

## CÓMO BEBER AGUA



Muchas cosas se han dicho sobre este tema, y todas se han sobre exagerado o sobre simplificado. Todos sabemos ya que hay que beber 2 litros de agua al día, o los ocho vasos famosos. Es cierto, el agua es una cosa muy simple, y resulta fácil admitir que es buena y que hay que beber más de lo que habitualmente bebemos.

Pero, en realidad, el agua es algo mucho más que sólo eso. En su composición y en su estructura molecular, se encuentra una auténtica maravilla de la naturaleza.

No es solo cuestión de si bebemos la cantidad suficiente, es mucho más, es una meditación del agua lo que debemos hacer.

Porque en ella se encuentra la materia más abundante del universo y principal fuente de energía de nuestro astro rey, el hidrógeno, junto con el gas que permite la vida aquí en nuestro hogar, la tierra, el oxígeno, en un baile cuántico de atracción permanente para formar la molécula más pequeña de cuantas existen pero sobre la que se asienta lo mas grande, la vida.

Si a algo debemos adorar como sustentador de nuestra vida es al agua, y por ello la forma de acercarnos a ella debe de ser diferente. El agua no debe tomarse de cualquier forma, ni a cualquier hora ni en cualquier cantidad.

Como no es mi intención extenderme disertando sobre propiedades del agua que se adentrarían más en terrenos metafísicos que médicos, paso a resumiros algunos consejos sobre cómo debemos beber agua:

## 1. CUÁNDO



Beber el agua por la mañana al despertar y antes de desayunar. Esto permite una perfusión de todos los órganos y tejidos y los prepara para el día que empieza.

El resto del día se debe beber según lo demande nuestra sed, pero de manera preferente siempre entre las comidas.

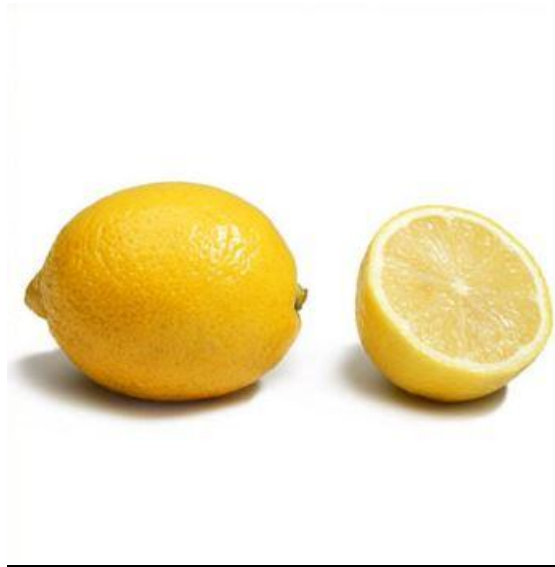
## 2. CUÁNTO



Beber el agua que sintáis que os pide el cuerpo, y si acaso, algo más. es importante , si vamos a tomar los famosos dos litros u ocho vasos, que tomemos lo mas que podamos por la mañana y de una sola vez, ya que el cuerpo retendrá lo que necesite y se deshará de lo que le sobre sin alterar los centros cerebrales del equilibrio electrolítico, cosa que puede ocurrir cuando estamos todo el día bebiendo sin parar y jugando con los niveles de sodio de tal forma que los centros neuronales se vuelven locos, y tened en cuenta que el sodio es el elemento del organismo mas

implicado en la memoria. Algunas personas beberán más que otras, cada uno a su manera debe intentar beber lo que pueda, pero sin obligarnos a ninguna cantidad determinada

### 3. CÓMO



Añadiremos a esta agua de la mañana unas gotas de limón, sin pasarnos, solo unas gotas, a cada vaso que bebamos. Esto es diferente que tomar un zumo de limón solo o diluido. Tampoco es crucial el que el agua este caliente o no.

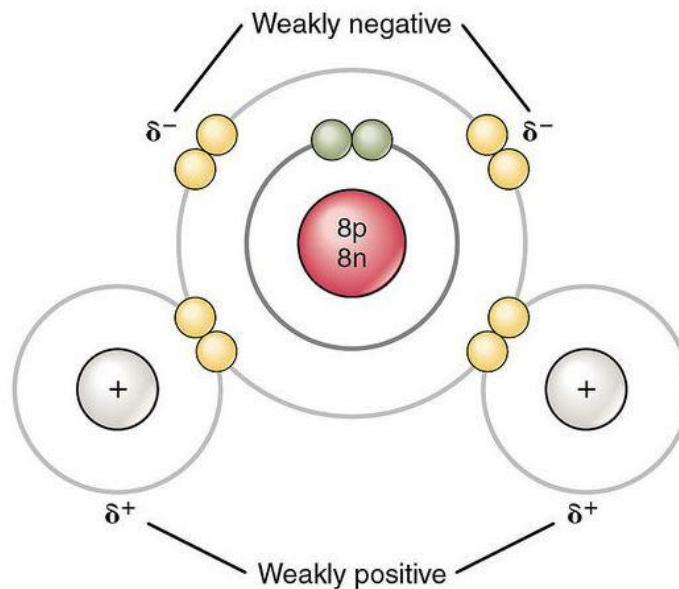
El limón es un ácido débil, y como tal se asociara a una base conjugada, y en vez de aumentar el medio ácido del estomago, hará de buffer o tampón. Sin entrar en detalles de química, los que tengáis el hábito de tomar omeprazol todas las mañanas, deberíais pensar seriamente en dejar de hacerlo y probar a tomar agua con limón. los iones de hidrogeno serán captados de una forma natural, sin alterar la bomba de protones, como hacen los antiácidos, que además son necesarios para la producción de energía en las células, al igual que en el sol.

#### 4. DÓNDE



Nunca de una botella de plástico, salvo que no haya más alternativa. Se utilizara cristal o cerámica y de preferencia, cobre puro. Podéis encontrar en internet jarras de este metal de diferentes formas, pero aseguraros de que es puro y no una aleación de estaño o peor aún, níquel o plomo. El cobre es un elemento presente también en la cadena respiratoria celular del transporte de electrones, y es cofactor de muchas y muy importantes reacciones enzimáticas. Además, como todos sabéis, es un gran conductor de electricidad, y el agua en él contenida se cargará de energía. Pero debido a que su exceso puede ser perjudicial, debéis tener la precaución de no tomar más de cuatro vasos del agua que hayáis dejado reposar durante la noche en este metal. En contacto con el cobre las moléculas

anfotéricas y polares del agua, en un continuo baile de parejas a velocidades que se escapan a nuestra imaginación, se cargaran de energía saludable.



Espero haberos aportado un poco mas de información para contribuir a vuestra salud y bienestar. En este caso hablando del agua, la cosa más abundante y más esencial para la vida tal como la conocemos.

**Copyright Dr. Cedro**



e-mail | [doctor.cedro@gmail.com](mailto:doctor.cedro@gmail.com)  
teléfonos | 944.790.366 - 636.937.834  
Rodríguez Arias, 6 - Dep. 412  
48008 Bilbao - España