

OGIEŃ I WODA, CZYLI JAK PRAWIDŁOWO GOTOWAĆ WODĘ

Gotowanie wody, jest chyba jedną z powszechniej i systematyczniej wykonywanych przez nas czynności, która wiąże się z zastosowaniem najprostszej technologii jej obróbki. Chyba, dlatego właśnie, wydaje nam się często, że wszystko na ten temat wiemy i nie ma tu żadnej filozofii. Oczywiście filozofii tu nie ma, jednak warto wiedzieć o paru faktach związanych, z tym popularnym procesem. Zastanów się jednak najpierw: „W jakim celu, tak naprawdę gotujesz wodę?” Z całą pewnością, aby rozprawić się z wszelkiego typu bakteriami i przynajmniej z większością, mogących się w niej znajdować, szkodliwych związków chemicznych. Wierzymy, że tak przygotowana przez nas woda, jest nie tylko bezpieczna, ale i zdrowa. Niestety, niejednokrotnie nie musi tak wcale być. Po pierwsze woda zdrowa, to z całą pewnością nie ta, która pochodzi z miejskich wodociągów. Niestety, to jej używamy najczęściej do celów spożywczych. To z niej parzymy naszą ulubioną herbatę lub kawę i to ona stanowi bazę dla wszystkich naszych dań. Czytając ten rozdział, otrzymujesz całą potrzebną Ci wiedzę, aby dokonywać świadomych wyborów, praktycznie na co dzień. Zostawiam tę kwestię Tobie do spokojnego przemyślenia i przechodzę niniejszym do meritum tego podrozdziału. Tak naprawdę woda, którą gotujesz traci dużo rozpuszczonego w sobie tlenu, a to ma istotne znaczenie, jeżeli zamierzasz tę wodę przechowywać. Utrata tlenu powoduje, że staje się ona świetnym środowiskiem dla rozwoju różnego rodzaju bakterii beztlenowych. Mikroorganizmy te, dostają się do otwartych naczyń najczęściej z powietrza. Woda, która po przegotowaniu ostygła i nie będąc zabezpieczona stała otwarta, już po jednym dniu nie powinna być w ogóle spożywana. Jak dowodzą badania, może się ona stać miejscem rozwoju wielu kolonii bakterii. Gotując wodę obniżamy jej trwałość i pozbawiamy się zawartego w niej aktywnego tlenu. Tego, który przecież jest nam niezbędny do zachowania naszego zdrowia. W czasie gotowania wody następuje również kondensacja substancji nierozpuszczalnych w niej. Ten proces dotyczy m.in. wszystkich pierwiastków, które w niewielkich ilościach są dla naszego organizmu nie szkodliwe, a nawet działają na niego korzystnie. Mam na myśli np. arsen lub selen. Niestety, część naturalnie występujących w wodzie soli mineralnych, na skutek ich ogrzewania staje się praktycznie nierozpuszczalnymi. Tracimy je zupełnie niepotrzebnie, a dodatkowo w takiej formie, mogą powodować w naszym organizmie np. powstawanie kamieni nerkowych i rozwój kamicy nerkowej i żółciowej. Ponowne gotowanie wody sprawia, że wszystkie związki i minerały poddane ponownej obróbce stają się potencjalnie toksyczne. Co gorsza zaczynają wydzielać się inne, równie groźne dla zdrowia substancje, jak arsen, azotany oraz fluorki. Za każdym razem, gdy ponownie przegotowujesz wodę, stężenie tych substancji niebezpiecznie wzrasta. Píše o tym wielu badaczy na całym świecie, m.in. amerykańska badaczka i dietetyk Julie Harrison. Jej zdaniem: „Zawarte w wodzie azotany zamieniają się w rakotwórcze nitrozoaminy. Związki te mogą przyczyniać się do rozwoju białaczki oraz chłoniaka niezłośliwego, jak również innych nowotworów.” Wysokie stężenie arsenu w naszym

Zamów książkę na: www.HolisticPrograms.pl

organizmie może powodować nie tylko raka, ale i poważne problemy z sercem oraz naszą niepłodnością. Wpływając dodatkowo na zmianę funkcjonowania naszego układu nerwowego. Tak naprawdę, spożywanie już nawet dwukrotnie gotowanej wody, zwiększa naszą podaż, na niebezpieczne dla zdrowia fluorki. Kiedy spożywamy ich zbyt dużo, to wpływają one na osłabienie naszego układu kostnego. Szczególnie jest to niebezpieczne dla dzieci oraz osób starszych. W niniejszej książce czytałeś już na temat opakowań, w których przechowujesz wodę i tych, z których ją spożywasz. W tym miejscu trzeba jednak ten temat poszerzyć, właśnie o naczynia i sprzęt kuchenny służący do gotowania naszej wody. Zastanów się: „Jak i w czym gotujesz swoją wodę?” Czy jest to: garnek, elektryczny lub klasyczny czajnik, a może ekspres? Nie bez znaczenia pozostaje tu materiał, który ma kontakt z naszą wodą i jest wielokrotnie poddawany działaniu wysokiej temperatury. Zaczniemy może od tego ostatniego, czyli od ekspresu do kawy. Dziś do najpopularniejszych możemy zaliczyć, te na kawę w aluminiowych kapsułkach. Najnowsze badania w tym zakresie, pokazują przede wszystkim potencjalne zagrożenie, zakażeniem licznymi drobnoustrojami. Pisze o tym m.in. amerykańska mikrobiolog, doktor Kelly Reynolds: „Ekspres do kawy to wilgotne środowisko, w którym grzyby i bakterie rozmnażają się w dużych ilościach. Nasz organizm może sobie z nimi poradzić, ale w pewnym momencie ich ilość może wzrosnąć do niebezpiecznego poziomu i spowodować objawy chorobowe”. Doniesienia te, pojawiają się w wielu publikacjach naukowych, m.in. liczącym się czasopiśmie Nature. To właśnie na jego łamach inny z badaczy, amerykańska profesor nauk klinicznych Donna Duberg napisała, że: „Woda podgrzana w ekspresie, nawet tym ciśnieniowym, ma za niską temperaturę, aby zabić większość z zarazków”. Dla zachowania bezpieczeństwa, woda powinna osiągnąć temperaturę wrzenia i gotować się przynajmniej przez jedną minutę. Co najczęściej nie ma miejsca w tego typu urządzeniach. Ponadto popularne dziś ekspresy do kawy, posiadają wiele elementów sprzyjających rozwojowi niebezpiecznych patogenów. Są nimi m.in.: zbiorniki na wodę, przewody doprowadzające wodę do podgrzewacza, a także młynek do kawy i zbiorniki na fusy. Jeżeli już posiadamy w domu ekspres, powinniśmy raz w tygodniu rozebrać go na części, dokładnie umyć i osuszyć. To ostatnie jest szczególnie ważne, gdyż na ściankach elementów tworzy się swoisty „Biofilm” bakterii i innych organizmów. To samo zjawisko mogą obserwować posiadacze hodowli rybek, na ściankach swoich akwarium.

Równie często jak z ekspresów do parzenia kawy, korzystamy z elektrycznych wersji czajników. I tym razem zalecam Ci ostrożność przy korzystaniu z tej metody podgrzewania wody. Po pierwsze, z uwagi na materiały, z których są one wykonane. Mam tu na myśli opisywany już przeze mnie plastik, a konkretnie wchodzące w jego skład komponenty, na czele z bisfenolem A (BPA). Badania naukowe pokazują, że do gotującej się wody, uwalniane jest 55 razy więcej BPA, niż do wody mającej temperaturę pokojową. Niestety to, co ładne i nowoczesne, nie musi wcale oznaczać, że jest bezpieczne. Dlatego kolejną, potencjalnie niebezpieczną częścią tych urządzeń, są elementy grzejne. To je zazwyczaj pokrywa się niklem. W krajach typu Dania, w których prowadzi się systematyczne badania i kontrole urządzeń do gotowania wody, wyniki są wręcz alarmujące. U nas świadomość społeczna, jest nadal zbyt niska i nie wiem czy ktoś poza mną zajmuje się tym tematem... W tym miejscu,

Zamów książkę na: www.HolisticPrograms.pl

zwracam Twoją uwagę, że jeżeli nadal stosujesz wodę o niskich pH, to o wiele łatwiej wspomniany tu nikiel, będzie uwalniał się do wody, którą gotujesz w takim urządzeniu. Ostatnim już aspektem związanym z czajnikami elektrycznymi, jest mające tu miejsce oddziaływanie elektromagnetyczne. Cząsteczki wody są dipolami elektrycznymi, czyli mają ładunki elektryczne ułożone polarnie (z jednej strony ujemne, z drugiej dodatnie). Pole elektromagnetyczne emitowane przez element grzejący czajnika nie wytwarzają wprawdzie dużego jego natężenia, ale to emitowane, nie pozostaje obojętne dla tych cząsteczek. Na to zjawisko zwraca uwagę np. holenderski fizyk, doktor Hans Bracke, który opisuje je w przystępny sposób, na kartach swojej książki pt.: „Z fizyka za pan brat”, do której przeczytania Cię zachęcam.

Na sam koniec, zostały nam klasyczne czajniki i garnki, jako alternatywa do opisanych powyżej urządzeń. „Jaki materiał dobrze jest wybrać?” Na pewno nie aluminium i nawet nie stal. Miedź w perspektywie częstego używania również nie jest dobrym rozwiązaniem. Na temat reklamowanego teflonu, nie będę nawet nic pisał, ze względu na jego toksyczność i rakotwórczość. Co więc nam pozostało? Klasyczna emalia i żeliwo, a także hartowane szkło. Te trzy warianty wydają się najlepszymi i najbezpieczniejszymi dla naszego zdrowia, tym bardziej, że gotowanie i to nie tylko wody, jest naszą codziennością. Dlatego, tak ważne, aby naczynia, których używasz były najwyższej jakości, a ich powłoki nie były uszkodzone. Pamiętaj również, że jeżeli pozwalasz gorącej wodzie ostygnąć w jakimkolwiek naczyniu, to zawsze musisz liczyć się z tym, że po pewnym czasie do tej wody, będą przedostawać się różne substancje pochodzące z materiałów, z jakich to naczynie jest wykonane. Jeżeli chciałbyś rozszerzyć ten temat, to odsyłam Cię do dostępnego zapisu szkolenia pt.: „Toksyny prawdziwe źródła”, gdzie szczegółowo omawiam to zagadnienie. Bardzo często, opisane powyżej mechanizmy, tak naprawdę możesz stwierdzić wręcz doświadczalnie. Woda wielokrotnie przegotowana staje się po prostu mniej smaczna. Potwierdzają to np. pasjonaci picia herbaty, którzy do przyrządzania swoich naparów starają się używać wyłącznie „białego wrzątku”, czyli wody zagotowanej do temperatury około 95 stopni Celsjusza. Uważam jednak, że nie musisz być pasjonatem i ekspertem, aby być po prostu uważny i słuchać tego, co podpowiada Ci Twoje doskonałe ciało. Teraz masz jeszcze do dyspozycji naprawdę konkretną wiedzę, która dodatkowo Ci w tym pomoże. Wierzę, że od dziś zmienisz swoje przyzwyczajenia i zachęcisz do tego swoich bliskich, a gotowaną już wodę wykorzystasz raczej do innych celów, np. do podlania Twoich kwiatów i ziół.