

آب قلیایی چیست و چگونه میتوان آب قلیایی را در خانه درست کرد؟

آب قلیایی:

تحقیقات بسیاری در زمینه افزایش طول عمر صورت گرفته و مشخص شده که ژاپنی ها نسبت به مردم سایر کشورها عمر طولانی تری دارند. یکی از دلایل این طول عمر استفاده از آب قلیایی است. آب قلیایی سلول های سرطانی را از بین می برد.



ژاپنی ها اعتراف کرده اند که از آب قلیایی زیاد استفاده می کنند و آن را اصلی ترین علت افزایش طول عمر خود می دانند. آب قلیایی با افزایش متابولیسم بدن به دفع سموم بدن کمک می کند. همانگونه که می دانید بیش از دو سوم از بدن ما را آب تشکیل داده است پس اگر می خواهید زندگی سالمی داشته باشید باید سطح پ هاش آب مصرفی خود را قلیایی کنید. یعنی بالاتر از ۷ و زیر ۷ نیز اسیدی است.

چرا "آب قلیایی" برای بدن مفید است؟

غذاهای ناسالمی که بشر امروزی مصرف می کند سبب شده تا بدن ما به اسیدی میل کند که اصلا برای سلامت جسم و روح مناسب نیست. از علت های اصلی اسیدی شدن بدن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

مصرف الکل، قهوه و نمک، شکر تصفیه شده، و به خصوص غذاهای چرب

اگر می خواهید بدانید بدن شما تا چه حد اسیدی است بهتر است به عوامل سردرد، شکم درد، دائم مریض شدن، ضعف سیستم ایمنی بدن توجه کنید. اما جدا از این

مسائل بیابید دریابیم آب قلیایی که ژاپنی ها ان را راز طول عمر خود نامیده اند، چگونه بدست می آید.

آب قلیایی چیست؟

آب قلیایی دارای PH بالاست یعنی بیشتر قلیایی و کمتر اسیدی است PH. خشتی عدد ۷ را نشان می دهد. کمتر از آن اسیدی و بیشتر از آن قلیایی است PH. آب را می توان به وسیله مواد افزودنی مختلف، اسیدی یا قلیایی کرد. شما می توانید با نوشیدن آب قلیایی PH بدن خود را متعادل کنید و آن را از حالت اسیدی خارج کنید. این گونه بدن از مشکلات و عوارض اسیدی بودن خارج شده و سالم می ماند.

خواص و فواید آب قلیایی برای بدن چیست؟

افرادی که بدن ان ها حالت اسیدی دارد و به نوعی اسیدپته هستند کمتر از افرادی که بدنشان متعادل است، احساس سلامتی می کنند. شما می توانید یک زندگی سالم را با تغییر در رژیم غذایی و شیوه زندگی شروع کنید. در ابتدا برای تشخیص میزان اسیدی بودن بدنتان می توانید از طریق نوارهای تورنسل و آزمایش آن ها به وسیله تست بزاق

یا ادرار اقادا کنید. اگر در طی این آزمایش، نوارها بدن شما را اسیدی نشان دادند نوشیدن آب قلیایی می تواند یک انتخاب بسیار درست و ابتدای راه سلامت عمر باشد.

فواید آب قلیایی

•دهیدراسیون یا آب گیری در ورزشکاران

•افزایش سلامت کبد

•افزایش سلامت کلیه

•طرز تهیه آب قلیایی در خانه

شما می توانید به راحتی و تنها در خانه این آب را درست کنید:



طرز تهیه آب قلیایی با استفاده از لیمو:

آب قلیایی، ساخت آب قلیایی با لیمو، ساخت آب قلیایی در خانه

ابتدا یک پارچ بزرگ را پر از آب کرده و یک لیمو را به ۸ قسمت تبدیل کرده و به آب اضافه کنید. توجه داشته باشید که اصلا نیازی به فشار لیموها برای خروج آب آن ها نیست و تنها کافیست لیموها را درون آب بریزید. اجازه دهید آب و لیموها به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت در دمای اتاق مانده و سپس بخورند.



روش دوم تهیه آب قلیایی با استفاده از جوش شیرین

آب قلیایی، درست کردن آب قلیایی با جوش شیرین، ساخت آب قلیایی با جوش شیرین

شایان ذکر است که این روش به دلیل داشتن سدیم بالا جوش شیرین برای افرادی که رژیم سخت کم سدیم را انجام می دهد، توصیه نمی شود. اما چگونه با جوش شیرین به آب قلیایی برسیم؟

هشت اونس از آب را در ظرفی ریخته و یک هشتم قاشق چای خوری جوش شیرین می ریزیم و آن را حل می کنیم. این حل کردن باید تا جایی پیش رود که هیچ ذره ای از پودر یا کریستال شناور در آب باقی نماند و سپس میل کنید.

آب قلیایی را چه موقعی از روز مصرف کنیم؟

مطابق نظر کارشناسان آب قلیایی را یا باید قبل از وعده های غذایی یا بعد آن مصرف کرد. زمان مصرف قبل از غذا نیم ساعت و بعد از غذا نزدیک به دو ساعت بعد می باشد. اختصاص زمان زیاد برای مصرف آب قلیایی بعد از غذا برای عدم تداخل با گوارش بدن است که نیازمند محیطی اسیدی است.

عوارض مصرف زیاد آب قلیایی

قلیایی شدن بدن هم مانند اسیدی شدن مضر است و عوارضی را به دنبال دارد برخی از این عوارض عبارتند از: سردرد، درد عضلات و خستگی

مزایای نوشیدن آب قلیایی چیست؟

آب قلیایی، مزایای نوشیدن آب قلیایی، فواید نوشیدن آب قلیایی

فواید خوردن آب قلیایی

حفظ بدن و قرار دادن آن در حالت تعادل به کارکرد بهتر سیستم های مختلف بدن کمک شایانی می کند. گفته می شود که آب قلیایی می تواند دشمن سرطان می باشد و پیشرفت آن را به طور چشمگیری کاهش دهد. همچنین گفته اند مصرف این آب در افراد دیابتی باعث کاهش سطح قند خون شده و سطح کلسترول و تری گلیسیرید آن ها را کم کند.

اکنون به دیگر مزایای این آب شگفت انگیز می پردازیم:

افزایش سلامت کلیه

تحقیقاتی که در سال ۲۰۰۷ در ایالت متحده آمریکا انجام گرفته نشان دهنده این است که بدن افرادی که از غذاها و مکمل های قلیایی استفاده می کنند، از تعادل PH بسیار بهتری برخوردار است. در نتیجه این امر توانایی کلیه برای دفع سموم بسیار بالا رفته و پاکسازی در بدن به بهترین نحو انجام می گیرد.

بهبود عملکرد روده و سیستم ایمنی بدن

آب قلیایی می تواند سلامت شما را از طریق بازگرداندن تعادل به روده چندین برابر کند. با استفاده از این کار ایمنی بدن چندین برابر شده و از گسترش هرگونه عفونت در بدن جلوگیری می شود.

افزایش سلامت کبد به خصوص برای افراد دیابتی یا پیش دیابت

اگر چه انجام آزمایش روی انسان ها در این زمینه کمی محدود بوده است اما تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۳ بر روی موش ها انجام گرفته نشان می دهد که مصرف آب قلیایی می تواند سلامت کبد را تا حد بسیار زیادی ارتقا بخشد.

در این آزمایش از موش هایی استفاده شد که مانند انسان ها مشکل کنترل قند خون داشتند و به آن ها آب یونیزه قلیایی شده خورانده شد و بعد از مدت ها مشاهده کردند که عملکرد کبد آن ها بسیار بهتر از قبل شده و تا حد زیادی بهبود یافته است.

دهیدراسیون یا آب گیری ورزشکاران

بدن انسان در طی فعالیت های شدید مقدار زیادی از الکترولیت هایش را از دست می دهد. ورزش باعث شده تا بدن یون هیدروژن را بیش از اندازه دفع کند به همین دلیل بدن حالت اسیدیته پیدا کرده و موجب خستگی های پی در پی می شود. به همین دلیل دانشگاهی در مونتانا طی مجموعه تحقیقاتی که بر روی ورزشکاران انجام داد متوجه شد کسانی که از آب قلیایی بیشتر استفاده می کنند، عملکرد بهتری برای هیدراته کردن بدن خود و تنظیم PH خود داشته اند. کسانی که مشتاق ورزش هستند

بہتر است این آب را هموارہ در رژیم های غذایی خود داشته باشند تا تاثیر شگفت انگیز آن را در زندگی خود مشاهده کنند.

گردآوری: بخش علمی بیتوته