

04/09/2016

## Vantagens da Água Alcalina -Importante

**Existem estudos que indicam que beber água alcalina é essencial para que exista um equilíbrio na acidez do nosso sangue.**



O recomendado é um PH superior a 7,0 pois irá eliminar os efeitos de tudo que é alimento ácido, tendo o nosso corpo uma redução de sintomas de refluxo gastresofágico.

Agora o verdadeiro segredo do consumo deste tipo de água está na sua composição e nos seus efeitos.

Não existe qualquer tipo de resíduos ácidos e é por esse mesmo motivo que é importante incorporar numa dieta de restrição calórica, pois os ácidos que a dieta proporciona irão ser reduzidos através deste tipo de água.

**Benefícios desta água**

Os grandes benefícios deste tipo de água é a quantidade de cálcio, magnésio e potássio que têm.

Todos eles são minerais alcalinos que o corpo tanto necessita para um bom funcionamento.

Para além disso, este tipo de água é importante para pessoas que fazem uma má digestão.

Não só ajuda como previne doenças inerentes a má digestão (ulceras, gastrites, gastroenterites, indigestão (lá está), acidez entre outras coisas.

Outro grande benefício da mesma, é o facto de existirem estudos que indicam que a mesma previne cancros.

Ajuda os rins e o fígado a eliminar as toxinas do sangue e ajuda a reduzir os resíduos ácidos no sangue e no sistema linfático.

Os dentes são outros beneficiários da água alcalina. Este tipo de água previne e remove a placa bacteriana dos dentes. Bocheche durante algum tempo e vai ver a diferença na saúde dos seus dentes.

Alivia a artrite (pessoas que já tenham essa patologia) reduzindo a inflamação nas articulações aliviando as dores.

Alivia na azia (como já indicado acima) aliviando a acidez do estômago.

Como é rica em minerais, pode prevenir a osteoporose ajudando os ossos a absorver os nutrientes necessários para uma densidade óssea saudável.

Existe uma melhor hidratação devido que este tipo de água penetra melhor nas nossas células do que a água normal provenientes da nossa casa.

### **Como funciona**

Ao bebermos água alcalina iremos ter um melhor funcionamento do estômago e do pâncreas fazendo com que o sangue se torne mais alcalino e assim sendo tendo um maior bem-estar.

Temos que ter cuidado ao ver os rótulos das garrafas a percentagem do Ph. Geralmente as marcas brancas (por serem mais baratas) tem um Ph menor. Tudo que seja abaixo de Ph 7 não é muito indicado mas no entanto é muito mais barato.

Pelas pesquisas que estive a efectuar podemos misturar a água de casa com este tipo de água ( alcalino) mas para isso apenas deveremos ter um jarro com filtro purificador.

Outro método, mas que não é muito aconselhado a quem tem problema de rins (pedras) ou hipertensão, é colocar uma colher de sopa de bicarbonato de sódio em 2l de água

Eis algumas aguas e a sua percentagem

Água Cruzeiro 6.9 (Acida )

Água Monchique 9.5 (Super Alcalina)

Água do Luso 5.7 (Acida)

Água do Fastio 5.8 (Acida)

Água Evian 7.2 (Alcalina)

Água Vitalis 5.6 (Acida)

Água dos Carvalhos 7.79 (Alcalina)

Água Serra da Estrela 6.19 (Acida)

Água com gás Frize 6.4 (Acida)

Água com gás Castello 7.3 (Alcalina)



<http://www.menospeso.pt/agua-alcalina/>