



Wywiad z Ewą Borowską
Specjalistą ds. Żywienia,
prowadzącą Gabinet Dietetyczny Ewa Borowska
w Piotrkowie Trybunalskim

Woda - najważniejszy „suplement” diety

UST-M: **Co w obecnych czasach jest zagrożeniem dla naszego zdrowia?**

E. Borowska: Dzisiejszy styl życia niesie ze sobą wiele zagrożeń dla zdrowia. Po pierwsze dieta - bogata w przetworzone, często gotowe dania, wyjąłowane produkty roślinne, dodatki do żywności, gazowane napoje, używki. Również przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach, zanieczyszczenia, nadużywanie leków i suplementów diety oraz wszechobecny stres sprawiają, że nasz organizm jest narażony na ciągłą walkę z wolnymi rodnikami oraz brak równowagi kwasowo - zasadowej.

UST-M: **Nawet jeśli ogólnie czujemy się zdrowi?**

E. Borowska: Na co dzień, nie dostrzegamy tego problemu gdyż nasz organizm ma wiele systemów zabezpieczających, które dbają o utrzymanie właściwej równowagi. Z drugiej jednak strony, narzekamy na przewlekłe zmęczenie, bóle głowy niewiadomego pochodzenia, tzw. łamanie w kościach, bóle stawowe, problemy z koncentracją, problemy z trawieniem (przejawiające się wzdęciami, zaparciami), brak wydolności fizycznej czy skłonność do infekcji. Kobiety skarżą się na zły stan skóry (wypryski, suchość, szorstkość), wypadające włosy, poranne opuchnięcie twarzy, zatrzymywanie wody oraz szybkie, dostrzegalne starzenie się. Wszystko to są sygnały, za pomocą których, organizm informuje nas, że mechanizmy regulujące stają się coraz mniej wydolne. Poważnie wzrasta ryzyko chorób, m.in.: osteoporozy, nadwagi, miażdżycy, a to dopiero początki. Jeśli nie zmienimy stylu życia, zignorujemy objawy, możemy spodziewać się konsekwencji z poważnymi chorobami łącznie.

UST-M: **Jak możemy temu zapobiegać, co robić?**

E. Borowska: Dostarczać na co dzień produktów o właściwościach alkalizujących, które minimalizują skutki zakwaszenia. Warzywa, owoce, nabiał - to produkty, które dostarczają nam pierwiastków zasadotwórczych. Świetnym rozwiązaniem jest także picie wody bogatej w minerały. Przewagą alkaicznej wody jest szybkość z jaką się wchłania oraz jej ogólnodostępność.

UST-M: **Ale którą z dostępnych na rynku wybrać?**

E. Borowska: Jest wiele takich wód, ale ja osobiście korzystam z systemu odwróconej osmozy z wkładem L-YOUNG. To własne, domowe źródło wody, która może zastąpić wiele suplementów i kosmetyków, szybko wyrówna pH po intensywnym treningu, nawodni, nawilży skórę, wspomogę trawienie i ulży w dolegliwościach spowodowanych zakwaszeniem. Dostarcza naturalnych minerałów, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania - szczególnie w chorobach przewodu pokarmowego, nadciśnieniu, cukrzycy, zaburzeniach funkcji nerek. Jest niezastąpiona w zespołach złego wchłaniania, w zaburzeniach przebiegających z utratą elektrolitów (biegunka, gorączka, przewlekłe stosowanie leków moczopędnych). Woda alkaliczna jest idealnym produktem dla osób aktywnych, dla których wygląd, wydolność układu mięśniowego, nerwowego i kostno - stawowego jest kluczowa. To sposób na zdrowie, dla każdego i w każdej sytuacji.