

Salute intestinale e acqua alcalina: come può esserci utile?

Sempre più spesso abbiamo accesso ad informazioni su correnti di pensiero che trattano il concetto di benessere psicofisico, equilibrio della persona, buon funzionamento mentale e fisico. Nuove o molto datate.

Le teorie su come preservare la nostra salute sono tantissime e nel corso dei secoli si sono fondate su assiomi più o meno discutibili e verificabili, sia dalla Scienza che dalla Medicina Accademica e “alternativa”, come viene definita ancora oggi quella branca di studi e pratiche ad approccio “olistico”, ma sarebbe più corretto definirla una medicina complementare, che curano l’individuo partendo da una visione globale della persona (la salute del corpo “fisico” è strettamente legata allo stato di salute della mente, alle emozioni che un individuo prova e alla sua dimensione “spirituale”, intesa anche come piena realizzazione di se stessi) e utilizzando pratiche che vanno largamente al di là della semplice cura del sintomo di una “malattia”. Il sintomo è considerato la punta dell’iceberg di situazioni disturbanti che non hanno solo un’origine fisiologica ed organica, ma anche emotiva, spirituale e relazionale.

In ogni caso, sia che parliamo in termini medici o olistici, la tendenza in campo preventivo rispetto alle malattie, nei tempi più remoti e ai giorni nostri, tiene conto dell’unione del nostro organismo in relazione con ciò che dall’esterno esso introietta, sia che si parli di stimoli relazionali ed emotivi, sia che si parli di alimentazione. Ciò che immettiamo nel corpo inteso nella sua globalità, ha una grande influenza sul nostro stato di salute.

Giovenale diceva “Mens sana in corpore sano”; noi non possiamo che essere in linea con questo semplice ma profondissimo concetto. Perché ciò che pensiamo, viviamo sperimentiamo, mangiamo e beviamo, ha delle ripercussioni sorprendenti sul nostro stato di salute. Ed essendo l’alimentazione un fattore che ci accompagna per tutta la vita, ed è in grado di influenzarla enormemente, è una buona norma cercare di seguire uno stile alimentare, **che comprenda anche il bere**, Sempre più affine ai reali bisogni del nostro corpo. E **il nostro organismo necessita di cibo e acqua “vivi”**, ovvero integri dei loro principi nutritivi, bio-disponibili e quindi assimilabili in tempi rapidi dall’organismo e soprattutto in grado di far funzionare l’organismo in maniera corretta, evitando disturbi e situazioni di disagio psico-fisico, dati proprio da cibo e acqua inquinati, manipolati e **deprivati delle loro funzioni primarie: nutrirci, depurarci.**

L'IMPORTANZA DI UN' INTESTINO PULITO

Molte sono le teorie che basano la salute dell'intero organismo sulle condizioni del nostro intestino, "fucina" nella quale i rifiuti di ciò che non assimiliamo per nutrirci si collocano; l'intestino impiega parecchie ore per terminare i processi digestivi e una parte fondamentale di esso, **il colon**, ha come funzione l'assorbimento delle vitamine e il trattenimento delle feci fino a che queste non sono pronte per essere espulse.

Molte teorie basano la **salute dell'uomo** proprio su un corretto funzionamento dell'intestino e del suo stato di pulizia, in particolar modo del **colon**; situazione **legata in modo assoluto a ciò che mangiamo e beviamo**.

ACQUA ALCALINA E TEORIE ALIMENTARI: LA "DIETA SENZA MUCO"

Fra le metodologie più stravaganti e forse meno riconosciute a livello medico-scientifico, troviamo la **"dieta senza muco"** di Arnold Ehrets che basa la sua teoria sul fatto che ogni patologia organica è data dalla presenza di muco secreto da polmoni e intestino. Tale muco genererebbe una serie di tossine che vanno a collocarsi prima nell'intestino e poi negli altri organi, facendoci ingrassare e ammalare. Una volta eliminati gli alimenti che presentano muco o ne favoriscono la produzione, il corpo è in stato di assoluta difesa contro ogni sorta di attacco virale e patogeno. Stila quindi una serie di cibi che possono essere mangiati e altri no sulla base di questo principio, puntando l'attenzione anche su due concetti fondamentali: **frutta e verdura vanno consumati crudi** e spesso **bisogna digiunare per pulire l'intestino da tossine e rifiuti di scarto metabolici accumulati e quindi dannosissimi**.

Il suo pensiero è stato screditato a livello medico soprattutto per gli squilibri della dieta proposta, effettivamente carente di nutrienti essenziali per l'uomo e per i digiuni consigliati come sistema di pulizia intestinale; ciò che ufficialmente viene riconosciuto a Ehrets è il fatto che **consumare frutta e verdura cruda è un'ottima abitudine, perché il cibo cotto perde gran parte dei suoi principi nutritivi** fondamentali e che un **intestino pulito** e ben funzionante, **influenza davvero la salute dell'uomo**.

Non possiamo non citare rispetto a questa teoria, due enormi esponenti della prevenzione legata all'alimentazione: **Norman Walker** e **Hiromi Shinya** che, in maniera molto più approfondita e scientificamente verificabile, sono giunti alla conclusione che la salute dell'uomo è determinata soprattutto dalla sua alimentazione, **bevande comprese**, e che **il buon funzionamento di tutto l'organismo dipende dallo stato di salute dell'intestino e del colon in particolare**.

E per mantenere un intestino sempre pulito dobbiamo nutrirci con cibo vivo e assimilabile da parte del corpo, **bere acqua “viva” e pulita** e soprattutto essere in grado di **espellere i rifiuti metabolici acidi** che derivano dai processi digestivi, da cibo e bevande poco sane, dall'inquinamento a cui siamo costantemente sottoposti, dallo stress e dall'abuso di alcool e tabacco.

ACQUA ALCALINA IONIZZATA E SALUTE INTESTINALE

Realmente quando abbiamo un intestino che svolge bene le sue funzioni ci sentiamo molto meglio; la maggior parte di noi conosce bene cosa significhi soffrire di stipsi, gonfiore addominale, mal di testa associato ad una digestione lenta; e questi sono solo le prime avvisaglie che l'organismo ci manda quando l'apparato digerente e l'intestino non stanno funzionando come dovrebbero.

Al di là delle cause che possono provocare questi disagi, è molto importante, per prevenire costanti e degeneranti disturbi, curare la nostra alimentazione, **compreso ciò che beviamo.**

Infatti, l'intestino comincia a dare segni di disagio quando è **costipato da rifiuti metabolici, tossine e rifiuti acidi che non riesce ad espellere in maniera giusta**; questa situazione non solo ci provoca un senso di disagio e malessere ma alla lunga il fatto di accumulare scorie nell'intestino può portarci a danni molto seri.

Più il corpo riesce ad espellerne e più lo stato di salute sarà migliore. Le scorie acide infatti aggrediscono le nostre cellule, compromettendone le funzioni e facendole invecchiare in maniera precoce, dando vita a quel processo che definiamo “acidosi metabolica”. L'alimentazione e l'acqua che beviamo sono la base del buon funzionamento dell'intestino. Sappiamo dalla Medicina e dai Dietologi e Nutrizionisti che consumare frutta e verdura, meglio se cruda, ha un effetto favorevole sullo svuotamento dell'intestino e sul suo buon funzionamento; il cibo troppo raffinato e chimicamente trattato di sicuro non aiuta quest'organo nelle sue funzioni e ha una ricaduta negativa su tutto il nostro “star bene”. **Ma anche frutta e verdura producono scorie e purtroppo acide, di cui il corpo deve liberarsi.**

Per aiutare l'organismo in questo processo **dovremmo bere molto e in modo adeguato.**

L'acqua di cui normalmente disponiamo infatti non sempre ha le caratteristiche più congeniali per noi: inquinata già nelle falde acquifere, trattata con disinfettanti e solventi anti patogeni ma dannosi per l'uomo, priva di minerali, spesso con un ph molto acido, l'acqua di casa e quella imbottigliata rischiano a volte di farci più male che bene, proprio perché **perdono le loro caratteristiche principali: reale capacità di idratarci e ripulire le nostre cellule da scorie acide e rifiuti metabolici che provengono dalle funzioni meccaniche e fisiologiche dell'organismo.**

Ecco perché l'uomo nel corso del tempo ha cercato di riprodurre in diverse maniere un'acqua che fosse il più simile possibile a quella che sgorga dalle sorgenti pulite e non contaminate. Un'acqua realmente idratante, rigenerante per le cellule e che fungesse da solvente delle scorie acide difficilmente eliminabili; **l'acqua alcalina ionizzata è la forma d'acqua che più si avvicina all'acqua che potremmo raccogliere direttamente da una fonte "vergine" cioè non manipolata dall'uomo.** L'**acqua alcalina ionizzata**, presentando una struttura molecolare (cluster) molto più piccola rispetto a quella dell'acqua in natura, ha la capacità di penetrare più a fondo le cellule, non solo idratandole in maniera profondissima (7 volte più dell'acqua potabile), ma **riuscendo a legarsi alle scorie acide** che, attraverso il legame con l'acqua stessa, possono finalmente **essere espulse**. Il risultato è il rallentamento dell'invecchiamento cellulare e il rinvigorirsi e rigenerarsi di tutto l'organismo. Questo tipo di acqua, che possiamo ottenere con l'utilizzo dello ionizzatore, è molto ricca di ossigeno, elemento fondamentale che ci aiuta a tenere il sangue fluido e libero da scorie che sono all'origine di molte patologie cardio-vascolari; **la presenza di ossigeno è fondamentale per abbassare il livello di acidità nel nostro organismo; e una condizione di minor acidità organica e più presenza di minerali alcalini**, è una condizione che ci permette di attuare un vero programma di prevenzione in termini di salute: non solo i Naturopati e gli Omeopati ma anche la Medicina Ufficiale riconosce quanto sia **fondamentale per la salute l'equilibrio acido-basico dell'organismo**; ogni volta che cadiamo in iper acidità, diamo la possibilità a virus e batteri di trovare terreno fertile per attecchire e dare origine ai più svariati disturbi fisici e anche psicologici ed emotivi. Ecco perché **il consiglio** sempre più costante, è **quello di alcalinizzare il corpo**, evitando cibi e bevande con un pH troppo acido (al di sotto di un valore di 7) e adottando dei sistemi che tengano il nostro livello di alcalinità sempre alto.

L'ACQUA ALCALINA IONIZZATA E' UNO DEI MEZZI PIU' EFFICACI PER OTTENERE QUESTO RISULTATO

La sua efficacia è molto importante per l'intestino, che ricevendo un'acqua con tali caratteristiche, è aiutato nelle sue funzioni di evacuazione di tutti i rifiuti dell'organismo.

Abbiamo visto come quest'organo sia capace d'influenzare tutto il nostro stato di salute. Tantissima Letteratura Scientifica ci può aiutare ad approfondire questa tematica, ma è innegabile che un intestino pulito è sinonimo di salute; interessante sapere che nel linguaggio della Psicosomatica, che considera le malattie come messaggi che il corpo manda rispetto a disagi legati alla componente emotiva e psicologica dell'uomo, **l'intestino sia definito come il nostro "secondo**

cervello”, proprio per sottolinearne l’importanza come organo vitale; e non solo da un punto di vista organico ma anche come ricettore degli stimoli esterni e “luogo alchemico” dove anche le emozioni di una persona vengono rielaborati e producono “scorie emotive” da eliminare.

“Mens sana in corpore sano”. Da Giovenale all’acqua alcalina ionizzata, il consiglio è sempre quello di tenerci in uno stato di pulizia interiore che ci garantisca vitalità, energia, salute e gioia di vivere. Il nostro consiglio è di utilizzare ciò che la natura ci ha dato: l’acqua alcalina ionizzata è la massima espressione di ciò quando parliamo di cosa il nostro corpo dovrebbe bere per preservare il bene più grande: la salute.