



nud ravida selliseid kroonilisi haigusi nagu artriit, diabeet, kõrgvererõhktõbi, kõrvetised, halb vereravustus, luuhõrenemine, psoriaas, seedehäired, kõhukinnisus, migreen ja krooniline väsimus.

Aluseline vesi väsinud keha heaks

Aluselist vett on soovitatav juua ka sportlastel. Intensiivse sportimise käigus on organism tihti hapnikuvaeguses. Sellistes anaeroobsetes ainevahetuse protsessides tekib suures koguses happelisi ainevahetuse vaheprodukte. Paljudele sportlastele on tuttavad piimhapest põhjustatud valusad lihased. Happeline keskkond tekitab väsimust ja halba enesetunnet. Seda

kõike ei saa aga parimaid tulemusi sooviv sportlane endale lubada. Aluseline vesi aitabki kaasa kiiremale taastumisele. See tasakaalustab hapnikuvaeguses töötanud keha tekitatud ainevahetuse jääproduktid. Lihtsamalt öeldes – aluseline vesi aitab neutraliseerida lihastes olevad valu ja ebamugavustunnet tekitavad piimhapped.

Aktiivselt spordiga tegelevatele inimestele on oluline ka mineraalide sisaldus vees. Kuna sportides eraldub koos higistamisega organismist ka teataval määral mineraale, on vajalik nendegi organismile vajaliku taseme taastamine. Optimaalseks mineraalide hulgaks vees loetakse 250–280 mg liitri kohta. Üks olulisemaid mineraale vees on naatrium, mis on hädavajalik när-

viülekanneteks. Kõige parema leevenduse valusatele lihastele toobki naatriumi ja aluselise vee koosmõju.

Inimene harilikult ei märka seda, millised protsessid tema kehaga toimuvad, liiati kui need leiavad aset organismis sees. Tihti ei osata tõlgendada või ei leita mahti kuulata keha märguandeid ebakõladest ja muutuste vajalikkusest. Teades aga, et kaasaegsed eluviisid on organismile koormavad, võiks igapäevase elu jaoks oma keha selle kõigega toime tulekul aidata.

Suureks abiks on väike ja lihtne muutus oma igapäevaste harjumuste juures – lihtsalt jooge rohkem vett, ja kas pidevalt või aegajalt aluselist vett.

JAANUS LEMBER

biokeemik