

# - APA - SĂNĂTATE LA PAHAR

Ghidul  
alegerilor sănătoase



#alkalineprime

*AlkalinePrime*

WWW.ALKALINEPRIME.CO.UK

# Cuprins

## 02 Cuvânt înainte

Cum poți avea o viață lungă, zile frumoase, începute cu zâmbetul pe buze, în care îți poți menține tinerețea și sănătatea?

## 05 Lumea în care trăim

Percepția asupra vieții ne este afectată. Cum mai poți face alegeri sănătoase pentru tine și familia ta?

## 07 Apă de la robinet sau?

Hidratarea optimă e doar unul din factorii care îți pot afecta viața. Aceasta depinde și de calitatea apei pe care o bei. Tu ce alegi, zi de zi?

## 10 Pentru o viață mai bună

Știi că apa pe care o bei poate face diferența între sănătate și boală, între viață și moarte? Cum poți face alegerea potrivită?

## 14 Apa alcalină ionizată acasă

Te poți bucura de apă alcalină ionizată și apă acidă (pentru un ten de porțelan și un păr sănătos) în propria casă. Află cum!

## 18 Concluzii

Viața e cum ți-o faci. Tu alegi în ce investești și beneficiile pe care le poți avea pe termen lung. Cine știa că totul începe de la un pahar de apă?

# Cuvânt înainte



Nu, acesta nu e iarăși un ghid de apă sau nutriție care îți va spune ce TREBUIE să faci.

Știi ce este?

Un ghid care îți va prezenta tot ceea ce e util să știi pentru a putea avea o viață lungă, zile frumoase, începute cu zâmbetul pe buze, în care îți poți menține tinerețea și sănătatea.

*-Alkaline Prime*

 #alkalineprime

 Alkaline Prime RO

 (+44) 7495-255-466

 alkalineprime

[www.alkalineprime.co.uk](http://www.alkalineprime.co.uk)

Această carte este proprietatea firmei ALKALINE PRIME LTD, UK. Nu este permisă copierea, reproducerea, vânzarea sau distribuirea acestui material sub nicio formă. Cărțile electronice sunt protejate internațional prin dreptul de proprietate intelectuală. Aceste informații se bazează pe datele culese din bibliografie.



Tu ce  
alegi?

”Aș trăi numai în tovărășia persoanelor sănătoase și vesele.” – Michel de Montaigne

Ce ar fi dacă ai începe cu tine?

Scopul acestei cărți este de a prezenta adevărul lumii în care trăim, cât de ușor este să facem alegeri mai bune și cum hidratarea optimă, împreună cu alimentația potrivită ne pot oferi cea mai bună șansă de a avea o viață sănătoasă. Informațiile și sfaturile oferite în paginile ce urmează nu înlocuiesc sfatul medicului și nici nu se intenționează a fi percepute ca schemă de tratament, ci ca o modalitate de a-ti trăi viața din plin, optând pentru sănătate și echilibru.

Noi îți oferim informația, recomandările specialiștilor, concluziile studiilor medicale, dar decizia de a vedea sub toate imaginile proiectate de campanii de marketing bine puse la punct, de a-ți recăpăta controlul asupra calității vieții, a sănătății și a stării tale de bine, depinde doar de TINE.

Se spune că cel mai greu pas pe care trebuie să-l faci către schimbare, către ceva nou – **este chiar primul.**

# Ce înseamnă — să fii sănătos?

Din punct de vedere medical, vorbim de o funcționare echilibrată, în parametri normali, a tuturor sistemelor ce au legătură cu corpul nostru.

Problema este că atunci când trebuie să faci o alegere în ceea ce privește alimentația și felul în care te hidratezi, campaniile de marketing ale marilor branduri reușesc să îți atragă atenția și să o îndrepte către alte aspecte ale vieții, către plăceri efemere, ce durează câteva secunde și te costă ani din viață.

Dar oare poți avea o viață plină, cu un tonus mental excelent, un nivel de energie crescut și un corp de invidiat? Le poți avea pe toate?

Absolut!





# Tu în ce investești?

Undeva, în spatele minții, știi deja că produsele cu un ambalaj frumos, care au o listă întreagă de ingrediente pe care nu le recunoști – sunt nocive pentru corp și minte. Nu ne mai putem compara viața cu a generațiilor de dinainte. Nu vorbim doar de procesarea alimentelor și de crearea acestora sub formă de produse, în așa fel încât să fie gustoase și să cauzeze dependență, ci și de faptul că alegerea alimentelor ce sunt cât mai aproape de starea lor naturală – pare să nu fie deloc la îndemână. Sunt fie greu de găsit, fie incredibil de scumpe.

Toate reclamele îți spun să te bucuri de ceva rapid, fără bătăi de cap.

”Hai, cumpără mâncare fast-food, pe care ți-o gătesc alții cu fel și fel de prăjeli și alte substanțe toxice.”

”Ia direct semipreparate pe care le pui la microunde și sunt gata în câteva minute!”

”Hai, bea apă plată, în sticlă de plastic, că e mai bună decât oricare.”

Cu siguranță te lovești de aceste mesaje subliminale ZILNIC. Ceea ce nu îți spune nimeni este că zicala ”totul pornește din interior”, nu se referă doar la gândurile și emoțiile tale, ci și la funcționarea în echilibru a sistemelor ce ne țin în viață.

***Zilnic investim. Dar oare investim în noi?***

---

# Hai să vorbim despre hidratare

A face alegeri mai bune nu ține doar de somn suficient sau de reducerea prăjelilor din alimentație, ci de faptul că nu luăm în seamă unul dintre cele mai importante aspecte ale vieții de zi cu zi – ce poate avea un impact puternic asupra felului în care ne simțim.

Știi că:

1. Dacă ți-e sete, deja te confrunți cu simptome de deshidratare?
2. Dacă ești deshidratat, te simți obosit, lipsit de vitalitate și ai probleme de concentrare?
3. Deshidratarea poate cauza nenumărate probleme de sănătate (inclusiv pietre la rinichi)?

*Câtă apă este recomandat să bei zilnic pentru o hidratare optimă?*

Institutul de Medicină recomandă 3 litri pentru bărbați și 2.2 litri pentru femei, zilnic. Bineînțeles, această recomandare este una standard. Poți calcula cantitatea potrivită pentru tine, în funcție de greutate. Tot ceea ce trebuie să faci este să îți crești greutatea cu 67% pentru a afla câți mililitri de apă ai nevoie să consumi



# Apă de la robinet sau apă plată în sticle de plastic?

Din nou, ne lovim de o percepție comună în întreaga lume. Deși este una dintre cele mai nocive opțiuni, apa plată în sticle de plastic face parte dintr-o industrie ce valorează zeci de milioane de euro în întreaga lume. Este recomandată chiar și copiilor, inclusiv sugarilor pentru prepararea laptelui praf.

Dar este oare CEA MAI BUNĂ alegere?

## *De ce nu apă plată?*

Dacă producătorii de apă plată – în sticle de plastic, ne spun cât de pură și sănătoasă e apa pe care o cumperi, adevărul este că există numeroase dezavantaje. Hai să povestim despre ce ALEGI de fapt, când cumperi apă plată.

1. Un produs ce poluează mediul încojurător. Producerea sticlelor de plastic este un proces ce contribuie la încălzirea globală.
2. Apa plată este de fapt apă de la robinet ce trece printr-un proces de filtrare, DAR care este atât de "fenomenal", încât diferența dintre apa plată din sticlele de plastic și cea de la robinet este MINIMĂ.
3. La căldură și pe măsură ce se degradează, sticlele de plastic eliberează substanțe toxice ce ajung în apă – apă pe care noi apoi o bem, siguri fiind de puritatea acesteia.
4. Costurile sunt mult mai mari când vorbim de apă îmbuteliată față de orice altă alternativă, fără a aduce nici un fel de beneficiu extraordinar în plus.





# De ce nu apă de la robinet?

Cel mai important factor pe care trebuie să îl iei în considerare când vine vorba de siguranța apei de la robinet este zona în care locuiești. În general, apa de la robinet este în regulă pentru consum datorită legislației în vigoare. Însă, există câteva pericole:

1. Sursele de apă sunt testate, însă problema constă în țevile prin care curge apa. Apa este corozivă, ceea ce înseamnă că, în timp, afectează integritatea țevelor respective.
2. Din punct de vedere al calității apei pe care o bem (de la robinet), nu se fac teste la capătul care contează – adică în casa consumatorului.
3. Există anumite standarde ce trebuie respectate în privința procesului de filtrare a apei și a substanțelor eliberate în aceasta, însă există factori externi care pot afecta sursa de apă.

Lista e lungă, dar putem aminti poluarea apei din sol din cauza anumitor companii locale, bacterii care ne pot afecta sănătatea și care se strecoară nedetectate în apa pe care o bem, plus metale grele și alte substanțe nocive ce se pot găsi în cantități mult peste limita legal acceptată în sursa de apă.

*Ce e de făcut?*



# Răspunsul e simplu:

---



Adevărul este că acțiunile generațiilor de dinaintea noastră sunt responsabile pentru condițiile în care trăim astăzi - la fel cum NOI suntem responsabili pentru cum vor trăi copiii noștri.

**Cum vor ști ce alegeri sunt mai bune decât altele? Mai sănătoase?**

TU ca individ, poți face cele mai bune alegeri pentru o viață sănătoasă și echilibrată, astfel încât prin comportamentul tău, neinfluențat de companiile cu cele mai mari bugete pentru publicitate, devii un exemplu pentru cei din jur, pentru viața generațiilor de mâine.

***Partea bună este că totul e posibil din confortul propriei tale case!***

# Dacă nu e nici apa plată, nici apa de la robinet bună...

## CE ALTĂ OPȚIUNE AVEM?

Corpul uman este un sistem complex și echilibrat, alcătuit în proporție de 70% din apă. Lichidele și alimentele pe care le ingerăm pot fi alcaline sau acide. Pentru a menține echilibrul menționat mai sus, este esențial să ne focusăm pe alegeri sănătoase.

Numeroase studii au demonstrat faptul că o apă cu un pH ridicat este cea mai bună opțiune pentru menținerea echilibrului sistemelor ce alcătuiesc corpul nostru.

Te-ai întrebat vreodată de ce majoritatea specialiștilor recomandă:

- creșterea consumului de fructe și legume proaspete, consumul a cel puțin 2 litri de apă și
- reducerea consumului de alimente procesate, zahăr și prăjeli?



*Apa alcalină poate fi diferența  
dintre sănătate și boală*



**Poate sună drastic, însă atunci când trăiești o viață în care**

- te confrunți cu tot felul de boli de coagulare a sângelui, diabet, obezitate, probleme digestive etc.,
- te trezești obosit indiferent cât de mult reușești să dormi,
- nu te poți concentra,
- kilogramele par să se adune, chiar dacă mănânci puțin,
- nu te recunoști când te uiți în oglindă, pentru că de fiecare dată pari cu ani de zile mai în vârstă decât ești...

Mai vorbim de o viață trăită cu adevărat? Din plin?

# TOTUL ÎNCEPE DIN FAȘĂ. COPIII NOȘTRI CRESC ÎN ACELAȘI MEDIU ÎN CARE TRAIM ȘI NOI!

Răspunsul la toate dilemele și problemele de sănătate prezentate mai sus este apa alcalină ionizată, care îți oferă beneficii maxime prin simplul fapt că este pură, în adevăratul sens al cuvântului și are un potențial antioxidant mare.

Atunci când alegi apa alcalină ionizată și o incluzi în alimentația bebelușului, copilului, adolescentului și a adulțului, efectele sunt de-a dreptul uimitoare. Fiecare membru al familiei se poate bucura de o hidratare optimă și avantaje ca:

1. Nivel crescut de ENERGIE – când corpul nu se mai luptă cu hiperaciditate, sentimentul de oboseală cu care te confrunți în fiecare zi, dispare încetul cu încetul. Asta nu înseamnă că nu vei mai fi vreodată obosit, ci că în sfârșit corpul tău poate funcționa la cote maxime!
2. Pierderea kilogramelor în plus – un fapt mai puțin cunoscut este că atunci când nu consumi suficientă apă, tinzi să confunzi senzația de sete cu cea de foame. De aceea, primul impuls e să mănânci ceva, în loc să bei un pahar cu apă. Consumul de apă alcalină te va ajuta să diferențiezi aceste două nevoi ale organismului.
3. Claritate mentală – un alt aspect al vieții noastre care are legătură cu hidratarea și alegerea celei mai bune ape!
4. O piele tânără, curată și frumoasă – atunci când consumi suficientă apă de cea mai bună calitate, pielea e hidratată și luminoasă.
5. Un organism mereu tânăr – apa alcalină are un efect puternic antioxidant, ce contracarează aciditatea din corp și reziduurile proprii, toxice, reușind să îți ajute organismul în dobândirea echilibrului de care vorbeam mai sus.

***Apa alcalină ionizată îți poate schimba viața!***



**DIN CLIPA ÎN CARE ÎNCEPI SĂ BEI APĂ ALCALINĂ IONIZATĂ, E CA ȘI CUM AI AVEA PARTE DE SĂNĂTATE LA PAHAR, ȘI FIZICĂ ȘI MENTALĂ.**

Efectele consumului de apă alcalină ionizată nu întârzie să apară. Din clipa în care începi să bei apă alcalină ionizată, e ca și cum ai avea parte de SĂNĂTATE LA PAHAR, și fizică și mentală.

Există vreo conexiune între apă alcalină, stres, suplimente și imunitate?

Știi că viața ne este influențată de cele mai noi trenduri? Chiar și când vorbim de sănătate?

Din păcate, e mult mai la îndemână să păstrăm anumite obiceiuri nesănătoase și să alegem plăsuțe cu suplimente pentru sănătate și imunitate de la farmacie, decât să luăm efectiv o pauză și să ne analizăm alegerile.

Bei suficientă apă? Dar familia ta?

Ce fel de apă beți?

Alimentația zilnică include suficiente alimente sănătoase, alcaline?

Singura modalitate prin care vei vedea o schimbare în bine a vieții tale, a stării pe care o ai zilnic, a felului în care te bucuri de viață, este să faci mici schimbări în ceea ce privește interiorul tău. Nu e suficient să tratăm simptomele, pentru că acestea vor continua să reapară, dacă nu tratăm cauza.

Adică, un exemplu simplu ar fi: te vei simți din nou obosit, după ce termini tratamentul cu vitamine, dacă nu bei suficientă apă cu un pH ridicat.

## CUM POȚI BENEFICIA DE APA ALCALINĂ ȘI APĂ ACIDĂ LA TINE ACASĂ?



#alkalineprimero

Ai diverse opțiuni în acest sens. Poți încerca diverse rețete pentru a prepara apă alcalină, poți cumpăra picături ce le adaugi în apa de la robinet. Însă, nu te vei putea bucura de toate beneficiile celei mai bune ape din lume, adică de apă alcalină ionizată. Din fericire, există și o a treia opțiune, un aparat compact, ce îl poți instala în propria casă.

Hai să vorbim despre fiecare în parte:

1. Rețeta ce presupune adăugarea unor minerale în apa de băut pare a fi o soluție la îndemâna oricui. Un exemplu ar fi adăugarea de bicarbonat de sodiu în apă. Însă, cantitatea necesară pentru a prepara 3-4 litri de apă ar însemna o cantitate de minerale mult peste limita recomandată consumului zilnic.
2. Picăturile ce le poți adăuga în apă pentru a-i schimba pH-ul și a o face alcalină par a fi o soluție bună initial, însă au un mare dezavantaj: prețul.
3. Ionizatorul de apă este un aparat ce se bazează pe tehnologii de ultimă oră pentru a-ți putea oferi apă alcalină ionizată în propria ta casă. Singurul posibil dezavantaj în acest caz ar putea fi faptul că necesită o investiție inițială. Dar, dacă ar fi să compari prețul pentru apă alcalină rezultată din acțiunea ionizatorului și cât costă apa îmbuteliată pentru 1 an, vei fi șocat să afli că lași o mică avere la magazin - pentru apă în sticle de plastic.

# Ce îți poate oferi un ionizator de apă?

În primul rând, hai să vorbim despre diferența între apă alcalină și apă alcalină ionizată.

Apa alcalină este apa are are un pH cu o valoare peste 7, pe când apa alcalină ionizată este cu mult superioară din punct de vedere al calității. Este detoxifiantă și terapeutică, datorită ORP-ului negativ și a hidrogenului molecular.

***Aceasta poate fi obținută doar cu ajutorul unui ionizator.***

**IMPORTANT:** apa alcalină ionizată nu se îmbuteliază deoarece efectele antioxidante nu rezistă mai mult de 24 h.

- Aparatul cu un design elegant, poate fi instalat în orice bucătărie sub sau pe chiuvetă, în funcție de preferințele tale.
- Ionizatorul îți oferă acces la apă alcalină ionizată sau apă acidă, fiecare cu beneficii și utilizări diferite.
- Apa alcalină ionizată este DOAR la un buton distanță.
- Apa pe care o bei beneficiază de ULTRA-Filtrare astfel încât nu va conține clor, toxine, bacterii, pesticide, chimicale sau metale grele, are un potențial antioxidant SUPERIOR și e DELICIOASĂ.
- Te poți bucura de apă alcalină ionizată și acidă, în funcție de ce ai nevoie – din nou, tot la un buton distanță!



9  
Electrozi



# Apă acidă pentru o piele mereu tânără și un păr sănătos

Ceea ce probabil nu știi despre apa acidă este că

- datorită faptului că are un pH mic, are un efect astringent și antibacterian
- ajută la îndepărtarea săpunului și impurităților de pe piele
- păstrează bariera naturală a pielii
- începe cuticula firului de păr astfel încât acesta va fi mai rezistent și strălucitor

Cum ar fi să poți avea acces la apă alcalină ionizată și apă acidă, în propria casă, prin simpla apăsare a unui buton?

Echipea noastră recomandă ionizatoarele Prime, pe care le-am testat și le-am instalat în propriile case. În plus, au 5 ani GARANȚIE!



## Concluzii

Sănătatea ta și a familiei tale e pe primul plan. De aceea, dacă tu faci alegeri sănătoase, cei din jur îți vor urma exemplul.

Pentru un stil de viață mai sănătos, nu e nevoie de o schimbare majoră: optează pentru mai multe fructe și legume în alimentația ta, redu alimentele acide și bucură-te de nenumăratele beneficii ale apei alcaline ionizate.

Un nivel optim de hidratare îți poate schimba viața, pe când apa alcalină ionizată îți detoxificază și protejează organismul.

De ce să cheltui o mică avere pe apă îmbuteliată, când poți avea apă alcalină ionizată și acidă în confortul bucătăriei tale?

Da, un ionizator necesită o investiție inițială, dar dacă vorbești cu oricine a făcut această alegere, te vei convinge că e cea mai bună, nu doar din punct de vedere financiar, ci și pentru bunăstarea familiei tale.

Meriți ce e mai bun, motiv pentru care îți recomandăm ionizatoarele Prime, de o calitate superioară, dar pe care le comercializăm la o fracțiune din prețul la care se găsesc produse asemănătoare. La Alkaline Prime, mereu vei beneficia de un preț corect!

Fără îndoială, primul pas către mai bine e cel mai greu. Ești pregătit pentru o viață sănătoasă? Totul începe cu un pahar de apă, apă alcalină ionizată, de care te poți bucura la discreție ACASA.



Pentru mai multe detalii despre ionizatoarele Prime sau dacă ai orice fel de întrebări, accesează [www.alkalineprime.co.uk](http://www.alkalineprime.co.uk) sau sună la (+44) 7495-255-466!





## Resurse & studii de specialitate

1. Un studiu din 2012 a concluzionat că participanții care au băut apă alcalină, cu pH de 8.8, au observat efecte pozitive în ceea ce privește refluxul acid. Asta datorită faptului că apa alcalină dezactivează o enzimă, numită pepsină, ce e responsabilă pentru reflux.

Mai multe detalii, aici (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22844861/>).

2. Un alt studiu din 2001 a ajuns la concluzia că participanților care au băut apă alcalină ionizată timp de 6 luni, le-a scăzut tensiunea arterială, glicemia și lipidele din sânge. Cei care au participat la acest studiu aveau probleme cu tensiunea arterială, o formă ușoară de diabet și colesterol mărit. Însă, datorită faptului că au consumat apă alcalină, rezultatele au vorbit de la sine.

Mai multe detalii, aici ([http://en.cnki.com.cn/Article\\_en/CJFDTOTAL-SHYI200112005.htm](http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTOTAL-SHYI200112005.htm)).

3. Un studiu din 2016 a ajuns la concluzia că pentru participanții care au consumat apă alcalină, efectele au fost de-a dreptul uimitoare. Aceștia au fost testați după un antrenament fizic intens. Prin faptul că a consumat apă alcalină, gradul de coagulare a sângelui a fost mai scăzut, astfel încât au beneficiat de o circulație sangvină eficientă, iar toate celulele corpului au fost oxigenate corespunzător.

Mai multe detalii, aici (<https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-016-0153-8>).

***Un ionizator Prime îți va schimba viața! Investește în sănătate, imunitate și o viață echilibrată pentru tine și cei dragi!***

***Pentru mai multe detalii despre ionizatoarele Prime sau dacă ai orice fel de întrebări, accesează [www.alkalineprime.co.uk](http://www.alkalineprime.co.uk) sau sună la (+44) 7495-255-466!***

