

La prefazione

Il codice dell'idratazione

OPERA

Il codice dell'idratazione

PARTE

In apertura

AUDIO IN TEDESCO

6 minuti

All'inizio di questo audiolibro ascolterà ora una breve introduzione sul contenuto e sulla struttura di questo libro e, prima ancora, un'indicazione sull'uso di questo audiolibro.

Può ascoltare tutti i capitoli automaticamente uno dopo l'altro oppure singolarmente. L'uso del lettore è semplice e di base è impostato su tutti i capitoli in sequenza.

Le auguriamo ora un piacevole viaggio verso il Codice dell'idratazione.

«Il codice dell'idratazione»

ovvero la domanda «Qual è la migliore idratazione per l'essere umano?»

Di Georg Udorf, 2026

Molto probabilmente oggi ha già bevuto un sorso d'acqua. Se così non fosse, potrebbe farlo in qualsiasi momento. Lo ha già fatto innumerevoli volte. Bere semplicemente acqua è la cosa più normale del mondo.

Così accade con le cose più comuni, che diamo per scontate, come l'acqua. Curiosamente, ciò che vediamo e usiamo ogni giorno diventa in qualche modo, prima o poi, invisibile. Cose che tornano visibili solo quando all'improvviso vengono a mancare e non sono più a disposizione.

Questo libro la invita a guardare molto da vicino questo elemento e a potersi chiedere una volta, che cos'è in realtà l'acqua? Quale importanza ha l'acqua per lei, del tutto personalmente, e per noi come umanità?

La domanda di questo libro è tanto semplice quanto complessa. «Qual è la migliore idratazione per l'essere umano?» Qual è lo smartphone migliore? Qual è la squadra sportiva migliore? Qual è il Paese migliore per trascorrervi le vacanze? Per molti di noi le risposte sono ovvie.

Eppure la domanda semplice e lineare, come appare l'idratazione perfetta per il nostro corpo? Questa semplice domanda sembra in realtà quasi esotica. E questo benché l'acqua rappresenti la base assoluta della nostra vita.

Una ragione potrebbe essere che la risposta alla domanda su quale sia l'idratazione perfetta per l'essere umano, che questa semplice domanda abbia già ricevuto risposta da tempo. Da molto tempo. In modo assoluto e duraturo. Alla domanda più essenziale della nostra vita hanno risposto in modo eccellente i geniali reparti marketing dei produttori di bevande. Queste risposte le legge direttamente sulle etichette delle bottiglie dal design raffinato. E il suo inconscio ha interiorizzato da tempo le risposte attraverso infinite pubblicità.

Questo libro è un viaggio attraverso diverse stazioni del sapere. Un viaggio dal grossolano al sottile.

Il primo capitolo vuole risvegliare il suo fascino per ciò che l'acqua meravigliosa è davvero, ancora del tutto a prescindere dal suo effetto. Dopo il primo capitolo potrà comprendere meglio perché valga davvero molto la pena purificare la propria acqua potabile.

Quali tipi di purificazione dell'acqua esistono lo trattiamo nel capitolo 2. Acquisirà conoscenze tecniche di base e potrà comprendere quale sia, con grande distacco, la forma più alta di purificazione dell'acqua.

Alla forma più alta di nobilitazione dell'acqua è dedicato il capitolo 3, «L'eredità dell'alchimia».

Il quarto capitolo l'ho scritto con quella gioia che si può provare quando si riesce ad affrontare la superstizione e le false convinzioni con dati validi. Nel capitolo 4 verrà iniziato a un segreto che con ogni probabilità sente per la prima volta.

Nel capitolo 5 giungiamo a una migliore comprensione di come l'acqua purissima agisca nel nostro organismo e di quale ruolo enorme svolga nel nostro corpo. Lo illuminiamo con i più moderni dati biofisici.

Il capitolo 6 tratta forse dell'analogia più calzante quando si vuole scrivere un libro sull'idratazione perfetta per l'essere umano. Il capitolo 6 le mostra nel modo forse più personale quale meraviglia abbia sviluppato il suo stesso organismo per inondare i centri più importanti del suo corpo con l'acqua più pura che il suo corpo stesso è in grado di produrre.

La maggior parte di voi sentirà parlare di questo sorprendente processo probabilmente per la prima volta. È ben possibile che ne resti molto affascinato.

Perché non meno importante fu la sua scoperta nell'anno 2003. La prova biofisica che ognuno dei nostri corpi può compiere questo prodigio fu così importante da essere onorata nello stesso anno con un premio Nobel.

Nel capitolo 7 accompagniamo l'acqua attraverso il nostro corpo. Possiamo osservare l'elemento nel suo lavoro sorprendente e continuo dentro di noi come portatore di vita. Scoprirà quali quantità incredibili d'acqua scorrono ogni giorno soltanto attraverso i suoi reni. O, per chiederlo altrimenti, che cosa stima? Quanti litri d'acqua attraversano ogni giorno i suoi reni? Che importanza hanno i flussi d'acqua per il sistema epatico e linfatico? Anche queste conoscenze potrebbero sorprenderla molto.

Il capitolo 8 getta il ponte dalla teoria alla pratica. Riceverà spunti su come le cure depurative con la migliore idratazione possano essere organizzate nel modo più efficace.

Il capitolo 9 è dedicato alle domande della vita quotidiana legate all'uso di questa più nobile fra tutte le forme di idratazione.

L'ultimo capitolo riunisce tutte le conoscenze di questo libro in un chiaro punto focale e in una conclusione sorprendente. Tutte le conoscenze conducono a una parabola senza tempo del grande Paracelso.

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