Vil du bruge 20 minutter på at læse dette, for at få ekstra leveår?

af sundhedsfremmende hensyn er artiklen skrevet af: Poul-Erik Nielsen, Sc.D., 2016

Det er et retorisk spørgsmål. Vi kender alle svaret, men erfaringen har vist mig at det eneste tidspunkt hvor et sådan spørgsmål er vigtigt, er faktisk når mennesket ikke har fem år tilbage at leve i.

Det siges ofte at folk bruger flere penge på deres helbred de sidste to år af deres levetid, end summen af hele livet. Mine erfaringer har vist mig, at dette (desværre) er sandt.

Jeg ønsker ikke at spilde tid på at fortælle dig, hvordan du har fejlet ved at undlade at lære om din egen sundhed. Gud ved, vi alle har så pokkers travlt med bare at overleve denne tåbelige 'travle' verden, at vi lægger vor sundhed i baggrunden, lige indtil det går galt.

Jeg er ofte blevet bedt om at nedskrive min forståelse af syre-base balancen og dets virkning på sundheden. Det er jeg normalt blevet bedt om, efter jeg har brugt en time på at forklare det til nogen - for hundrede og syttende gang! Så her vil jeg give dig min viden om alt omkring syre-base balancen, og hvis du hører efter hvad jeg siger, så ved jeg at du vil forstå og at du også vil tage action på de mest grundlæggende sundheds-hemmeligheder.

Hvorfor er syre-base balancen "fundamental"? Fordi det handler om hvad der sker på det mikroskopiske niveau inde i vore organer; udover det cellulære niveau - på det atomare niveau. Det handler om elektricitet, og om hvad der sker når energi skabes i din krop på det atomare niveau.
Det handler også om hvad der ikke sker, men skulle ske, og hvad der sker, hvis du følger hvad jeg foreslår. De fleste mennesker jeg taler med, ved allerede at vi er for "sure" på grund af fødevarer, drikkevarer, forurening, livsstil stress... alt er næsten forsurende, inklusive alt for meget stillesiddende tv-kiggeri.

Vi får at vide at vi har behov for at alkalisere... men hvad betyder det egentlig? Mange af os tror at surt vand blot er vand med masser af sure mineraler, og at alkalisk vand er vand med masser af basisk mineraler - calcium, magnesium, kalium o.s.v. Men du kan have surt vand med både sure og basiske mineraler; blot mere sur end basisk, så det er ikke helt så simpelt som du måske tror.

Hvorfor forklarer jeg alt dette? Fordi, hvis du forstår dette, kan du begynde at tænke på din egen og din elskedes sundhed på en ny måde. Den konventionelle tilgang til alkalisering er baseret på noget som vand fra vandhanen, med dets blanding af syre og baser, og derefter tilført flere baser.

Hvad forkert er det ved det? Du drikker en kemisk cocktail - blot for at få dit vand alkalisk.

Men gennem tyve minutter vil vi gå langt videre på dette punkt.

Lad os antage at vi har vand uden mineraler; destilleret f.eks. Så tilføjer vi noget calcium. Nu har vi 'alkaline vand'. PH-værdien af dette vand kan være gået fra en neutral pH 7 til en basisk pH 8; ti gange mere basisk end pH 7. De fleste af os har lært denne kemiklasse i skolen.

Ved du hvad pH står for? Det kommer af fransk, og betyder 'per brint' Hydrogen (Brint), som er et mål for mængden af brint i en væske. Bemærk; Vi taler ikke om mængden af base eller forsurende kemikalier i en væske. Nej, vi taler om indholdet af hydrogen atomer. Kemikalierne eller mineralerne reagerer blot med vand for at skabe brintatomer.

Hvorfor er det så vigtigt? Brint er brændstof for os. Brint helbreder os. Brint er vort mest vigtige næringsstof. Brint giver livskraft! Og pH er lig med mængden af brint i en væske, så det er målbart, om du vil, af tilgængelige livskraft i en væske.

Omvend alderdommen
Sang Whang, denne vidunderlige koreansk amerikansk videnskabsmand og opfinder, forklarer det smukt i sin banebrydende bog Reverse Ageing. Han siger, at vand har hukommelse (vi har set det i Dr Masaru Emoto fantastiske krystal billeder og i de tidlige værker af homoeopather), men han går videre; han siger, at denne hukommelse er udtrykt som en målbar elektrisk energi. Denne energi kan måles i volt (eller millivolt, fordi det altid er meget lille) og kan mistes over tid. Når vandet har denne elektriske potentiale, har det evnen til at give brintatomer i det på to forskellige måder.

(Sang Whang blev diagnosticeret med højt blodtryk i en alder af 56 og fik at vide han skulle være på medicin resten af livet. I bogen beskrives hans opdagelse af alkaline-ioniseret vand, hvordan han opgav medicinen - og i en alder af 80 stadig har det godt.)

Fortsæt med at læse, nu til det tekniske!

Når vandet har elektrisk energi, afgiver det brint på to måder. Den ene er brint, der har en positiv elektrisk ladning. Dette vand er 'surt'. Det andet er brint som er bundet til et iltatom og bliver negativt ladet. Dette er selve livets byggesten, og kemisk, er det i form af OH-

Et iltatom, en brintatom med denne negative elektriske ladning. Det er ioniseret vand. Det har nu energi til at donere det til alle kompatible atomer i din krop. Og det kaldes 'alkaline'.

Ved begge former har disse ioner – atomer – nu kapacitet til at udfælde kemiske reaktioner fra andre mineraler i vandet. Hvad har det at gøre med din sundhed og lang levetid?

Der sker intet i vor krop uden en kemisk reaktion. Og hver kemisk reaktion sker kun, når 'elektriciteten' mellem to atomer er kompatible. Så vi kan sige at vi er en kemisk organisme - af høflighed til elektriciteten.

På det molekylære niveau, langt ud over cellerne, sker der hvert milli-sekund i dit liv trillioner af elektriske foreninger og frastødninger. Det er et sandt orgie af enheder, det sker lige nu i din krop, det har det altid gjort, og det fortsætter indtil balancen mellem syre og base reaktionen - kampen mellem dem - er overstået.

Og hvad vinder denne krig af ioner? Syre – hver gang. Vi ved alle, at vor krops syrer tager til når vi dør, for at nedbryde kroppen. Lad mig fortælle dig, at det har de netop gjort i mange, mange år før du dør. De laver det nu! Ruster, rådner, nedbryder, brænder, oxiderer – alle er en naturlig del af vor afbalanceret stofskifte.

Så .. livet som vi kender det, er en intern "kamp" mellem positivt ladede atomer (ioner) og negativt ladede atomer (ioner). Vi kan lige - men mindre præcist - sige at livet er en kamp mellem syre og base, fordi det er præcis, hvad pH handler om.

pH = syre/alkaline balance = ionisering = O.R.P.

Tilbage til vandet –
...når der er flere H + ioner end OH- ioner i vandet, vil det aflæses som syre (acidic). Når der er flere OH- end H +, er det alkaline.

Jeg vil her holde et øjebliks pause for at gennemgå det vi har været igennem. Jeg sætter det i punktform:

1. Syre (acid) eller Base (alkaline) væske måles som pH.

2. pH er et mål for brint (hydrogen) ioner (atomer)

3. Desto flere H+ i en væske, desto mere 'acidic' (sur)

4. Desto flere OH-, desto mere alkaline.

5. Syre (acidic) og alkaline kan opfattes som en elektrisk Hydrogen (brint) atom som bærer enten en positiv eller en negativ elektrisk ladning.

6. Alle kemiske processer i din krop starter og gennemføres, når den korrekte elektriske ladning viser sig at matche den elektriske ladning af et andet atom. Intet sker uden elektricitet. Elektricitet og kemi, er derfor det samme i kroppen.

Er du med hertil? Hvis ikke, så brug lige fem minutter på at læse det hele igen, fordi det som kommer herefter hviler på din forståelse hertil, og er nøglen til hemmeligheden bag sundhed og anti-aldring.
Godt. Vand kan indeholde brintioner. Har du forstået hvad jeg mener, når jeg bruger ordet 'ion'? Et ion er et atom med en elektrisk ladning.

Vi kan måle pH med lakmuspapir eller et elektronisk pH-meter. Det vil give os en læsning fra 0 til 14, med pH 7 som neutral; hverken sur eller basisk. Eller vi kan bruge en ORP meter, som fortæller os meget mere. Det fortæller os, O = oxiderende eller R = reduktion eller donere Potentiale af en væske. Det er, hvad O.R.P. betyder.

Oxiderende betyder evnen til at oxidere. At brænde op. At ruste. For at nedbryde, og eksempelet jeg brugte tidligere af en krop som nedbryder er fremragende. Det er oxiderende.

Reduktion er ikke så let at forstå. Videnskabeligt betyder det at give væk, eller donere, så hvis en væske har 'reducerende potentiale', har det evnen til at donere energi til kroppen.

ORP meter måler den faktiske elektriske ladning i vandet og hvis den læses over nul, er det oxiderende (sur og en ionisk 'røver'). Hvis spændingen er negativ, er det reducerende (alkaline og en giver!)

Nu kan vi begynde at se, at vi ikke bare taler om at vælge mellem basiske føde- og drikkevarer. Vi vælger måder, hvorpå vi kan "alkalisere" og "energisere«, for at tilføre negative ion energier og for at neutralisere syren (acidic), positivt ladede atomer i kroppen.

Nu får vi meget meget grundlæggende, og vi bruger vand til at bære denne energi ind i kroppen.

Hvorfor skulle det være så godt for dig? Tag et hurtigt kig på blodet. Som vi ved, indeholder blod en masse vand, og så har det også et forhold mellem de to typer af vand, det sure og det basiske som vi har gennemgået. Når der er flere alkaliske ioner, i form af OH-, er der mere ilt i blodet, hvilket er til rådighed for os som øjeblikkelig brændstof til livet. Hvis dit blod bare er en lille smule mere basisk (7,3-7,45), vil det faktisk indeholde omkring 2/3 mere ilt!

Jeg husker de første par uger jeg var på alkaline ioniseret vand; Jeg var som et barn juleaften; tidlig op om morgenen for at se på min 'gave'. Jeg havde så meget energi! Selvfølgelig, mit system havde indset, at det havde denne nye forsyning af ilt!

Er det muligt, at den sløvhed, du kan føle, simpelthen kunne være den manglende evne til at transportere ilt rundt i blodet? Kan du også forestille dig effekten af ordentlig iltindhold i en atletisk eller sportspersons blod?

En del folk har spurgt mig, hvorfor de føler de får et løft fra et ilt kosttilskud (hydrogenperoxid). Det er ikke svært at identificere dem som værende 'syre' personer og uden at fejle, er de efter min mening fanget i en livsstil af syre cyklus.

Jeg får eksempelvis intet løft overhovedet fra nogen typer af ilt booster kosttilskud, så jeg har konkluderet, at jeg allerede har den tilgængelige ilt i min alkaliske blodbane, men personer som får et løft mangler ilt, eller er 'acidic'. Det er sund fornuft!

Er det ikke en fabelagtig oplysning? Jeg er så taknemmelig for at have lært om syre / base forholdet! Vi har alle koncentreret os om at finde det perfekte supplement eller mirakel-kur for at 'fikse' vore lidelser, og hvad det i overvældende grad skal sammesættes af. Hvad er det? Vand!

Vi er 70% vand - men vi har stort set ignoreret det! Så nu vil vi se på, hvordan vand fundamentalt kan ændre os. Men for at gøre det, er jeg nødt til at lade dig se, hvad der sker i en syremæssig krop - i betragtning af, medmindre du er den ene ud af 100 som er naturligt basisk, hvad det betyder for DIG!

Lad os bare forestille os at vi indtager en Burger King bøf sammen med en kæmpe cola. Selv mens det stadig er i munden, har nerverne allerede sendt signaler til din mave. Kemikalierne i munden har lavet en stikprøve af madens pH (spørg ikke hvordan), og nervesystemet har fortalt maven hvor meget der kommer ned af dette monster måltid.

De fleste mennesker tror stadig at maven er en pose med syre, hvor Burger King bøffen bare vil fortærres. Det er bare ikke sandt.

Din mave er en enhed som bruges til at holde den helt rigtige mængde af syre; ikke for meget, ikke for lidt - som beregnes via munden (og måske øjnene - vi har alle hørt det gamle ordsprog, hans øjne er større end hans mave!) Du vil ikke se en stor pose af syre dernede. Du vil se en præcist styret sammenblanding, evolutionært udviklet til at arbejde med den helt rigtige mængde for at nedbryde maden og videregive det til den nedre tarmen til absorberingn. Du vil heller ikke se bikarbonater, som udtrækkes fra blodbanen, og nu beklæder mavens foring, for at beskytte den mod syren. Syren vil også på denne måde leveres til maven fra reserverne i blodet, kendt som "syre buffer«. Hvis vi får tid, vil jeg også tale om ældre mennesker og syreforholdet, men lad os holde os på sporet.

Nu hvor du har slugt denne kæmpe Burger King bøf, har din organisme haft rigelig mulighed for at forstå, at du netop har slugt noget som potentielt skal dræbes. Det ved, at hvis pH niveauet falder til det neutrale 7 i stedet for et niveau på 7.35, vil du gå i koma og dø. På grund af denne indtagelse flyder din krop med syrer og dit blods pH niveau er begyndt at falde. Dine binyrer skriger! De fortæller dig en ting, men gæt hvad?

Du har fortolket meddelelsen som et "hit" som du altid får, når du sluger en cola. Du har faktisk lært at elske det !!

Binyrerne er vores tidlige varslingssystem. De fortæller alle vores systemer at de skal droppe alt og søge efter alkaline mineraler eller negative hydrogener (brint) for at neutralisere denne oversvømmende syre. Vore vigtigste organsystemer reagerer hårdt, fordi det er nødvendig for en overlevelse.

Så hvad sker der dernede i maven? Når 'alle systemer er i alarmposition' sendes første kald til bugspytkirtlen, fordi et af bugspytkirtlens job er at udskille alkalisk chyle for at neutralisere syren som nu er blandet med maden, som skvulper rundt i din mave.

Det virkelige problem er, at du har gjort det til en vane. Ikke alene har du spist en kæmpe Burger King bøf, fritter og drukket en cola, men du drikker nok en øl til frokost, spiser masser af sukker i frugt, fordi nogle har fortalt dig at du skal spise en masse frugt, og du har været stresset på dit arbejde. Du har brugt bugspytkirtlen så længe, at det bare er opbrugt. Det har ganske enkelt ikke mere at kunne give.

Så den næste anløbshavn er kroppens væv. "Alkalis? Alkalis? Er der noget?" "Undskyld. Intet her". Næste stop er så knogler og tænder, og ja, vi eroderer faktisk vores egen skelet ved at fodre det med vore syre vaner. Det er en af de store grunde til plagen af osteoporose (knogleskørhed) i den vestlige verden i dag.

Da blodets pH niveau i maven nu er faretruende lav, er maven imidlertid blevet bedt om at stoppe med det, den er i gang med, og istedet lade kroppen bruge sin begrænsede tilgængelige energi til at arbejde på at alkalisere denne oversvømmende syre, og hvordan gør den det? Den dumper ganske enkelt den halvt forarbejdede Burger King bøf ind i den nedre tarm.

Det er surt, det er klumpet, det er halvt fordøjet, og den stakkels gamle bugspytkirtel, og portholderen til nedre tarm kan ikke gøre noget for at ændre det for at beskytte den nedre tarm. I

Det er ligesom en lastbil som er lastet med giftigt affald, som sniger sig forbi en hjælpeløs vagtpost.

Og nu siver det ind i tarmen. Og da du har været surt for længe - (et biprodukt af acidosis er forstoppelse, da vandet fra afføringen suges ud af bughulen for at hjælpe med at flytte affaldet) - vil din tarm være det, som lægerne kalder en 'doven' tarm. Det bevæger sig langsomt, fordi tarmen er fuld af hård fæces. Og ved surhed brænder det den følsomme absorbering 'villi' på tarmvæggene, selv til det punkt hvor det brister gennem tarmvæggen, flyder bughulen med snavs, oprådnet surt affald, som kun få timer forinden var placeret på en hylde i fastfood forretningen.

Så nu kommer vi til, hvor alle bivirkninger af overskyende syre ophobes og truer vor fremtidige helbred.

Men først... Ved du hvad en fri radikal i virkeligheden er? Det er en positiv ladet ilt (oxygen) atom eller ion. Og som vi har lært, er det oksiderende. Det nedbryder ting. Det brænder og det ruster.

Så som altid, tingene fungerer perfekt, i en perfekt krop. I denne perfekte krop har det et perfekt formål som den perfekte lille pedel, som bevæger sig rundt og reagerer på skrald, toksiner eller forrådnede elementer for at oksidere det, og sende det ned til sine grundlæggende komponenter.

Bemærk at jeg sagde, det er, hvad der sker i et perfekt system, men et surt miljø er ikke et perfekt system. Som vi allerede har været igennem, vil stort set alle systemer i et surt miljø (krop) være under belejring og arbejde langt mindre end det potentielt er designet til. Så tingene går galt. De enten over- eller under-udfører, eller udfører processerne på en måde, som de ikke burde. I en tilstand af belejring, eller i et surt kropsmiljø, produceres der for mange frie radikaler, og de bliver meget aktive, de går ud og oksiderer - alting. Ikke blot råddent føde og affald, men også raske og sunde celler. Det er også derfor, vore forskere fortæller os, at det gør os ældre. De er sure (acidic) - positivt ladet, som resultatet af syre i et surt (krops)miljø.

Hvordan kan de arbejde på den måde de er skabt til?

Så hvad gør vi med alt det rod? Vi ser den glitrende reklame for anti-oxidant kapsler, tabletter, eksotisk juice og lignende, og vi bruger for tredive, fyrre, halvtreds kroner om dagen, for at sluge dem.

Hvad er det, de har i de små kapsler? De indeholder kemisk substans som vi har hørt om; H- brint ion, den store donator, giveren, livskraften! I stedet for at drikke alkaline negativt brint ladet vand, til bare 16 øre per liter, bliver folk fortalt at de får deres antioxidanter i piller! Hvad er det for et setup? Virksomheder tjener milliarder på denne teori!

Men kan vand virkelig gøre arbejdet? Jeg var på en messe i udlandet, hvor jeg fandt en stand, hvor man kunne få testet sin antioxidant evne. Min første reaktion var, at jeg umuligt kunne have læst korrekt. Men det var gratis, så jeg gik ind for at se hvad det handlede om. Det var enkelt; der var manden, computeren og testrapporten kom ud af printeren. Han forsøgte at sælge folk hans eget mærke af antioxidant piller, men han var glad for at teste mig. Jeg var træt og spurgte derfor om så hans system fungerede ved at teste mig?
"Det gør ingen forskel," svarede han. "Sonden måler caroten i huden, og det er den bedste indikator for antioxidant evne."

Jeg rakte ham mit håndled. Han tilførte sonden og et minut senere kom resultaterne fra printeren, og han så forbavset ud.
"Er du sikker på at du ikke er på en form for antioxidant supplement?" spurgte han med en lidt mistænkelig panderynke.
"Ingen overhovedet," svarede jeg. "Hvorfor?"
"Fordi din score er det højeste jeg har set hele ugen. Du er langt over skalaen. Du scorede fyrre! Hvad er det, du gør, for at få en score som er så højt? "
Jeg kiggede ham i øjnene for at se hans reaktion.
"Jeg drikker vand."

Jeg KENDER til vand, som arbejder som en kraftfuld antioxidant. Alle basiske fødevarer vil til en vis grad fungere, men det giver bare så meget mere mening, at når du består af 70 % vand, og vandet er overalt i din krop, så vil vand i antioxidant form være en langt mere effektiv måde at modvirke frie radikaler på, end fødevarer og piller.

Hvor får jeg dette sunde vand?

Du laver det selv, via en såkaldt "alkalizer". En alkalizer er en elektronisk vandrenser, som filtrerer affaldsstoffer, kemikalier, bakterier m.v. bort fra vandet (og løber ud som syrevand, og som samtidig giver dig rent, ioniseret alkaline vand, med et højt pH niveau (negativt ladede ioner) og med en kraftig antioxidant virkende effekt.

En hurtig sammenligning af Vand-sundhedssystemer

Nu hvor du ved, hvad ioniseret alkaline vand er, må du også vide lidt om andre, såkaldte 'alkalizere'. Der er rigtig mange vand-filtreringssystemer på markedet, og de ville alle ønske at de var alkalizere.

Forskellen ligger i det grundlæggende princip som vi har diskuteret omkring negative hydrogenioner; de overlegne antioxidante egenskaber i vandet.

Den eneste grund til at alkalizere fungerer så godt, er, at de rent faktisk deler vandet i to optimerede former:

1. Det vand, vi har talt om - alkaline, ioniseret, negativt ladet, iltet, microclustered superhydrating.

2. Det 'andet' vand som samtidigt bliver adskilt fra det alkaliske vand; syre, astringerende, antimikrobiel.

Dette syre-vand er en fantastisk tilføjelse i dit hjem, fordi det kan bruges som en ikke-kemisk sæbe til rengøring af f-eks. frugter, arbejdsflader i køkkenet, til vinduer, til hår og hud. Det er det samme vand som anvendes i stedet for barske kemikalier på det store Tokyo Fish Market til den daglige rengøring. Syre-vandet benyttes også på mange japanske og koreanske hospital og klinikker.

Kun en ægte elektronisk-styret vand alkalizer/ionizer opdeler vandet på denne måde. Du har sikkert læst om at en magnet i vandet kan gøre et og andet, men det kan kun gøre vandet en smule ioniseret, og slet ikke nok til at gøre det negativt (alkaliseret); det vil hurtigt igen associere sig tilbage til det normale H2O når det forlader magnetens felt. Der vil derfor ikke være en varig strøm af OH- molekyler, som vi har gennemgået tidligere, og der er heller ikke nogen alternativ syreudløb.

Gennem mine mange års arbejde med vand-alkalizere, har jeg hørt rigtig mange historier, opfundet af andre producenter, om, hvorfor deres system er bedre, men det hele kan koges ned til en simpel kendsgerning. De kan ikke alkalisere ligesom de systemer, vi har talt om. Sådan er det. **Men .. der er nogle spørgsmål, jeg hører igen og igen, som jeg vil dele med dig nu.**

Sp: Kan det være skadeligt med for meget alkaline vand?

S: Svaret er nej. Gennem behandlingen i alkalizeren bliver vandet tilført værdifulde hydrogen ioner som ofrer positivt ladede molekyler i din krop. Du kan ikke blive for meget alkaliseret. Alkalinitet, i modsætning til surhed, udvasker skadelige stoffer fra kroppen.

Sp: Filter sammenligning med andres?

S: De fleste vandfiltre filtrer vandet med 1 mikron udelukkelses filtrering. Jupiter Biostone vandfiltre patroner er 0,1 micron, altså ti gange mere effektiv.

Sp: Er det Reverse Osmosis ikke det mest effektive filter?

S: Ja. Det er så effektiv, at det fjerner alle mineraler med videre fra vandet, og gør vandet så 'dødt' at det vil begynde at forene sig med CO2 fra luften og gøre det til syre. RO systemer er ikke populære i dag, da det ikke indeholder vigtige naturlige mineraler.

Sp: Hvad med et distilleri? Det spilder ikke vand.

S: Sandt. Et destilleriet spilder ikke vand, men det kræver meget elektricitet, og har det samme problem som RO. Det er også så "rent", at det også ender ender med at blive surt. Hvis du ser på menneskets historie, vil du indse, at vi aldrig har haft adgang til rent (tomt) vand, og vore kroppe er derfor ikke skabt til at håndtere dette vand. Vi har brug for mineraliseret alkaline vand, fordi det er hvad organismen er designet til; saline, alkaline, mineraliseret vand! Drik rent vand - og husk at kroppen altid balancerer alt - hvilket betyder, at det finder mineraler fra sine egne reserver for at mineralisere det vand, du betaler så meget for at drikke.

Sp: Mange systemer siger at de alkaliserer.

S: Mange gør, men de gør det blot ved at tilføre alkaliske mineraler - som regel kalcium - til vandet, efter det er filtreret. Du får stadig alle syrer mineraler med i vandet. Hvis du vil foretage en ændring, og leve sundt, så gør det rigtigt.

Bliv alkaliseret - lev sundt!

ION-LIFE DENMARK
Vi har øje for din sundhed

Internet: **www.ion-life.dk** og www.alkaway.dk
Information: info@ion-life.dk