



L'acqua che cura

Vero e proprio alimento, l'acqua ha eccezionali proprietà terapeutiche

Romina Rossi

L'acqua è il fondamento di ogni forma di vita che sta all'inizio e alla fine di ogni ciclo vitale. La nostra vita e la nostra salute, come d'altronde la vita e la salute del nostro pianeta, dipendono interamente dall'acqua. Per noi esseri umani dovrebbe essere l'alimento principale dato che siamo composti al 70 per cento di acqua. Non ci serve solo per reintegrare i liquidi che perdiamo ogni giorno o eliminare le sostanze dannose che si accumulano nel nostro corpo, ma è fondamentale

anche perché trasporta i nutrienti, mantiene la pressione osmotica, regola la temperatura corporea e ci fornisce energia e vitalità.

L'acqua come medicina

Oltre a essere la bevanda più naturale e fisiologica che esista, l'acqua ha anche vere e proprie virtù terapeutiche. Gli antichi lo sapevano bene: il medico naturalista Paracelso consigliava di somministrare acqua calda a scopo curativo: essendo la madre di tutto ciò

che esiste, era convinto che l'acqua avesse tutto ciò di cui c'era bisogno per guarire le persone.

Studi condotti dal medico iraniano Fereydoon Batmanghelidj hanno dimostrato che molte malattie croniche (ulcera gastrica, allergie, mal di schiena, depressione) erano dovute alla disidratazione. A questo scopo consigliava di bere almeno 2,5 litri di acqua lontano dai pasti.

Ancora oggi l'acqua si può usare in tanti modi a scopo terapeutico. Di seguito ve ne presentiamo alcuni.

Acqua e limone

È forse l'uso più conosciuto dell'acqua. Un bicchiere di acqua calda e succo di mezzo limone al mattino a digiuno permette di eliminare le tossine che il corpo ha accumulato. Se il corpo non riesce a smaltirle tutte, possono insorgere malattie di natura diversa: dall'affaticamento alle infiammazioni, dal mal di testa ai disturbi intestinali. Il limone ha un effetto drenante sulle tossine e contribuisce a ristabilire il nostro naturale benessere. I benefici di acqua e limone sono visibili dopo soli pochi giorni e sono fra i più svariati: idrata l'organismo, ravviva la pelle, regolarizza l'intestino, alcalinizza il sangue, dissolve i calcoli renali e i depositi di sangue, migliora l'umore. Si può bere al mattino appena svegli oppure durante il giorno, aiuta a rafforzare il sistema immunitario grazie alla presenza di vitamina C. L'Ayurveda consiglia di bere, al mattino, un bicchiere di **acqua calda con limone e miele** (fate bollire mezzo bicchiere di acqua a cui va aggiunto mezzo limone e un cucchiaino di miele) per pulire il sangue, migliorare la peristalsi intestinale e permettere di digerire eventuali residui accumulati in precedenza. L'acqua calda infatti ha il potere di ripulire l'organismo dalle tossine, eliminando i residui della digestione e il muco. Oppure potete fare anche una tisana di zenzero, che si ottiene facendo bollire per qualche minuto una noce di zenzero. Ha proprietà calmanti, sfiammanti e regolarizzanti per lo stomaco.

Acqua e sale

Il sale (da non confondere con il cloruro di sodio, il comune sale da cucina), come l'acqua, è vitale per la vita: il corpo utilizza infatti il sale per compiere ogni minima azione: l'osmosi – cioè il metabolismo delle cellule – è controllata dalla concentrazione salina nelle cellule. La soluzione di acqua e sale – idrosalina cristallina naturale preparata con sale cristallino dell'Himalaya – o "acqua salsa" è un vero e proprio alimento

La nostra vita e la nostra salute, come d'altronde la vita e la salute del nostro pianeta, dipendono interamente dall'acqua. Per noi esseri umani dovrebbe essere l'alimento principale dato che siamo composti al 70 per cento di acqua

di vita: ripulisce il corpo, migliora la digestione, abbassa la pressione sanguigna e favorisce il metabolismo. Se assunta con regolarità l'acqua salsa è in grado di compensare le disfunzioni dell'organismo – sia ipo- che iperfunzioni – e a far ritrovare agli organi il loro equilibrio. Eliminare anche le proteine di origine animale difficilmente scomponibili. Discioglie i depositi nocivi che causano infiammazioni all'origine di reumatismi, gotta, artrite, artrosi o anche calcoli. È ottima anche per combattere le malattie della pelle. La soluzione si prepara mettendo uno o più cristalli di sale himalayano in un vasetto di vetro con coperchio da coprire con acqua pura. I cristalli si scioglieranno fino alla saturazione dell'acqua, dando origine alla soluzione idrosalina cristallina al 26%. Prelevatene un cucchiaino e versatelo in un bicchiere d'acqua da bere ogni mattina a digiuno.

Acqua bollita

È chiamata anche acqua ayurvedica e consiste nel far bollire un pentolino di acqua senza coperchio per almeno 15 minuti, fino a un massimo di 30; più la fate bollire e più il suo effetto sarà potente, si consiglia quindi di cominciare con acqua bollita per 10 minuti andando a incrementare.

Si beve tiepida durante il giorno; per tenerla al caldo potete tenerla in un thermos. Ha effetto sia su sintomi fisici che psichici. Essendo bollita, l'acqua cambia le sue proprietà molecolari, perde la propria memoria e diventa molto più leggera, in grado di stimolare il processo digestivo, ripulire i canali dalle tossine ed equilibrare i 3 *dosha* – le costituzioni – kapha, pitta e vata (vedi *ViviConsapevole* n. 38, 39). Volendo si può potenziare l'acqua bollita lasciandola in esposizione alla luce del sole o della luna. La si può bere in qualsiasi momento dell'anno, anche se il periodo migliore, per avere effetti ancora più visibili è la primavera, quando cioè l'organismo sente maggiormente il senso di affaticamento e sonnolenza.

Acqua e argilla ventilata

L'argilla ventilata è quella che viene separata dalla propria polvere. Mescolata con acqua, va bene sia calda che tiepida, si ottiene una pasta dalle proprietà curative (se si usa acqua salina gli effetti si potenziano): ha un forte potere assorbente, è un cicatrizzante per le ferite, battericida, purifica l'organismo ed elimina le scorie. Si può usare per cataplasmi, impacchi, frizioni, bagni, maschere localmente, ma è buona anche da bere.

In questo caso, però, va preparata la sera prima sciogliendo un cucchiaino di argilla ventilata in mezzo bicchiere d'acqua. Mescolatela con un bastoncino o un cucchiaino di legno, mai di metallo. Al mattino bevete l'acqua e buttate il deposito sul fondo. È un ottimo metodo per fare una efficiente disintossicazione dai metalli pesanti accumulati nell'organismo.

Idrolati

Detti anche acque aromatiche, o floreali, sono ritenuti più "poveri" e di meno pregio rispetto agli oli essenziali. Si tratta di distillati delle piante officinali (le stesse da cui si producono gli oli essenziali), che hanno grandi

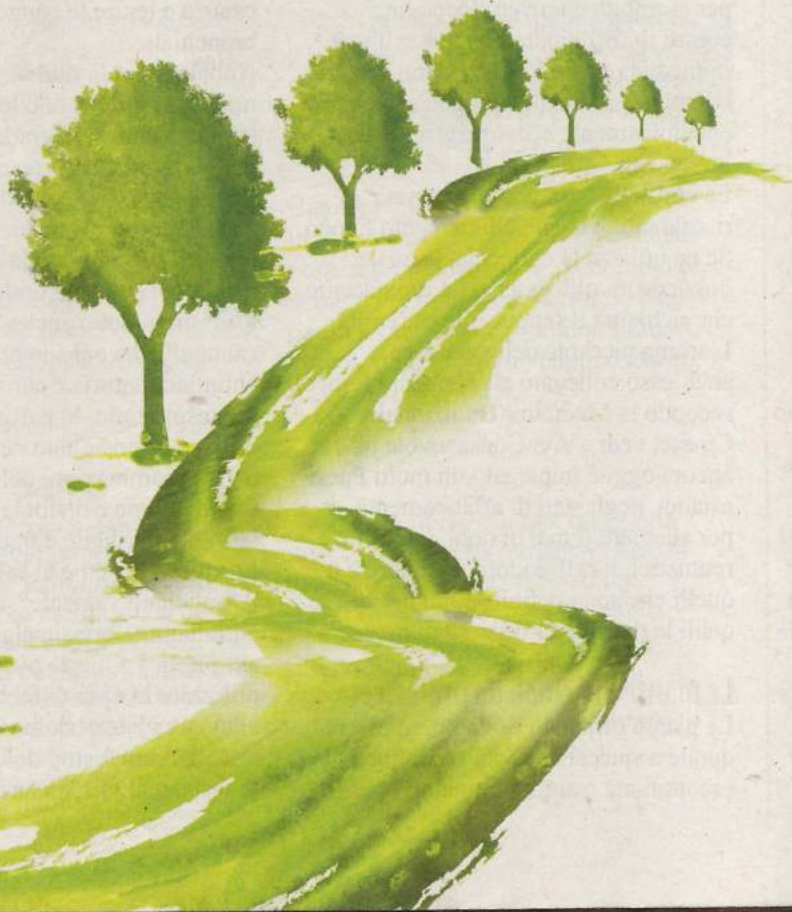
proprietà benefiche: possono infatti migliorare le funzioni vitali spesso indebolite dallo stress. Mantengono infatti tutte le proprietà della pianta da cui si ricavano e possono essere usate come base per creme, lozioni, prodotti per l'igiene della persona. Possono essere usati anche sui bambini, ma solo per uso esterno. Possono essere anche combinati fra di loro.

Idroterapia, talassoterapia e balneoterapia

Nel primo caso si utilizza acqua applicata sul corpo in modo e grado diverso (calda, fredda, con più o meno pressione...) e che viene utilizzata per fare bagni caldi, irrigazioni,

spugnature, impacchi, bagni caldi o freddi, sauna, vapore... Diversi sono i benefici che se ne hanno, in particolare sono indicati per la cura di dolori muscolari, formazione di catarro, gonfiori, infiammazioni, dolori post-operatori, emorroidi.

La Talassoterapia sfrutta invece i benefici dell'acqua marina, che può essere usata per fare sabbature tiepide; mentre le applicazioni con acqua di mare calda invece fanno parte della balneoterapia. Talassoterapia e balneoterapia sono indicate per dermatiti e dolori ossei; combinate inoltre con l'esposizione al sole hanno effetti anche per dolori articolari, artrosi e rachitismo.



**PIONIERE
DEL BIO
IN ITALIA**