

Dalla teoria alla pratica

Il codice dell'idratazione · Capitolo 8

OPERA

Il codice dell'idratazione

CAPITOLO

8 di 10

AUDIO IN TEDESCO

13 minuti

Il corpo umano non è un monumento statico, ma un processo che scorre.

Questo capitolo è dedicato allo svolgimento metodico di una cura depurativa che nella pratica si è rivelata particolarmente efficace e benefica. Una cura simile rappresenta molto più di un semplice cambiamento delle abitudini nel bere, poiché dà un impulso consapevole allo sgravio sistemico dell'intero organismo. Con l'apporto mirato di acqua purissima per un periodo stabilito si avvia un profondo processo fisico di depurazione, in grado di riattivare a fondo le vie di disintossicazione proprie del corpo.

Al centro c'è lo sgravio dell'ambiente interno grazie alle particolari proprietà fisiche dell'acqua distillata. Poiché l'acqua distillata esercita una forte attrazione sulle sostanze disciolte, la cura agisce come una delicata mobilitazione delle scorie ostinate. Questo approccio metodico si serve delle leggi naturali dell'osmosi per rinnovare la logistica cellulare e ricondurre l'organismo a uno stato di vitalità accresciuta. Una cura benefica.

Il periodo raccomandato è di 28 giorni. Queste quattro settimane seguono i bioritmi naturali del suo corpo. Questi processi non si possono affrettare quando si tratta di lasciar andare schemi radicati e di costruire nuove strutture. Durante questa fase lei concede al suo organismo tempo sufficiente per ottimizzare la produzione dei suoi messaggeri chimici e rafforzare l'autodepurazione cellulare. Dopo circa 28 giorni questi cambiamenti biochimici si consolidano stabilmente nelle cellule.

Durata

Questa durata segue inoltre il ciclo naturale di rinnovamento della nostra pelle, nei cui strati più profondi si formano continuamente nuove cellule che migrano lentamente verso la superficie, finché non hanno sostituito del tutto la vecchia barriera. Vedrà che il cambiamento portato dalla nuova idratazione diventa spesso visibile all'esterno, con una pelle più limpida, già prima della fine di questo periodo. La quantità d'acqua. Quanta acqua distillata dovrebbe bere? Per un adulto medio si è visto che durante la cura circa 1,5 litri di acqua pura al giorno sono ideali.

A seconda del peso corporeo, della statura o dell'attività fisica, questo valore può naturalmente essere adattato leggermente verso l'alto o verso il basso. Una quantità di 1,5-2 litri al giorno non solo è del tutto sostenibile per l'organismo, ma rappresenta un apporto di base ottimale che sostiene perfettamente i suoi processi di depurazione. Un vantaggio di questa cura sta nella sua semplice integrazione nella vita quotidiana. Non deve rinunciare a nulla. Le sue bevande abituali non deve necessariamente abbandonarle.

Quantità d'acqua

Chi beve per esempio caffè e tè può mantenere queste abitudini. Decisiva non è la rinuncia, ma l'aggiunta consapevole. Il piacere quotidiano della quantità di acqua pura fa sì che il suo corpo, nonostante eventuali altre bevande, disponga sempre di un mezzo di trasporto libero sufficiente per svolgere con efficienza il suo lavoro di depurazione. A quale temperatura dovrebbe bere l'acqua distillata? È meglio berla a una temperatura di circa 50-60 gradi, cioè calda più o meno come un tè o un caffè appena preparati.

Temperatura

Ciò che a prima vista può sembrare insolito si fonda su un semplice principio fisico che tutti conoscono dalla vita quotidiana. Provi a pulire una teglia unta con acqua fredda. Difficilmente ci riuscirà. Non appena usa acqua calda, invece, i residui si staccano quasi da soli. La ragione sta nella termodinamica, perché con l'aumentare della temperatura le molecole d'acqua si

muovono molto più velocemente. L'acqua riduce la sua tensione superficiale e diventa così, dal punto di vista fisico, molto più ricettiva verso altre sostanze.

Se beve l'acqua calda, essa può svolgere ancora un po' più facilmente il suo compito di solvente nel corpo e sciogliere i residui in modo più efficace. Un ulteriore vantaggio è lo sgravio energetico del suo corpo. Poiché il liquido è già vicino o leggermente al di sopra della temperatura corporea interna, il suo organismo non deve spendere energia per portare l'acqua, per così dire, alla temperatura di esercizio. Questa logica è utilizzata da millenni nella medicina tradizionale cinese, MTC, e allo stesso modo nell'Ayurveda.

Distanza metabolica

Lì l'acqua calda è considerata un mezzo collaudato per far fluire l'energia vitale, rafforzare il fuoco digestivo e mobilitare in modo efficiente i residui del metabolismo, spesso chiamati scorie. Bevendo calda l'acqua distillata, lei unisce dunque i vantaggi fisici moderni a un'antica tradizione di cura. La distanza metabolica, separare nel tempo il mangiare e il bere. Dalla scienza dell'alimentazione è ben noto che per la digestione è spesso più gradevole consumare ai pasti solo piccole quantità di liquidi.

Separando nel tempo il cibo solido da quello liquido, i succhi digestivi restano più concentrati e possono svolgere il loro lavoro con maggiore efficienza. È in fondo del tutto logico. Lo stesso principio lo usiamo per massimizzare l'effetto depurativo di questa cura. Anche durante questa cura dovrebbe separare consapevolmente l'idratazione dall'assunzione di cibo. L'ideale è bere l'acqua pura e calda con uno stomaco che in quel momento non è impegnato in un pesante lavoro digestivo.

Ciò avviene circa 30 minuti prima o dopo un pasto. Grazie alla sua purezza, l'acqua distillata agisce come un solvente altamente efficiente. Se la si beve durante un pasto, si satura all'istante delle sostanze contenute nel cibo che incontra. Verrebbe quindi, per così dire, già caricata nello stomaco, prima ancora di poter assumere il suo vero compito depurativo nei tessuti. Assunta separatamente, invece, entra nel suo sistema come un mezzo di trasporto vuoto.

Non deve diluire enzimi digestivi né sciogliere particelle di cibo, ma può dedicare la sua capacità al nostro obiettivo, cioè accogliere ed eliminare i residui del metabolismo nelle sue cellule e nel tessuto connettivo. Esami-

niamo ora le fasi della depurazione che si svolgono durante una cura simile. Nella prima settimana, nei primi giorni dopo l'inizio della cura, l'organismo comincia ad accelerare in modo massiccio i suoi processi di depurazione sempre attivi. Si può immaginare questo processo come se il corpo inserisse ora un vero e proprio turbo.

Come già illustrato nel capitolo sugli organi di disintossicazione, il sistema lavora senza sosta all'eliminazione delle sostanze. Il tessuto connettivo, però, ha spesso dovuto fungere da deposito temporaneo involontario, quando i reni erano sopraffatti da un carico di lavoro troppo elevato. Quando si comincia a bere acqua pura e ipotonica, si crea un richiamo osmotico sempre più forte sul tessuto interno. Per il suo vuoto materiale l'acqua purissima agisce come una calamita su quei vecchi depositi che finora erano fissati nei tessuti.

Prima settimana

In questa fase i residui vengono mobilitati e spostati nelle vie linfatiche per essere eliminati. Il corpo porta così al massimo l'efficienza della sua autodepurazione naturale. Molti di coloro che la praticano riferiscono già dopo poco tempo una sensazione di vitalità accresciuta, perché l'organismo comincia a liberarsi attivamente dei carichi del passato. Al tempo stesso alcuni partecipanti notano in questa prima fase una stanchezza passeggera, isolati lievi mal di testa e una colorazione più intensa dell'urina.

Questi segni non sono motivo di preoccupazione, ma vanno intesi piuttosto come chiari segnali del corpo che la sua consueta depurazione ha ora raggiunto un livello nuovo e più intenso. I lievi mal di testa che talvolta compaiono sono direttamente legati al consumo dell'acqua purissima. Per il suo elevato contenuto d'acqua, circa l'80 per cento, il maggiore potenziale depurativo riguarda in modo particolare il nostro cervello. Poiché questa sensibile centrale di comando reagisce con grande sensibilità a ogni cambiamento dell'ambiente interno, il turbo depurativo attivato fa sì che i residui si sciolgano in modo più efficiente e che l'acqua dei tessuti venga ricambiata rapidamente.

Poiché il cervello, all'interno della struttura rigida del cranio, offre ben poco spazio alle variazioni di pressione, percepiamo brevemente questa attività depurativa accelerata come una leggera tensione. È un segno percepibile che il processo è ora avviato con successo anche nell'organo più ricco

d'acqua. Che cosa accade nella seconda e nella terza settimana di questa cura? Dall'ottavo al ventunesimo giorno lei si trova nel cuore della cura. Il tessuto si è ormai, per così dire, risvegliato e si è abituato al maggiore potere solvente dell'acqua.

Seconda e terza settimana

In questa fase si va alla sostanza. Mentre nella prima settimana venivano eliminate soprattutto le sostanze facilmente solubili, il processo di depurazione avanza ora nei depositi più solidi. In questo periodo l'acqua distillata dispiega tutta la sua forza fisica come solvente altamente efficiente. Un fattore chiave è la bagnabilità drasticamente accresciuta dell'acqua pura. Si intende la capacità del mezzo di distendersi più ampiamente sulle superfici delle cellule e all'interno delle sottili strutture del tessuto connettivo.

Poiché l'acqua pura possiede una tensione superficiale nettamente minore, può inumidire il tessuto interno in modo molto più efficace. Si insinua, per così dire, in quegli interstizi microscopici che per la comune acqua satura erano finora per lo più irraggiungibili. Soprattutto le aree senza collegamento diretto con il grande flusso sanguigno traggono ora beneficio in questo periodo dal migliore scambio osmotico. Ciò riguarda ad esempio le capsule articolari e i capillari più sottili del corpo.

Grazie all'enorme gradiente di concentrazione tra l'acqua priva di sostanze e le strutture tissutali cariche, i depositi inorganici ostinati vengono ora sciolti con più intensità dal loro ancoraggio. Questi carichi disciolti vengono poi trasferiti in modo affidabile nel deflusso del sistema linfatico, e l'architettura biologica del corpo conosce così una profonda chiarificazione. Che cosa accade poi nella quarta settimana? Dopo circa 21 giorni il suo corpo ha sperimentato quanto sia liberatorio avere a disposizione un mezzo di trasporto ricettivo, capace di accogliere ed eliminare con efficienza tutto il superfluo.

Quarta settimana

Gli organi filtranti centrali come fegato e reni hanno conosciuto in questo periodo un enorme sollievo. Poiché questi organi non erano più impegnati senza sosta a gestire i residui inorganici dell'acqua potabile, hanno potuto finalmente dedicare di nuovo le loro capacità alla rigenerazione e all'equili-

brio interiore. In questa fase subentra di solito una sensazione stabile di purezza interiore e di leggerezza. Il maggiore potenziale depurativo è diventato ormai una nuova normalità per il metabolismo.

Le cellule hanno imparato che possono lasciar andare i vecchi carichi senza che si formino subito nuovi depositi. Poiché dopo questi 28 giorni si è concluso anche il ciclo naturale di rinnovamento della pelle, il risultato di questa pulizia interiore si manifesta spesso in un aspetto visibilmente limpido e luminoso. Lei ha portato il suo organismo in uno stato in cui, depurato in profondità, può lavorare di nuovo in modo più efficiente e meno gravato. Questa fase segna il passaggio dalla depurazione attiva a una stabilità biologica duratura su un livello del tutto nuovo.

DA ASCOLTARE IN TEDESCO SU [ARS-AQUAE.CH](https://www.ars-aquae.ch)