
QUINA ÉS LA MILLOR AIGUA PER BEURE



ets
el que
menges

Quina és la millor aigua per beure

Que surti aigua de l'aixeta és un miracle de l'enginyeria civil, però precisament perquè en tenim de potable, aquesta aigua és sotmesa a uns processos de desinfecció que creen subproductes que poden ser perjudicials. A més, l'aigua potable pot contenir traces de substàncies que arriben a l'aigua i que no es poden eliminar del tot.

Les quatre principals fonts de contaminació de l'aigua potable són:

- 1. Microbiològica** - Contaminacions per bacteris, paràsits, fongs i virus. Puntualment, poden arribar a valors d'E. coli o Giardia més elevats dels que seria desitjable.
- 2. Metalls pesants** - Els principals són arsènic, mercuri o plom, que poden arribar a través de les canonades, siguin les municipals o les de casa. També hi ha dipòsits naturals als quals pot estar exposada l'aigua en la naturalesa.
- 3. Productes radioactius** - Segons el terreny per on passi l'aigua, en poden quedar traces.
- 4. Productes químics** - Pesticides, herbicides, nitrits i nitrats, trihalometans, metabòlits, medicaments, microplàstics, bisfenol A...

“L'aigua que ens arriba a casa és potable, però no és la més saludable”

Moltes persones trien beure aigua embotellada. De fet, l'Estat espanyol és un dels cinc països del món que consumeix més aigua embotellada per persona cada any. Però hem de saber que **a l'aigua embotellada, sigui en vidre o plàstic, hi podem trobar microplàstics i tòxics**, algunes substàncies (de les quals es permeten valors màxims més alts que en l'aigua de l'aixeta), **i disruptors endocrins que provenen del plàstic de l'ampolla.**

Per tot això i per l'impacte en el planeta de la gran quantitat de plàstic que es genera i que aboquem al medi ambient, hem de cercar altres solucions.

“L'aigua embotellada no és la solució ni per a la teva salut, ni per a la del planeta.”

SISTEMES PER FILTRAR L'AIGUA

No cal que ens espantem ni que perdem el cap amb l'aigua de casa, però sí que és important buscar solucions per millorar-la. El tipus de filtre que trieu dependrà d'on viviu, del vostre pressupost i del nivell de tolerància o exigència que tingueu amb la qualitat de l'aigua.

Us presentem la nostra selecció de filtres per a l'aigua:



Gerra Alkanatur

Aquesta gerra filtradora elimina clor, els metalls pesants, els microplàstics, els trihalometans, els nitrits i els fluorurs, entre d'altres, i alcalinitza l'aigua fins a un pH entre 8,5-9,5, cosa que la converteix en altament antioxidant. (El filtre aporta 18 mg de magnesi per litre.)

El plàstic disposa d'un certificat per l'IBS de la Universitat de Granada que certifica que no té tòxics.

Preu gerra: 77,70 €

Preu filtre de recanvi (cada 400 litres d'aigua): 20 €

DESCOMpte 10%: NATURITASETS10 en la web www.naturitas.es



Filtre per gravetat Berkefeld

Filtre mixt de ceràmica i carbó amb dipòsit d'acer inoxidable que, per gravetat, neteja l'aigua de sòlids (a partir de 0,5 micres), bacteris patògens i paràsits (99,9%), clor i derivats (>99%), plaguicides (>95%), medicaments (>99,5%), metalls pesants (81%) –el plom l'elimina fins al 99,5%– i fluor.

Una opció òptima per a l'oficina o quan no tenim accés a aigua potable.

Preu: 290,40 €

Filtre Doulton



Amb una instal·lació ràpida i fàcil, funciona connectant-se a l'entrada d'aigua estàndard i permet que l'aigua flueixi a través d'un filtre ceràmic, el bloc de carbó actiu, el bany de plata col·loidal, que li confereix propietats desinfectants, i les perles reductores de calç.

N'hi ha de classes diferents, però nosaltres apostem pel filtre que és d'acer inoxidable; tant el que va a sota del marbre com el que va a sobre.

Producte certificat per NSF.



Preu: a partir de 259 €

Preu filtre de recanvi (cada 12 a 24 mesos o cada 10.000 litres d'aigua): 52,90 €

DESCOMPTA 10%: COMOCOMO a la web nutribionatur.com només per als filtres de la marca Doulton

Filtre d'osmosi inversa

Els filtres d'osmosi inversa actuen en diferents fases. Primer hi ha una prefase que elimina les partícules més grosses, després hi ha dos filtres de carbó actiu i una membrana d'osmosi, que és la que dona nom al sistema, i finalment, un postfiltre també de carbó actiu. Hi ha sistemes que afegeixen altres fases amb cartutxos remineralitzants i/o ionitzants.

Per a un bon assessorament del sistema més adequat en cada cas, podeu contactar amb les empreses següents, o amb alguna empresa que operi a la vostra població. La proximitat en aquest cas és interessant, per temes de manteniment.



Aguapur



Tractament natural de l'aigua

Per remineralitzar l'aigua d'osmosi

L'aigua dels sistemes d'osmosi surt sense pràcticament minerals, cosa que fa que sigui una aigua àcida que no ens hidrata bé. Per afegir minerals a aquesta aigua proposem dues opcions diferents:



Aigua de mar Ibiza y Formentera

Denominada deep sea water o plasma marí, està especialment indicada per al consum perquè aporta minerals i alcalinitza l'aigua amb una quantitat de producte mínima.

Com es fa servir: S'han de barrejar entre 2 i 3 taps d'aigua de mar amb 1 litre d'aigua d'osmosi.

La dosi màxima recomanada per persona i dia és de 50 ml.

Preu: 9,20 €

DESCOMPTA del **10%** si és la teva primera compra a Comocomofoods.com i un **15%** per a compres superiors a **80€** si ets membre de la comunitat Etselquemenges



Polvo alcalino Bonusan

Fórmula mineral fàcilment soluble amb potassi, bicarbonat sòdic i citrat de magnesi.

Com es fa servir: A l'envàs es recomana prendre'n una cullerada dosificadora 1-2 vegades al dia. S'ha d'afegir a la gerra amb aigua d'osmosi i anar bevent l'aigua al llarg del dia, però, com que és probable que a casa ompliu més de dues gerres diàries d'aigua, podeu dividir aquesta dosi en més gerres, i repartir així la dosi a tota l'aigua que beveu.

*Hi ha un risc d'acumulació de potassi en persones amb funció renal alterada o si es prenen certs medicaments per reduir la pressió arterial. En aquests casos, consulteu-ho amb un expert abans de prendre aquest producte.

Preu: 19,95 €

DESCOMPTA 10%: NATURITASETS10 a la web www.naturitas.es

Sistemes Flaska

Quan posem l'aigua en entorns antinatural com canonades, ampolles o pressió, per exemple, perd l'estructura. La tecnologia TPS aconseguir que l'estructura vibracional de l'aigua en els productes Flaska canviï i es torni més semblant a la de l'aigua de deu.



Gerra VODAN Flaska

Gerra d'1 l ideal per deixar reposar l'aigua filtrada de casa i aconseguir aigua estructurada.

Preu: 61,39 €

DESCOMPTE 10%: NATURITASSOY10 a la web www.naturitas.es



Ampolla Flaska

Format ideal per portar aigua a sobre. Trobareu models de mides diferents: 0,3, 0,5 i 0,75 litres.

Preu: a partir de 25,90 €

DESCOMPTE 10%: NATURITASSOY10 a la web www.naturitas.es



Estructurador i descalcificador (Ikozengua)

Dispositiu d'acer inoxidable amb partícules de ceràmica que, quan hi passa l'aigua, genera uns vòrtexs que structuren l'aigua, genera electrons amb un elevat potencial antioxidant i elimina la calç de l'aigua.

Per obtenir informació d'aquest producte, contacteu amb:

Mónica Barco

Adreça-e: agua@nutribionatur.com

Telèfon: 623 04 55 82

web: www.nutribionatur.com

Preu: a partir de 700 €



Aigua Kangen

Sistema d'ionització de l'aigua que permet obtenir aigua amb el pH que calgui. Es pot obtenir una aigua amb un pH alcalí, entre 8,5 i 9,6, rica en hidrogen ideal per beure i amb capacitat de reduir la inflamació del cos, aigua amb un pH encara més alcalí amb un gran poder netejador, ideal per netejar els aliments, aigua amb valor de pH neutre, ideal per als nadons o aigua amb un pH molt àcid que permet netejar la llar sense detergents ni tòxics.

Per obtenir informació d'aquest producte, contacteu amb:

Mónica Barco

Adreça-e: agua@nutribionatur.com

Telèfon: 623 04 55 82

web: www.nutribionatur.com

Preu: a partir de 2.700 €



Filtre de dutxa de KDF Flowmatic

El KDF és un filtre amb una fórmula de coure i zinc d'alta puresa que redueix el clor, els metalls pesants (plom, mercuri, crom), el ferro, el sulfur d'hidrogen, el carbonat càlcic, el magnesi i els microorganismes (bacteris, algues i fongs). El medi KDF intercanvia electrons amb els contaminants per reduir-los a components no perjudicials.

Es recomana canviar el filtre cada 40.000 litres per assegurar-ne la màxima eficàcia o cada 8-12 mesos segons l'ús.

Preu: 58,95 €

COM HIDRATAR-SE DE MANERA ÒPTIMA

Ara que ja tenim clar què podem fer per tenir accés a una bona aigua per beure, repassem alguns dubtes que van quedar resolts durant la masterclass.

Quanta aigua cal beure?

En termes generals, i en persones adultes, **hem de beure uns 240 ml d'aigua cada hora, durant les 10 primeres hores del dia des que ens llevem.** Aquests 240 ml per hora es poden beure cada hora o més de cop, això depèn de cadascú.

Aquest marc de 10 hores en el qual és molt important hidratar-se respon a les nostres necessitats de fluids i a la influència que exerceixen els ritmes circadianis sobre la funció dels ronyons ([estudi](#)).

Els ronyons no filtren líquids a la mateixa velocitat durant aquestes primeres 10 hores del dia que a partir de llavors.

De fet, si algú vol **reduir les vegades que es desperta per anar al lavabo durant la nit** (que, per cert, és normal fer-ho un cop o dos), pot fer el següent:

- Hidratar-se bé durant el dia.
- Cal reduir la ingesta de líquids a la nit a uns 250 ml, sempre que s'hagi aconseguit una hidratació correcta, la persona no se senti deshidratada o faci molta calor. Això sí, si es té set, s'ha de beure.
- Cal beure l'aigua de la nit a glops.

No importa el volum i prou, sinó també **la velocitat a la qual es beu un líquid, ja que determina la velocitat a la qual aquest líquid passa del sistema digestiu a les cèl·lules i teixits i posteriorment a la bufeta.** Si es beu una gran quantitat de líquid de cop, s'excretarà més ràpidament que si es beu la mateixa quantitat a poc a poc.

Així, al llarg del dia, es pot fer com més convingui: beure aigua de cop o a xarrups. Ara bé, a la nit, i si trobeu que us desperteu massa per anar al lavabo, limiteu la quantitat de líquid a uns 250 ml i no us l'empasseu de cop.

I durant l'activitat física?

Durant l'activitat física o en entorns excessivament càlids per a nosaltres, fan falta més líquids per maximitzar els efectes de l'exercici i evitar la deshidratació. Hi ha un càlcul, fruit d'estudis científics, que es diu **l'equació de Galpin.**

Aquesta equació estableix que necessitem 2 ml d'aigua per kg de pes cada 15-20 minuts durant l'activitat física. Per exemple, per a una persona que pesa 60 kg, el resultat són 120 ml d'aigua cada 15-20 minuts.

- **Si es fa activitat física en un entorn molt calent, o si se sol suar gaire** –que, per cert, és bo, perquè hi ha una pila de tòxics que s'eliminen infinitament millor a través de la suor que a través de l'orina–, **hauríem d'incrementar els valors de l'equació en un 50-100%, és a dir, entre 3 i 4 ml d'aigua per kg de pes cada 15-20 minuts.**
- **Si feu una sauna**, cal fer el mateix càlcul.
- **Si noteu deshidratació** (gola seca, molta set, etc.), no hi ha problema a ingerir més aigua. La set és un bon senyal quan estem molt deshidratats; tot i que passa que la set no sempre es correlaciona amb els nivells d'hidratació.

Ens hidrata igual l'aigua que les begudes com ara el te o el cafè?

L'ideal és hidratar-nos principalment a base d'aigua, i no de begudes amb cafeïna o altres diürètics com el te. Un brou normal o, millor encara, un d'ossos, que té més minerals, sí que contribueix a la hidratació diària.

En cas de prendre begudes amb cafeïna com el cafè, el te o el mate, per exemple, convé incrementar la ingesta de líquids sense cafeïna en un volum de 2 a 1 per compensar-ne l'efecte diürètic. És a dir, si feu una tassa de 150 ml de cafè, heu de beure 300 ml d'aigua (idealment amb electròlits) per compensar aquesta deshidratació.

Si preneu begudes amb cafeïna, sigui abans o després de l'activitat física, o treballeu en un lloc molt sec o amb aire condicionat, **convé que l'aigua contingui electròlits, principalment sodi, potassi i magnesi.**

Si feu dieta cetogènica, durant la qual s'eliminen molts líquids, és convenient també prendre aigua amb electròlits (sodi, potassi, magnesi).