

El prólogo

El código de la hidratación

OBRA

El código de la hidratación

PARTE

Para empezar

AUDIO EN ALEMÁN

6 minutos

Al comienzo de este audiolibro escuchará ahora una breve introducción sobre el contenido y la estructura de este libro y, antes de nada, una indicación sobre el manejo de este audiolibro.

Puede escuchar todos los capítulos de forma automática uno tras otro, o bien por separado. El reproductor es fácil de usar y, por defecto, está ajustado para reproducir todos los capítulos seguidos.

Le deseamos ahora un agradable viaje hacia «El código de la hidratación».

«El código de la hidratación»

o la pregunta «¿Cuál es la mejor hidratación para el ser humano?»

Por Georg Udorf, 2026

Es muy probable que hoy ya haya bebido un sorbo de agua. Si no es así, podría hacerlo en cualquier momento. Lo ha hecho ya innumerables veces. Beber agua sin más es lo más normal del mundo.

Así ocurre con las cosas más corrientes, aquellas que damos por sentadas, como el agua. Curiosamente, lo que vemos y usamos cada día se vuelve, de algún modo y en algún momento, invisible en cierta manera. Cosas que solo vuelven a hacerse visibles cuando de pronto desaparecen y dejan de estar a nuestra disposición.

Este libro le invita a mirar muy de cerca este elemento y a poder preguntarse, por una vez, ¿qué es realmente el agua? ¿Qué importancia tiene el agua para usted, de forma muy personal, y para nosotros como humanidad?

La pregunta de este libro es tan sencilla como compleja. «¿Cuál es la mejor hidratación para el ser humano?» ¿Cuál es el mejor smartphone? ¿Cuál es el mejor equipo deportivo? ¿Cuál es el mejor país para ir de vacaciones? Para muchos de nosotros, las respuestas son evidentes.

Pero ¿y la pregunta, tan sencilla, de cómo es la hidratación perfecta para nuestro cuerpo? Esta pregunta tan simple resulta en realidad casi exótica. Y eso que el agua constituye la base absoluta de nuestra vida.

Una razón podría ser que esta pregunta tan simple, cuál es la hidratación perfecta para el ser humano, hace tiempo que tiene respuesta. Desde hace mucho. De forma absoluta y duradera. A una de las preguntas más esenciales de nuestra vida le han dado la mejor de las respuestas los geniales departamentos de marketing de los fabricantes de bebidas. Esas respuestas las lee usted directamente en las etiquetas de botellas de elegante diseño. Y su subconsciente las ha interiorizado hace tiempo a fuerza de anuncios sin fin.

Este libro es un trayecto por distintas estaciones del saber. Un viaje de lo grueso a lo sutil.

El primer capítulo quiere despertar su fascinación por lo que es en realidad la maravillosa agua, todavía con total independencia de su efecto. Tras el primer capítulo comprenderá mejor por qué puede merecer de verdad la pena purificar el agua que uno bebe.

De los tipos de purificación del agua que existen nos ocupamos en el capítulo 2. Adquirirá conocimientos técnicos básicos y podrá llegar a entender cuál es, con gran diferencia, la forma más elevada de purificación del agua.

El capítulo 3, «El legado de la alquimia», está dedicado a la forma más elevada de ennoblecimiento del agua.

El cuarto capítulo lo escribí con esa alegría que uno puede sentir cuando logra hacer frente a la superstición y a las creencias erróneas con datos válidos. En el capítulo 4 se le iniciará en un secreto que, contado así, probablemente escuche por primera vez.

En el capítulo 5 llegamos a comprender mejor cómo actúa el agua de la más alta pureza en nuestro organismo y qué papel tan enorme desempeña en nuestro cuerpo. Lo examinamos a la luz de los datos biofísicos más actuales.

El capítulo 6 trata seguramente de la analogía más acertada cuando uno se propone escribir un libro sobre la hidratación perfecta del ser humano. El capítulo 6 le muestra, de la manera seguramente más personal, algo fantás-

tico que ha desarrollado su propio organismo para inundar los centros más importantes de su cuerpo con el agua más pura que él mismo es capaz de producir.

La mayoría de ustedes oirá hablar probablemente por primera vez de este asombroso proceso. Es muy posible que les fascine profundamente.

Pues no menos trascendente fue su descubrimiento en el año 2003. La prueba biofísica de que cada uno de nuestros cuerpos puede obrar esta maravilla fue tan importante que ese mismo año recibió un Premio Nobel.

En el capítulo 7 acompañamos al agua a través de nuestro cuerpo. Podemos observar el elemento, portador de vida, en su asombroso y continuo trabajo dentro de nosotros. Descubrirá qué cantidades increíbles de agua fluyen cada día solo por sus riñones. O, dicho de otro modo, ¿qué calcula usted? ¿Cuántos litros de agua atraviesan cada día sus riñones? ¿Qué importancia tienen las corrientes de agua para el hígado y el sistema linfático? También estos hallazgos podrían asombrarle mucho.

El capítulo 8 tiende un puente entre la teoría y la práctica. Recibirá ideas sobre cómo plantear con la mayor eficacia curas de purificación con la mejor hidratación.

El capítulo 9 está dedicado a las preguntas cotidianas relacionadas con el uso de esta forma de hidratación, la más noble de todas.

El último capítulo reúne todos los conocimientos de este libro en un foco claro y un desenlace sorprendente. Todos ellos conducen a una parábola atemporal del gran Paracelso.

PARA ESCUCHAR EN ALEMÁN EN ARS-AQUAE.CH