11 Ιουλίου 2014

Φτιάξτε νερό Sole: Ένα θαυματουργό φάρμακο με νερό και αλάτι

/ Γενικά Θέματα



Έχετε ακούσει ποτέ για το νερό Sole; Πολλοί άνθρωποι κατά πάσα πιθανότητα δεν το ξέρουν, αλλά είναι πλέον καιρός να γνωρίσετε αυτό το καταπληκτικό, 100% φυσικό ρόφημα.

Το νερό Sole (προφέρεται so-lay) δεν είναι ένα θαυματουργό φάρμακο ή κάποια καινούρια μόδα, αλλά ένα τονωτικό μείγμα πλούσιο σε μέταλλα, ακατέργαστο αλάτι και νερό, το οποίο ενισχύει τη φυσική ικανότητα του οργανισμού να ισορροπεί και να αυτοθεραπεύεται. Ο όρος «Sole» προέρχεται από τη λατινική λέξη «sol» που σημαίνει ήλιος.

Εδώ και χρόνια οι επιστήμονες ισχυρίζονται ότι το αλάτι είναι βλαβερό για την υγεία και η ιδέα κατανάλωσης αλμυρού νερού φαίνεται κάτι εντελώς παράλογο. Ωστόσο, ένα συμπυκνωμένο διάλυμα άλατος με 100% φυσικό αλάτι (θαλασσινό ή αλάτι Ιμαλαΐων) είναι ωφέλιμο για τον οργανισμό σας.

Διαβάστε χρήσιμα άρθρα για το φυσικό αλάτι

Τα οφέλη του μείγματος

Η αλήθεια είναι ότι το ακατέργαστο αλάτι είναι πραγματικά ωφέλιμο. Βοηθά στην εξισορρόπηση του σακχάρου στο αίμα, διατηρεί γερά τα οστά, ρυθμίζει τον μεταβολισμό, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και πολλά άλλα.

Το φυσικό αλάτι περιέχει διάφορα θρεπτικά συστατικά και μέταλλα, τα οποία το σώμα αναγνωρίζει και χρησιμοποιεί αναλόγως. Στο φυσικά φιλτραρισμένο αλμυρό νερό που χρησιμοποιείται για τη δημιουργία μη ραφιναρισμένου θαλασσινού αλατιού υπάρχουν πάνω από 80 ιχνοστοιχεία που του δίνουν το απαραίτητο γκριζωπό χρώμα του, ενώ η ελαφριά υγρασία διατηρεί το αλάτι και τα μέταλλα σε μια μορφή που ο οργανισμός μπορεί να τα χρησιμοποιήσει.
Τι συμβαίνει όταν το φυσικό αλάτι προστίθεται σε φιλτραρισμένο νερό;
Τα θετικά ιόντα του αλατιού περιβάλλουν τα αρνητικά ιόντα των μορίων του νερού και το αντίστροφο. Αυτό δημιουργεί μια νέα δομή με ένα ηλεκτρικό φορτίο που απορροφάται εύκολα από τον οργανισμό. Το νερό και το αλάτι δεν έχουν πλέον τη μορφή που είχαν πριν.
Μόλις καταναλωθεί, το ηλεκτρικό φορτίο του διαλύματος αντιδρά με το σώμα το οποίο στέλνει ηλεκτρικά σήματα στα κύτταρα ενώ ταυτόχρονα βοηθά τα νεφρά να διατηρήσουν την ισορροπία των υγρών που υπάρχουν μέσα στο σώμα.
Η κατανάλωση μείγματος από φυσικό αλάτι και νερό δεν αποτελεί νέα ανακάλυψη. Χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες ως μέθοδος θεραπείας σε ολόκληρο τον κόσμο. Υπάρχουν ανέκδοτα αλλά και δημοσιευμένα επιστημονικά στοιχεία που υποστηρίζουν τις ακόλουθες χρήσεις:
Ενυδάτωση: Γνωρίζουμε ότι πρέπει να πίνουμε αρκετό νερό καθημερινά κι ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι όντως το χρειάζονται, είναι δυνατόν κάποιοι να φτάσουν σε σημείο υπερβολής. Σύμφωνα με τον Matt Stone, συγγραφέα του βιβλίου «Eat for Heat: A Metabolic Approach to Food and Drink», όσοι καταναλώνουν πολύ νερό μπορεί να οδηγηθούν σε αραίωση της φυσιολογικής συγκέντρωσης των ηλεκτρολυτών στο αίμα.
Όταν αυτό συμβεί, το σώμα επιβαρύνεται και επιβραδύνει τον μεταβολισμό. Η υγεία των κυττάρων οφείλεται σε συγκεκριμένη συγκέντρωση μετάλλων και ηλεκτρολυτών.
Όταν πίνουμε μεγάλες ποσότητες νερού το εξωκυττάριο υγρό αραιώνει, πράγμα το οποίο δημιουργεί αντίδραση και απελευθέρωση αδρεναλίνης. Ο Stone αναφέρει ότι κανένα άλλο πλάσμα εκτός από τον άνθρωπο δεν απομακρύνεται τόσο πολύ από το ένστικτό του ώστε να καταλήξει να καταναλώνει υπερβολικές ποσότητες νερού από λάθος. Η κατανάλωση νερού με φυσικό αλάτι επιτρέπει στο σώμα να απορροφήσει και να χρησιμοποιήσει το νερό που προσλαμβάνεται.
Έχετε ποτίσει ποτέ ένα φυτό όταν είναι εντελώς ξερό; Το νερό απλώς τρέχει από το κάτω μέρος της γλάστρας. Το ίδιο συμβαίνει όταν πίνουμε νερό πολύ συχνά – αποβάλλεται από τον οργανισμό μέσω των ούρων και ξαναπίνουμε νερό συνεχώς. Μια μικρή ποσότητα φυσικού αλατιού και νερού επιβραδύνει αυτή τη διαδικασία και επιτρέπει σε όλα τα θρεπτικά συστατικά του νερού να απορροφηθούν και να χρησιμοποιηθούν.

Πέψη: Το αλμυρό νερό ενεργοποιεί τους σιελογόνους αδένες του στόματος απελευθερώνοντας αμυλάση. Αυτό αποτελεί το αρχικό στάδιο στη διαδικασία της πέψης, το οποίο είναι εξαιρετικά σημαντικό. Στο στομάχι, το φυσικό αλάτι διεγείρει την παραγωγή υδροχλωρικού οξέως και ενός ένζυμου πέψης, τα οποία βοηθούν στη διάσπαση της τροφής. Επίσης, διεγείρει εκκρίσεις στον εντερικό σωλήνα και το ήπαρ που βοηθούν στην πέψη. Η τακτική κατανάλωση νερού Sole ενισχύει τη σωστή λειτουργία του εντέρου και αυξάνει την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.
Ύπνος: Τα ιχνοστοιχεία που περιέχονται στο ανεπεξέργαστο αλάτι συντελούν στην ηρεμία του νευρικού συστήματος. Είναι γνωστό ότι το αλάτι μειώνει την κορτιζόλη και την αδρεναλίνη, δύο επικίνδυνες ορμόνες του στρες, γεγονός που συμβάλλει στη βελτίωση του ύπνου.
Αποτοξίνωση: Το πλήθος μετάλλων που υπάρχουν στο νερό Sole ενισχύουν τη διαδικασία αποτοξίνωσης. Επίσης, αποτελεί φυσικό αντιβακτηριακό και βοηθά το σώμα να απαλλαγεί από επικίνδυνα βακτήρια.
Υγεία των οστών: Μια γνωστή θεωρία σχετικά με την οστεοπόρωση και άλλες παθήσεις των οστών αναφέρει ότι ο οργανισμός χρησιμοποιεί ασβέστιο και άλλα μέταλλα από τα οστά προκειμένου να επιβιώσει και να εξουδετερώσει την οξύτητα του αίματος. Επειδή το αλμυρό νερό είναι φυσικά γεμάτο από ωφέλιμα μέταλλα με αλκαλοποιητική δράση, ενισχύει την υγεία των οστών.
Δέρμα: Το φυσικό αλάτι περιέχει μέταλλα που βελτιώνουν την εμφάνιση του δέρματος. Το χρώμιο καταπολεμά την ακμή και μειώνει τις λοιμώξεις, ενώ το θείο κρατά το δέρμα λείο και καθαρό. Επίσης, έχει θετική επίδραση στο ξηρό δέρμα του τριχωτού κεφαλής, το έκζεμα και τα εξανθήματα που συχνά οφείλονται στην ανεπάρκεια θείου. Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στην ταχεία επούλωση των πληγών, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και ρυθμίζει τη δραστηριότητα των σμηγματογόνων αδένων ενώ το ιώδιο βοηθά στην αύξηση της κατανάλωσης οξυγόνου καθώς και του ρυθμού του μεταβολισμού του δέρματος.
Μέταλλα: Σύμφωνα με τον δρ Linus Pauling, κάτοχο 2 βραβείων Νόμπελ, κάθε ασθένεια και κάθε πάθηση μπορεί να οφείλεται στην ανεπάρκεια μετάλλων στον οργανισμό. Τα μέταλλα αποτελούν το θεμέλιο της σωστής διατροφής και της υγείας. Χωρίς αυτά, κανένα άλλο σύστημα στον οργανισμό δεν λειτουργεί όπως θα έπρεπε.
Οι βιταμίνες και άλλες θρεπτικές ουσίες δεν διασπώνται ούτε απορροφώνται, διότι λόγω έλλειψης των ζωτικής σημασίας μετάλλων, τα αμινοξέα και τα ένζυμα δεν λειτουργούν. Επειδή η διατροφή μας πλέον περιλαμβάνει πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα, η έλλειψη μετάλλων είναι μεγαλύτερη παρά ποτέ. Το νερό Sole, πλούσιο σε μεταλλικά άλατα, περιέχει βάριο, βισμούθιο, χρώμιο, μαγνήσιο, σελήνιο, ψευδάργυρο, τιτάνιο και ιχνοστοιχεία Β2.

Πρόσθετα οφέλη του νερού Sole
Αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας
Μειώνει το σάκχαρο στο αίμα
Μειώνει τις μυϊκές κράμπες
Μειώνει την αρτηριακή πίεση
Διατηρεί τις φλέβες πιο υγιείς
Βοηθά στην απώλεια βάρους
Τρόπος παρασκευής και κατανάλωσης
1. Προμηθευτείτε ένα γυάλινο βάζο χωρητικότητας ενός λίτρου και γεμίστε το κατά το ⅓ με ανεπεξέργαστο, φυσικό αλάτι.
2. Γεμίστε το βάζο με φιλτραρισμένο νερό, αφήνοντας ένα κενό 5 εκατοστών από την κορυφή.
3. Κλείστε το βάζο με ένα πλαστικό (όχι μεταλλικό) καπάκι.
4. Ανακινήστε το και αφήστε το μείγμα να καθίσει για 24 ώρες.
5. Στη συνέχεια, ελέγξτε αν όλοι οι κρύσταλλοι άλατος έχουν διαλυθεί και προσθέστε λίγο ακόμα αλάτι.
6. Όταν το αλάτι πάψει να διαλύεται, το νερό Sole είναι έτοιμο.
7. Καλύψτε το και αποθηκεύστε το σε ένα ντουλάπι. Οι αντιβακτηριακές και αντιμυκητιακές ιδιότητές του θα το διατηρήσουν επ’ αόριστον.
Προσθέστε ½ κουταλάκι του γλυκού από το μείγμα σε ένα ποτήρι με 230 ml φιλτραρισμένο νερό (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χλιαρό νερό) και πίνετέ το κάθε πρωί πριν από το πρόγευμα. Δοκιμάστε το κι αν σας φανεί αλμυρό (όπως άλλωστε είναι αναμενόμενο), τότε είναι ιδανικό για σας.
Αν σας φανεί πολύ αλμυρό, προσθέστε κι άλλο φιλτραρισμένο νερό μέχρι να αποκτήσει την κατάλληλη γεύση. Αν δεν είναι αρκετά αλμυρό, προσθέστε λίγο περισσότερο αλάτι. Σε αυτό το σημείο πρέπει να εμπιστεύεστε τις αισθήσεις σας – το σώμα σας ξέρει καλύτερα! Η ποσότητα που χρειάζεστε μπορεί να ποικίλλει από μέρα σε μέρα.

Πηγές

Water & Salt – The Essence of Life – Dr. Barbara Hendel, M.D. & Peter Ferreira
Eat for Heat: A Metabolic Approach to Food and Drink – Matt Stone
Το Πλήρες Βιβλίο της Εναλλακτική Ιατρικής: Andreas Moritz – Εκδόσεις Διόπτρα

Προσοχή: Συμβουλευτείτε τον διατροφολόγο ή τον γιατρό σας, πριν κάνετε οποιαδήποτε αλλαγή στη διατροφή σας.

Πηγή:enallaktikidrasi.com