



L'ACQUA, un bene prezioso

L'acqua è vita. L'acqua è **fondamentale per la sopravvivenza** dell'uomo. L'acqua è la **sostanza nutritiva più importante** in assoluto assunta dall'organismo. Tutte le cellule, tessuti ed organi richiedono l'acqua per funzionare correttamente. Il **corpo umano** è in grado di sopravvivere diverse settimane senza cibo, ma **senza acqua è destinato a soccombere dopo pochi giorni**.

L'acqua serve per **lubrificare** le giunture, **depurare** i reni e **liberare l'organismo dalle sostanze tossiche**, **garantisce l'equilibrio degli elettroliti** che **regolano la temperatura corporea** e che **controllano la pressione sanguigna**, funge da **ammortizzatore** e **protegge** gli organi, **idrata** gli occhi e le mucose della bocca e del naso, **stimola le normali funzioni degli organi** e contribuisce al benessere generale del fisico. L'idratazione consente all'organismo di lavorare in modo più efficace, **accelera il metabolismo** e **migliora le prestazioni fisiche... la mancanza d'acqua è la causa principale della fatica durante il giorno**.

Bere un bicchiere d'acqua è davvero semplice ed idratare il corpo è importante per tutti, occorre farlo spesso, in diversi momenti della giornata e **senza aspettare lo stimolo della sete...** bere più acqua è un consiglio semplice da seguire eppure è tra i più trascurati.

Studi preliminari indicano che da 8 a 10 bicchieri d'acqua al giorno potrebbero alleviare significativamente i dolori alla schiena e alle giunture all'80% delle persone che soffrono di tali mali.

Secondo quanto dimostra uno studio dell'università di Washington un bicchiere d'acqua toglie la sensazione di fame durante la notte quasi al 100% delle persone a dieta.

Una semplice riduzione del 2% dell'acqua del corpo umano può provocare incoerenza alla memoria a breve termine, problemi in matematica

e difficoltà nel focalizzare lo schermo del computer o una pagina stampata.

Bere 5 bicchieri d'acqua al giorno diminuisce il rischio di cancro al colon del 45%, può diminuire il rischio di cancro al seno del 79% e del 50% la probabilità che si sviluppi nella vescica.

Secondo il Dott. Batmanghelidj, autore di "Il tuo corpo implora acqua" (titolo di un bellissimo ed utilissimo libro sull'acqua, la storia d'amore dell'acqua con il corpo umano) dolori cronici in diverse parti del corpo, l'alta pressione, l'alto tasso di colesterolo, l'asma, le allergie, il morbo di Alzheimer e la sclerosi a placche sono dei risultati di adattamento del corpo ad una grave mancanza di acqua: **l'acqua è la sostanza fondamentale e l'agente principale in tutti i processi che si verificano normalmente nel corpo umano**.

Il Dott. Batmanghelidj, medico iraniano, caduto prigioniero durante la "rivoluzione" iraniana che rovesciò lo Scià, scoprì il potere terapeutico dell'acqua dovendo curare senza mezzi i suoi compagni di carcere. Egli dimostra, in teoria e con diversi esempi di guarigioni, che **la non sufficiente assunzione d'acqua, il non raggiungimento del fabbisogno giornaliero (disidratazione), può causare molti tipi di malattie**.

Per capire l'importanza del ruolo dell'acqua nel **corpo umano** si consideri che esso è **composto per una percentuale del 75% proprio d'acqua**.

Il nostro corpo possiede una pluralità di segnali d'emergenza che indicano la disidratazione... di tutti questi segnali la bocca secca è solo l'ultimo allarme.

Lo stress può essere causato da disidratazione... infatti, fra disidratazione e stress si crea un circolo vizioso: **lo stress genera disidratazione e la disidratazione crea stress**, quindi uno rafforza l'altro.

Un **ottimo sistema per valutare il livello d'idratazione del corpo è il colore dell'urina**.

Christian Vendrame dottore in chiropratica sagl



Un'urina sana dovrebbe essere **da quasi incolore a giallo chiaro**, mentre l'urina di colore giallo scuro o addirittura arancio è un chiaro sintomo di disidratazione. Tu stai bevendo la **giusta quantità d'acqua al giorno? 1 litro ogni 25 Kg di peso corporeo**. Caffè, alcool, tè e bevande contenenti caffeina e/o zuccherate andrebbero escluse da questo conteggio. **I momenti migliori per bere acqua sono al mattino presto, mezz'ora prima e due ore e mezzo dopo ogni pasto principale** siccome il processo di digestione necessita di molta acqua. **Regolando l'assunzione d'acqua in base agli orari dei pasti, s'impedisce al sangue di addensarsi e quindi di creare problemi ai polmoni ed al cuore.**

Masaru Emoto, grande ricercatore giapponese, ha studiato l'acqua per vari anni con uno strumento per misurarne le vibrazioni. Egli ha fotografato i cristalli d'acqua che si formano dall'acqua congelata, per pochi secondi nel momento in cui essa incomincia a fondere per liquefarsi di nuovo.

Attraverso la valutazione e le comparazioni delle immagini ottenute, i cristalli d'acqua mostrano a Masaru i segreti dell'Universo.

Scopre che **l'acqua reagisce non solo alle sostanze in essa disciolte, ma anche all'ambiente circostante, alla musica, alle parole pronunciate in sua presenza, ai pensieri e sentimenti delle persone e persino alle parole od ai disegni semplicemente mostratele.**

L'acqua forma stupendi cristalli quando vengono espressi o scritti sentimenti di gratitudine e di amore od alla foto di un tramonto. In caso di sentimenti o parole negativi (sia verbali che scritti) od alla foto di un teschio, i cristalli vengono spaccati in mille pezzi o l'acqua non riesce a formare cristalli.

Interessante è notare che **con i sentimenti positivi che irradiamo o con i vestiti che indossiamo (colore chiaro, con splendide scritte ed incantevoli disegni) o con la musica che ascoltiamo (con sentimenti d'amore)**, non solo modifichiamo positivamente la struttura dell'acqua e del mondo circostante, ma **attraverso l'acqua che è nel nostro corpo (75% di esso) immettiamo forze positive di armonizzazione e guarigione anche dentro noi stessi.**

Affinché l'acqua trasmetta la forza vitale di cui è portatrice, è bene che scorra e quindi che non rimanga a lungo chiusa in bottiglia.

Il nostro organismo, attraverso l'ambiente e l'alimentazione, riceve molte sostanze tossiche, altre ne crea attraverso lo stress e le abitudini emotive negative. **L'acqua** oltre ad essere indispensabile per tutte le funzioni importanti dell'organismo, **può anche funzionare da drenante dalle sostanze tossiche introdotte o create fungendo da sostanza terapeutica e favorendo la salute.**

La libertà è un viaggio infinito. Bere acqua non vi porterà fino al capolinea, ma è già una gran bella partenza: e nel viaggio infinito, meno zavorra c'è, meglio è.

Bibliografia:

- Fereyodoon Batmanghelidj, Il tuo corpo implora acqua, Macro Edizioni
- Masaru Emoto, L'insegnamento dell'acqua, Edizioni Mediterranee
- Masaru Emoto, La risposta dell'acqua, Edizioni Mediterranee
- Ottaviano Costa, Dario Tessarotto, Carlo K. Cortella, L'acqua specchio della vita, Editoriale Delfino

Christian Vendrame dottore in chiropratica sagl

Via Henri Guisan 6 CH 6500 Bellinzona Telefono +41 91 825 55 50 Fax +41 91 825 55 51
E-mail: info@mondochiropratico.com Web: www.mondochiropratico.com