

# Alkaliskt vatten & ORP förklaring

## Är en 20 minuters läsning värd 5 års förlängning av ditt liv?

Av Ian Blair Hamilton

Det är en retorisk fråga. Vi vet alla svaret - men enligt min erfarenhet är det den enda gången en sådan fråga tycks bli viktig när människor faktiskt inte har fem år kvar att leva.

Det sägs ofta att folk spenderar mer pengar på sin hälsa under de senaste två åren av sitt liv än summan av resten av sitt liv. Enligt min erfarenhet så är det väldigt sant.

Jag vill inte slösa tid på att berätta hur stygg du har varit att misslyckas med att lära dig mer om din egen hälsa. Gud vet att vi alla är så "upptagen" bara överleva i denna galna värld som när man mår dåligt och försöker tillfälligt ändra sitt leverne tillfälligt för att sedan gå tillbaka till gamla vanor ända tills det misslyckas. Det är som min sons bil. Han byter helt enkelt inte olja. Han tror att allt varar för evigt. Så trodde även jag vid 26 års ålder.

Jag har fått många tillfällen att skriva ned min tolkning om sur och alkalisk balans och dess effekter på hälsan. Jag har ofta fått frågan när jag har tillbringat en timme att förklara det för någon, för femtioelfte gången! Därför ska jag ge er min teori i allt om syra / basbalans nu, och om ni hör vad jag säger, jag vet att ni kommer att förstå och agera utifrån denna mest grundläggande av alla hälsohemligheter.

Varför är syra / basbalans "grundläggande"? Eftersom det här handlar om vad som händer på mikroskopisk nivå inom våra kroppar, bortom cellnivå - på atomnivå. Det handlar om elektricitet, och om vad som händer för att skapa energi i kroppen på atomnivå. Det handlar om vad som inte händer, vad ska hända, och vad som händer om ni följer vad jag menar. De flesta jag talar med vet redan att vi är försurade, på grund av sura livsmedel, drycker, föroreningar, livsstil, stress ... nästan allt är försurande inklusive kvällsnyheterna.

Vi är förmanade att vi behöver alkaliskt eller basiskt vatten, men vad betyder det egentligen? Många av oss tycker att surt vatten är bara vatten med massor av sura mineraler i det, och alkaliskt vatten är vatten med massor av basiska mineraler i det - kalcium, magnesium, kalium etc. Men du kan ha surt vatten med både sura och basiska mineraler i det, bara mer syror än alkalier, så det är inte riktigt så enkel som man kanske trodde.

Varför förklarar jag allt detta? För om du verkligen kan förstå detta, kan du börja ett nytt sätt att tänka om din egen och dina nära och käras hälsa. Det konventionella sättet att öka förändra ett surt kranvatten till mer alkalisk eller basiskt, med sin blandning av syror och alkalier har varit att lägga till mer alkalier.

Vad är fel med det? Du dricker en kemisk cocktail - bara för att få ditt alkaliska vatten.

Men i det här tjugo minuter ska vi gå långt längre än denna lilla punkt.

Låt oss anta att vi har vatten och inga mineraler alls, destillerat vatten till exempel. Då kan vi lägga till lite kalcium. Nu har vi **alkaliskt vatten**. PH-värdet i detta vatten kan ha gått från ett neutralt pH 7 till ett alkaliskt pH 8, tio gånger mer alkaliskt än pH 7. De flesta av oss lärde sig allt detta i skolans kemiundervisning - så länge du inte tittade ut genom fönstret som jag!

Vet du vad pH står för? Det kommer från franskan och betyder "per Hydrogen", som är ett mått på mängden väte i en vätska. Obs, vi pratar inte om mängden av alkaliska eller sura kemikalier i en vätska. Nej, vi talar om mängden väteatomer. De kemikalier eller mineraler reagerar bara med vatten för att skapa väteatomer.

Varför är detta så viktigt? Väte när oss. Väte helar oss. Väte är vårt viktigaste näringsämne. Väte ger våra liv kraft! Och pH motsvarar mängden väte i flytande form, så det är en måttstock, om ni så vill, av tillgänglig livskraft i en vätska.



### Reverse Aging

Sang Whang, denna underbara koreanska amerikanska forskare och uppfinnare, förklarar det underbart i sin banbrytande bok Reverse Aging. Han säger att vatten har minne (vi har sett detta i Dr Masaru Emoto's häpnadsväckande kristallbilder och i de tidiga verken av homoeopati) men han går längre, han säger att detta minne är uttryckt som en mätbar elektrisk energi. Denna energi kan mätas i volt (eller millivolt, eftersom den alltid är mycket liten) och kan försvinna med tiden. När vattnet har denna elektriska potential, har det förmågan för väteatomerna i det att anta två olika former.

(Sang Whang bok beskriver sin upptäckt av joniserat, alkaliskt vatten - och vid 75 års ålder ser han så bra ut och låter så bra som jag själv hoppas att vara vid den åldern!)

Stanna kvar, detta är lika tekniskt som jag kommer att vara!

När vattnet har elektrisk energi, gör det att vätgas kan inta två former inom sig. En form är vätgas som har en positiv elektrisk laddning. Detta vatten är "surt". Den andra formen är vätgas som är bunden med en syreatom och blir negativt laddad. Detta är en byggsten för livet självt, och kemiskt är det i form av OH-.

En syreatom, en väteatom med denna negativa elektriska laddning. Det är joniserat vatten. Det har nu energi som den vill donera till alla kompatibla atomer i kroppen. Och det heter "alkaliskt".

I båda formerna, dessa joner eller atomer, har nu förmågan att framkalla kemiska reaktioner med andra mineraler i vatten. Vad har det med saken att göra din hälsa och livslängd?

Ingenting händer i vår kropp utan en kemisk reaktion.

Och varje kemisk reaktion sker endast när "elektriciteten" mellan endast två atomer är kompatibla. Så vi kan säga att vi är en kemisk organism - vid tillstånd av elektricitet.

På molekylär nivå, långt bortanför de celler, är biljoner elektriskt förenade och fränstötning sker varje millisekund av ditt liv. Det är en veritabel orgie av enighet, och det händer just nu i din kropp, det har alltid skett, och det fortsätter tills balansen mellan sura och basiska reaktioner - striden mellan dem - är över.

Och vad vinner slaget av joner? Syra - varje gång. Vi vet alla att vår kropps syror tar över när vi dör för att bryta ner kroppen. Låt mig berätta, de har gjort just detta under många, många år innan du dör. De gör det nu! Rostar, ruttnande, bryta ner, brännande, oxiderande - allt en naturlig del av vår balanserad ämnesomsättning.

Så.. liv som vi känner det är en intern "kamp" mellan positivt laddade atomer (joner) och negativt laddade atomer (joner). Vi kan lika - men mindre exakt - säga att livet är en kamp mellan surt och alkalisk, för det är precis vad pH handlar om.

$pH = \text{syra} / \text{basbalans} = \text{joniserande} = \text{O.R.P.}$

Kommer nu tillbaka till vatten

**När det finns fler H+ joner i vattnet än OH- joner, är det surt vatten.**

**När det finns fler OH- joner än H+ joner, är det alkaliskt vatten.**

Jag vill stanna här en stund och granska det vi har diskuterat. Jag lägger det i punktform:

- Sur eller basisk vätska mäts som pH.
- pH är ett mått på vätejoner (atomer).
- Ju fler H+ joner som finns i en vätska, desto mer surhet.
- Ju fler OH- joner som finns i en vätska, desto mer alkaliskt.
- Syra och alkaliskt kan betraktas som elektriskt eftersom joner av vätgas medför antingen en positiv eller negativ laddning av elektricitet.
- Alla kemiska processer i kroppen inleds och avslutas när rätt elektrisk laddning finns för att matcha den elektriska laddningen av en annan atom. Ingenting händer utan elektricitet. Elektricitet och kemi, är därför detsamma i kroppen.

Är vi överens om det? Om inte, ta ytterligare fem dyrbara minuter och läs allt igen, för vad som kommer sen vilar på er förståelse så långt och är nyckeln till hemligheten med hälsa och anti-åldrande som jag kommunicerar.

OK. Så vatten kan ha vätejoner i sig. Är du överens med mig att använda ordet "jon"? En jon är en atom med en elektrisk laddning.

Vi kan mäta pH med lackmuspapper eller med en elektronisk pH-mätare. Det kommer att ge oss en läsning från 0 till 14, pH 7 är neutralt, varken surt eller basisk. Eller vi kan använda en ORP-mätare som säger mycket mer. Det säger oss att O = Oxiderande eller R = Reducerande eller donera potentialen hos en vätska. Det är vad O.R.P. betyder (Oxidant Reduction Potential).

Oxiderande betyder förmågan att oxidera. Brinna upp. Att rosta. Att bryta ner, och det exempel jag använt tidigare i ett kadaver bryta ned är utmärkt. Det är oxiderande.

Reducera är inte så lätt att förstå. Vetenskapligt innebär det att ge bort, eller skänka, så om en vätska har "reducerande potential" så har den har förmågan att donera energi till kroppen.

ORP mätare mäter faktiskt den elektriska laddningen i vattnet och om den läser över noll, så är det oxiderande (surt och en jon-tagare). Om spänningen är negativ är det reducerande (alkaliskt och en givare)!

Nu kan vi börja se att vi inte bara talar om att välja alkaliska livsmedel och drycker. Vi väljer olika sätt att 'alkalize' och 'ge energi' för att öka vårt energilagrar av negativa joner och neutralisera de sura, positivt laddade atomerna i våra kroppar.

Nu är vi väldigt, väldigt grundläggande, och vi använder vatten för att bära denna energi uti kroppen.

Varför skulle det vara så underbart för dig? Ta en snabb titt på blod. Som vi vet består blodet av mycket vatten, och det består också av ett förhållande av två typer av vatten, det sura och alkaliska som vi diskuterade. När det finns mer alkaliska joner, i form av OH-, finns det mer syre i blodet, till vårt förfogande som ögonblickligt bränsle för livet. Faktum är att om ditt blod är bara lite mer alkaliskt (från 7,3 till 7,45), kommer det att innehålla ungefär 2/3 mer syre!

Jag minns min första veckor när jag drack joniserat, alkaliskt vatten, jag var som ett barn på juldagen, upp klockan 3 på morgonen letande efter presenter! Jag hade precis så mycket energi! Naturligtvis, när mitt kroppssystem förstod att det hade denna nya syretillförsel, anpassade sig det till att använda den nya energin till en varaktig energi under hela dagen.

Är det möjligt att den slöhet du känner helt enkelt kan vara oförmågan att transportera syre i ditt blod? Kan ni också föreställa er effekten av lämplig syrehalt i en idrottsman eller idrottsutövarens blod?

Jag har haft ganska mycket folk som frågat mig varför de får ett sådant uppsving från syretillägg (väteperoxid). Det är inte svårt att identifiera dem som en försurad person, och utan missbedömning, de som säger att de får ett uppsving av tilläggen är alla, enligt min bedömning, instängda i en försurad livsstilscykel.

Jag får inte någon ökad drivkraft alls från någon av dessa syretillägg, så jag har dragit slutsatsen att jag har det syre som behövs, det finns redan i mitt alkaliskt balanserade blod, och de människor som får ett uppsving har brist på syre i blodet och är försurade. Det känns helt enkelt naturligt!

Är inte det här fantastisk information? Jag är så tacksam att ha lärt mig om syra / alkalisk (bas)! Vi har alla koncentrerat oss på att hitta de senaste tillskotten eller mirakelkurer för att "förbättra vårt välbefinnande när vi istället kan stärka det som vi i första hand och överväldigande består av.

Vad är det? Vatten!

Vi består till 70% av vatten - men vi har i stort sett ignorerat det! Så nu kommer vi att titta på hur vatten kan ändra oss i grunden. Men för att göra detta måste jag låta dig se vad som händer i en försurad kropp - med tanke på att om du inte är en av 100 som är naturligt alkalisk eller basisk, det innebär DIG!

Låt oss föreställa bara att vi har glufsat i oss en SuperMCburgare tillsammans med en jättestor söt läsk. Även medan det fortfarande är kvar i munnen - sänder dina nerver signaler till magen. Kemikalier i munnen har samlat information om pH-värdet i maten, och (fråga mig inte hur) ditt nervsystem har berättat för magen hur mycket av denna monstermåltid som är på väg ner.

De flesta människor tror fortfarande att magen är en påse av syra i vilken hamburgaren bara omvandlas. Det är bara inte sant.

Din mage är en behållare som används för att hålla exakt rätt mängd syra, inte för mycket, inte för lite - beräknad på munnen (och jag misstänker, ögon - Vi har alla hört det gamla talesättet, hans ögon är större än magen!)

Du kommer inte att se en stor påse av syra där nere. Du ser en exakt kontrollerad mish mash, evolutionärt utbildad för att arbeta med precis rätt mängd för att bryta ner maten och vidarebefordra den till den nedre tarmen för absorption. Vad du inte heller ser är det bikarbonat som också utsöndrats från blodet, och nu täcker slemhinnan i magen för att skydda det från syra. Syran förresten, är också levererad till magsäcken från reserver i blodet, så kallade syrabuffert. Om jag har tid ska jag tala om varför äldre människor har ont om syror, men låt oss hålla oss på rätt spår.

Nu när du svalde denna enorma hamburgare, har din kropp haft god chans att förstå att du bara svalde något med potential att döda. Det vet att om pH-värdet i blodet sjunker till neutrala 7 i stället för sitt normala pH 7,35, hamnar du i koma och dör. Just nu, tillmötesgåendet av snabbmat och läsk, översvämmas din kropp med syror och ditt blods pH börjar sjunka. Dina binjurar skriker! De berättar för dig att saker är gräsliga, men gissa vad?

Du har tolkat budskapet som "träff" du alltid får när du klunkar Coca Cola. Du har faktiskt lärt dig att älska det!

Binjurarna är vårt tidiga varningssystem. De berättar för vårt system att släppa allt och släppa till några basiska mineraler eller negativt väte för att neutralisera denna syraöversvämmning. Våra större organsystem har svårt att reagera eftersom detta är en nödvändighet för överlevnad. De har varit med dig sedan urminnes tider. Du matsmälter inte middagen när en dinosaurie jagar dig - du behöver inte, eftersom man lärt sig att döden är ett resultat av båda scenarierna.

Så vad händer där nere? Nåväl, "alla alerta system " För det första uppmanas bukspottkörteln, eftersom en av bukspottkörtelns jobb är att utsöndra alkalisk mjölksaft för att neutralisera de syror som nu blandas ihop med den mat du har nu bollat fram och tillbaka i magen.

Det verkliga problemet är att du har gjort en vana av detta. Inte bara att du har ätit en Hamburgare, Pommes Frites och Läsk till lunch, du har även svept öl, ätit massor av socker i frukt eftersom någon sagt till dig att du borde äta mer frukt, och du har varit stressad på jobbet. Du har berövat bukspottkörteln dess innehåll så länge att den är slutkörd. Den har ingenting mer att ge.

Så nästa anlöpshamn är kroppens vävnader. "Alkalier? Alkalier? Någon?" "Sorry. Ingen här." Nästa stopp är ben och tänder, och ja, vi skadar faktiskt våra egna skelett för att kompensera mot vår sura matvana.

Under tiden, eftersom vårt blods pH är störtande farligt, har magen fått höra att stoppa vad den gör och låta kroppen använda sin begränsade tillgängliga energi att arbeta med alkaliska medel mot denna dödliga syraöversvämmning, så vad gör den? Den tippar sin halvt bearbetade McLoad till den nedre tarmen.

Det är surt, det är knottrigt, det är halv rötning, och den stackars bukspottkörteln, portvakten till den nedre tarmen, kan inte göra någonting för att ändra det och fyller sitt syfte att skydda den nedre tarmen. Det är som en lastbilslast av giftigt avfall som smyger förbi en hjälplös vaktpost.

Nu sipprar det in i tarmen. Och eftersom du har varit sur så länge - (en biprodukt av försurning är förstoppning som vatten från avföringen sugts ut i bukhålan för att flytta sopor) - tarmen är vad läkarna kallar "lat". Den rör sig långsamt eftersom den är full av hård avföring. Och är tarmen försurad, bränns den känsliga absorberande tarmludd på tarmväggarna, även till den grad att kunna spränga tarmens vägg, pga. att tarmen är översvämmad i bukhålan med smutsig, rötad, surt McGarbage som för bara några timmar sedan var på en hylla i ett snabbmatsutlopp.!

Så nu kommer vi till där alla effekter av överskottet av syra konspirerar mot oss och vår framtida hälsa.

Men först, vet du vad en fri radikal egentligen är? Det är en positivt laddad syre atom eller jon. Och som vi har lärt oss att det är oxidativ. Det bryter ner saker. Det brinner, det rostar.

Så som alltid, i en perfekt kropp, allt fungerar perfekt. I denna perfekta kropp har den ett perfekt ändamål som den perfekta lilla vaktmästaren, förflytta sig och reagera med sopor, gifter eller förruttnelseärenden samt att oxidera dem och bryta ner dem till dess grundläggande beståndsdelar.

Observera att jag sa det är vad det gör i ett perfekt system, men ett surt system är inte ett perfekt system. Som vi redan har diskuterat, praktiskt taget alla system i en sur kropp är under belägring och arbetar vid mycket mindre potential än den är konstruerad för. Så saker och ting går fel. De antingen över eller underpresterar sitt arbete, eller de fungerar på ett sätt de inte borde. Så är det med vårt fria radikalsystem. I ett tillstånd av belägring, eller surhetsgrad, producerar den för många fria radikaler (ah bra, bättre än inte tillräckligt, folks!) Och är ivriga små fullt aktiva djur, de far de fram och oxiderar - vad som helst! Inte bara rutten mat eller avfall, men även friska celler! Det är därför våra vetenskapsmän säger att det åldrar oss. De är sura - positivt laddade, fungerar som en följd av syra, i ett försurat system.

Hur skulle de möjligt arbeta på det sätt de var utformade?

Så vad gör vi med all denna röra? Vi ser den glansiga reklam för antioxidant kapslar, tabletter, exotiska juice och liknande och vi spenderar sex, sju, tio dollar om dagen för att glufsa i oss dem.

Vad är det de har i de små kapslarna? De har kemiska burar som innehåller något vi har nu hört om, H- vätejon, den store donatorn, givaren, den livräddaren! Istället för att dricka negativt väteladdat alkaliskt vatten till ungefär fyra cent per liter, marknadsförs folk med att de kan att få sina antioxidanter i piller! Vilken bluff! Företag gör miljoner från teori!

Men fungerar vatten verkligen? Jag deltog i en utställning om hälsosystem för tre år sedan. Jag hade stått i vår monter under tre dagar. Pratande non-stop i tre dagar, och när någon berättade för mig att det fanns en monter där du kan ha din antioxidant förmåga testad, var min första reaktion att jag inte skulle kunna ha en bra behandling. Jag var för trött. Men det var gratis, och det var lugnt, så jag gick för att se vad det handlade om. Säker nog, det var mannen, datorn och provningsrapport kommer ut från en skrivare. Han försökte sälja folk på att köpa sitt märke av antioxidativa piller, men han var glad över att testa mig. "Jag har pratat non stop i tre dagar", sade jag. "Kommer det att fungera ändå?"

"Det gör ingen skillnad, svarade han. "Sonden mäter karoten i huden, och det är den bästa indikatorn på antioxidant förmåga."

"Så vad är en bra poäng?" Frågade jag. Han förklarade att den övre poäng var trettio på datorns skala, och att mycket få människor någonsin i närheten av det.

Jag höll fram min handled. Han ansökte sonden och en minut senare drog resultaten från skrivaren och såg förbryllad.

"Är du säker på att du inte har intagit någon form av antioxidant tillägg?" frågade han med en något misstänkt rynka pannan.

"Ingen alls." Svarade jag. "Varför?"

"Eftersom din poäng är det högsta jag har gjort hela veckan. Du är över skalan. You scored fyrtio! Vad är det du gör för att få en poäng så där?"

Jag såg honom i ögonen för att se hans reaktion. "Jag dricker alkaliskt (basiskt) vatten."

Under åren efter det testet, får jag samtal från kunder från hela världen. Det verkar som om vart han än går med sin maskin, finner han en av våra kunder.

"Gissa vad? Jag hade mina antioxidant förmåga testas! And." säger de.

"Och din läsning gick utanför skalan, eller hur?"

"Hur visste du det?" frågar de, häpet.

Så jag vet alkaliskt vatten fungerar som en kraftfull antioxidant. Alla alkaliska livsmedel kommer att arbeta till viss del, men det bara är så vettigt att om du är 70% vatten, och om vatten finns överallt i kroppen, då - i mitt tycke - vattnet i en antioxidant form är ett mycket effektivare och ekonomiskt läge att motverka fria radikaler än livsmedel eller piller.

Jag ska sluta prata om mig själv i det här skedet, det finns bokstavligen hundratals berättelser som vi fått under de senaste sju åren om effekterna och styrkan av att dricka joniserat vatten. Dessa är alla verkliga berättelser från verkliga människor precis som du, idrottsmän, hemmafruar, affärsmän, läkare, naturläkare, familjer unga och gamla. Du hittar några av deras berättelser om våra broschyrer och på vår hemsida, men fler kommer in varje vecka, och de är alltid fantastiska.

Vet du verkligen cool grej för mig? Ja, det är underbart vatten och det har stor effekt på mig varje dag i mitt liv. Men det är också smart vatten. Det delas i surt vatten som jag använder för att rensa och ta bort bakterier från min mat, mitt kök, mitt badrum, min hud och hår. Det ger också alkaliskt vatten som jag redan har beskrivit.