2 dl vody.

V princípe sa k nej dostávame dvomi spôsobmi – buď vám tečie z kohútika vlastná, čiže zo studne, alebo tá od vodárenskej spoločnosti. Kvalitu vlastnej si sledujeme sami, lebo nie je nijako dezinfikovaná a upravovaná, no faktom je, že len zlomok slovenských studní zodpovedá predpísaným normám. Kvalitu vody v druhom prípade sleduje vodárenská spoločnosť (až 85 ukazovateľov). Tá ju odčerpá zo zdroja, pridá chlór a pošle ju potrubím do našich kohútikov. K téme chlór majú rôzni ľudia rôzne prístupy, a preto si množstvo domácností vodu filtruje, čo je v poriadku, no treba dodať, že filtrovaním dochádza k demineralizovaniu vody. Filtre z nej totiž neodstraňujú len nežiaduce látky, ale aj dôležité minerály. Telo však prijíma minerály z rôznych zdrojov, hlavne zo stravy, čiže ak máte kvalitný a vyvážený jedálny lístok, minerály z pitného režimu vám nemusia až tak chýbať.

Dokonalé zloženie

Michal Židek so svojou kráľovskou vodou podstúpil aj veľmi prísny audit zo Spojených arabských emirátov, lebo kým oni niečo pustia na trh, to nie je len tak. Voda dostala zelenú a presvedčila svojou až dojčenskou čistotou, zásaditým pH, tým, že neobsahuje žiadne hormóny, antibiotiká, pesticídy, herbicídy, zvyšky súčasnej povrchovej chémie, nič, je to len čistučka voda. Spadá do kategórie vôd, ktoré v súčasnosti tvoria už iba zlomok zostatku svetových zásob pitnej vody. Zároveň je jedinečná svojím zložením, mikrobiológiou, nízkym obsahom sodíka, zníženým a vhodným pomerom minerálnych látok. Royal Water nie je chemicky upravovaná a vyvíra pozitívnym tlakom, dokonca je už mierne alkalická s pH 7,4. Tým, že milióny rokov presakovala cez vrstvy fosílií svojho ložiska, obohacovala sa o minerálne a iné vzácne látky. Napríklad o H_2SiO_3 , kyselinu kremičitú (až 25 mg/l), ktorá je v minerálnych vodách veľmi vzácna, a teda obsahuje prírodný kremík v „tekutej forme“. Kremík je schopný viazať vodu v tele a zlučuje sa s množstvom zlúčenín, s ktorými tvorí pevné štruktúry. Je prospešný pre staršiu populáciu, deti a ženy, lebo zvýšený obsah kremíka podporuje biosyntézu kolagénu a kyseliny hyalurónovej. Tým zvyšuje elasticitu pokožky, omladzuje a obmedzuje tvorbu vrások.

Voda nad zlato

Už-už počujeme tú otázku, že prečo je v plaste (zatiaľ, koncom roka bude dostupná aj v skle.) Nuž pre toto – ide o špičkové belgické recyklovateľné fľaše bez BPA. Plast má v porovnaní

so sklom nižšiu hmotnosť, čo súvisí so spotrebou palív pri preprave tovaru, nižší objem, čo znamená menej objemu odpadu, ktorý treba likvidovať. Plast má aj nižšie recyklačné teploty v porovnaní so sklom, čo znamená úsporu energií. Zjednodušene, ak by sa všetky plastové fľaše nahradili sklenenými, celková environmentálna stopa a ekobilancia by vyšli horšie. Je na každom človeku kam plastovú fľašku odhodí, či do prírody, alebo bude odpad separovať. Takže Royal Water si pekne spinká v lone prírody na dne 60-metrového vrtu a neprichádza do kontaktu s ničím škodlivým. Ani počas procesu spracovania sa voda nestretne s okolitým svetom, respektíve vzduchom, až vtedy, keď si ju prvýkrát otvoríme. Svoju majú aj najmenšie detičky, má pH 7,4, spĺňa všetky prísne normy pre detskú vodu. Kvôli jej čistote, mikrobiológii a hodnotám ju nie je potrebné dokonca ani prevárať alebo filtrovať, rovno z nej môžete pripravovať baby stravu.

„Vďaka benefítom našej vody sme nadviazali spoluprácu aj v zdravotníckom sektore, s lekárňami a lekármi, rehabilitačnými zariadeniami,“ vymenúva Michal Židek a dodáva: „Máme veľa pozitívnych skúseností a spätnej väzby od lekárov, že naša voda ako aj výrobnik molekúlárneho vodíka pomohli pri zlepšení zdravotného stavu mnohých pacientov. To ma naplňa a motivuje, považujem za svoje životné poslanie zvyšovať povedomie o kvalite vody. Svoj organizmus si vyčistíme len do takej miery, akú čistú vodu pijeme. A keďže ložiská naozaj čistej vody sa mňajú, myslím si, že v budúcnosti nebude mať cenu ropy alebo zlata, ale tú najvyššiu.“

ME



Čo je to vodíková voda

V prvom rade veľký trend, čo nemusíme vnímať hneď negatívne, naopak, ako milovníčky vedy a pokroku rady vpúšťame do života nové užitočné veci. Vodíková voda nie je celkom presné pomenovanie, je to voda, ktorá je obohatená o vodík. V Japonsku sa tejto vode venuje veľa pozornosti, hlavne preto, lebo vodík má kopec bohovských vlastností: dokáže prenikať do bunkových membrán ako žiadny iný antioxidant a majú s ním dobré výsledky pri liečbe chorôb zo zlého životného štýlu, ale aj celkovo zo starnutia. Volá sa to aj terapia vodíkom, pretože je neporovnateľne účinnejšia ako napríklad vitamín C a svojimi účinkami podporuje lepšiu obranyschopnosť organizmu. Okrem toho aj regeneráciu po športe, ochraňuje telo pri psychickej záťaži a únave, blahodarne pôsobí na metabolizmus, látkovú výmenu, je protizápalová, nemôžete sa ňou predávkovať, nemá žiadne vedľajšie účinky. Vodu si obohatíte vodíkom stlačením gombíka (pomocou elektrolýzy), časť z neho po otvorení vyprchá, ale časť sa rozpustí vo vode a takto ho dostanete po vypití do svojho tela. Pozor, nie je jedno akú vodu používate. Prístroj "len" vytvára vodík, ale neupravuje vlastnosti vody. Generátory vodíkovej vody nie sú lacná vec, ale je to jediná drahšia vstupná investícia. Najlacnejšie zoženiete už za 130 eur, najdrahšie za viac než tisíc. Tento prenosný generátor stojí 289 eur.



NMH221766/12
Foto Gettyimages, Royal Water