

Am fost întrebat de nenumărate ori ce apă beau, cât și cum și la ce o mai folosesc așa că vreau să vă reamintesc câteva efecte benefice ale apei și să vă prezint (sau să vă reamintesc) câteva proceduri simple care ar trebui să devină rutină în viața tuturor.

Cum nu toți aveți răbdare să citiți până la sfârșit, iată punctele esențiale care vor fi detaliate pe parcurs:

- ce înseamnă lipsa apei;
- pe zi e nevoie în medie de 50 mL de apă pt fiecare kilocorp (kg de masa corporală);
- apa din alimente contează și ea;
- datorită poluării și tratării, apa ar trebui purificată și remineralizată;
- companii în DFW care au apă potabilă bună;
- o metodă simplă de a testa calitatea apei;
- alte câteva metode simple de a crește calitatea apei;
- noaptea se poate bea apă, dar în poziție orizontală.

### Apă este esența vieții!

Toate reacțiile biochimice din organismul nostru, toate mecanismele de detoxifiere, de reparare sau de creștere necesită și consumă apă. În plus apa se elimină în general prin urină dar se pierde și prin procese normale precum respirația, sau transpirația. Deci, trebuie înlocuită continuu.

Dacă nu este suficientă apă în organism se ajunge la deshidratare. Fără apă putem supraviețui doar câteva zile, față de lipsa alimentelor la care se poate supraviețui săptămâni. Setea este un mecanism care ne reaminteste să bem mai multă apă. Dacă însă așteptăm să bem numai după ce vă este sete, deja suntem deshidratați. Deshidratarea duce la crampe musculare, degenerare și dureri articulare, oboseală, alterări ale tensiunii arteriale, tulburări neurologice și în final chiar și la coma. O persoană care după-amiaza e obosită sau iritabilă poate să fie doar deshidratată!

### Câtă apă e necesară?

Depinde de organism și de vreme. În medie e nevoie de aproximativ 50 ml pt fiecare kg dar acest necesar poate crește peste 100 ml / kilocorp odată cu creșterea activității și a temperaturii. O formulă aproximativă ar fi cam un litru la fiecare 20 kg.

Un alt indicator bun este de a urina de cel puțin 4 ori pe zi (dar nu și în timpul nopții!)

### Contează apa din supe, sucuri, alimente, etc?

DA, dar numai în proporție de 20-50%, depinzând de aliment. Apa din sucurile neindulcite de fructe contează mai mult decât supele sau ciorbele, iar laptele și cafeaua nu contează DE LOC. (ba chiar accentuează deshidratarea: cafeaua fiind diuretic iar laptele producând prea mulți produși de metabolism acizi care trebuie apoi neutralizați). Ca un ghid general, din alimentele care cresc rezerva alcalină puteți considera ca luați cam 50% din procentul de apă pe care îl conțin.

### Ce fel de apă?

Apă noastră (cea de toate zilele) care ne-a fost dată nouă acum câteva mii de ani nu prea se mai găsește. Izvoarele naturale sunt poluate (ploi sau ape subterane) iar conservarea sau transportul la domiciliu prin rețeaua de apă potabilă, deși au asigurat sterilitatea apei i-au distrus proprietățile biologice.

Aici, în metropola Dallas-Fort Worth unde locuiesc acum, în nici un caz nu recomand apă de la robinet sau simplu filtru de la frigider! Nu numai pentru băut și gătit, dar nici pentru baie / duș, sau (mai ales acum vara) pt cuburi de gheață! În funcție de unde locuiți, apă de la robinet poate conține peste 2.000 de

substanțe și reziduuri toxice, inclusiv metale grele, medicamente, virusuri, paraziți și chiar elemente radioactive. O dată pe an compania de apă trimite un raport cu ce conține apa (din câte testează ei) și de câte ori o fost depășită limita maximă admisă. Mie nu mi-a plăcut ce am citit. Și nici nu vreau să fiu tratat pt depresie, infecții, deficit de estrogeni, etc\* (<http://www.newscientist.com/article/dn16397-top-11-compounds-in-us-drinking-water.html>)

### **Deci, care apă?**

Minimum care îl puteți face este să găsiți o apă purificată și cu gust bun. Procesul de purificare ar trebui să includă neapărat osmoza inversă (reverse osmosis) și eventual și microfiltrare și filtrare prin carbune activ, dar NU distilare. După care adăugați un sfert (1/4) de linguriță de sare de mare sau de murături (!) la un litru de apă pentru a restabili mineralizarea care ar fi trebuit să vină din pământ. Sunt și alte soluții minerale, mai echilibrate - dacă vreți mai multe informații mai puteți întreba.

Apă pe care o folosesc eu este fie Aerobic (1-800-527-0784, PO Box 452, Greenville, TX) fie Shelton water ([www.sheltonwater.com](http://www.sheltonwater.com)), Puteți încerca, de asemenea, Rainfresh (<http://www.rain-fresh.com>) sau Quanta (<http://trinisol.com/products/QuantaWater.asp>). Unele companii livrează acasă bidouane de 5 galoane cu apă și trebuie să alegeți apă purificată. Apa simplă, potabilă (drinking water) sau cea de "izvor" (Spring water) nu știți sigur ce conține, întrucât nu e testată pt toate substanțele ce se scurg în pământ. După care o remineralizați după cum v-am spus mai sus. Eu folosesc și un dispenser pt apă care are un circuit de răcire și unul de încălzire astfel încât am la dispoziție și apă rece și caldă instantaneu.

Sau puteți folosi un sistem de purificare de la E-water ([http://www.ewater.com/index.php?option=com\\_tuulshop&page=shop.browse&category\\_id=1&Itemid=127](http://www.ewater.com/index.php?option=com_tuulshop&page=shop.browse&category_id=1&Itemid=127)), PRLabs ([www.qncstore.com/NET/mainframe2.aspx](http://www.qncstore.com/NET/mainframe2.aspx)) sau Natures Sunshine (<http://www.naturessunshine.com/us/products/product/stocknumber1935-natures-spring-ro-water-unit.aspx>)

### **Beti apa care vi se potrivește!**

Moleculele de apă creează structuri 3-dimensionale influențate de conținutul de minerale, câmpul geomagnetic, poluanți, țesutul biologic din vecinătate, etc. Aceste structuri se pot potrivi mai bine unei persoane decât alteia. Teste kinesiologice pot ajuta să determinați dacă apa pe care intenționați să o beți este bună pentru dvs sau nu. Cum nu toți aveți acces la o persoană care știe și poate face astfel de teste vă propun o metodă mai simplă:

Lăsați peste noapte un pahar de apă aproape de patul dvs și gustați-o dimineața, la trezire. Dacă încă vă mai place gustul, atunci probabil e bună pt dvs. Dacă nu sunteți convins că este bună pentru dvs, aduceți-o la următoarea vizită la cabinet. Putem testa modul în care corpul reacționează la ea.

### **Câteva remedii simple**

Dacă apa nu vă place sau nu aveți acces la apă adăugați adăuga un vârf de cuțit de pulbere de minerale din coral la fiecare bidou pentru a aduce pH-ul mai aproape de unul mai alcalin, precum și de a furniza minimum de minerale în formă ionizată. O soluție și mai bună sunt mineralele lichide (PolarMins®) de la PRLabs. În caz extrem puteți adăuga sare de mare sau de mină.

Puteți, de asemenea, să restabiliți o parte din energia și conținutul gazos al apei prin agitare puternică (vibrație) timp de aproximativ 100 de ori. Acesta este și un moment potrivit în a folosi mainile și gândurile pentru a imprima în apă informații cu efect benefic.

Beți apă continuu în timpul zilei, în cantități mici și încercați să gustați și să mestecați fiecare înghițitură.

### **Terapie nocturnă cu apă**

Eu recomand această procedură ca adjuvant la orice tratament al vezicii urinare / prostatei, și, uneori poate fi singurul lucru care lipsește pentru ca recuperarea să fie completă. De asemenea, este foarte util

pentru cei care se trezesc in timpul noptii să urineze. Intâi va pregătiți apa de peste noapte, într-o sticlă, lângă pat. Din nou, utilizați apă purificată, cu minerale adăugate, oxigen (prin scuturare), protejată de interferențe electromagnetice intense. Dacă știți că va treziți frecvent in timpul noptii s-ar putea să aveți nevoie de aproximativ 16 oz / 0,5 L pe noapte. Nu se bea nimic cu cel puțin 30 minute (până la o oră) înainte de a se merge la culcare. Insa, după ce vă aflați ÎN pat, beți aproximativ 4 oz (120 ml). Apoi puneti capul jos, pe pernă și încercați să adormiți. Acesta este ultimul lucru care trebuie făcut înainte de a închide ochii și merge la culcare. Faceți același lucru în cazul în care vă treziți în timpul nopții, după ce v-ați întors în pat.

Atenție. Această procedură trebuie să fie făcută culcat în pat și nu în bucătărie, pe hol, mergând pe jos, stând în picioare, etc. Greutatea dumneavoastră trebuie să semnalizeze receptorilor musculari și articulari că nu sunteți într-o situație de susținere activă a greutății corporale. În acest fel, apa va fi utilizată pentru rehidratare, reparație și reconstrucție și nu ca un agent de răcire și spălare cum este folosită în principal în timpul zilei (și care trebuie eliminată și înlocuită permanent).

Aceasta ar trebui să fie o rutină pentru tot restul vietii dv. S-ar putea sa aveți nevoie de o corecție neuro-musculară pentru a reseta metabolismul apei. Acest lucru durează doar câteva minute și pot fi efectuat aproape oricând. Putem face asta la orice vizită, dacă îmi amintiți ca aveți nevoie de resetarea metabolismului apei.

Sper că aceste informații vă vor ajuta să aveți mai bine grijă de sănătatea dv.

### **Dr. Marius**

P.S. Vă rog să aveți apă la îndemână tot timpul și să beți suficientă înainte și după fiecare tratament naturist sau chiropractic. Amintiți-vă că sucurile acide si indulcite (Coca, Pepsi, Sprite, Fanta, etc) sau cafeaua nu contează! Chiar mai mult, ele de fapt deshidratează corpul provocand eliminarea a mai multa apă si bioelemente hidrosolubile..

-

Marius Hossu, D.C. M.D.

Healthby Hands

2510 Little Road,

Arlington, TX 76016

telefon: 817-930-0600

fax: 817-451-1252

[www.healthbyhandswellness.com](http://www.healthbyhandswellness.com)

*NOTA: Informațiile prezentate nu tin loc de sfaturi medicale, sunt bazate pe educația si experiența personală a mea si a persoanelor a căror parere o respect, precum Dr Mercola, Dr Brimhall, Dr Morter, Dr Frank, Dr Guyton. Puteți transmite mai departe în mod liber aceste informații, atâta timp cât nu denaturați conținutul, nu-l folosi ca spam, sau în general nu faceți ceva ce știți ca nu ar trebui să se facă. Dacă ați primit acest e-mail din greșeală sau dacă nu doriți să mai primiți în continuare e-mail-uri vă rog să mă anunțati, să ștergeți complet acest e-mail, și nu îl transmiteți sau informați orice altă persoană despre conținutul său.*