



## Basisk ioniseret vand og en sund hjerne

I USA er Alzheimer den 6. største årsag, som medfører døden. I gennemsnit dør 1 ud af 3 ældre af alzheimer eller demens. I vesteuropa er dette tal desværre endnu højere. Indtil for nylig havde man den opfattelse, at der ikke kunne gøres ret meget for at nedsætte eller modvirke udviklingen af alzheimer eller andre demens sygdomme. Ny forskning giver derimod fornyet håb.

Alzheimer og demens er ikke kun en sygdom som rammer ældre mennesker. Den rammer også velfungerende mennesker i deres bedste alder - midt i livet. Der er én altoverskyggende årsag til alzheimer, demens og mange andre sygdomstilstande i hjernen – nemlig oxidativ stress. Det er det som forskerne igen og igen påpeger i deres veldokumenterede forskning. Hvis hjernen bliver udsat for oxidative skader igennem lang tid, så går det udover hjernen.

Forskerne er nu klar over at oxidation i hjernen er den største årsag til degenerative hjernelidelser. For at stoppe denne udvikling er det vigtigt at dæmme op for oxideringen. Udover oxideringen som kan skade hjernen, så har forskerne også fundet ud af, at der er en forbindelse mellem hjernens tilstand og vores tarmes sundhedsmæssige tilstand.

I denne artikel vil du få viden, om hvordan basisk ioniseret vand kan bekæmpe oxidering i din hjerne. Desuden vil du se hvordan du kan forbedre din sundhed i tarmene – og hvordan det vil påvirke din hjerne.

### Har du alzheimer i familien?

Forskningen viser at alzheimer er arveligt betinget. Hvis du har det i din familie, så er der en større risiko for at du også udvikler alzheimer i forhold til de familier, som ikke har alzheimer. Det er dog vigtigt at bemærke, at fordi man har en sygdomshistorik med alzheimer i familien, er det ikke sikkert man også udvikler det. Men uanset hvad, så er der nogle faktorer, som du selv har indflydelse på – som du selv kan tage kontrol over.

1. **Hvis du ryger – så stop!** Rygning er en af de største årsager til de ødelæggende frie radikaler, som er årsag til oxidativ stress. Disse frie radikaler angriber organer og celler i kroppen. Og hjernen er desværre særlig udsat for dette. Når du stopper med at ryge, vil du mærke mentalt, at du får en skarpere hjerne. Ved at reducere oxideringen i hjernen, så kommer du til at arbejde mere effektivt.
2. **Spis en basisk kost.** To videnskabelige studier i The Lancet viser, at når du spiser en basisk kost – kendt som middelhavskosten – så reducerer det også mængden af oxidation i kroppen. Det kan rent faktisk reducere

risikoen for at du udvikler alzheimer eller andre demenstilstande med 50%.

3. **Drik basisk ioniseret vand.** Forskning viser at basisk ioniseret vand indeholder livsvigtige antioxidanter, som kan beskytte dine hjerneceller mod den ødelæggende oxidering. Faktisk viser forskning at almindelig kosttilskud ikke kan beskytte hjernen mod oxidering fordi de ikke er i stand til at bryde igennem blod-hjernebarrieren, som er en membran der adskiller hjernen fra resten af kroppen, så giftstoffer undgår at komme op til hjernen. Der er kun nogle få stoffer som kan trænge igennem, deri blandt alkohol.
4. **Hold øje med metabolisk syndrom.** Metabolisk syndrom er en konsekvens af, at kroppen ikke er i stand til at regulere dens pH-værdi fordi der er en vedvarende oversyringstilstand, som kroppen ikke kan komme af med. Hvis du har metabolisk syndrom, så vil dine vitale organer langsomt begynde at bukke under for en oversyringstilstand. Hvis du har mindst 3 af disse symptomer, så skal du snakke med din læge.
  - Højt kolesterol niveau (LDL-kolesterol)
  - Fedme
  - Højt blodsukker
  - Nyrersten
  - Højt blodtryk
  - Knogleskørhed

Det vil være meget klogt, at du begynder at drikke ioniseret vand. Forskningen påpeger at det har en gavnlig effekt på over 170 sygdomstilstande – deriblandt de seks ovenfor nævnte tilstande der er årsag til metabolisk syndrom. Læs gerne mere fra det uafhængige forskningsinstitut MHF der verificerer den videnskabelige dokumenterede forskning [www.molecularhydrogenfoundation.org](http://www.molecularhydrogenfoundation.org)

5. **Vær aktiv.** Motion hjælper med at reducerer den oxidative mængde der er i din hjerne, og hjælper også med at reducerer dit blodtryk. Mild motion, som en rask tur på blot 20 minutter er nok til at reducere din risiko for at få alzheimer.
6. **Hold din hjerne i gang.** "Use it or lose it" - brug den eller mist den. Der er faktisk noget om snakken. Hvis ikke du bevæger dig, så går det udover din fysiske sundhed. Hvis du ikke holder hjernen i gang, så så "ruster" den. Forskning har påpeget, at hvis du f.eks ligger og daser på stranden i 3 uger i din sommerferie uden, at holde din hjerne beskæftiget – så kan det tage op til 6 måneder før din hjerne er på samme niveau, som før du tog på ferie.

### **Basisk vand skal være basisk ioniseret vand for at kunne beskytte din hjerne**

For at du kan beskytte din hjerne mod den skadelige oxidative stress fra de frie radikaler er du nødt til at drikke det rigtige vand. Der er stor forskel på basisk vand som du selv kan lave ved at tilføje base til dit postevand i form af f.eks en citron. Ioniseret vand er nemlig langt mere end blot pH-værdi. Basisk ioniseret vand indeholder som nævnt livsvigtige antioxidanter som f.eks molekylært hydrogen – som er den vigtigste bestanddel i ioniseret vand. Der er også andre antioxidanter som hydroxyl ioner, der bekæmper nogle af de aller mest skadelige frie radikaler – nemlig hydroxyl radikaler. Disse livsvigtige antioxidanter kan kun produceres ved hjælp af en ioniseringsmaskine. Her lader man sit postevand løbe henover nogle elektrolyseplader i ioniseringsmaskinen, som så laver en hvis mængde af de ovennævnte antioxidanter.

### **Hvordan skader de frie radikaler?**

Når der sker en oxidering i kroppen er det fordi de frie radikaler stjæler elektroner fra alle de steder de kan komme til det. De stjæler dem fra vores arvmasse DNA'et, proteiner, kroppens væv, cellerne og mange andre steder. Det kan sammenlignes med når jern rustet eller når et æble skæres midt over og bliver brunt når det oxiderer på grund af kontakten med ilten i luften. Der bliver stjålet frie elektroner ved disse processer. Det fantastiske med ioniseret vand er, at det indeholder massive mængder af frie elektroner. Det betyder at når du drikker et glas ioniseret vand med over 100 billioner antioxidanter, så bliver der sendt masser af frie elektroner ud, som de frie radikaler kan tage i stedet for at stjæle dem fra kroppen. Dermed modvirker man direkte oxidering i kroppen – fordi du netop sætter ind før de frie radikaler kan ødelægge vitale områder i din krop.

## Hvorfor kan kosttilskud ikke beskytte din hjerne?

Forskningen viser at kosttilskud i form af antioxidanter, som nævnt ikke er i stand til at passere blod-hjerne-barrieren. Dette fantastiske cirkulationssystem sørger for at filtrere toksiske giftstoffer væk, så det ikke kommer op til hjernen og kan gøre skade. Men det filterer desværre også de gavnlige antioxidanter fra. Den eneste antioxidant som er i stand til at trænge igennem blod-hjerne-barrieren er – molekylært hydrogen. Det er den mest powerfulde antioxidant der findes, og den kan kun fås ved hjælp af en ioniseringsmaskine eller hydrogen booster. Det har vist sig, at netop molekylært hydrogen har en enorm effekt på degenerative tilstande i hjernen som alzheimer, parkinson, demens, autisme mm.

## Den oversete hjerne-tarm-forbindelse

Der er et helt særligt system som kommunikerer mellem din hjerne og dine tarme. Dette system kaldes for det enteriske nervesystem (ENS). Dit ENS-system styrer dine fordøjelsesprocesser. Alt som sker fra du putter mad eller drikke i munden, og hele vejen igennem dine tarme indtil det kommer ud som afføring styrer dette system. ENS kontrollerer din fordøjelse og bestemmer hvilke enzymer og hvornår de respektive enzymer skal frigives. Det kontrollerer din blodtilførsel til dine kirtler og regulerer optagelsen af næringsstofferne fra maden.

Dit ENS kan faktisk forårsage tanker som resulterer i angst og depression pga. fordøjelsesforstyrrelser som forstoppelse og diarré. Mange tarmproblemer er et resultat af, at der befinder sig mange skadelige bakterier, som trives i et iltfattigt og oxidativt miljø. Forskning viser med alt tydelighed, at basisk ioniseret vand med et massivt indhold af antioxidanter undertrykker væksten af skadelige bakterier, og sørger for at fremme de gavnlige probiotika mikroorganismer. Maven spiller en rigtig stor rolle for din samlede sundhed. 90% af alle sygdomme kan spores tilbage til vores mave-tarm-system og 80% af vores immunsystem ligger der.

## Skab et godt indre miljø i dine tarme

Årsagen til at basisk ioniseret vand har en gavnlig effekt på probiotics bakterier er anaerobes, som betyder at de trives i et miljø, hvor der er meget lidt oxidation. På den anden side så elsker de skadelige aerobes bakterier et miljø hvor der er et højt niveau af oxidation. Basisk ioniseret vand har et meget højt niveau af den gavnlige negative ORP-værdi (Oxidations Reduktions Potentiale). Så ved at drikke ioniseret vand sørger du for, at der opstår et lavt oxidativt indre miljø i dine tarme. Denne gavnlige effekt, som ioniseret vand har på tarmenes fordøjelse var en af årsagerne til at det Japanske Sundhedsministerium tilbage i 1966 blåstemplede ioniseringsmaskiner og gjorde en stor indsats for at fremme udbredelse af dem hos private – pga. de gode resultater de opnåede på de japanske sygehuse.

## Kilder:

Gut bacteria consume brain chemicals [https://www.newscientist.com/article/2095769-gut-bacteria-spotted-eating-brain-chemicals-for-the-first-time/?utm\\_source=NSNS&utm\\_medium=SOC&utm\\_campaign=hoot&cmpid=SOC%7CNSNS%7C2016-GLOBAL-hoot](https://www.newscientist.com/article/2095769-gut-bacteria-spotted-eating-brain-chemicals-for-the-first-time/?utm_source=NSNS&utm_medium=SOC&utm_campaign=hoot&cmpid=SOC%7CNSNS%7C2016-GLOBAL-hoot)

Chronic fatigue syndrome in your gut, not your head <http://neurosciencenews.com/chronic-fatigue-microbiome-4581/>

Yan, H, , and et al. "The neuroprotective effects of electrolyzed reduced water and its model water containing molecular hydrogen and Pt nanoparticles." BMC Proceedings. Europeans Society for Animal Cell Technology, 22 Nov 2011. Web. 29 Oct 2013 <http://www.biomedcentral.com/1753-6561/5/S8/P69>

Kashiwagi, Taichi, and Et Al. "Electrochemically Reduced Water Protects Neural Cells from Oxidative Damage." Electrochemically Reduced Water Protects Neural Cells from Oxidative Damage. Hindawi Publishing, 14 Oct. 2014. Web. 12 Nov. 2014 <http://www.hindawi.com/journals/omcl/2014/869121/abs/>

Vorobjeva, N.V.. "Selective stimulation of the growth of anaerobic microflora in the human intestinal tract by electrolyzed reducing water." Medical Hypotheses. Elsevier, 14 Jun 2004. Web. 5 Jul 2013 [http://www.medical-hypotheses.com/article/S0306-9877\(04\)00489-X/abstract](http://www.medical-hypotheses.com/article/S0306-9877(04)00489-X/abstract)

Johns-Hopkins Medicine "The Brain-Gut Connection" Johns-Hopkins Healthy Aging. Johns-Hopkins N.D Retrieved from the web 16 May 2016 [http://www.hopkinsmedicine.org/health/healthy\\_aging/healthy\\_body/the-brain-gut-connection](http://www.hopkinsmedicine.org/health/healthy_aging/healthy_body/the-brain-gut-connection)

Xie, L, , and et al. "Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain." Science. American Association for the Advancement of Science, 18 Oct

2013. Web. 4 Nov 2013 <http://www.sciencemag.org/content/342/6156/373.short>

Larson, E. et. al. "New Insights into the Dementia Epidemic" New England Journal of Medicine 2013; 369:2275-2277 Web December 12, 2013  
<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMp1311405>