

# L'acqua ed il nostro corpo

Come tutti ormai sappiamo, l'acqua, dopo l'aria è alla base della vita vegetale ed animale. Il ruolo dell'acqua nel nostro corpo è determinante per tutte le funzioni organiche e cellulari. Una sua carenza è fonte della maggior parte dei disturbi, di cui soffriamo nell'attuale società.

L'acqua è fondamentale per portare le sostanze nutritive alle cellule (fase ANABOLICA), ma è altrettanto indispensabile per asportare le sostanze tossiche fuori dalle cellule e dal corpo (fase CATABOLICA). L'equilibrio di queste due fasi funzionali del nostro METABOLISMO è alla base della nostra salute. Ma questo equilibrio dipende dall'equilibrio idrico acido alcalino del nostro corpo.

La qualità e la quantità dell'acqua sono essenziali non solo per dissetarci e cucinare i nostri cibi, ma anche per lavare i cibi, l'interno e l'esterno del nostro corpo, gli indumenti, le stoviglie, gli ambienti in cui viviamo e lavoriamo. Nessuno di noi si sognerebbe di pulire la propria casa senz'acqua o con acqua sporca, eppure paradossalmente ci illudiamo di pulire l'interno del nostro corpo senza sufficiente ricambio d'acqua. E' come voler pulire il pavimento senza cambiare l'acqua del secchio. Basterebbe che dedicassimo al nostro corpo interno il 50% delle attenzioni che dedichiamo a quello esterno per assicurarci una vita più sana ed un benessere più duraturo.

L'acqua è il solvente universale che dissolve lo sporco in ogni dove, quindi anche nel nostro corpo. Come è importante pulire la casa prima di introdurre i nuovi mobili, così è necessario pulire il nostro corpo prima di introdurre le sostanze nutritive. Provate ad immaginare cosa succede ai nutrienti, alle vitamine, agli enzimi, ai minerali, all'ossigeno, ecc. quando si mischiano alle sostanze di scarto presenti nel nostro corpo. Mangereste voi il vostro cibo dopo averlo mischiato ai rifiuti della vostra pattumiera della cucina? No di certo. Però pretendiamo che le nostre cellule si nutrano e funzionino bene con sostanze che, ammesso che siano salutari in partenza, si inquinano ed alterano strada facendo nel nostro stesso corpo.

L'acqua è tutto nel nostro corpo. Il 90% del sangue è acqua e gli organi più importanti sono composti mediamente dal 75% di acqua. Un'acqua sporca (quindi coniugata, non disponibile a legarsi a molecole di tossine) o insufficiente significa carenza funzionale degli organi e quindi del corpo intero. L'acqua serve soprattutto per la produzione di energia, come abbiamo già detto, ed ancora per la produzione di sangue, di enzimi, di acido cloridrico, di bile, di saliva e di ogni altra secrezione fisiologica.

L'acqua è la nostra vita.