

Nazywano ją wodą życia, bo w baśniach przywracała młodość i zdrowie. Czy istnieje naprawdę? Badając wodę z lodowców, naukowcy potwierdzili, że woda może mieć niezwykle dobroczynne i lecznicze działanie, o ile ma ujemny potencjał REDOX. To właśnie ten czynnik ma znaczny wpływ na to, jak starzeją się i zmieniają komórki naszego ciała.

Tajemnicze skrót

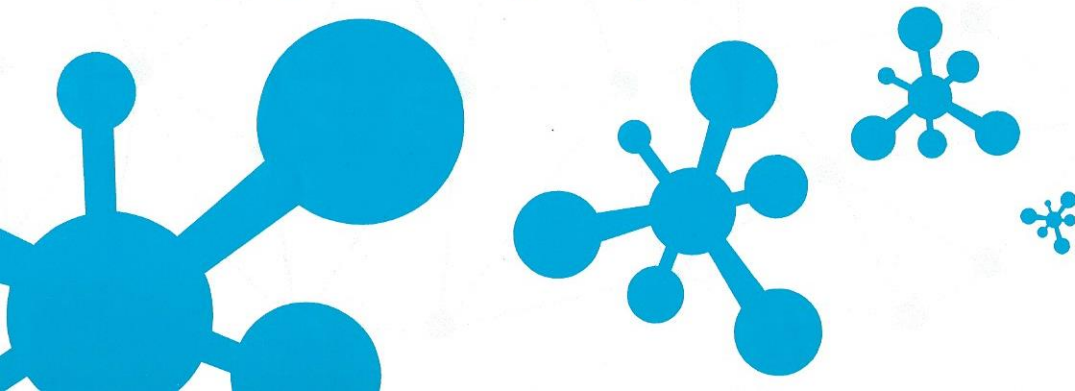
Skrót ORP - mówi się także o potencjale REDOX - oznacza potencjał oksydacyjno-redukcyjny wody. Ujemny potencjał REDOX oznacza wodę działającą przeciwutleniająco, czyli chroniącą nas przed działaniem wolnych rodników.



Czym są wolne rodniki?

To po prostu niesparowane atomy tlenu, które generujemy w trakcie oddychania lub przyjmujemy na przykład wraz ze smażonymi, grillowanymi lub wędzonymi produktami. Takim atomowi brak jednego elektronu na zewnętrznej orbicie. Wolne rodniki atakują białka, z których jesteśmy zbudowani, uszkadzają błony komórkowe, a nawet nasze DNA. Dlatego przyspieszają procesy starzenia i prowadzą do nieprawidłowego funkcjonowania komórek.

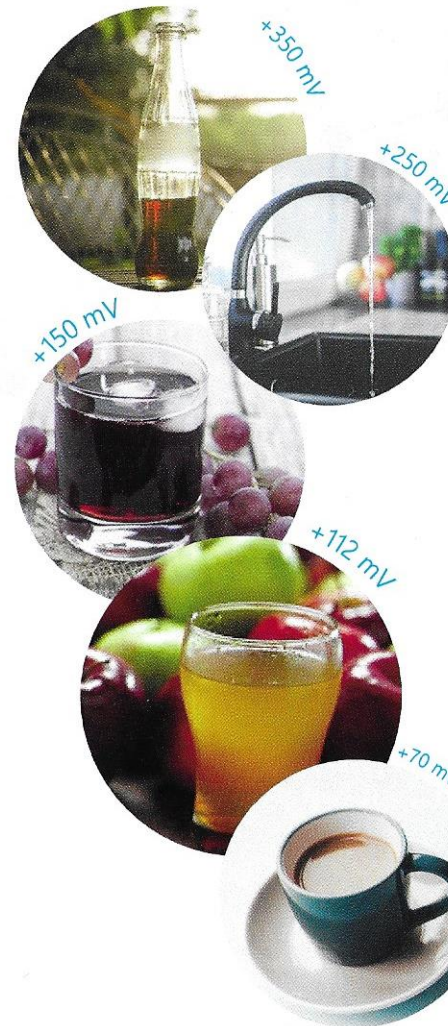
To leży u podstaw wielu chorób: nowotworów, cukrzycy, retinopatii (uszkodzenia naczyń krwionośnych siatkówki oka), miażdżycy, reumatoidalnego zapalenia stawów czy choroby Alzheimera.



Zdrowie w szklance wody

Wiele się mówi o czynnikach, które pomagają nam bronić się przed wolnymi rodnikami – to zdrowa dieta, sen i unikanie promieni słonecznych. Jednak właśnie woda jest kluczowa dla kondycji naszego organizmu i walki ze szkodliwym działaniem wolnych rodników.

REDOX wewnątrz naszego ciała jest ujemny i wynosi około - 200 mV. Tymczasem woda wodociągowa, woda butelkowana i napoje gazowane są źródłem wolnych rodników, ponieważ mają charakter utleniający. Ich REDOX wynosi średnio +200 mV.



Oto kilka przykładów wartości ORP [mV] w naszych napojach:

- Słodzony napój gazowany: +350 mV
- Woda wodociągowa: +250 mV
- Świeży sok winogronowy: +150 mV
- Świeży sok jabłkowy: +112 mV
- Kawa rozpuszczalna: +70 mV
- Herbata czarna: +65 mV
- Herbata zielona: +50 mV
- Wino czerwone: +36 mV