

Dottore, ma allora che **ACQUA** devo bere?

di Antonio De Palma*

Diversi sono i pareri tra scienziati, nutrizionisti e tecnici del settore, ma possiamo stabilire cinque parametri affidabili e importanti per capire quale acqua bere.

Si dice: facile come bere un bicchier d'acqua. Ma non è così. Forse uno dei capitoli più complicati del grande libro della salute è proprio quello sull'acqua. I pareri sono così discordi tra scienziati, nutrizionisti e tecnici del settore che la confusione regna sovrana.

Cominciamo allora col ricercare se esistono dei parametri affidabili che ci possano permettere di fare chiarezza.

Cinque sono i più importanti.

Prima di tutto, va detto che l'**acqua deve essere pura**, cioè non inquinata da sostanze estranee, che possono essere di origine chimica od anche derivate dalla presenza di materiale vivente (batteri, virus, parassiti, funghi).

Se da un punto di vista batteriologico siamo in una posizione solo lievemente vantaggiosa, grazie ai metodi d'indagine e di purificazione (tuttavia l'uso disinfettante del cloro produce derivati chimici sospettati di essere cancerogeni), non è così di certo per gli inquinanti chimici, che si trovano in abbondanza nelle nostre acque, sia di origine naturale (es. arsenico) o peggio ancora per il riversamento nei terreni e quindi nelle falde acquifere e nei corsi d'acqua, dei prodotti di scarto delle industrie o di quelli usati in agricoltura non biologica, né biodinamica.

Basti pensare ai nitrati (indice d'inquinamento batterico pregresso, ma molto pericolosi, potendo crea-

re la metaemoglobinemia anche mortale nel lattante od anche potendosi trasformare nell'adulto in nitriti e nitrosamine cancerogene). Che dire poi della presenza dei metalli pesanti (mercurio, piombo, alluminio etc), indicati come veri e propri killer del nostro organismo (distruttori dell'immunità e responsabili delle più gravi malattie croniche)?

Oggi esistono gli apparecchi ad osmosi inversa o di altri tipi

(la semplice brocca filtrante o gli ionizzatori) che riescono ad eliminare quasi totalmente questi prodotti nefasti.

Questo non vuol dire che il problema sia del tutto risolto, perchè l'acqua, secondo ricerche attendibili

che vanno dal premio Nobel Benveniste ai recenti lavori dell'altro Nobel Montaigner, è stata ritenuta capace di mantenere la memoria delle sostanze con cui è venuta precedentemente in contatto e dunque anche degli inquinanti, che così potranno agire ancora da tossici nel corpo umano secondo un meccanismo di tipo omeopatico, ovviamente in tal caso non curativo.

Infatti, la spiegazione del meccanismo d'azione dei rimedi omeopatici si basa proprio, quando viene superata una certa diluizione, all'incirca la CH9, sulla memoria dell'acqua che "ricorda" a livello energetico e di configurazione delle sue molecole la sostanza inizialmente in essa disciolta e della quale, dopo la diluizione CH9, rimane solo una certa impronta.

Quindi, anche se di per sè ritenuti innocui, i rimedi omeopatici, se somministrati in eccesso ad una persona sana od anche per una sola volta in una persona ipersensibile (come avviene durante una sperimentazione o in certi casi in terapia), possono provocare sintomi patologici. Saranno sintomi tuttavia di breve durata, che andranno scomparendo con l'interruzione della somministrazione.

Ritornando però alla memoria dell'acqua potabile, continuando quest'ultima ad essere bevuta per anni da un soggetto e potendo portare con sè l'informazione all'organismo dei tossici che conteneva prima di una eventuale depurazione, potrebbe in effetti ingenerare una sintomatologia cronica, la cui causa spesso misconosciuta potrebbe invece essere quella precedentemente illustrata.

Vedremo poi come sopperire a questo problema.

Il secondo requisito dell'acqua salutare riguarda il **residuo fisso**. Questo valore rappresenta la quantità di sali disciolti nell'acqua. Anche qui esistono pareri discordi. Alcuni valutano positivamente la presenza di un alto residuo fisso ed altri lo aborrono. Io direi che un alto residuo come quello che si può trovare in acque minerali per cure idropiniche (vedi ad es. l'acqua di Chianciano) può trovare un corretto utilizzo solo per terapie specifiche brevi in individui malati, mentre è indubbio che l'uso di acque minimamente mineralizzate, cioè sotto il valore soglia di 100 mg/l (alcuni parlano di 50 mg/l) sia molto indicato per la nostra disintossicazione quotidiana. In effetti, per via osmotica quest'acqua è

L'acqua rimane la più semplice sostanza sulla Terra, ma in realtà è la più misteriosa e la più complessa.

Dottoressa, ma allora che acqua devo bere?

capace di estrarre le tossine dalle nostre cellule e dalla nostra matrice cellulare, fermo restando che un valore di residuo fisso sopra i 10 mg/l diventa eccessivo e pericoloso.

Va tenuto presente, inoltre, che i minerali si assorbono bene se presenti in sostanze viventi come i vegetali, ma nel caso dell'acqua questo avviene solo per una piccola quantità di essi, partecipando la parte residua all'"incrostazione" dei nostri organi interni.

Dopo alcune settimane di uso di un'acqua minimamente mineralizzata, bisognerebbe bere insieme ad essa un po' di soluzione salina (15 ml, cioè un cucchiaino da tavola) al 26% solo al mattino. La si ottiene sciogliendo circa 260 grammi di sale rosa Himalayano (si trova nei negozi bio) in un litro d'acqua.

Tale soluzione, se tenuta in un barattolo di vetro ben tappato, resiste a lungo. Questo sale è della qualità più pura esistente e contiene tutti i minerali indispensabili per la nostra salute (non più presenti invece nel sale raffinato che è irritante e tossico a lungo andare).

L'aggiunta di tale sale serve ad impedire un eccessivo dilavamento di minerali che insieme alle tossine possono essere espulsi con l'acqua a bassa mineralizzazione. Così facendo, il sale reintegra le eventuali carenze e permette la reidratazione delle cellule, trattenendo l'acqua bevuta nella quantità necessaria. Questa metodica può essere utilizzata come prevenzione nella persona sana; sui malati il discorso è molto più complesso. In ogni caso, anche nella persona sana vanno verificati alcuni segni che ci indicano se aumentare o diminuire di volta in volta l'acqua o il sale (ad es. la comparsa di gonfiore eventuale alle caviglie

ci porterà ad aumentare l'acqua e a diminuire il sale).

Sappiamo infatti, che l'acqua cosiddetta leggera, di per sé, è un ottimo diuretico e a lungo andare deve essere bilanciata dal sale.

Non si potrebbe allora bere un'acqua molto mineralizzata (500-1500mg/l di residuo fisso)? Si potrebbe, ma perderemmo l'effetto depurante, facilitando invece, come detto, eventuali depositi arteriosi o la formazione di calcoli renali ed epatici.

Dunque, la tecnica presuppone di mantenere durante tutto il giorno l'effetto disintossicante ed al mattino usare un po' di soluzione salina per reintegrare i minerali alcalini benefici eventualmente perduti e permettere la corretta idratazione cellulare.

Un altro parametro importante è la **dinamizzazione dell'acqua**, cioè la presenza di elettroni vitali in abbondanza, che dà ad essa il potere riducente o antiossidante. Viviamo nell'epoca dello stress, degli alimenti ossidanti (dieta carente in frutta e verdure crude), dell'aria inquinata etc.; non conviene di certo bere acqua ossidante. Dobbiamo sapere che il fattore elettrico

rH2 di una sostanza o di un liquido (secondo la Bioelettronica di Vincent o BEV) è un indice che calcola la concentrazione di elettroni vitali capaci di essere donati. La neutralità nella scala è a 28. Sotto tale numero siamo in presenza di un numero via via maggiore di elettroni (incrementando il potere riducente contro sostanze ossidanti e radicali liberi), mentre sopra 28 siamo nella fase ossidante con povertà di elettroni. Ebbene, la maggior parte delle acque ha un rH2 ossidante, mentre almeno dovrebbe essere sotto 28. Tale valore viene riportato solo in pochissime etichette (e riguarda l'analisi alla fonte, poi purtroppo l'acqua tende ad ossidarsi). A tal proposito, esistono apparecchi studiati apposta per abbassare tale valore come lo ionizzatore o l'apparecchio di ultra-colloidazione. Tali strumenti, però, non sono in grado di abbassare il residuo fisso come fa l'apparecchio di osmosi inversa; poi vedremo come cavarcela al riguardo.





Questi ionizzatori o anche alcune polveri da aggiungere all'acqua (come la microidrina) abbassano l'rH2 e dunque aumentano la presenza di ioni apporti di elettroni. Un altro parametro utile (che mette in relazione i dati rH2 e pH del fluido), è il **potenziale redox** (ORP) o di ossidoriduzione espresso in millivolt. Una volta che le sostanze riducenti ed ossidanti disciolte in un mezzo abbiano reagito tra loro arrivando ad un equilibrio sia pure dinamico, l'ORP misura l'eventuale eccesso di potere riducente (espresso col segno -) od ossidante (segno+). Per fare un esempio, le acque di casa e così spesso anche quelle in bottiglia, dove l'acqua essendo stagnante perde molta della sua energia iniziale, hanno in genere un valore superiore ai 420 mv (valore soglia per la salute secondo la BEV). Invece con i macchinari o le polveri ad hoc si può portare l'acqua a valori sino a -700mv, valori decisamente rinvigorenti e vitalizzanti per la capacità di tale acqua di ridurre altre molecole, cioè di cedere elettroni. Non ricorrendo a tali strumenti, si può dinamizzare l'acqua, sia pure debolmente, versandola da un recipiente ad un altro. È già un piccolo vantaggio. Per vitalizzarla (cioè

aggiungendo sostanze viventi) e non ingerirla morta, cioè stagnante da mesi come quella in bottiglia, si possono aggiungere ad esempio alcune gocce di succo di limone fresco per ogni litro di bevanda (per coloro che abbisognano di acqua acidula).

A questo proposito, passiamo ad un altro parametro fondamentale: il **pH** (che misura quanti ioni H+ sono pronti nel mezzo per essere scambiati). Secondo alcuni l'acqua deve avere un pH leggermente acido, secondo altri alcalino.

Secondo me, l'acqua deve essere acida o alcalina a seconda dei soggetti e del momento vitale che attraversano, il che può variare nel tempo. Persino la genetica conta, visto che gli orientali, sembra abbiano un terreno più acido del nostro, che di base è alcalino.

Se siamo in perfetta salute e ci nutriamo con cibo basico (frutta e verdura fresca), possiamo permetterci di bere un'acqua acidula con tutti i suoi vantaggi (ad es. migliora nella maggior parte dei casi la digestione; ha potere disinfettante sui batteri patogeni e migliora alcune funzioni enzimatiche).

Tuttavia, la maggior parte di noi mangia male (anche gli alimen-

ti non sono più quelli di una volta), combatte con lo stress, vive in città inquinate e dunque forma tanti tossici acidi.

L'acqua alcalina apporta quelle sostanze che possono inibire gli acidi ed aiutare ad espellerli. Tuttavia, è vero che tale acqua, una volta ripristinato il pH salivare sopra 7 (basta misurarla al mattino con una cartina tornasole da confrontare con la scala colorimetrica abbinata), potrebbe a tal punto non essere più indispensabile per la nostra salute.

L'acqua acidula tende ad eliminare le incrostazioni già formate nelle arterie, negli organi etc., quella alcalina ne impedisce invece la formazione. Dunque, saranno il pH salivare ed altri dati clinici a guidarci (ad es. chi soffre di acidità gastrica necessiterà di acqua alcalina e così via).

Teniamo anche presente che ci sono acidi deboli utili, come l'acido citrico del limone che opera la sua azione disincrostante e vivificante e non acidifica il nostro corpo, essendo emesso con la respirazione ed all'opposto, sostanze acide tossiche incamerate dall'ambiente o prodotte come scorie dal nostro metabolismo o dall'alimentazione errata.

Anche le sostanze alcaline possono essere utili o dannose: nessuno si sognerebbe di bersi la soda caustica!

Un'ultima nozione: l'acqua in movimento è ricca di **ossigeno**, elemento fondamentale per il nostro benessere, mentre quella stagnante lo ha invece perso. Ecco un altro motivo valido per dinamizzarla.

Avendo sviscerato a questo punto la teoria di base, andiamo ora all'aspetto pratico, cercando di capire come si può fare per ottenere un'acqua che corrisponda ai parametri descritti.

Se vogliamo utilizzare quella dell'acquedotto, come primo passo, ci dovremmo informare dei suoi valori presso l'Ente che la distribuisce.

In ogni caso, difficilmente, se non mai, si riscontrano valori di purezza e di residuo fisso accettabili (i valori

Dottoressa, ma allora che acqua devo bere?

soglia stabiliti per legge sono insufficienti a proteggerci).

Proprio per questo è consigliabile utilizzare un apparecchio ad osmosi inversa che ci permette di ridurre il residuo fisso tra 10 e 50 mg/l e purifica l'acqua, pur lasciando inalterata la sua memoria, il pH e la carica in millivolt (scadente).

Come sopperire?

Qui, potrebbe intervenire uno ionizzatore che può far variare il pH a seconda delle esigenze ed incrementare la carica riducente. Niente però può fare sulla memoria dell'acqua. Si potrebbero tuttavia usare i cristalli in quarzo che pare abbiano tale effetto se inseriti per un certo tempo nell'acqua.

Gli apparecchi per la ultracolloidazione, a detta di alcuni studiosi, sono invece in grado di riportare l'acqua alla sua struttura pura iniziale, cancellando le tracce degli elementi tossici con cui è entrata in contatto ed aggiungono anche un valido ORP. Se si vuole alcalinizzarla, d'altronde, esistono apposite gocce da aggiungere o si può usare il semplice bicarbonato di sodio. Altri metodi, come quello ideato da Johann Grandner, mettono in contatto indiretto, con un apparecchio inserito lungo la condotta, l'acqua ideale con quella dell'acquedotto. Tale contatto, secondo l'ideatore, ingenera un passaggio d'informazioni che trasforma l'acqua insalubre in acqua vitale. Alcuni dei benefici sono stati riscontrati e testimoniati, tanto da fare diffondere il metodo in varie parti del mondo. Con questo metodo, si ottiene una modificazione soprattutto delle caratteristiche fisiche, che però non sono facilmente rilevabili strumentalmente, potendosi prendere in considerazione solo i vantaggi soggettivi e/o clinici conseguenti.

Se poi non si vogliono spendere denari in apparecchi, si può acqui-

stare una delle migliori acque in bottiglia con queste avvertenze: deve essere stata imbottigliata in vetro o in plastica, ma da non più di tre mesi (per il pericolo di rilascio di sostanze tossiche); deve avere un'origine da sorgenti di montagna, dove l'inquinamento è molto minore; deve avere un residuo fisso sotto 50mg/l; una conducibilità (se presente in etichetta rappresenta un altro valore della presenza di minerali nell'acqua) inferiore a 166 microsiemens o una resistività (che è il suo inverso) di almeno 6000 ohm o più; deve avere un pH adeguato alle vostre esigenze di acidificarvi lievemente o alcalinizzarvi (diciamo da 6,5 a 7 nel primo caso e sopra 7 per il secondo).

Dopo che avete trovato una simile acqua nella vostra zona, la potete modificare con qualche goccia di limone per litro per chi vuole vitalizzarla e renderla acidula se alcalina; invece, si potranno aggiungere gocce alcalinizzanti o un pizzico di bicarbonato per chi ha l'esigenza inversa. Per la cancellazione della memoria dell'acqua si possono usare empiricamente i cristalli come il quarzo e se si vuole alcalinizzarla e dinamizzarla rendendola fortemente riducente si possono usare le polveri a base di microidrina o simili.

Una via di mezzo è rappresentata dalle caraffe purificanti che appunto eliminano le sostanze tossiche sembra all'80% circa e che abbassano parzialmente il residuo fisso, ma che poi necessitano dei cristalli ed eventualmente dei correttori di pH e di ORP, senza contare che sul loro utilizzo esistono pareri contrastanti, almeno su alcune tipologie.

In conclusione, quello di cui abbiamo discusso, è solo una piccola parte dell'enorme mole di studi sull'acqua che rimane apparentemente la più semplice sostanza sulla Terra, ma che in realtà è la più misteriosa e la più complessa. Come la sua essenza fluida, le conoscenze su di essa sembrano scorrere via tra le nostre dita, ogni volta che pensiamo di averla in pugno.

***Specialista in medicina naturale
ex Dirigente medico ASL RME**

