

ACQUA COME NUTRIMENTO E DISIDRATAZIONE CRONICA

- **L'acqua è cibo vero e proprio**, ed il nostro organismo ne ha bisogno per nutrirsi.
- **L'acqua è indispensabile e insostituibile**, soprattutto se pura.
- **L'acqua è fonte di vita**, è l'elemento dove si è sviluppata la vita stessa.
- **L'acqua è l'agente principale** per il processo metabolico che il nostro corpo affronta ogni giorno.
- **L'acqua è un medicamento fondamentale** per tutte le malattie accompagnate da disidratazione cronica.
- **L'acqua è tanto altro ancora...**

LA MALATTIA DA CARENZA DI ACQUA: LA DISIDRATAZIONE CRONICA

Per capire quanto importante e necessaria sia l'acqua andiamo subito ad affrontare l'argomento della disidratazione cronica, si tratta di una condizione del corpo che ormai ha perso definitivamente la speranza di ricevere l'acqua necessaria e indispensabile per i suoi processi metabolici (e non solo), e di conseguenza si è organizzato tramite complessi processi di razionalizzazione a discapito di molte funzionalità importanti le quali inevitabilmente con il passare del tempo danno origine a tutte le malattie di cui l'uomo moderno oggi soffre.

L'evidenza, oggi, dimostra che la maggior parte delle malattie sono accompagnate da disidratazione cronica, infatti, per quanto possa sembrare incredibile, **curando semplicemente e solamente con l'acqua si innesca la guarigione di malattie croniche considerate incurabili.**

LA SCOPERTA DI UNA GRANDE VERITA', SEMPLICE COME L'ACQUA

Il Dott. Batmanghelidj ha scoperto questa grande verità e nelle sue ricerche (tutte documentate) ha avuto modo di sottoporre migliaia di pazienti con malattie croniche incurabili alla terapia dell'acqua vedendo capovolgere completamente stati di: asma, angina, ipertensione, emicrania, artrite, artrite reumatoide, osteoporosi, vari stati di infermità, mal di schiena, dolori da colite e/o da stitichezza cronica, bruciore di stomaco, ulcera, ernia iatale, depressione, stanchezza cronica, colesterolo, diabete, obesità, problemi di cuore, morbo di Alzheimer, ecc..

In tutte le malattie degenerative dell'uomo la prima cosa da prendere in considerazione è la possibile alterazione del **metabolismo idrico**. Un saggio e salutare approccio medico deve in primo luogo escludere le cause più semplici dell'insorgere della malattia e, solo dopo aver escluso queste, passare a considerare le cause più complesse.

La disidratazione si rivela come una causa semplice dalla maggior parte delle malattie degenerative.

QUANDO AVVIENE LA DISIDRATAZIONE CRONICA

Molto si conosce sui benefici dell'acqua ma poco sappiamo sulle degeneranti conseguenze di un organismo che non riceve il suo fabbisogno giornaliero di H₂O.

Un organismo che non riceve anche per un solo giorno il suo fabbisogno giornaliero di acqua subisce una disidratazione temporanea. Si parla già di disidratazione in quanto l'organismo deve immediatamente provvedere tramite complessi processi di razionalizzazione di cui parleremo più avanti.

Una disidratazione temporanea che si protrae nel tempo è destinata a cronicizzarsi dando origine ad una disidratazione cronica.

Il tempo gioca un ruolo determinante nella disidratazione.

L'effetto dannoso della disidratazione si instaura e continua ad aumentare nel tempo portando a stadi di malattia sempre più pronunciati, inclusi quelli che sembrano essere **disturbi genetici**, che avvolute sono solo cattive abitudini familiari tramandate di padre in figlio.

Oggi molte persone sono affette da disidratazione cronica senza neppure saperlo, questo perché la mancanza di cultura e di informazione su questo argomento è devastante!

La degenerazione di moltissime malattie potrebbe essere evitata, prevenuta e curata e la sanità potrebbe risparmiare miliardi di denaro, riducendo nettamente la dipendenza da farmaci spesso inutili e dannosi, chiaramente a discapito delle multinazionali farmaceutiche che li producono.

DOVE AVVIENE LA DISIDRATAZIONE CRONICA

Quando non immettiamo nel corpo i 2 litri minimi che soddisfano il nutrimento cellulare, tutte le funzionalità e tutti i processi metabolici del nostro organismo si verificano una disidratazione che innesca immediatamente una gestione dalla crisi da carenza di acqua.

Grazie all'intelligenza globale del nostro organismo si avvia un complesso **processo di razionamento delle "riserve" idriche che rimane in funzione finché il corpo non riceve cospicue quantità di acqua.**

"Quando il corpo è disidratato, a prescindere dall'instaurarsi di una corsia di sicurezza per l'immissione di acqua, diviene operativo un sistema di razionamento e di distribuzione dell'acqua disponibile nel corpo secondo un predeterminato programma di priorità: una forma di gestione della sete." dal libro "Il tuo corpo implora acqua" del Dott. Fereydoon Batmanghelidj.

Nel sistema di razionamento dell'acqua, in primo luogo viene soddisfatta la necessità idrica richiesta dalla funzione celebrale la quale ha priorità assoluta su tutte le altre funzionalità del nostro organismo. Ma sulla base della quantità di acqua che arriva nel corpo molte piccole funzionalità vengono ridotte al minimo indispensabile oppure vengono rimandate o addirittura abbandonate.

Attenzione, dato che la disidratazione crea la perdita di alcune funzionalità, si avvertono svariati malesseri e disagi che non sono altro che dei segnali di allarme di disidratazione; i quali, purtroppo, molto spesso, vengono interpretati come malesseri di origine sconosciuta.

Questi segnali dislocati in regioni diverse del corpo (variano da individuo a individuo da situazione a situazione) sono indicatori di una "sete regionale" e di una già protratta siccità generale del corpo.

Se si interviene velocemente ripristinando la mancanza di acqua, questi segnali scompaiono velocemente, diversamente la patologia si stabilizza sempre di più, fino alla comparsa della malattia vera e propria.

E' documentata la vasta ricerca che ha approvato la veridicità delle osservazioni cliniche riguardo alla gamma dei sistemi di segnali integrati e attivi nella regolazione dell'acqua disponibile nei momenti di disidratazione.

Per la prima volta nella storia la ricerca medica scopre che a pari condizioni ambientali e climatiche l'ulcera peptica ed altre malattie sopracitate reagiscono positivamente e automaticamente all'acqua.

COME AVVIENE LA DISIDRATAZIONE CRONICA

Le motivazioni che hanno portato l'essere umano moderno al fenomeno della disidratazione generalizzata al punto di presentarsi cronica, sono svariate.

Il corpo è composto dal 25% di materia solida (il soluto) e dal 75% di materia liquida e cioè di acqua (il solvente). Senza ingerire cibo che si trasforma in materia solida si può sopravvivere qualche settimana ma senza ingerire acqua solo qualche giorno.

Da questi dati già si intuisce l'importanza dell'acqua rispetto al cibo.

Purtroppo generalmente, soprattutto nel mondo occidentale, si è sviluppata la tendenza a consumare cibo oltre il fabbisogno e di conseguenza, nell'aver lo stomaco pienamente occupato dal cibo, l'acqua è venuta sempre meno.

Pian piano il nostro corpo è stato sempre di più educato ad economizzare l'acqua, a discapito di un super lavoro per gestire l'eccessivo smaltimento delle sostanze solide superflue. Giusto per rendere l'idea facciamo una parentesi semplice e fugace, generalizzando che: per il nostro fabbisogno medio nutrizionale sarebbe sufficiente un solo pasto unico al dì; e addirittura per la medicina orientale basterebbe una quantità di cibo circa uguale al pugno della propria mano. (Chiaramente si parla di cibi freschi e genuini pieni di vitalità e di sostanze nutritive, quindi non di cibi industriali). Nella nostra attuale vita moderna, frenetica e piena di cambiamenti di scena possono essere accettati due pasti al dì purché la cena sia molto leggera e consumata almeno 2 ore prima di coricarsi.

Bisogna capire la situazione occidentale anche da un punto di vista psicologico dato che regna l'insoddisfazione di una vita eccessivamente materiale, priva di spiritualità e amore, la compensazione trova spazio attraverso il cibo che a differenza dell'acqua, insipida, inodore e insapore è invece molto saporito e gustoso. Infatti, ancora più devastante è la sostituzione dell'acqua con altre sostanze, al punto che molte persone si dissetano con vino, birra e/o altre bibite di vario tipo, che non potranno mai sostituirsi alla funzione dell'acqua pura nel corpo.

PERCHE' AVVIENE LA DISIDRATAZIONE CRONICA

Il nostro corpo è pieno di risorse e fortemente adattivo, infatti ha la capacità di abituarsi e di adattarsi velocemente a nuove situazioni ambientali.

Se per esempio andiamo nel deserto e trascorriamo dei giorni al caldo con poca acqua, il nostro corpo cerca di adattarsi il più velocemente possibile.

Detta in modo schietto: combatte la morte attuando le strategie necessarie per sopravvivere in questa nuova condizione di vita.

Sfruttando al meglio le riserve idriche all'interno del corpo e le piccole quantità di H₂O che gli arriva dall'esterno diventa sempre più possessivo nei confronti di questa pochissima acqua di cui dispone.

Usa una quantità di H₂O minima e indispensabile, mantenendosi ad un livello limite che gli permette giusto di non morire, e conservando gelosamente nelle riserve idriche del corpo l'acqua che è riuscito a risparmiare allo scopo di salvaguardare anche la sopravvivenza futura : è così nasce la ritenzione idrica.

La ritenzione idrica da disidratazione, è la possessività dell'intelligenza del nostro corpo nei confronti dell'acqua, quando non riceve per lunghi periodi l'apporto idrico necessario.

Riducendo al minimo la sensazione di sete allo scopo da ridurre al minimo ogni tipo di sofferenza le cellule del nostro corpo conservano molto gelosamente l'acqua per poterne usufruire in casi estremi come una minaccia imminente di morte.

Si tratta di un meccanismo di difesa che il nostro corpo mette in atto, per proteggere e garantire la sopravvivenza.

Questo stesso meccanismo viene adottato, dal nostro organismo, non solo nel deserto ma anche in città quando non beviamo acqua a sufficienza o ci dissetano con altre sostanze come: vino, birra che non sostituiscono l'acqua pura.

Ecco che diventa di fondamentale importanza l'incremento costante di una adeguata quantità di acqua all'interno del nostro organismo.

Altro inganno di cui siamo vittime sta nella falsa convinzione che la sensazione di sete sia associata alla secchezza e all'aridità del cavo orale. Molte persone, oggi, bevono solo quando sentono di avere la bocca secca quasi aspettassero di essere costrette a bere.

*“Ad oggi, la bocca secca è l'unico sintomo riconosciuto della disidratazione del corpo. Come ho già spiegato, questo segnale è l'ultimo sintomo esteriore di **estrema disidratazione**. ... La bocca secca è proprio l'ultimo segno di disidratazione. Il corpo può soffrire a causa della disidratazione anche quando la bocca è abbastanza umida.” dal libro “Il tuo corpo implora acqua” del Dott. Fereydoon Batmanghelidj*

Inoltre essendo l'acqua facilmente reperibile e a disposizione di tutti, molto ci è voluto per capire e valutare il fatto che il corpo potesse rimanere disidratato, cioè soffrire la mancanza di qualcosa che aveva a completa disposizione. Questo è il motivo per cui la medicina occidentale per molto tempo non ha mai preso in considerazione questo aspetto come causa di molte malattie. Adesso invece mantenere detta ignoranza è diventata purtroppo una convenienza.

Per evitare la disidratazione e il sistema di razionamento dell'acqua, il nostro organismo ha bisogno di almeno **2 litri di acqua al giorno** (oltre a quella contenuta negli alimenti di cui ci nutriamo) preferibilmente pura, ed assunta lontano dai pasti principali. Le più antiche e solide culture mediche orientali parlano di litri 2 e ½ in inverno, e di litri 3 e ½ in estate, raddoppiando le dosi per i bambini.

Silvia Pellegrini
www.vitaesalute.org