

Los mitos del agua

La bebida por excelencia es el agua, que trataremos de conseguir de la mejor calidad posible y que, ante la duda, podemos filtrar caseramente. Pero no olvidemos que frutas y verduras son la mejor fuente de agua biológica, filtrada por la planta y dotada de un alto patrón energético; por ello la importancia de no alterar su calidad con procesos de cocción.

Pese a la simplicidad molecular (H₂O), sobre el tema del agua podría decirse mucho en cuanto a problemas y soluciones. Es sabida la problemática de la contaminación y también es conocido el auge de las aguas minerales. Desde el punto de vista fisiológico, el organismo necesita agua pura y con elevado potencial disolvente. Esta es la característica del **agua destilada**, agua que nos suministran los vegetales (frutas y hortalizas) y que también nos entrega **la lluvia** (siempre que la atmósfera no esté contaminada).

Por tanto es importante satisfacer nuestras necesidades de agua a partir de los **alimentos fisiológicos y crudos**. Alimentándonos de ese modo y teniendo una adecuada higiene interna, **la demanda de agua para beber será ínfima o nula**. Son precisamente los **alimentos cocidos, salados y amiláceos** los que demandan agua para su metabolización. Si hacemos prácticas depurativas, utilizar frutas acuosas (pausas digestivas) o agua destilada (ayunos completos) como fuente de hidratación.

Los **minerales** presentes en las **aguas comerciales** están en estado inorgánico y por tanto representan escoria tóxica para el organismo; sería como agregar limaduras de hierro al agua. Este aporte mineral, lejos de ser nutricio, obliga a trabajar en exceso a los órganos de eliminación y promueven la formación de **compuestos obstructivos** (placas, cálculos, calcificaciones, etc).

En este contexto, resulta absurdo recomendar la ingesta de una cantidad determinada de agua diaria, dado que en el marco de una alimentación viva, la necesaria **reposición de líquidos orgánicos** se realiza fundamentalmente a través de los alimentos (frutas, verduras, germinados, sopas, leches de semillas, licuados). En este sentido basta controlar la **sed** y la **coloración de la micción**: el oscurecimiento de la orina señala la sobrecarga de desechos y esto indica la mayor

necesidad de líquidos. En estado normal, solo beber cuando el cuerpo así lo pide.

Dado que debemos evitar las bebidas industrializadas, es bueno volver al sano hábito de las **limonadas** caseras, que pueden enriquecerse con una cucharadita de miel de abejas ó azúcar mascabo y unas gotas de salmuera (hecha con sal de roca). Así dispondremos de una saludable bebida refrescante, alcalinizante y altamente mineralizante (isotónica).

Esto también se aplica a los **jugos y licuados** que podemos hacer en casa. Solo la imaginación pone límites a las infinitas combinaciones posibles en base a frutas y verduras. Es siempre aconsejable hacerlos y consumirlos en el momento, dado que muchos nutrientes allí presentes (vitaminas, enzimas) se degradan rápidamente por oxidación. No olvidar **la recomendación de licuados** en relación a jugos extraídos por centrifugación, proceso éste que **elimina la importante fibra soluble** que acompaña al metabolismo de los azúcares del vegetal.

Párrafo especial para el **kéfir de agua** y el **agua enzimática**, preparados caseros que regulan la flora intestinal y que pueden beberse en distintos momentos del día. El kéfir se obtiene por cultivo regular de nódulos que fermentan la mezcla de agua, limón, azúcar y frutas pasas, generando una bebida ligeramente ácida y gasificada, altamente enzimática y digestiva. El agua enzimática se obtiene remojando brotes en agua durante un par de días.

Con relación al **aspecto vibracional** del agua, es reconocida su extraordinaria capacidad de recepción y transmisión, siendo la base de la homeopatía y de muchas terapias vibracionales. En este sentido podemos beneficiarnos de sus atributos, captando por su intermedio la energía fotónica proveniente del sol. Para ello basta con **exponer el agua para beber a los rayos del sol** durante al menos 4 o 5 horas, cuidando usar jarras o recipientes de vidrio. Eso es suficiente para usufructuar su poder bactericida (desinfectante) e incrementar su vibración a unos 9.000 angstroms (Å) de oscilación. Recordemos que un organismo sano oscila entre 7.000 y 7.500 Å.

Néstor Palmetti

Extraído de "Nutrición Vitalizante"

ALTERNATIVAS ÚTILES Y PRÁCTICAS

Sistema de microfiltración PURA H₂O

Filtro para uso intensivo en aguas de red o de pozo microbiológica segura. El modelo **H₂O** elimina cloro, THMs, cloraminas, benceno, tolueno, xileno, cloro, turbiedad, sedimentos, arenilla, tierra, suciedad y sustancias orgánicas; elimina el feo gusto y olores, impurezas, sedimentos y sólidos en suspensión. El modelo **AS+** tiene además la capacidad de filtrar el **arsénico** y metales (plomo, cromo, mercurio, cobre, cadmio, zinc, antimonio). Núcleo de carbón activado en bloque de alta pureza formulado con KDF, impregnado en plata. Es bacteriostático. La tecnología utilizada

por PURA asegura un contacto íntimo del agua con el medio purificador a lo largo de toda su vida, evitando la canalización (agua que no toma contacto con el medio), y elimina totalmente el efecto dump (ocurre cuando el medio saturado libera nuevamente los contaminantes al agua); ambos problemas típicos de los purificadores que utilizan tecnología antigua basada en carbón activado granular. Al mismo tiempo posee un rendimiento muy superior de agua purificada. Aptos para agua de red y de pozo cloradas. Rendimiento: 36.000 litros. Se provee con garantía escrita por tres años y manual de usuario. Único mantenimiento: reemplazo anual del núcleo purificador. Dos versiones: unidad sobremesada y unidad bajomesada con canilla. Núcleo purificador siempre disponible. Instalación: Fácil y rápida, no necesita conocimientos previos. El modelo sobremesada se conecta directamente en la grifería. El modelo bajo mesada se conecta a la cañería de agua fría y luego a la grifería provista, de bronce cromado, que se amura a la mesada.

Sistema purificador de agua por OSMOSIS INVERSA

La ósmosis inversa es un proceso por el cual, mediante la aplicación de presión sobre una membrana semipermeable,

podemos lograr desalinización, eliminación del arsénico,

metales pesados, bacterias muertas, virus, sales, sedimentos, cloro y turbidez, reducción de la dureza (ablandamiento), reducción del contenido de nitratos y nitrito, eliminación del color y de los precursores de trihalometanos. El modelo **OiPLUS** es un equipo purificador por ósmosis inversa de uso domiciliario. Consta de cinco etapas de purificación, con bomba presurizadora incorporada y funcionamiento automatizado. Incluye tanque hidroneumático para la provisión de agua en forma continua. Brinda 400 litros de agua purificada y saludable por día. Su instalación es rápida y sencilla. Provisto de su propio grifo de agua purificada, en bronce cromado, ideal para instalaciones bajo mesada. Los cartuchos de las tres primeras etapas se reemplazan anualmente. Cada tres años se reemplazan las dos últimas etapas filtrantes. Este filtro es también transportable, provee agua de alta calidad y mineralización parcial, de idénticas características a ciertas aguas embotelladas de venta masiva. Ideal para aguas impuras de pozo, para aguas sin potabilizar, para aguas de red inseguras, para aguas con alto contenido de minerales (sodio, calcio, magnesio, arsénico, etc.), para aguas contaminadas bacteriológicamente. Ideal para dietas bajas en sodio y para proteger la salud de su familia de forma segura ante cualquier tipo de agua disponible. Se provee con garantía escrita por tres años y manual de usuario.

Oi PLUS
Sistema Purificador de Agua por Ósmosis Inversa

PURA Oi PLUS

Agua Saludable
Elimina:
- Arsénico
- Metales pesados
- Bacterias
- Virus
- Sales
- Sedimentos
- Cloro
- Turbidez

Nuestro cuerpo es 70% agua. Nuestra agua es 100% PURA

PURA H2O
Sistemas Purificadores de Agua

Sobremesada
Bajomesada

¿Por qué PURA H2O?
El purificador de agua PURA H2O es ideal para el uso hogareño diario. Reemplaza el agua embotellada brindando agua mineral purificada, sana y de forma económica en el momento que quieras, sin moverte de tu casa.

Bacteriostático
No permite el desarrollo de Hongos ni de Bacterias en su interior