



Sudaki pH değeri, kemik sağlığından, kalp damar hastalıklarına kadar birçok hastalığın önlenmesinde etkili oluyor

Suda bulunan minerallerin sağlığımız için çok önemli olduğunu belirten ve bu konu üzerine araştırmalarda bulunan İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi ve Hidroklimatoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi ve Uluslararası Hidroklimatoloji Derneği Başkanı Prof. Dr. M. Zeki Karagülle, pH değeri yüksek doğal mineralli suların içeriğindeki mineraller hakkında önemli bilgiler verdi.

Doğal mineralli sularda oldukça yoğun olarak bulunan kalsiyumun kemik sağlığı için çok önemli olduğunu belirten Prof. Dr. M. Zeki Karagülle, kalsiyumun çocukların, gençlerin ve yaşlıların en çok ihtiyaç duyduğu minerallerden olduğunu açıkladı.

Ayrıca, kalsiyumun; diş sağlığında, kalp sağlığında ve kanın pıhtılaşma özelliği kazanmasında oldukça önemli olduğunu vurguladı. pH değeri yüksek doğal mineralli sularda bulunan diğer bir mineral olan magnezyumun ise kemik ve kalp-damar sağlığı ile enerji üretiminde etkili olduğunu belirtti.

MENOPOZ DÖNEMİNDE KALSİYUM İHTİYACI

Karagülle; yeterli kalsiyum ve magnezyum alımının çocuklarda kemik ve kas gelişiminde önemli rol oynadığını açıklayarak, kadınların özellikle menopoz sonrası osteoporoz korunmasında yeterli kalsiyuma ihtiyaç duyduklarını dile getirdi.

Bağışıklık Sistemi ve Dişler İçin Mineral Desteği İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi ve Hidroklimatoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. M. Zeki Karagülle, konu ile ilgili şu açıklamalarda da bulundu:

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN pH DEĞERİ YÜKSEK SU

“Minerallerin ve pH’ın vücudumuzda oldukça etkin bir rolü vardır. Bağışıklık sistemi fonksiyonlarında ve antioksidan fonksiyonlarda rol oynayan bazı mineraller ve eser elementler doğal mineralli pH değeri yüksek sularda bulunmaktadır.

Özellikle diş çürüklerinin önlenmesinde büyük önem taşıyan florür de mineralli sularda sık bulunan minerallerdendir” dedi.

Organik Kirliliğe Maruz Kalmamış ve Mikrobiyolojik Yönden Temiz Su Tüketin! Sağlıklı bir beden için doğal mineralli ve pH değeri yüksek su tüketilmesi gerektiğini belirten Karagülle: “Doğal mineralli ve pH değeri yüksek sular içerisinde bulunan mineraller ile diğer sulara göre mide bağırsak sisteminden daha etkin emilirler ve vücuda yararlı olurlar.

Doğal mineralli suların en önemli özelliklerinden biri de organik kirliliğe maruz kalmamış olmaları ve mikrobiyolojik yönden temiz olmalarıdır. Günlük gereksinimimiz için içtiğimiz su, içerisindeki minerallerle daha sağlıklıdır. Su alırken pH değerine, doğal mineralli olmasına ve içerdiği mineral düzeylerine dikkat etmeliyiz” diye konuştu.