

KROK ZA KROKEM



S kolegyní Monikou (vlevo) jsme se shodly, že se živá voda dobře pije.



Dodržování pitného režimu je hlavně v létě nezbytné.



Hodnotu pH si na přístroji můžete zvolit sami.



Nalevo je voda kyselá, uprostřed filtrovaná neutrální a vpravo zásaditá.



ŽIVÁ VODA

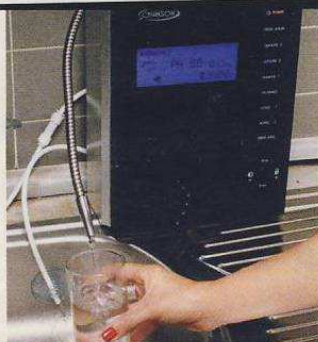
Zatímco mrtvá voda našemu organismu nic dobrého nepřinese, popíjení té živé ozdraví každou buňku v těle. Zní to jako pohádka, ale není! Jde o skutečnost! TESTOVALA: KRISTÝNA MAZÁNKOVÁ

„O živé vodě jsem slyšela dosud jen v pohádce o Zlatovlásce. Když pak přišel kolega s nabídkou, abychom na měsíc vyzkoušeli pít živou vodu, představovala jsem si spíš nějaké čáry,“ říká redaktorka Kristýna. Jenže poetické označení „živá“ voda je jen lidovým výrazem pro vodu se zásaditou (alkalickou) hodnotou, zatímco ta „mrtvá“ má hodnotu kyselou (acidickou). Každá voda má totiž určité pH. Pro lidský organismus je ke konzumaci vhodná alkalická voda (v hodnotách 8,5 až 10 pH), kyselá voda (začíná na pH 5,5) není dobrá k pití, ale zase se s ní dobře čistí pleť, protože ničí bakterie, lépe na ni reagují květiny a dobře se s ní vytírá podlaha.

V redakci jsme otestovali pitnou vodu z vodovodu a zjistili jsme, že nám z kohoutku teče voda s kyselějšími hodnotami pH. Ty ovšem může změnit právě speciální přístroj – ionizátor, jenž jsme na jeden měsíc mohli vyzkoušet. Lze ho přidělat na klasickou vodovodní baterii, skrz kterou filtruje přímo vodu z vodovodního řádu a to v požadované hodnotě. Na pití se doporučuje začít vodou s pH 8,5, jež tělu dodává mikrominerály, po týdnu se zvýší pH na 9. Při takových hodnotách údajně lépe funguje hydratace a voda s pH 9,5 dokáže dokonce léčit chronická onemocnění. Po měsíci testování jsme podobný zázrak v redakci nezaznamenali, ale to i proto, že se těšíme dobrému zdraví. „Jsem zvyklá pít obyčejnou vodu, a když jsem se napila vody z ionizátoru, byla jsem překvapená její chutí, respektive pitelností. I když mám problém vypít dostatečné množství tekutin denně, živou vodu jsem si čepovala po celý den, pila se moc dobře,“ říká redaktorka Monika a Kristýna ji přitakává. „Během toho měsíce jsem jednou cítila, že na mě přichází viróza. Místo tablet jsem nasadila pitnou kúru – vypila jsem asi čtyři litry živé vody. Nevím, jestli za to může sugesce, nebo ionizátor, ale fakt je ten, že druhý den jsem byla fit.“

Cena: od 18 960 Kč, ale dá se i pronajmout (od 746 Kč na měsíc) či pořídit na splátky (od 1896 Kč).
www.zivavoda.cz

Alkalická živá voda má záporný náboj a působí jako antioxidant. Dokáže v těle neutralizovat kyselost, která je způsobená znečištěným ovzduším a stravovacími návyky. „Živá voda je přesně ten nápoj, u kterého se vyplatí připíjet na zdraví,“ shodly se Monika s Kristýnou.



*Chcete i vy vylepšit svůj vzhled nebo udělat něco pro své zdraví? Napište nám svůj krátký příběh a důvody pro podstoupení procedury. Na vybrané čeká pozvání na konkrétní wellness program. Dopisy včetně fotografie posílejte na e-mail info@iglanc.cz. Předmět: **O NĚCO KRÁSNĚJŠÍ***