

MIEDŹ -ZNANA OD STAROŻYTNOSCI

Zastosowanie miedzi w historii życia człowieka szacuje się na około 5000 lat. Istnieje wiele zapisów dokumentujących wykorzystanie tego metalu przez człowieka. Znana w starożytności przez Rzymian i Greków, którzy wykorzystywali miedź do leczenia wrzodów i ran. W Egipcie natomiast stosowano ją na oparzenia rany i bóle głowy. Według zachowanych w sanskrycie (języku staroindyjskim) zapisów, leczniczy wpływ miedzi na organizm ludzki znany był w Indiach dużo wcześniej. Ajurweda (nauka o życiu), najstarszy system medyczny, mający swoje korzenie właśnie w Indiach, traktuje na temat miedzi i jej zbawiennego wpływu na nasz organizm. Również dzisiaj spotykamy w Indiach ślady tej tradycji oczyszczania wody za pomocą miedzi. Jedną z metod jest wrzucanie do wody miedzianych monet albo przechowywanie wody w miedzianych naczyniach, co stosuje się w indyjskich domach i świątyniach.



MIEDŹ -NAJLEPSZY FILTR DO WODY

Woda jest eliksirem życia. Dostępnych na rynku jest wiele filtrów do uzdatniania wody. Każdy z nas chce by była ona zdrowsza i miała lepszy smak. Zdumiewające jest to, że już tysiące lat temu dysponowano wiedzą pozwalającą wyeliminować z wody szkodliwe cząstki i mikroorganizmy. Ajurweda mówi, że jeśli chcemy cieszyć się długo dobrym zdrowiem oraz pięknym ciałem, to powinniśmy pić wodę z miedzianego naczynia -jest to starożytna ajurwedyjska praktyka. Jak zatem w praktyce działa takie naczynie? Kiedy wlejemy wodę do miedzianego naczynia, rozpoczyna się proces jonizacji. Miedź wytwarza rodzaj energii elektromagnetycznej. Innymi słowy, metal ten emituje niezwykle ważną dla naszego zdrowia częstotliwość, określaną w ajurwedzie kategorią satwiczną (czyli będącą w energii dobroci). Woda, która stała przez noc w miedzianym naczyniu i rano została wypita, równoważy wszystkie trzy dosze -konstytucje (vata, pitta, kapha). Picie wody z takiego naczynia posiada wiele korzyści zdrowotnych. Między innymi:

- zwiększa odporność organizmu;
- zmniejsza stany zapalne;
- oczyszcza przewód pokarmowy;
- reguluje perystaltykę jelit;
- wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej;
- pozwala dłużej zachować młodość.

Zaleca się, aby przechowywać wodę w miedzianym naczyniu przez noc nie krócej niż 16 godzin. Następnie z samego rana wypić co najmniej jeden kubek tej wody. Według ajurwedy najlepiej pić przynajmniej 3 kubki takiej wody dziennie w temperaturze pokojowej. Najlepiej przed wschodem słońca, jak podają starożytne pisma.

Miedź jest metalem, który niszczy mikroorganizmy i wirusy. Bakterie nie są w stanie przetrwać na miedzianej powierzchni dłużej niż kilka godzin. Właściwości antibakteryjne miedzi nie tylko hamują rozwój patogenów, ale także niszczą je. Badania wykazały, że bakteria E.coli w kontakcie z miedzianą powierzchnią umiera już po 75 minutach. Picie wody z naczynia miedzianego jest bardzo ważne również z punktu widzenia równowagi kwasowo-zasadowej. Miedziane naczynia witalizują, energetyzują, jonizują oraz równoważą pH wody. Zatem poprzez ten proces pijemy wodę „żywą”, która jest z sukcesem wchłaniana przez komórki, wspomaga neutralizowanie toksyn w organizmie oraz dobrze nas nawadnia. Miedź to silny przeciwutleniacz. Zapobiega więc procesom starzenia się komórek poprzez niszczenie w naszym organizmie wolnych rodników. Ma również silne właściwości przeciwzapalne. Pomagają one przy bólach stawów. Miedź to niezbędny przy produkcji hemoglobiny i melaniny oraz dla wytrzymałości kości. Normuje proces wchłaniania się żelaza w organizmie oraz pomaga w tworzeniu się nowych komórek. Minerale ten daje możliwość, by w organizmie harmonijnie przebiegał proces metaboliczny. Bardzo dużo enzymów może funkcjonować prawidłowo tylko w obecności miedzi. Organizm wtedy lepiej wchłania wszystkie składniki odżywcze z żywności oraz łatwiej wydalą

produkty przemiany materii. Miedź również wpływa korzystnie na działanie naszego mózgu. Powinniśmy pozyskiwać miedź także z żywności, np.: z orzechów, roślin strączkowych, warzyw liściastych, otrębów, migdałów, jęczmienia, soczewicy, awokado, miód. Niedobory miedzi prowadzą do:

- anemii,
- osteoporozy,
- zaburzeń układu nerwowego,
- nieprawidłowej pracy tarczycy.

Nie zapomnijmy o wpływie miedzi na naszą skórę i urodę. Ajurweda uczy, że picie wody z miedzianego naczynia wygładza zmarszczki na twarzy, co sprawia, że wyglądamy młodziej. Możemy także używać tej wody do przemywania twarzy w codziennej pielęgnacji.

Jeśli chcesz poprawić swoje zdrowie i urodę zachęcam Cię gorąco, żebyś zaopatrzył się w naczynia miedziane i regularnie pił z nich wodę.

JAK DBAĆ O NACZYNIA MIEDZIANE

Tam, gdzie naczynie miedziane będzie miało styczność z wodą, przede wszystkim w sposób ciągły, nie da się uniknąć tak zwanego czernienia miedzi. To naturalne zjawisko określane patynowaniem zapobiega między innymi pojawianiu się rdzy. Co ciekawe, jak wskazują badania –patyna jeszcze bardziej intensyfikuje działanie miedzi, szczególnie pod kątem szybkości radzenia sobie z drobnoustrojami.

Patyna oznacza, że ma się do czynienia z pełnowartościowym produktem miedzianym, który charakteryzuje się właściwościami przeciwdrobnoustrojowymi, a ciągła walka z jej usuwaniem po prostu nie ma sensu.

Oczywiście, nie oznacza to, że naczyń miedzianych nie należy czyścić –co jakiś czas rzeczywiście warto je odświeżyć, ale nie ma konieczności usilnego usuwania patyny codziennie, ponieważ wraca ona w mgnieniu oka.

Najlepszy sposób to cytryna i sól –taka mieszanka powinna wystarczyć do codziennej pielęgnacji. Jeśli jednak naczynia zostały zaniedbane lub chce się usunąć poważniejsze plamy, również na zewnątrz, z soli i cytryny można wykonać pastę. Warto pozostawić ją na powierzchni miedzi nieco dłużej (kilka minut), aby pozbyć się wszystkich zanieczyszczeń. Nie zastanawiaj się więc, czym wyczyścić miedź, tylko korzystaj ze sprawdzonych porad i naturalnych sposobów.

Zawsze wycieraj produkty miedziane do sucha. Wycieranie do sucha to istotna kwestia, jeśli chodzi o zewnętrzną stronę produktów miedzianych. Nie każdy ma świadomość rzeczywistych konsekwencji postępowania w inny sposób, niż zalecamy. Powstałe plamy, które mogą być nieprzyjemne dla oka, nie sposób będzie usunąć.

Jak temu zapobiec:

- nigdy nie pozostawiaj na ich powierzchni choćby kropli wody lub innego płynu,
- zawsze wycieraj produkty miedziane do sucha.

Jeśli produkt wykonany z miedzi zostanie wytarty do sucha, owszem, będzie ciemnieć, ale proces ten będzie odbywać się bardziej „równomiernie”.

