

De la teoría a la práctica

El código de la hidratación · Capítulo 8

OBRA

El código de la hidratación

CAPÍTULO

8 de 10

AUDIO EN ALEMÁN

13 minutos

El cuerpo humano no es un monumento estático, sino un proceso fluido.

Este capítulo está dedicado a la realización metódica de una cura de purificación que en la práctica ha demostrado ser especialmente eficaz y beneficiosa. Una cura así representa mucho más que un simple cambio en los hábitos de bebida, pues da un impulso consciente al alivio sistémico de todo el organismo. Mediante el aporte específico de agua de máxima pureza durante un periodo determinado se inicia un profundo proceso físico de purificación, capaz de reactivar a fondo las vías de desintoxicación propias del cuerpo.

El foco está puesto en aliviar el medio interno aprovechando las particulares propiedades físicas del agua destilada. Como el agua destilada ejerce una gran fuerza de atracción sobre las sustancias disueltas, la cura actúa como una suave movilización de las escorias adheridas. Este enfoque metódico se sirve de las leyes naturales de la ósmosis para renovar la logística celular y devolver al organismo a un estado de mayor vitalidad. Una cura beneficiosa.

El periodo recomendado es de 28 días. Estas cuatro semanas se rigen por los biorritmos naturales de su cuerpo. Estos procesos no se pueden apresurar cuando se trata de soltar patrones grabados a fuego y construir nuevas estructuras. Durante esta fase, usted concede a su organismo tiempo suficiente para optimizar la producción de sus sustancias mensajeras y reforzar la autolimpieza celular. Al cabo de unos 28 días, estos cambios bioquímicos se consolidan de forma duradera en las células.

Duración

Esta duración sigue además el ciclo natural de renovación de nuestra piel, en cuyas capas más profundas se forman sin cesar nuevas células que migran lentamente hacia la superficie hasta sustituir por completo la antigua barrera. Verá que el cambio que trae su nueva hidratación se hace visible a menudo por fuera, en una piel más limpia, antes incluso de que concluya este periodo. La cantidad de agua. ¿Cuánta agua destilada debe beber? Para un adulto medio, unos 1,5 litros diarios de agua pura han resultado ideales durante la cura.

Según el peso corporal, la estatura o la actividad física, este valor puede, naturalmente, ajustarse ligeramente al alza o a la baja. Una cantidad de 1,5 a 2 litros al día no solo resulta del todo asumible para el organismo, sino que constituye un aporte básico óptimo que respalda a la perfección sus procesos de purificación. Una de las ventajas de esta cura es lo sencillo que resulta integrarla en su día a día. No tiene que renunciar a nada. Nada le obliga a abandonar sus bebidas habituales.

Cantidad de agua

Quien bebe café y té, por ejemplo, puede mantener esas costumbres. Lo decisivo no es la renuncia, sino el complemento consciente. Disfrutar cada día de esta cantidad de agua pura garantiza que su cuerpo, pese a otras posibles bebidas, disponga siempre de suficiente medio de transporte libre para realizar con eficacia su labor de purificación. ¿A qué temperatura debe beber el agua destilada? Lo mejor es beberla a una temperatura de unos 50 a 60 grados, es decir, tan caliente como un té o un café recién hecho.

Temperatura

Lo que en un primer momento puede sonar inusual se basa en un sencillo principio físico que todos conocemos de la vida cotidiana. Intente limpiar una bandeja de horno grasienta con agua fría. Difícilmente lo conseguirá. En cambio, en cuanto utiliza agua caliente, los residuos se desprenden casi por sí solos. La razón está en la termodinámica, pues al aumentar la tempe-

ratura las moléculas de agua se mueven mucho más deprisa. El agua reduce su tensión superficial y, desde el punto de vista físico, se vuelve así mucho más receptiva a otras sustancias.

Si bebe el agua caliente, esta puede cumplir algo más fácilmente su función de disolvente en el cuerpo y desprender los residuos con más eficacia. Un beneficio añadido es el alivio energético de su cuerpo. Como el líquido ya se encuentra cerca de la temperatura corporal central o ligeramente por encima, su organismo no tiene que gastar energía en calentar el agua, por así decirlo, hasta la temperatura de funcionamiento. Esta lógica se aprovecha desde hace milenios en la medicina tradicional china, MTC, y también en el ayurveda.

Distancia metabólica

Allí, el agua caliente se considera un remedio probado para hacer fluir la energía vital, fortalecer el fuego digestivo y movilizar con eficacia los residuos del metabolismo, a menudo llamados escorias. Así pues, al beber caliente el agua destilada, usted une ventajas físicas modernas con una antigua tradición curativa. La distancia metabólica, separar en el tiempo comer y beber. La ciencia de la nutrición sabe bien que a la digestión suele sentarle mejor tomar solo pequeñas cantidades de líquido con las comidas.

Al separar en el tiempo los alimentos sólidos y los líquidos, los jugos digestivos se mantienen más concentrados y pueden hacer su trabajo con mayor eficacia. En el fondo, es de pura lógica. Aprovechamos el mismo principio para llevar al máximo el efecto purificador de esta cura. También durante ella conviene separar conscientemente la hidratación de la ingesta de alimentos. Lo ideal es beber el agua caliente y pura con un estómago que en ese momento no esté ocupado en una pesada labor digestiva.

Esto ocurre unos 30 minutos antes o después de una comida. Por su pureza, el agua destilada actúa como un disolvente de gran eficacia. Si se bebe durante la comida, se satura al instante de los componentes de los alimentos que encuentra. Quedaría entonces, por así decirlo, cargada ya en el estómago, antes de poder emprender su verdadera tarea de purificación en los tejidos. Consumida por separado, en cambio, llega a su sistema como un medio de transporte vacío.

No tiene que diluir enzimas digestivas ni disolver partículas de alimentos, sino que puede dedicar su capacidad a nuestro objetivo, que es precisamente recoger y eliminar los residuos del metabolismo presentes en sus células y en el tejido conjuntivo. Veamos ahora las fases de la purificación que tienen lugar en una cura así. En la primera semana, en los primeros días tras el inicio de la cura, el organismo empieza a acelerar de forma masiva sus procesos de purificación, siempre activos. Puede imaginarse este proceso como si el cuerpo encendiera ahora un auténtico turbo.

Como ya se expuso en el capítulo sobre los órganos de desintoxicación, el sistema trabaja sin pausa en la eliminación de sustancias. Sin embargo, el tejido conjuntivo a menudo tenía que servir de almacén intermedio involuntario cuando los riñones se veían desbordados por una carga de trabajo excesiva. Al empezar ahora a beber agua pura e hipotónica, surge una succión osmótica cada vez más fuerte sobre los tejidos internos. Por su vacío material, el agua de máxima pureza actúa como un imán sobre aquellos antiguos depósitos que hasta entonces permanecían adheridos en los tejidos.

Primera semana

En esta fase, los residuos se movilizan y se desplazan hacia las vías linfáticas para su evacuación. El cuerpo eleva así al máximo la eficiencia de su autolimpieza natural. Muchos usuarios refieren, ya al poco tiempo, una sensación de mayor vitalidad, pues el organismo empieza a desprenderse activamente de las cargas del pasado. Al mismo tiempo, algunos participantes notan en esta primera fase un cansancio pasajero, algún dolor de cabeza leve y una coloración más intensa de la orina.

Estas señales no son motivo de preocupación, sino que deben entenderse más bien como claras indicaciones del cuerpo de que su purificación habitual ha alcanzado ahora un nivel nuevo y más intenso. Los leves dolores de cabeza que aparecen de vez en cuando guardan relación directa con el consumo del agua de máxima pureza. Debido a su elevado contenido de agua, de alrededor del 80 por ciento, el mayor potencial de purificación afecta muy especialmente a nuestro cerebro. Como este delicado centro de mando reacciona con gran sensibilidad a cualquier cambio del medio interno, el turbo de purificación activado hace que los residuos se desprendan con más eficacia y que el agua de los tejidos se renueve con rapidez.

Como el cerebro, dentro de la estructura rígida del cráneo, apenas deja espacio para las variaciones de presión, percibimos brevemente esta actividad de purificación acelerada como una ligera tensión. Es una señal perceptible de que el proceso se ha puesto en marcha con éxito también en el órgano más rico en agua. ¿Qué ocurre en la segunda y la tercera semana de esta cura? Del octavo al vigésimo primer día se encuentra usted en el corazón de la cura. Entretanto, el tejido ha despertado, por así decirlo, y se ha acostumbrado al mayor poder disolvente del agua.

Segunda y tercera semana

En esta fase el trabajo llega al fondo. Mientras que en la primera semana se evacuaban sobre todo las sustancias fácilmente solubles, el proceso de purificación penetra ahora en los depósitos más firmes. Durante este tiempo, el agua destilada despliega toda su fuerza física como disolvente de gran eficacia. Un factor clave es aquí la humectabilidad drásticamente mayor del agua pura. Con ello se alude a la capacidad del medio para extenderse de forma más amplia sobre la superficie de las células y dentro de las finas estructuras del tejido conjuntivo.

Como el agua pura posee una tensión superficial notablemente menor, puede humedecer los tejidos internos con mucha más eficacia. Se cuela, por así decirlo, en esos intersticios microscópicos que hasta ahora resultaban casi siempre inalcanzables para el agua corriente saturada. En este periodo, sobre todo las zonas sin conexión directa con el gran torrente sanguíneo se benefician igualmente del mejor intercambio osmótico. Es el caso, por ejemplo, de las cápsulas articulares y de los capilares más finos del cuerpo.

Debido al enorme gradiente de concentración entre el agua libre de sustancias y las estructuras tisulares cargadas, los depósitos inorgánicos adheridos se desprenden ahora con más intensidad de su anclaje. Estas cargas disueltas se conducen después de forma fiable hacia el drenaje del sistema linfático, con lo que la arquitectura biológica del cuerpo experimenta una profunda clarificación. ¿Qué ocurre entonces en la cuarta semana? Al cabo de unos 21 días, su cuerpo ha comprobado lo liberador que resulta disponer de un medio de transporte receptivo, capaz de absorber y evacuar con eficacia todo lo superfluo.

Cuarta semana

Durante este tiempo, los órganos filtrantes centrales, como el hígado y los riñones, han experimentado un alivio enorme. Como estos órganos ya no estaban ocupados sin cesar en gestionar los residuos inorgánicos del agua potable, han podido por fin dedicar de nuevo su capacidad a la regeneración y al equilibrio interior. En esta fase suele instalarse una sensación estable de pureza y ligereza interiores. El mayor potencial de purificación se ha convertido entretanto en una nueva normalidad para el metabolismo.

Las células han aprendido que pueden soltar viejas cargas sin que se formen de inmediato nuevos depósitos. Como al cabo de estos 28 días se ha completado también el ciclo natural de renovación de la piel, el resultado de esta limpieza general interior se manifiesta a menudo en un aspecto visiblemente limpio y radiante. Usted ha llevado a su organismo a un estado en el que, depurado en profundidad, puede volver a trabajar con más eficacia y menos carga. Esta fase marca el paso de la purificación activa a una estabilidad biológica duradera en un nivel completamente nuevo.

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