

“Os vários nomes atribuídos às doenças realmente não importam. O que é realmente fundamental é que todas elas vêm de uma causa com raiz comum ...demasiado lixo ácido no corpo!”

Theodore A. Baroody, Alkalize or Die (1991)

A importância da Hidratação.....	1
Produto em destaque.....	1
Água Alcalina.....	2
Sistemas para alcalinizar a água.....	2
Propriedades e benefícios da água alcalina reduzida.....	2

A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

Se considerarmos que uma perda de cerca de 5% dos nossos fluidos corporais terá um impacto de perda de energia de cerca de 25 a 30%, na maioria das pessoas, podemos inferir da importância da água no nosso corpo. De facto, apenas uma perda de 3% dos nossos fluidos tem um impacto já perceptível no nosso metabolismo.

Um estudo realizado durante 6 anos e publicado em Maio de 2002 pelo *American Journal of Epidemiology* revelou que quem bebe mais de 5 copos de água por dia tem menos 41% de probabilidade de morrer de ataque cardíaco do que aqueles que só bebem dois copos ou menos por dia. Também revelou que quem bebe o equivalente a 5 copos por dia diminui o risco do cancro do cólon em 45%. Beber 2 litros de água por dia diminui o risco do cancro da mama em 79%.

Outro dos factos que muitas vezes é esquecido é que o nosso cérebro praticamente não distingue entre a sensação de fome e de sede. Ambas as sensações são geradas por uma causa semelhante – baixos níveis de energia, e por isso muitas vezes confundimos sede com falta de comida. Ou seja, muitas vezes comemos quando o corpo necessita de água. Ao mantermos uma hidratação correta asseguramos a interpretação das mensagens do nosso corpo e evitamos também comer em demasia.

Uma hidratação correta tem um papel importante na nossa pele, já que quando estamos desidratados o corpo preserva a água para o funcionamento dos órgãos críticos, tais como o coração e o cérebro, mas diminui o fornecimento aos órgãos periféricos tal como a pele. Daqui resulta a possibilidade de surgimento de problemas como acne, eczemas, pele seca.

A hidratação é sinónimo de assegurar que as células funcionam corretamente em termos de absorção de nutrientes, circulação de sangue e na ajuda à eliminação de toxinas. A qualidade na água é também um fator primordial a ter em conta na qualidade e nos efeitos da hidratação.

PRODUTO EM DESTAQUE

ALKALARK

**BEBA ÁGUA
CONVENIENTEMENTE
SAUDÁVEL
SEMPRE, EM
QUALQUER LUGAR**

O dispositivo portátil Alkalark produz água alcalina por ação de redução da água, podendo ser utilizado em qualquer momento e em qualquer lugar. Sendo produzida por reação com minerais, a água alcalina obtida está repleta de vitalidade.



O Alkalark é um dispositivo portátil que permite produzir água alcalina reduzida. Reduz água neutra ou ligeiramente ácida tornando-a água alcalina. Em vez de utilizar a eletrólise, o método mais comumente usado, o Alkalark utiliza um método único baseado nas reações químicas do MAHA-Q.

Este processo espantoso produz um conjunto abundante de diversos minerais e elementos específicos que enriquecem o nosso corpo. O produto final é um dispositivo portátil capaz de produzir água alcalina completado por um sistema de minerais capazes de reduzir a água. O Alkalark é um produto inovador que pode ser facilmente limpo e transportado de forma conveniente, assegurando uma água alcalina saudável onde quer que vamos.

Devido a diferentes fatores, tais como a poluição ambiental e as comidas instantâneas, as novas gerações sofrem de elevados níveis de acidificação nos seus corpos. Os minerais essenciais providenciados pelo Alkalark mudam os níveis de acidez do corpo, tornando-o mais alcalino, o que é importante e necessário para todos nós, mas especialmente para aqueles que vivem em áreas metropolitanas.

ÁGUA ALCALINA

A efetiva necessidade de garantir uma boa hidratação e de conjugar este aspeto para assegurar em simultâneo um equilíbrio ácido-alcalino no corpo, levou ao aparecimento de sistemas que permitem produzir água alcalina e ao mesmo tempo baixar o poder de oxidação-redução da mesma, com várias vantagens.

No conceito de alimentação alcalina, recomenda-se beber água com um pH entre 8,5 e 9.

Dado que a água que nos chega a casa ou mesmo a maioria das águas minerais disponíveis apresentam valores de pH da ordem dos 6 a 7, estas não são as mais adequadas para quem quer incrementar o seu estado de alcalinidade.

SISTEMAS PARA ALCALINIZAR A ÁGUA

Por essa razão estão hoje disponíveis aparelhos que permitem obter água alcalina a partir da água da torneira, filtrando-a para garantir a eliminação de agentes nocivos como o cloro e aumentando a capacidade antioxidante da mesma através de um processo de eletrólise. Contudo são sistemas com um custo relativamente elevado para a maioria dos cidadãos. Além disso a redução de contaminantes, não sendo a maior preocupação, é por vezes descurada.

Felizmente foram desenvolvidos recentemente sistemas portáteis que permitem obter água alcalina reduzida com custos infinitamente menores. Neste caso pressupõe-se a utilização de água mineral ou previamente filtrada.

No caso do sistema por eletrólise (ou de ionização) são utilizados elétrodos que provocam uma reação química com formação de iões positivos e negativos que depois são separados produzindo-se água alcalina e água ácida com utilizações distintas. A água alcalina como água para beber e a água ácida poderá ser utilizada para limpeza da pele e limpezas em geral.

A água alcalina ionizada revela-se como um poderoso antioxidante com duas propriedades específicas: a sua carga negativa e a presença de iões hidróxido que são fixadores de radicais livres.

Os sistemas portáteis recorrem a um processo de combinação química de um composto de magnésio com a água, e da presença de outros compostos com capacidade de alcalinizar a água para se obter uma água com pH mais elevado. Desta forma consegue-se também obter uma água enriquecida em minerais benéficos.



PROPRIEDADES E BENEFÍCIOS DA ÁGUA DA ALCALINA REDUZIDA

Outra das propriedades importantes da água é a sua capacidade de oxidação-redução que está intimamente ligada com a sua capacidade antioxidante. Todos os líquidos apresentam um Potencial de oxidação/redução (ORP) que se exprime em milivolts (mV). Um valor baixo de ORP significa que o corpo tem capacidade de reduzir, ou seja impedir a oxidação.



Como exemplo, a ferrugem é o resultado de oxidação lenta, o fogo de uma oxidação rápida. Água alcalina reduzida apresenta valores de ORP de -150 mV a -350 mV. Por exemplo, dois conhecidos agentes antioxidantes a vitamina C e o chá verde têm um ORP de -50 mV de -100 mV respetivamente. Assim podemos minimizar o processo de envelhecimento pelo consumo de substâncias carregadas negativamente, o que baixa o valor ORP positivo do nosso corpo.

Por outro lado, o nosso corpo necessita sempre de eletrões e através deste tipo de água, que os contém em abundância, é possível fixar os radicais livres. No seu todo podemos afirmar que o corpo ganha oxigénio, elemento que o corpo necessita desesperadamente e que nos mantém alerta, revigorados e que transporta os nutrientes.

Sabe-se hoje que muitas doenças estão relacionadas com os radicais livres de oxigénio. Doenças tais como cancro, enfarte agudo do miocárdio, arteriosclerose, acidentes vasculares cerebrais, diabetes, inflamação do fígado, nefrite, reumatismo, úlcera gástrica, doença de Parkinson, colagenopatias, dermatites atópicas, prisão de ventre, fadiga, etc. A ingestão de água alcalina reduzida constitui uma forma de prevenção das mesmas pelo referido anteriormente.

Graças às suas múltiplas propriedades que a tornam única, a água alcalina reduzida, quando ingerida regularmente, desempenha várias funções: ajuda a eliminar os resíduos ácidos depositados nos tecidos, hidrata o corpo de forma rápida, neutraliza os radicais livres, oxigena o sangue, aumenta a energia, melhora a resistência ao stress, limpa o cólon, favorece a manutenção do peso ideal e a redução das gorduras e da celulite, regulariza a função intestinal, aumenta a absorção das vitaminas e dos minerais.

Do acima exposto, podemos afirmar que a alimentação alcalina associada ao consumo de água alcalina reduzida permitirá contribuir favoravelmente para a saúde das pessoas e ajudar a prevenir o aparecimento de muitas doenças.

O texto desta *newsletter* foi redigido segundo as novas regras de escrita ditadas pelo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

RIBABLUE, LDA.

RUA DAS TAIPAS, 6 - PALHAIS
2640-068 SANTO ISIDORO MFR
TEL./FAX: 261 869 418
info@ribablue.pt | www.ribablue.pt

