

# **Kangenwater voor topatleten**

## **Inleiding**

Bij de optimalisatie van de prestaties voor topsporters komen uiteraard meerdere aspecten aan bod zoals voeding, fysieke training, mentale coaching en uiteraard de hydratatiegraad van de atleet.

Dit laatste aspect van hydratatie wordt dikwijls onderschat.

*Super hydratatie op cellulair niveau* is topprioriteit voor het prestatievermogen van elke atleet.

Kangenwater is “het” water bij uitstek om dit te realiseren.

## **Eigenschappen Kangenwater**

Kangenwater bezit een aantal unieke eigenschappen waar geen enkel ander water aan voldoet:

### **1) *Alkalisch water (pH 8,5 tot 9,5)***

Veel topsporters kampen met verzuring van hun lichaam. Deze wordt veroorzaakt door de extreme fysieke inspanningen enerzijds en door een dieet met hoog eiwit- (vlees) en koolhydratengehalte anderzijds.

Deze verzuring geeft aanleiding tot spierkrampen, gewrichtspijnen, stijfheid en blessures. Hierdoor wordt ook de recuperatiecapaciteit na zware wedstrijden of trainingen ondermijnd.

Door het drinken van alkalisch Kangenwater gaat men deze verzuring kunnen vermijden. Topsporters welke het Kangenwater drinken getuigen dan ook van een betere recuperatie en afwezigheid van spierkrampen, stijfheid of blessures na extreme sportinspanningen.

Het meeste flessenwater en leidingwater, alsook alle sportdranken hebben een zure pH wat enkel de graad van verzuring in het lichaam nog verhoogd! Daarom zijn ze niet aangeraden als rehydratatievloeistof voor atleten.

## **2) Microclustering**

In normaal flessenwater of leidingwater clusteren de H<sub>2</sub>O watermoleculen samen in “pakketjes” van 15 tot 20 moleculen.

Bij Kangenwater zijn dat pakketjes van 5 à 6 moleculen. Dit is wat men noemt “microclustered water”.

Dit geeft Kangenwater zijn zeer grote biologische beschikbaarheid. Het water wordt 5 keer sneller en beter opgenomen in het lichaam in vergelijking met gewoon water.

Sporters kunnen daardoor zeer snel hydrateren tijdens en na een wedstrijd zonder hierdoor een zwaar gevoel in de maag of darmstreek te ervaren. Het water wordt direkt opgenomen. Ik denk hier bijvoorbeeld aan de voordelen van optimale hydratatie tijdens de pauze van een wedstrijd. De atleet zal spontaan meer kunnen drinken zonder een vol gevoel te krijgen.

Door de microclustering zal het Kangenwater ook veel beter kunnen penetreren in de cel wat de cellulaire hydratatie ten goede komt. Dit bevordert tevens de aanvoer van nutriënten en anderzijds de afvoer van afvalstoffen.

### **3) Antioxidanten**

Topsporters creëren een enorm aantal vrije radicalen welke aanleiding geven tot afbraak van gezond weefsel in ons lichaam. Hierdoor verzwakt het afweermecanisme, vermindert het prestatievermogen en neemt de kans op blessures toe.

Kangenwater bevat een groot aantal antioxidanten onder de vorm van vrije elektronen in de hydroxide ionen (OH<sup>-</sup>). Deze antioxidant neutraliseren de vrije radicalen welke normaal schade aanrichten aan de gezondheid van de atleet.

De antioxidantwaarde van Kangenwater kan men meten met behulp van een ORP meter (Oxidation Reduction Potential). De ORP waarde van Kangenwater is 3 tot 4 keer groter dan de beste antioxidant zoals groene thee, broccoli of spinazie.

### **4) Hoog zuurstofgehalte**

Het alkalisch water bevat een overschot aan hydroxide ionen (OH<sup>-</sup>). Twee hydroxide-ionen vormen in ons lichaam opnieuw H<sub>2</sub>O met vrijkomen van een zuurstof atoom!

Hierdoor krijgt men een optimale zuurstof voorziening van de spieren met significante toename van de VO<sub>2</sub> max bij atleten die Kangenwater drinken.

### **5) Extra mineralen**

Het alkalisch Kangenwater bevat extra mineralen onder de vorm van Calcium, Magnesium, Natrium en Kalium.

Sportdranken worden hierdoor overbodig.

## **Waarom Kangenwater bij topsporters?**

Superhydratatie waardoor beter prestatievermogen en groter uithoudingsvermogen

Geen uitputting na inspanningen

Geen spierkrampen of gewrichtspijnen door verzuring

Groter en sneller recuperatievermogen na inspanning

Sneller herstel na eventuele kwetsures

Optimale oxygenatie van de spieren

Grotere elasticiteit en flexibiliteit van de spieren door superhydratatie

Algemene stamina en energie toename

Beter immuunsysteem waardoor minder ziek en snellere recuperatie bij ziekte

Allertheid, focus en concentratievermogen verhoogd door optimale hydratatie van de hersenen

Optimalisatie van de mineralenstatus van het lichaam

**Kangenwater staat gelijk aan prestatie!!!**



Dr. Jo Linmans