

# AGUA

## f fuente de salud

### ¿conoces la calidad del agua que bebes?

Es sumamente importante beber agua para el organismo, pero que la calidad del agua sea la adecuada será esencial también para el buen funcionamiento de nuestro intestino.

Es agua es un elemento muy necesario para la vida. Todas nuestras células necesitan agua durante el día, no podemos vivir sin agua, pero podemos prescindir de comer sin generar ninguna enfermedad durante incluso hasta un mes. Somos agua desde que nacemos. Un bebe es un 80% de agua que irá perdiendo según va creciendo. Por otro lado, en la edad adulta las mujeres somos un 55 % agua y los hombres son un 60 % de agua. El agua nos hidrata y permite mantener una buena homeostasis y equilibrio dentro del organismo. Además de:

1. Limpiar los riñones de sustancias tóxicas, fundamentales para el equilibrio.
2. Genera humedad suficiente en todas las mucosas, sobre todo en la mucosas de ojos y boca.
3. Regula la temperatura en el organismo ayudándose de la circulación.
4. Transporta oxígeno y alimento a través de la sangre a todos los lugares del organismo.

#### Vivimos deshidratados

Parece increíble pero hoy en día estamos muy deshidratados, tomamos antes un café o comemos antes de beber agua y provocamos pequeños momentos de deshidratación o nos hidratamos de forma inadecuada provocando intoxicación en los tejidos, tanto por falta de agua cómo por anular los mecanismos de desintoxicación del sistema linfático. Este sistema linfático necesita agua para movilizar los tóxicos del organismo.

Se podría decir que es vital para nosotros y sin nos falta nos deshidratamos, generando síntomas como;

1. Mareos o pequeños vahídos.
2. Dolores de cabeza muy frecuentes.
3. Cansancio, a veces asociamos con necesidad de comer.
4. Nerviosismos o inquietud, que mejora con la ingesta de agua.

#### ¿QUE TIPO DE AGUA ESCOGER?

Hoy en día obtenemos **agua de los embalses** y es potabilizada para que llegue limpia, inolora, inodora e insípida a nuestros hogares. Para eso es tratada con cloro y otras sustancias que la hacen tener esas características. Y sí es verdad que es potable y bebible. Pero cada día hay más estudios que confirman que el cloro utilizado para potabilizar el agua es una fuente irritante de la mucosa intestinal. Con ello se ha relacionado con la permeabilidad intestinal y con muchas de las intolerancias alimentarias, un dato importante teniendo en cuenta la cantidad de sintomatología digestiva que tenemos hoy en día. Siguiendo con el cloro, en el caso de la cocción la diferencia es muy notoria. El cloro al calentarlo con los alimentos se convierte o puede correr el riesgo de convertirse en compuestos cancerígenos, como el trihalometano. Con lo cual debemos buscar otra opción.

También tenemos la opción de las **aguas embotelladas** que generan muchísima controversia por los plásticos. Pasan embotelladas mucho tiempo y en diferentes temperaturas, eso da lugar a tener BPAs disueltas en el agua que ingerimos provocando una disrupción hormonal. Un tema muy importante en el caso de cánceres hormonales, sobre todo en las mujeres. Además de la poca sostenibilidad por la cantidad de plástico utilizado.

Hay otra posibilidad, pero parece la más viable, tenemos los **filtros de osmosis inversa**, qué parece ser una de las mejores opciones. En este caso el agua viene de las potabilizadoras pero estos filtros son capaces de eliminar el cloro y sustancias químicas que nos dañan. Es verdad que también nos ofrecen un agua con muy pocos minerales. Para ello tomaremos más frutas y verduras.

Estos filtros se colocan en nuestra toma de agua y a través de otra bifurcación se saca otro grifito con agua filtrada de osmosis inversa. El agua pasa por diferentes filtros antes de que salga por el pequeño grifo.

Esos filtros serán puestos en función del agua que tengamos en casa. Esa agua puede tener más materia orgánica, más cloro, o incluso cobre de algunas cañerías si el edificio es viejo. Previamente se analizará el agua del hogar para saber que filtros son los más adecuados.

Bueno ya tenemos agua filtrada para beber saludablemente y para cocinar. En este caso los alimentos son cocinados en un agua sin cloro, se cocinan mejor y necesitan menos calor, pero sobre todo no dañan al intestino ni a las mucosas. Datos muy importantes en caso de cualquier enfermedad.

La calidad del agua mejora considerablemente las funciones del agua y de la salud, además de tener un adecuada cocción y buena limpieza de las verduras y frutas. Utilizaremos esta agua para todo, pero menos para limpiar los utensilios de cocina.

#### EL AGUA HIDROGENADA

Pero mejoremos además para prevenir la oxidación y obtener mejor rendimiento de nuestras células, para eso en el mercado tenemos máquinas de HIDROGENO. El Hidrogeno en agua se ha demostrado tener una acción reductora y rejuvenecedora sumamente interesante. El hidrogeno es el mineral más utilizado en el universo. El agua Hidrogenada tiene un poder antioxidante por la facilidad de penetración dentro de la célula que ayudara a la mitocondria a tener mejor rendimiento. El hidrogeno tiene la capacidad de penetrar en todas las células, incluso si sumergimos un aguacate en agua hidrogena y medimos la capacidad redox que tiene comprobamos su penetración.

En el SISTEMA de OSMOSIS INVERSA, el agua pasa por unas membranas en las cuales bloquean el paso de;

1. Metales pesados, muy interesante en esos momentos.
2. Microorganismos.
3. Sustancias orgánicas e inorgánicas.
4. Excesos de sales.
5. El Cloro, sobre todo.

Se recomienda la ingesta diaria de 1 litro y medio de agua Hidrogenada. Se han visto mejoras importantes en procesos de piel, mucosas pulmonares, energía en general y mejora en el filtrado renal.

Considero un tema muy importante en nuestra salud y en nuestras rutinas incorporar AGUAS que aporten un beneficio a nuestro organismo. Yo llevo consumiendo este tipo de aguas unos 25 años y creo que fue una de mis mejores inversiones.

El hidrogeno ingerido en agua previamente filtrada **puede aportarnos beneficios a los 15 minutos de haberla ingerido**. Beneficios como:

1. Aumento de la efectividad del sistema inmune.
2. A nivel deportivo aporta mayor rendimiento y recuperación
3. Aumenta la fertilidad.
4. Aumento de energía.
5. La más importante es su efecto antiinflamatorio.