

EL AGUA

El agua es el nutriente más esencial y el primer líquido para la vida humana.

Dos terceras partes de nuestro cuerpo esta compuesto de agua. Nuestros músculos y cerebro están compuestos por agua en sus $\frac{3}{4}$ partes.

Podemos sobrevivir meses sin comer. Sin agua nos moriríamos en 12 días.

A parte del aire, el agua es el único elemento que entra en nuestro organismo todos los días de nuestra vida. Está presente en cada célula y tejido de nuestro cuerpo y juega un papel vital en casi todos los procesos biológicos incluyendo la digestión, absorción, circulación y excreción.

El agua es la base del líquido sanguíneo y el líquido linfático, regula la temperatura corporal, mantiene la piel joven y elástica, los músculos fuertes y lubrica todas la articulaciones y órganos manteniéndolos en perfectas condiciones de uso.

El agua en el cuerpo funciona principalmente como un fuerte disolvente. El agua contiene muchos ingredientes invisibles: minerales, nutrientes, productos de deshecho y contaminantes. La sangre (90% agua) circula por el cuerpo distribuyendo nutrientes y oxígeno, mientras recopila desechos y CO₂.

El agua juega una función crucial en la digestión, transportando estos nutrientes y energía a nuestros tejidos y células, y eliminando los productos tóxicos del metabolismo a través de los riñones y vejiga en forma de orina, y a través del sudor.

La mayoría de las personas no son realmente conscientes de la importancia del agua para la salud y la vitalidad en general. Se estima que solo del 10 al 15% de la población bebe 8 ó mas vasos de agua pura al día. Recordar que no es lo mismo beber agua pura que beber otras bebidas como tónica, soda, refrescos, etc. La importancia de beber cantidades adecuadas de agua se va incrementando con la edad. Mucha gente (especialmente las personas mayores) no consumen ni retienen la suficiente cantidad de agua como para mantener una buena salud y una vida longeva.

A medida que envejecemos, hay una mayor tendencia a la deshidratación intracelular, factor que se une al hecho de que se incrementa la pérdida de sensibilidad hacia la sensación de sed.

Según se madura, el organismo retiene menor cantidad de agua celular, (hasta un 10 a un 15% menos a la edad de 65 años). Una piel fresca, ojos y pelo brillante a cualquier edad son signos y muestras de una correcta ingesta de líquidos.

La típica frase de: "Estar bien para su edad" está muy relacionada con una dieta rica en frutas y verduras unida a una baja ingesta de comidas precocinadas, azúcar de mesa, sal... Todo ello unido a una realidad:

¡BEBER MUCHA AGUA!

El Agua y la Digestión.

El agua es un componente muy importante en la digestión, especialmente en un sistema digestivo perteneciente a una persona mayor. En cuerpos más jóvenes el proceso de "romper" los alimentos y convertirlos en formas más sencillas para poder ser absorbidas por el organismo se hace de una forma muy elemental. Ambos sistemas, el digestivo y el metabólico, sufren relativamente pocos cambios con el paso del tiempo, pero si hay algunos que ocurren.



Los cuerpos maduros necesitan más líquido, especialmente agua. Un suministro inadecuado de agua a las células y los tejidos, altera dramáticamente la manera de aprovechar los alimentos.

La motilidad intestinal o movimientos peristálticos, habilidad del intestino para movilizar los alimentos mediante la contracción de las paredes del intestino, disminuye con la edad.

Esto incrementa el tiempo que tarda un alimento en ser totalmente digerido y ser eliminado al exterior en forma de heces; provocando que una persona sea mas propensa a sufrir calambres, inflamación, gases, estreñimiento, diverticulosis e incluso cáncer de colon.

Beber suficiente agua, junto a una dieta rica en fibra, puede prevenir este tipo de variaciones en la motilidad intestinal.

Debido a estas alteraciones en el aparato digestivo, una persona mayor está más expuesta a sufrir enfermedades digestivas comunes.

A menudo, la falta de fibra y de agua son los culpables de crear una disfunción en el sistema digestivo. La diverticulosis es un cambio anatómico en el aparato digestivo producido por la formación de pequeños divertículos en el fondo del intestino grueso de una persona.

Esta enfermedad afecta a un tercio de las personas por encima de 45 años y a dos tercios de los mayores de 60 siendo las mujeres mas propensas a la aparición de la misma. Cuando un divertículo se infecta e inflama, se produce una gran condición dolorosa llamada diverticulitis.

La mejor forma de prevenir esta enfermedad es ingerir suficiente cantidad de fibra y beber entre 6 a 8 vasos de agua diariamente. También se puede prevenir reduciendo los laxantes fuertes y enemas que roban los líquidos corporales y añaden contaminantes al cuerpo.

La pared muscular del colon se mueve en pequeños segmentos en forma de olas. Las personas que sufren de colon espástico o síndrome de intestino irritable, experimentan fases alternativas de diarrea y estreñimiento, acompañado de dolorosos calambres y gases.

Los espasmos ocurren porque la musculatura no es uniforme en consistencia, algunas partes son duras y compactas mientras otras son muy permeables.

Las cámaras de gases llenan los espacios entre los 2 tipos de musculaturas. Ingerir una dieta rica en fibra soluble y beber suficiente cantidad de agua diariamente, puede ayudar bastante a normalizar el colon espástico. La fibra soluble atrae agua y crea una musculatura mas uniforme. Las personas que sufren de estreñimiento también pueden beneficiar de beber altas cantidades de agua porque favorece los movimientos de un intestino extremadamente duro y seco.

CONCLUSION:

El agua es una ayuda importante para establecer la frecuencia de los movimientos del intestino, lo que contribuye no solamente a mejorar las alteraciones antes mencionadas sino la salud en general.



¡Cuidado con la Deshidratación!

Cuando estás deshidratado, tu temperatura corporal aumenta, y no solamente pierdes agua sino también potasio y sodio. Una pérdida leve de agua puede iniciar una deshidratación. La pérdida del 1% de nuestro peso en agua puede provocar un colapso y la hospitalización de la persona. Una pérdida del 10% de agua corporal puede desembocar en la muerte.

La deshidratación puede aparecer de repente especialmente cuando estamos haciendo ejercicio. Por cada hora de ejercicio intenso, debemos rehidratarnos con por lo menos dos vasos de agua. Los atletas que realizan un entrenamiento de alta intensidad, pueden perder hasta 8 litros de agua cada día.



Además, un músculo que se deshidrate un 3% perdería un 10% de fuerza contráctil y un 8% de rapidez.

¡No os olvidéis de tener siempre una botella de agua a mano!

Señales de advertencia de deshidratación:

- Mareos
- Dolor de cabeza
- Piel enrojecida
- Debilidad y fatiga
- Boca seca, pérdida de apetito.

Señales de deshidratación avanzada:

- Visión borrosa
- Pérdida de audición
- Piel seca y caliente
- Pulso rápido, pérdida de aliento
- Modo de andar inestable.
- Orinar de forma extremadamente frecuente, sin ingerir líquidos.

Con el tiempo, la deshidratación pasa factura al cuerpo. La deshidratación asociada con la edad incluye:

- Piel seca
- Lengua fisurada
- Arrugas en la estructura facial
- Orina concentrada
- Pérdida del color de la piel

El agua y la pérdida de peso.

Beber un mínimo de 6 a 8 vasos de agua es importante tanto para mantener el peso como para perderlo. Nuestro cuerpo limpia y elimina todos los desechos. Muchas personas a las que se les hinchan las extremidades, piensan que reducir la ingesta de agua les ayudará a prevenir la retención de líquidos. Pues bien, eso no es así. A menudo da la impresión de que el organismo tiene demasiada agua en el sistema porque las manos, los pies y los ojos están hinchados. Sin embargo, el problema está simplemente en que el agua está en el sitio erróneo y entonces los riñones necesitan aumentar el consumo de agua para retirar el exceso de líquido mediante un proceso llamado diuresis.

Muchas veces, el hambre y los antojos son simplemente un signo de sed.

Bebe 2 vasos de agua antes, espera 10 minutos y luego mira si sigues teniendo hambre. Encontrarás que no tienes que comer tanto para sentirte lleno o que los antojos se te pasan del todo.

Recuerda que beber refrescos dietéticos como colas en lugar de agua sola, están llenando tu sistema de edulcorantes, minerales y sustancias químicas que alteran tu metabolismo, causan retención de líquidos y aumentan tus antojos.

A largo plazo, beber agua pura en vez de refrescos artificiales va acostumbrando a tu paladar disminuyendo tu adicción, desintoxicando tu cuerpo y ayudando a eliminar productos químicos que aumentan tu adicción al azúcar.

Hay alimentos que pueden contener hasta un 90% de agua. La fruta, por ejemplo, tiene un alto contenido en agua y es un perfecto sustituto de postres y tentempiés.

Ten siempre a mano una gran variedad de frutas como manzanas, plátanos, papayas, kiwis, pomelos, etc. Pero mantente lejos de otros como aguacates y nueces si estas en un programa de perder peso. Aunque estas comidas son altas en vitaminas, su contenido en grasa y colesterol es bastante alto.

El último reto sería, por tanto, reemplazar los antojos de dulces con frutas.

NOTA:

Beber agua fría absorbe calorías del cuerpo mediante una disminución de la temperatura corporal. El cuerpo es una máquina de generar calor y recupera esta pérdida quemando grasa. Aunque las calorías quemadas son mínimas, beber agua fría de forma regular puede provocar la quema de algunas calorías sin esfuerzo.

El agua pura es difícil de encontrar.

Encontrar agua limpia, potable y pura es más difícil de lo que podemos imaginar y no se puede dar por sentado en ningún lugar del mundo.

Las poblaciones en vías de desarrollo, los sistemas de alcantarillados antiguos, la contaminación medioambiental y la creciente resistencia de microorganismos a los tratamientos del agua, son algunos de los problemas más comunes.



El agua contaminada es muy habitual en todas partes, no solo en las grandes ciudades. La falta de seguridad en el suministro de agua es una amenaza en todo el mundo.

El agua del grifo tiene muy pocos beneficios para el funcionamiento de nuestras células y tejidos, y algunos estudios han demostrado que puede ser más perjudicial que beneficioso para nuestro organismo.

Un informe realizado por el Maryland Biotechnology Institute de USA, predice que el agua pura será un bien escaso en las próximas décadas, ya que pasaremos de una población actual de 5.600 millones a una población de 10.000 millones.

Se ha prestado mucha atención en el tema de la contaminación de las aguas por sustancias químicas y metales, pero el problema real son las enfermedades infecciosas.

Muchos brotes de enfermedades entran en las casas por los conductos del agua que no han sido desinfectados.

El agua embotellada y los programas de tratamiento en las casas - soluciones a corto plazo - son la única alternativa por el momento.

Beber agua impura priva a nuestro organismo de la oportunidad de depurarse. Los desechos adicionales van siendo acumulados y se va utilizando cada vez más energía para poder procesar dichos desechos.

Mucha gente que vive en las ciudades bebe agua del grifo que contiene una cantidad muy alta de cloro. Añadir cloro al agua evita que las bacterias la contaminen, sin embargo, el cloro está considerado como dañino para los humanos porque puede aumentar los niveles de colesterol.

La combinación de cloro y basura orgánica en el agua, puede provocar cáncer, produciendo sustancias químicas conocidas como trihalometanos.

Normalmente la cantidad de cloro presente en el agua de consumo público es de una parte por millón (1 ppm), casi tanto como lo que hay en una piscina.

En los años cincuenta, el gobierno empezó a instruir a los suministradores de agua pública para añadir flúor al agua pensando que de esa manera se prevenía la aparición de caries en los niños.

Las investigaciones durante años han probado que no se desciende las caries añadiendo flúor y que no aporta ningún otro tipo de beneficio. Por el contrario, el flúor puede causar envejecimiento prematuro, artritis y efectos adversos en las glándulas tiroideas.

Frecuentemente encontramos lagos y ríos contaminados por aguas residuales y desechos de animales, residuos del parásito *Cryptosporidium*, un riesgo para la salud, porque es altamente resistente al cloro y otros desinfectantes tradicionalmente aplicados a los suministros de agua pública. Se especula que ningún sistema de agua municipal puede eliminarlo con éxito.

El parásito puede causar náuseas, diarrea y otros síntomas similares a la gripe que normalmente duran unos 10 días, rindiéndose sin tratamiento.

En personas con un sistema inmunológico débil, el parásito puede causar problemas gastrointestinales que tienden a ser más severos y tenaces y que pueden causar incluso la muerte.

El aluminio, que también se ha utilizado en procesos de tratamiento del agua en forma de aluminio sulfato, es otro contaminante.

El sulfato se une con los desechos orgánicos en el agua y se asienta como un metal pesado. Esta agua contiene cantidades altas de aluminio, que se asocia con un aumento del riesgo de contraer Alzheimer.

También hay químicos industriales que pueden estar presentes en el agua.

El PCB (abreviatura del bifenilo policlorado) por ejemplo, son sustancias químicas que provocan cáncer. Si vas a pescar en los grandes lagos, habrá una gran cantidad de peces no aptos para el consumo.

Haz una prueba en el agua de tu casa.

En las casas con más de 30 años, comprobar el plomo es importante. El gobierno no había prohibido el uso del plomo en las tuberías hasta 1986 y la prohibición no cubría los fregaderos la mayoría hechos de latón que contiene un 8% de plomo.

El plomo en pequeñas cantidades puede causar enfermedades del corazón, hipertensión arterial, daños neurológicos, problemas de aprendizaje y hasta infertilidad.

Algunos investigadores piensan que no existe un nivel en el que el plomo es un metal seguro para niños ni para adultos. Incluso aunque tengamos tuberías o fregaderos sin plomo, hay bastantes posibilidades de que los grifos contengan algo de plomo ya que es utilizado en los sistemas de agua públicos y pueden pasar al agua.

Aunque a nivel de ciudad no se puede hacer mucho (a parte de concienciar a la población), hay muchos pasos que se pueden seguir para mejorar la calidad de tu agua. Un estudio conducido por la Universidad de North Carolina (USA), realizado sobre 25 grifos nuevos demostró que el

agua que estaba en el fregadero durante tan solo unas horas, concentraba de 2 a 100 veces la cantidad diaria de plomo que es clasificada como perjudicial para la salud.

Pero también descubrieron que dejar correr el agua durante 1 minuto, cuando el agua no se había utilizado durante varias horas, rebaja considerablemente los niveles de plomo.

Si consideras que necesitas una unidad o sistema de tratamiento casero, recuerda que generalmente cuantos más contaminantes elimine, más caro será en adquirirlo.

Los métodos más comunes utilizados son **FILTROS y PURIFICADORES**.

Aquí están algunos de los pros y contra:

1 - Filtros de Carbón Activado, y HRM (Halogen Reduction Media)

Los filtros de carbón simple activado, elimina todos los productos orgánicos volátiles y trihalometanos. Pero este método no elimina los metales pesados disueltos como el aluminio. Una alternativa mejor es un filtro de carbón combinado con un HRM. Esta combinación aumenta la actividad del carbón y elimina la aparición de bacterias. La combinación de filtros de carbón/HRM es la más beneficiosa y la que menos cuesta. Esta forma de filtración no solo es efectiva para eliminar el cloro y otros problemas de sabor, color y olor, sino que también elimina parásitos peligrosos, como *Cryptosporidium* y *Giardia*. Otra opción es la combinación con la tecnología de titanio silicate ceraminca. Esta filtración elimina también la posibilidad de que el plomo pase al agua que vas a beber.

2 - Descalcificador de agua.

Método usado para eliminar calcio, magnesio y otros metales, pero puede añadir sal al agua. El sodio incrementa la presión arterial. Además, no son capaces de eliminar bacterias ni cloro.

3 - Ósmosis Inversa (RO)

Este es el método más efectivo para purificar el agua en las casas. El problema es que es realmente caro. Trabaja sobre el mismo principio que utiliza la presión del grifo para forzar al agua a que pase a través de una membrana semipermeable. El filtro puede eliminar partículas de un micrómetro o incluso de menor diámetro. La mayoría de los contaminantes son más grandes que los poros de la membrana RO. Este sistema también eliminará metales pesados (excepto mercurio orgánico), radio y el parásito *Cryptosporidium*.

Una gran ventaja de las unidades de RO es que se limpian solas, así las bacterias no se acumulan como puede pasar en los filtros de carbón. Una combinación en la que merece la pena invertir es un RO mas un filtro de

carbón, porque el carbón es el método más efectivo para eliminar cloro. El dinero que te gastes en este sistema puede ser muy rentable a largo plazo.

4 – Destilación.

La única alternativa real para beber agua pura es el agua destilada.

Este método es efectivo para eliminar sodio y otras sales que están en el agua. El agua destilada tiene un sabor diferente, limpio porque los contaminantes, los sólidos y el cloro son reducidos significativamente durante el proceso de destilación. Este proceso consiste en la vaporización mediante el hervor del agua. Cuando el vapor empieza a subir, deja la mayoría de las bacterias, virus y químicos del agua. El vapor es recogido y condensado otra vez en forma líquida.

Beber agua destilada elimina los materiales inorgánicos y tóxicos que son rechazados por nuestras células y tejidos del cuerpo. Un beneficio añadido a este tipo de agua es la habilidad de atacar a otras moléculas tóxicas y eliminarlos así como los minerales.

Es importante darse cuenta de que el agua destilada está desprovista de minerales. Hay quien cree erróneamente que los minerales esenciales provienen del agua que beben. Pero la verdadera fuente de minerales para el organismo proviene de los alimentos que consumimos y no del agua que bebemos.

No podemos depender del agua para incorporar en nuestro organismo todas nuestras necesidades de minerales; si lo hiciéramos, tendríamos que consumir muchos litros de agua al día. Además, muchos de los minerales que están en el agua del grifo son contaminantes y no son beneficiosos para los procesos metabólicos del cuerpo.

Agua embotellada: ¿una alternativa acertada?

La mayoría de la gente compra agua mineral porque piensan que contiene menos impurezas que los suministros municipales, pero algunos estudios han demostrado que hay casos donde los niveles de pureza del agua, es similar a la del suministro municipal.

De hecho, antes de que el gobierno pusiera unos estándares para el agua mineral, los fabricantes no estaban obligados a informar al consumidor sobre donde habían conseguido el agua. La fuente podría haber sido el suministro municipal u otros muchos



sitios de agua contaminada.

Finalmente se impusieron estrictos estándares para las etiquetas de agua embotellada. Los consumidores tienen ahora derecho a saber la diferencia entre agua mineral, agua destilada, agua con gas y otras.

La regularización fuerza a los fabricantes de agua embotellada a informar sobre la procedencia del agua.

Agua de un manantial natural.

Otro tipo de agua embotellada que se comercializa es la llamada "agua de manantial". Esto significa que proviene de un manantial donde el agua mana naturalmente a la superficie de la tierra. Pero realmente, incluir la palabra "manantial" en el nombre no le dice nada al consumidor, pues puede haber sido obtenida a partir de una fuente llena de pesticidas o cercana a aguas residuales. Por lo tanto deberías leer las etiquetas de estas botellas y comprobar si de verdad lo que estas bebiendo es agua purificada.

Agua mineral.

La peor elección que puedes hacer es el agua mineral. Es obtenida del subsuelo y contiene por lo menos 250 ppm de sólidos disueltos. A este nivel, los minerales que están presentes, incorporan un sabor mineral al agua. Algunos de los minerales que aparecen en el agua incluyen calcio, hierro y sodio pero estos minerales son inorgánicos y por lo tanto no son utilizados por el cuerpo.

Los minerales inorgánicos no solo no están disponibles como coenzimas, sino que se cristalizan en el cuerpo, dentro y fuera del sistema circulatorio.

La cristalización se produce en las paredes de las arterias y al paso de los años puede contribuir a la aparición de artritis en las articulaciones y endurecimiento de las arterias o arterioesclerosis.

El agua mineral carbonizada también se llama agua mineral con gas.

Agua de Pozo.

Esta agua es extraída de una fuente de formación entre rocas. En este caso tampoco hay garantía de que la fuente sea limpia. Esta agua también es rica en minerales inorgánicos como en el caso de las aguas minerales.

Recomendaciones:

1 - Bebe un mínimo de 6 a 8 vasos de agua destilada, agua filtrada por carbón activado HRM, o agua filtrada por osmosis inversa todos los días.

Si te es posible, trata de cocinar con este tipo de agua. Hervir no purifica del todo el agua; una cosa es hervir y otra destilar.

2 - Para la seguridad del agua de tu casa, que un laboratorio chequee los grifos y tuberías.

3 - Compra filtros de agua que estén revisados y aprobados por la asociación de calidad del agua.

4 - Pide a tu departamento de agua local una copia completa de los análisis más recientes del agua pública. Si quieres asegurarte de que compras agua embotellada de calidad contacta con el embotellador para un análisis independiente. Comprueba que no contiene pesticidas, radio actividad y desechos industriales como PCB.

www.aguapuraysana.com



El agua destilada es: FUENTE DE SALUD PARA TODOS

Para pedidos y consultas, visite nuestra WEB en:

www.aguapuraysana.com

Teléfonos: 91 864 40 08 – 609 022 303

Email: info@aguapuraysana.com