

El agua destilada en nuestro organismo

El código de la hidratación · Capítulo 7

OBRA

El código de la hidratación

CAPÍTULO

7 de 10

AUDIO EN ALEMÁN

14 minutos

Se requiere un cambio fundamental en nuestra manera de entender «el papel» de nuestra agua potable.

En un mundo en el que cada día nos enfrentamos a un aluvión de contaminantes exógenos, la «capacidad de transporte» de nuestra agua decide si nuestros sistemas de canales pueden fluir libremente o se van colmatando poco a poco.

¿Cómo actúa el agua destilada en nuestro organismo? Debemos desprendernos de la idea de que el agua nos sirve como proveedora de alimento. Es, en cambio, ante todo una prestadora de servicios de purificación y de logística. Para comprender esta tarea esencial, ayuda observar el papel central de los órganos de depuración de nuestro cuerpo. Imagine sus riñones, su hígado, su sistema linfático y su tejido conjuntivo como un sistema de canales gigantesco y sumamente complejo.

Esta red se ocupa sin cesar de guiar con precisión los nutrientes vitales hasta las células y, a cambio, de evacuar eficazmente los productos finales del metabolismo y los desechos celulares que se generan. En este proceso dinámico, el agua actúa como el medio de transporte absolutamente decisivo, cuya eficacia está indisolublemente ligada a su pureza. Solo un agua libre de sustancias posee la plena capacidad de absorber estas cargas y de mantener limpio el organismo desde dentro.

En un mundo en el que cada día nos enfrentamos a un aluvión de contaminantes exógenos, la capacidad de transporte de nuestra agua decide si nuestros sistemas de canales pueden fluir libremente o se van colmatando poco a poco. Dado que solo un medio libre de sustancias es capaz de absorber nuevas cargas, la pureza del agua determina la eficacia de la purificación interior y la conservación de las propiedades vitales de flujo. En los apartados siguientes exploraremos cómo el agua destilada, gracias a su singular capacidad física de absorción, eleva la logística propia del cuerpo a un nivel completamente nuevo.

Los riñones

En primer lugar, los riñones. Los riñones son los reguladores supremos de la homeostasis y preservan nuestro equilibrio interno vital. Como guardianes dinámicos, estas centrales biológicas mantienen estables la presión arterial, el equilibrio electrolítico y el valor del pH. Es un logro fisiológico impresionante que filtren cada día unos 1800 litros de sangre. En las unidades de filtración más finas, los glomérulos, se forma sin cesar la orina primaria. Mediante un proceso de recuperación sumamente complejo, el cuerpo vuelve a tomar de ella el agua y los nutrientes indispensables para la vida, hasta que al final quedan uno o dos litros de orina definitiva para su excreción.

En cuanto el riñón ya no tiene que luchar contra los componentes del agua, el agua destilada se convierte en su aliada «más poderosa».

Desde el punto de vista biofísico, este proceso representa una gigantesca labor de clasificación. Cuantas más sustancias inútiles o inorgánicas estén ya disueltas en el agua potable, más laborioso resulta este trabajo para el riñón. En ese caso, el órgano debe luchar contra una resistencia osmótica mayor para separar el lastre de lo aprovechable. El agua destilada, en cambio, llega al sistema como un medio libre de sustancias y reduce considerablemente el esfuerzo energético de la filtración. Al actuar como una prestadora de servicios receptiva, facilita al riñón la evacuación de las escorias, en lugar de convertirse ella misma en una carga o de contribuir a una lenta colmatación de las finas estructuras filtrantes. En cuanto el riñón ya no tiene que luchar contra los componentes del agua, el agua destilada se convierte en su aliada más poderosa.

Nuestros riñones realizan un trabajo durísimo para regular los electrolitos. Pero como el agua destilada no contiene minerales inorgánicos, esta carga adicional desaparece por completo para los riñones. Cabe imaginar este proceso como un sistema de tráfico que funciona a la perfección. Puesto que en el agua destilada ningún ion extraño perturbador obstaculiza el flujo, el escudo eléctrico de las partículas de desecho permanece estable. En el lenguaje técnico, este escudo se denomina potencial zeta.

Este principio ya apareció en nuestro análisis de la historia de Mario. Como sabemos, el potencial zeta hace que las partículas se repelan entre sí en lugar de pegarse unas a otras. Así, las sustancias de desecho permanecen en un estado de suspensión líquida que los científicos describen como estado de sol. En esta forma móvil, las sustancias pueden ser arrastradas sin más fuera del cuerpo mediante el efecto de solvent drag, que también conocemos ya.

El hígado

Este efecto físico de arrastre funciona como una suave succión que lleva consigo las partículas disueltas en la corriente de agua pura. Sin esta estabilidad eléctrica, las sustancias se aglutinarían de forma incontrolada y pasarían a un estado viscoso y gelatinoso. El hígado. El hígado es nuestro órgano central de desintoxicación y actúa como una fábrica química altamente desarrollada. Neutraliza incansablemente las toxinas procedentes de la alimentación y del entorno y, como eje estratégico del metabolismo, dirige todo el equilibrio energético del cuerpo. Además, produce la bilis, imprescindible para la digestión de las grasas.

En este órgano de alto rendimiento se producen cada segundo miles de complejos procesos bioquímicos.

En este órgano de alto rendimiento se producen cada segundo miles de complejos procesos bioquímicos. Aunque el hígado no tiene contacto directo con el agua que bebemos, se beneficia indirectamente y en gran medida de la pureza de este medio libre de sustancias. Aquí interviene un principio biológico de sinergia, ya que el agua de alta pureza libera a los riñones del lastre inorgánico y su capacidad de filtración aumenta de forma significativa. Así, la sangre se depura con mayor rapidez y profundidad, con lo que la carga tóxica de base en toda la circulación disminuye de manera medible.

Este alivio pone en marcha en el hígado un auténtico turbo de regeneración. Normalmente, este órgano debe transformar con esfuerzo cada molécula contaminante en complejos pasos enzimáticos para que pueda siquiera eliminarse. Sin embargo, gracias a la mayor actividad renal y al alto poder disolvente del agua pura, muchos productos finales del metabolismo son ya arrastrados fuera del sistema por las vías urinarias con gran eficacia. Este efecto físico de arrastre quita al hígado parte de su durísimo trabajo químico y crea el espacio necesario para sus procesos vitales de síntesis y almacenamiento.

El sistema linfático

Con el alivio de los riñones, el hígado recupera valiosas capacidades enzimáticas. En lugar de estar atrapado en una incesante lucha defensiva contra un aluvión de residuos exógenos y saturaciones inorgánicas, ahora puede invertir su energía allí donde más urgentemente se necesita. En la síntesis de proteínas vitales, el almacenamiento eficiente de vitaminas y la renovación de su propia sustancia celular. El sistema linfático. El sistema linfático es mucho más que un simple alcantarillado del organismo.

El sistema linfático no tiene una bomba propia, como la circulación sanguínea tiene el corazón.

Paralelamente a la circulación sanguínea, recorre cada fibra de nuestro cuerpo y cumple una doble misión. Transporta fuera de los tejidos restos celulares, desechos metabólicos y grasas y, al mismo tiempo, constituye un pilar decisivo de las defensas inmunitarias. Como el líquido linfático es agua en aproximadamente un 96 por ciento, la calidad de la hidratación determina directamente con qué fluidez o viscosidad puede trabajar este sistema. El sistema linfático no tiene una bomba propia, como la circulación sanguínea tiene el corazón.

Es muy importante saber que el flujo de la linfa depende del movimiento de sus músculos y, sobre todo, de una viscosidad óptima. En esta red sumamente sensible, el agua destilada actúa como el lubricante decisivo que mantiene las propiedades de flujo de la linfa. Este medio libre de sustancias impide que el líquido se estanque por cargas inorgánicas o por un exceso de saturación. Solo gracias a esta ligereza fluida pueden patrullar sin trabas las células inmunitarias.

La ósmosis

La ósmosis. Nuestras células se purifican mediante un fascinante proceso físico que se denomina ósmosis. Este fenómeno actúa como un efecto de enjuague molecular que penetra hasta la unidad más pequeña del cuerpo. Cada una de sus billones de células está rodeada por una membrana semipermeable, que actúa como una envoltura protectora de permeabilidad parcial. Esta membrana funciona como un tamiz inteligente que deja pasar preferentemente las moléculas de agua pura y retiene de forma selectiva las partículas más grandes y los productos finales del metabolismo.

La ley física fundamental de la ósmosis establece que el agua tiende de forma imparable a igualar las concentraciones. Para ello se desplaza siempre hacia donde la saturación de sustancias disueltas es mayor. Como nuestras células se componen en gran parte de agua, este proceso constituye el motor decisivo de la renovación celular y de la evacuación de las sustancias gastadas. Justo en este punto reside una inmensa ventaja de beber agua destilada. Debido a su pureza absoluta, posee la mayor tendencia física a penetrar en las células y a clarificarlas desde dentro.

En un proceso constante, el agua «migra» hacia donde la concentración de sustancias disueltas es mayor.

Esta presión osmótica hace que el agua pura actúe como una succión magnética que desprende las escorias del interior de las células y las evacua con eficacia. Como el agua destilada es hipotónica, es decir, de alta pureza, presenta la osmolaridad más baja posible. Cuando este medio puro baña las membranas celulares, se crea así un gradiente de concentración potente y, sin embargo, suave. Esta diferencia física de presión actúa como una succión natural que favorece la entrada de agua fresca y no saturada en la célula.

Al mismo tiempo, este proceso genera la presión hidráulica necesaria para expulsar del interior de la célula los productos finales del metabolismo ya gastados y las toxinas. Esto también se denomina respiración celular. Cabe imaginar este proceso como una corriente de aire biológica que sustituye la atmósfera viciada de la célula por un aire fresco y vital. Gracias a esta superioridad física del agua pura, la célula no solo se hidrata, sino que queda literalmente enjuagada y limpia desde dentro.

Radicales libres

Este efecto osmótico garantiza que la logística celular funcione a pleno rendimiento y que ningún residuo gravoso ralentice el sistema biológico. Radicales libres. En nuestro cuerpo se forman continuamente radicales libres. Se trata de compuestos de oxígeno muy reactivos y agresivos que actúan en el organismo como ladrones químicos. Arrancan electrones a otras moléculas por la fuerza y pueden dañar así de forma duradera estructuras celulares vitales o incluso el ADN.

Este proceso de oxidación se asemeja a una lenta herrumbre interior que ataca la sustancia biológica. Sorprendentemente, estos radicales se originan principalmente por causas endógenas, es decir, propias del cuerpo. Sobre todo cuando las mitocondrias, las centrales de nuestras células, utilizan oxígeno para obtener energía. Durante esta respiración celular se generan constantemente radicales libres como subproducto, lo que puede compararse de forma gráfica con los gases de escape de un motor de combustión. Como este proceso constituye la otra cara de nuestra vitalidad, el organismo depende de un sistema de eliminación muy eficiente para poder neutralizar estos compuestos agresivos.

Para nuestro cuerpo, los radicales libres no son solo desechos.

En este contexto, la pureza del medio de transporte vuelve a desempeñar un papel decisivo, pues influye de manera determinante en la fluidez y, con ello, en la disponibilidad de los antioxidantes protectores en los puntos neurálgicos de las células. En nuestro interior, los radicales libres actúan como armas selectivas del sistema inmunitario. Nuestro sistema inmunitario emplea los glóbulos blancos para quemar literalmente, con ayuda de estos compuestos agresivos, las bacterias y los virus invasores. Para nuestro organismo, un problema de salud solo surge cuando la cantidad de radicales libres pierde el equilibrio y su producción supera la capacidad natural de neutralización.

En ese caso se desarrolla el tan citado estrés oxidativo, que hoy se considera uno de los factores principales de los procesos de envejecimiento prematuro y de las inflamaciones crónicas. Aunque el agua destilada no es en sí misma un antioxidante, como lo son por ejemplo las vitaminas C o E, desempeña un papel fundamental en la protección frente al estrés oxidativo. Como este medio de alta pureza optimiza las propiedades de flujo de la sangre y de la

linfa, garantiza que las sustancias protectoras propias del cuerpo y los antioxidantes aportados se transporten con rapidez y precisión hasta los puntos neurálgicos de las células.

Al mismo tiempo, la elevada capacidad de absorción de esta agua, lo menos saturada posible, hace que los productos de reacción generados en la defensa inmunitaria se evacuen con rapidez de los tejidos. Así, la pureza del agua constituye la base logística de un equilibrio estable entre la defensa necesaria y la neutralización protectora.

PARA ESCUCHAR EN ALEMÁN EN [ARS-AQUAE.CH](https://www.ars-aquae.ch)