



Água Alcalina: O que é? Quais os benefícios? Como ter acesso?



Cada vez que você toma água pode estar consumindo algo que não faz tão bem quanto você imagina. Muitas fontes de água têm sido contaminadas por diversos fatores como o desenvolvimento das cidades, poluição, falta de saneamento, entre outros. Dados do Serviço Geológico do Brasil indicam que 65% das interações são causadas por água contaminada.

Porém, mesmo sendo tratada por órgãos competentes, ela não fica ainda ideal para o consumo, ela precisa passar por tratamentos adicionais para ficar perfeita. Caso isso não ocorra, ela pode facilitar o desenvolvimento de doenças que poderiam ser evitadas com algumas intervenções.

A boa notícia é que hoje está muito fácil ter acesso à essa água de qualidade superior, que tem todas as características ideais para auxiliar você a alcançar uma longevidade saudável. Descubra, hoje, uma forma de mudar de vida com a água com poder alcalinizante.

As Melhores Águas do Mundo

Segundo estudos do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) a expectativa de vida média do brasileiro é de 75 anos, em alguns estados essa estimativa pode ser ainda menor. Mas, você sabia que existem lugares no mundo onde a expectativa média é de pelo menos 15 a 20 por cento a mais? Em regiões específicas do planeta temos diversos indivíduos que, inclusive, passam dos cem anos em uma proporção muito maior do que o restante do mundo. Habitantes de lugares como Okinawa, no Japão, Himalaia, no Paquistão, Sardenha, na Itália e Abkhasia, na Georgia, são exemplos de longevidade saudável.



“Mas, qual é o segredo? O que elas têm em comum?”

Primeiramente, os habitantes desses locais têm uma rotina saudável, com uma alimentação rica em frutas, legumes e peixes, além de praticarem exercícios físicos e terem baixa exposição à situações que possam afetar negativamente sua saúde.

Além de todas essas características em comum, há um fator primordial para a longevidade dessas pessoas. Elas vivem em locais que têm acesso à uma água ‘especial’; a água alcalina ionizada. A água que esses povos consomem tem um pH superior à 8 e isso é um dos fatores primordiais para a manutenção da qualidade de vida deles. Afinal, esse tipo de água traz inúmeros benefícios à saúde, ajuda na prevenção de doenças, auxilia, também, no tratamento delas, além de mantê-los hidratados com muito mais qualidade.

Embora os habitantes desses locais sejam privilegiados, eles não são os únicos que podem ter acesso à essa água perfeita. Hoje, existem sistemas de purificação residenciais que simulam os processos naturais de filtragem, mineralização e alcalinização, entregando uma água tão perfeita quanto às encontradas nos recantos mais intocados do planeta. É uma tendência mundial, cada vez mais crescente, fazer o tratamento da água pessoalmente, afinal, a água chega em nossa

casa pré-tratada, mas precisa de mais processos para atingir a perfeição. Um exemplo disso é o cloro, substância essencial no tratamento público dado à água, mas que precisa ser retirado antes do consumo humano.

Água Alcalina Ionizada A Água Perfeita para a Saúde

Como já mencionamos, não basta a água ser tratada, ela precisa ser perfeita para o consumo. Você sabia que para alcançar essa perfeição a água precisa atender algumas características especiais? Essas características são indicadas por diversos profissionais da saúde como, por exemplo, o maior especialista em água no Brasil, dr. Lair Ribeiro. Clicando aqui você vai conhecer mais conteúdos que corroboram com a necessidade de consumir a água ideal e, para ser considerada ideal, ela precisa de:



pH Alcalino

As substâncias podem ser classificadas em três categorias: ácidas, neutras e alcalinas. Essa categorização é feita por meio de uma

medida de pH. Ela é uma escala que vai do número 0 ao 14, sendo que o valor 7 é considerado neutro, tudo que estiver abaixo deste valor é considerado ácido, assim como tudo que está acima é considerado alcalino. A água, em geral, tem o pH neutro, ou seja, 7. Um refrigerante, por exemplo, é mais ácido, tendo um pH de, em média, 2,5. Não parece uma diferença muito grande, mas a escala de pH é logarítmica, o que quer dizer que ela aumenta em forma de multiplicação. Veja a tabela abaixo:

pH Ácido				pH Neutro	pH Alcalino = Saúde		
3	4	5	6	7	8	9	10
10.000x mais ácido (que o neutro)	1.000x mais ácido (que o neutro)	100x mais ácido (que o neutro)	10x mais ácido (que o neutro)		10x mais alcalino (que o neutro)	100x mais alcalino (que o neutro)	1.000x mais alcalino (que o neutro)

Substâncias alcalinas são, a grosso modo, o oposto de substâncias ácidas. Sua escala, também, é logarítmica, ou seja, cada nível acima é dez vezes mais alcalino que o anterior. Estudos apontam como a ingestão de alimentos ácidos faz mal à saúde, facilita a proliferação de doenças e prejudica gravemente diversas funções do organismo. O consumo de alimentos ácidos deve ser evitado ao máximo, procurando sempre consumir alimentos que possuam o pH acima de 7, ou seja, alcalinos.

Quando nascemos somos, primordialmente, alcalinos e, à medida que envelhecemos, nos tornamos cada vez mais ácidos. Essa transição é um dos fatores primordiais para que, com a idade avançada, sejamos mais propensos à doenças como diabetes, hipertensão, problemas gástricos e, até mesmo, câncer. Por esse motivo cada vez mais médicos indicam e recomendam dietas alcalinas.

Nosso sangue é levemente alcalino, ficando entre 7,35 e 7,45, e seu corpo fará tudo para que ele se mantenha nesse patamar. Todas as vezes que seu corpo está acidificando ele busca meios de se alcalinizar. Uma das principais formas para atingir a alcalinidade é por meio de magnésio e cálcio, minerais alcalinizantes, e você sabe onde seu corpo vai encontrar esses itens? Isso mesmo, nos seus ossos. Ele retira esses minerais para realizar a compensação e isso facilita problemas como osteoporose, artrose e outras.

As doenças precisam, em geral, de um meio ácido para se manterem e propagarem, por esse motivo uma dieta acidificante é tão prejudicial. O consumo da água alcalina ajuda a reequilibrar essa desordem, fazendo uma espécie de limpeza para que esses males não possam ficar instalados em seu corpo.

Saber o pH da água é obrigatório para que você tenha uma saúde perfeita, mas como podemos saber qual é o nível do pH água que consumimos? A maioria das pessoas imagina que precisa de testes laboratoriais complexos para saber o nível do pH, mas você sabia que pode fazer o teste em poucos segundos aí mesmo na sua casa? Para isso você só precisa de um reagente de pH, um líquido que reage ao contato com a água modificando a cor, quanto mais perto do vermelho mais ácida está a água e quanto mais próxima ao azul escuro mais alcalina. A água com pH neutro é visualizada na tonalidade verde.

Mas, não basta ser apenas alcalina.

Pureza

A água precisa ser totalmente livre de contaminantes, sejam eles orgânicos ou não. Não podemos tomar uma água que esteja contaminada. Aliás, você sabia que o consumo de água contaminada mata mais de 3 milhões de pessoas por ano? E que, no Brasil, mais de 65%

das internações hospitalares são por causa de água contaminada, assustador, não?

Rica em Minerais

A água precisa ser pura, como já dissemos, mas isso não quer dizer que você precisa tirar tudo que está presente nela. Na verdade, é o oposto disso. Você precisa retirar as impurezas, mas conservar o que há de benéfico nela, principalmente os minerais. Minerais como cálcio, potássio, magnésio são essenciais para sua saúde. Confira abaixo os minerais essenciais que devem estar na sua água:

Cálcio: O cálcio atua na formação, e fortalecimento, de dentes e ossos, regula a coagulação, além de ser protagonista em funções neuromusculares.

Potássio: O potássio está presente em todas as funções musculares do seu corpo, sem contar que ele auxilia o pâncreas a liberar insulina, ajudando no combate ao diabetes.

Magnésio: o magnésio é tão importante que é considerado o mineral da vida por especialistas, ele participa de mais de 300 funções no corpo como o transporte de energia, síntese de proteínas, manutenção do bom funcionamento celular, na atividade hormonal e tantas outras funções. A melhor forma de absorver o magnésio é através da água, por isso a água magnesiana é tão primordial para a manutenção da saúde

Agora que você já sabe da importância deles me diga, você acha que tem como ser saudável sem consumi-los? Não né?

Água Hidratante

Pode ser surpresa para muitos, mas, dependendo do tipo consumido, a água pode ser mais ou menos hidratante. A água é formada por moléculas de H (hidrogênio) e O (oxigênio), a fórmula conhecida H₂O. Essas moléculas ficam agrupadas, geralmente em grupos de

12 a 15 moléculas, isso faz com que ela fique “pesada” e acabe não alcançando determinados locais. A água ideal é conhecida como hexagonal pois é agrupada com apenas seis moléculas, ficando assim mais “leve”, alcançando capilares antes não alcançados, isso faz com que ela te hidrate até seis vezes mais do que uma água comum.

Água com ORP Reduzido

À medida que envelhecemos nosso corpo intensifica a oxidação das células, é como se enferrujássemos com o passar do tempo. Esse processo de oxidação é responsável por liberar radicais livres em nosso corpo, que são moléculas capazes de causar doenças degenerativas como alzheimer, parkinson, avc, infarto e, até mesmo, câncer. A forma de combater esse processo é consumir uma água antioxidante, ou seja, uma água que vai reduzir essa oxidação, fazendo que a quantidade de radicais livres no organismo caia drasticamente. Para ser antioxidante a água precisa ter um ORP (Sigla em inglês para Potencial de Oxirredução) negativo. Explica aqui as doenças que estão associadas aos radicais livres.

Água com Pral Negativo

Este é um ponto importantíssimo que você precisa levar em consideração ao escolher a água que vai consumir. Muito mais do que ser alcalina, ela precisa ter um poder alcalinizante. Esse poder é medido através do PRAL.

PRAL é uma sigla em inglês que significa potencial renal de carga ácida (potencial renal acid load). O PRAL foi descrito por Remer e Manz em 1995. Ambos conseguiram pela primeira vez calcular a carga ácida ou alcalina de um alimento comparando o consumo do mesmo com a medição do pH urinário.

Os rins têm uma capacidade limitada de eliminar ácidos através da urina e cada vez mais os alimentos processados e industrializados, bem como o excesso de ingestão de proteínas sulfurosas, tem feito com que a nossa alimentação seja mais ácida, com PRAL positivo e isso acaba levando à doenças. Enquanto que dietas alcalinas com PRAL negativo nos protege. O PRAL então é uma métrica utilizada para determinar se a dieta tem um poder acidificante ou alcalinizante.

Existem estudos que mostram que uma dieta com PRAL negativa, previne e trata importantes doenças, como por exemplo, o diabetes. Recentemente um estudo publicado em renomada universidade dos EUA, publicaram um estudo comprovando os benefícios de uma dieta com PRAL Negativo. Saiba mais, clicando aqui.

Como ter Acesso à Essa Água Perfeita?

Como já falamos, existem poucos privilegiados que têm acesso à água perfeita de forma natural. Entretanto, essa não é a realidade para a maioria da população mundial. Hoje, em geral, consumimos águas de baixa qualidade, com pH ácido e sem as características ideais, mas a boa notícia é que, mesmo morando longe desses locais que mencionamos, podemos consumir a água ideal.

A Acqualive tem a missão de levar água perfeita para todos, por meio dos nossos sistemas de filtragem e alcalinização da água.

Seguindo a tendência mundial de fazer tratamento da água que você consome diretamente na sua casa, nossos filtros transformam ela para que fique completamente perfeita para a sua saúde e qualidade de vida.

Com diversos modelos para diversos perfis de uso, os sistemas de purificação Acqualive podem ser abastecidos com qualquer água pré tratada que entregará níveis de pH acima de 8, PRAL negativo, baixa tensão superficial ORP reduzido, pura, mineralizada, enfim, fará com que a água deixe de ser apenas um elemento e passe a ser um nutriente importantíssimo na sua busca por viver mais e melhor.

Quem Conhece Aprova

Desde atletas de alta performance em busca de melhor rendimento à profissionais da saúde que recomendam a seus pacientes, a água com poder alcalinizante já faz parte da vida de milhares de brasileiros que, assim como você, buscam por mais qualidade de vida, saúde e longevidade saudável. Conheça agora algumas pessoas que indicam água alcalina.

“A água não é simplesmente um líquido inodoro e insípido, ela é um fator que influencia diretamente no preparo de alimentos. O alimento pronto é o conjunto de características de tudo que foi usado na preparação. O melhor é o uso de água alcalina ionizada, para que não anule os benefícios do alimento que foi preparado.”

Paloma Tusset, Nutricionista

“Uma criança é totalmente alcalina e um velho é ácido. Nós vamos acidificando ao longo do tempo, e todas as doenças degenerativas e crônicas, inclusive o câncer, só se manifestam em ambientes ácidos. Se você quiser melhorar o meio ambiente do seu corpo a primeira providência é alcalinizar tomando água alcalina ionizada.”

Marco Marcondes, Nutrólogo

“O efeito da água alcalina no seu organismo é quase que imediato, em média de 3 semanas para começar a sentir as mudanças. Você começa a dormir melhor, a emagrecer, tem menos confusão mental, melhora a vista, melhora a atenção, o processamento cerebral aumenta.”

Henri Castelli, Ator

Filtros de água alcalina

Conheça as linhas de filtros Acqualive, elaboradas para atender aos mais diferentes públicos e necessidades. São diversos modelos que vão desde sistemas de bancada até filtros para fluxo contínuo. Toda a linha transforma a água da torneira na água ideal para a sua saúde, ou seja, alcalina e ionizada.