



**30%**

DIN SĂNĂTATEA  
TA DEPINDE DE  
ALIMENTAȚIE

**70%**

DIN SĂNĂTATEA TA  
DEPINDE APĂ

# APA VIE APA MOARTĂ

10 EFECTE BENEFICE ALE CONSUMULUI DE APĂ VIE

HIDRATAREA CELULARĂ  
ESTE ESENȚIALĂ  
PENTRU  
VINDECAREA  
ORICĂREI AFECȚIUNI

DE FLORIN BALINT

CITEȘTE TOTUL



## CUPRINS

<b>Introducere</b>	<b>5</b>
<b>Apa vie și apa moartă</b>	<b>7</b>
<b>De ce marea majoritatea a oamenilor sunt deshidratați?</b>	<b>8</b>
<b>Cei 4 parametri care determină calitatea apei</b>	<b>9</b>
<b>Nutriția realizată – Nutriția blocată</b>	<b>13</b>
<b>Cum putem obține apa vie care să aibă toți parametrii?</b>	<b>15</b>
<b>Istoria descoperirii Microhidrinei și HydraCel (Cristal Energy)</b>	<b>16</b>
<b>De ce nu recomand un ionizator pentru a obține apa vie?</b>	<b>18</b>
<b>Mineralele din apă – aliat sau inamic?</b>	<b>19</b>
<b>Efecte benefice ale consumului de apă vie:</b>	
<b>1. Performanță sportivă</b>	<b>20</b>
<b>2. Hidratare</b>	<b>24</b>
<b>3. Detoxifiere</b>	<b>26</b>
<b>4. Echilibrarea nivelului de pH al organismului</b>	<b>27</b>
<b>5. Reducerea greutății, slăbire</b>	<b>28</b>
<b>6. Anti-aging</b>	<b>29</b>
<b>7. Sănătatea inimii/tensiunea arterială</b>	<b>30</b>
<b>8. Sănătatea ficatului</b>	<b>30</b>
<b>9. Sănătatea oaselor</b>	<b>31</b>
<b>10. Sănătatea sistemului digestiv</b>	<b>32</b>
<b>Și acum ce să faci mai departe?</b>	<b>34</b>



## Introducere

*“Esti ceea ce mănânci, dar ești și mai mult ceea ce bei.” Florin Balint*

### **De ce hidratarea este mult mai importantă decât am fost făcuți să credem...**

....și de de ce trebuie să știi că

### **Fără hidratare corectă este practic imposibil să vindeci orice boală sau să-ți păstrezi sănătatea**

Buna,

Numele meu este Florin (de asemenea cunoscut ca “omul cu apa vie”) și în această carte vei descoperi secretul pentru a trăi sănătos peste 100 de ani, precum populația Hunza, din nordul Pakistanului.

Există câteva regiuni diferite, renumite pentru longevitatea locuitorilor lor. Aceștia trăiesc peste 100 de ani, se bucură de o sănătate excelentă, nu se îmbolnăvesc de cancer, nu au carii dentare și pot avea copii chiar și la vârste foarte înaintate.

Printre aceste regiuni sunt: Țara Hunzilor din nordul Pakistanului, Vilcambamba în Ecuador, o vale muntoasă în Georgia, una în Mongolia și alta în Peru, și Insula Okinawa, din Japonia.

Citește cartea până la sfârșit pentru a descoperi cea mai rapidă cale de a fi sănătos și a slăbi fără a ține diete și a te înfometa.

Citește întreaga carte pentru a descoperi cei 4 parametri care determină ca apa să fie vie sau moartă și cum poți avea această apă acasă la tine, chiar acum.

**AVERTIZARE:** Dacă nu cunoști informațiile din această carte poți să te chinui cu o afecțiune mulți ani, încercând diferite tratamente care nu te ajută, sau te

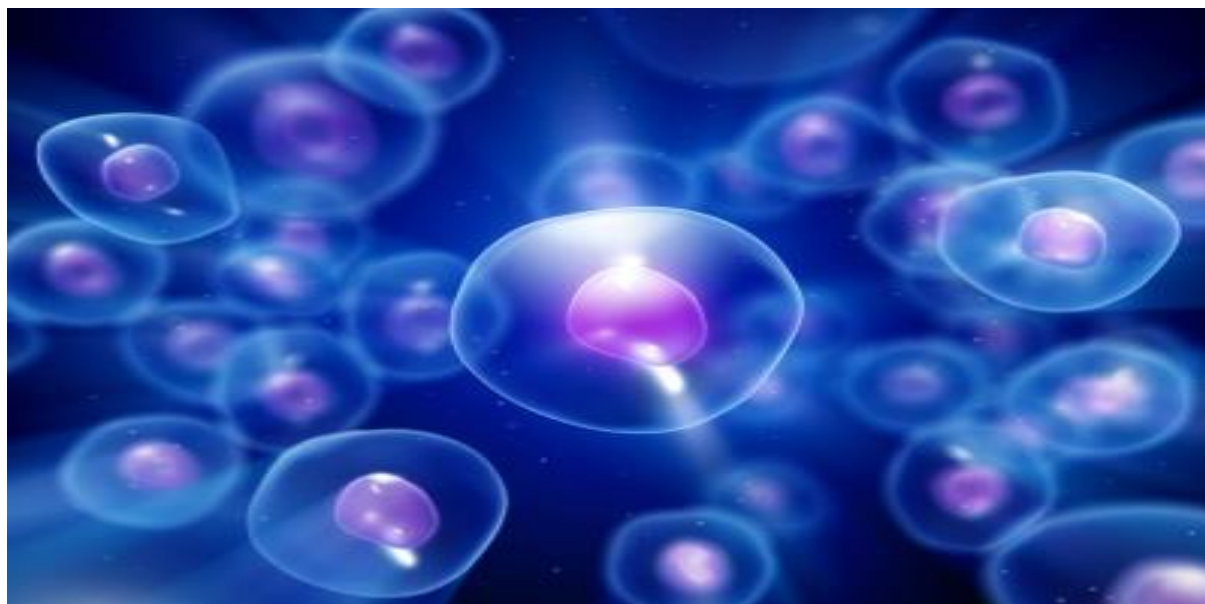
ajută prea puțin. Nu lăsa ca neștiința să te jefuiască pe tine, sau pe cei dragi, de sănătatea, energia și viața pe care ți-o dorești și o meriți.

Poate crezi că în ceea ce privește sănătatea, le-ai auzit pe toate, însă îți pot garanta că nu ai auzit de această concepție, acest sistem natural pentru vindecarea și păstrarea sănătății.

Acest concept este cu totul diferit și extrem de eficient, bazându-se pe experiența de mii de ani a celor mai renumiți vindecători. Așa că fi pregătit să fii șocat de ceea ce vei citi....

\*\*\*\*\*

Celulele mele nu au fost întotdeauna hidratate și fericite. A fost un timp când nu eram atât de conștient de importanța apei.



Sigur, nu aveam mentalitatea “atâta timp cât beau suficientă apă și nu mi-e sete, totul este în regula”, dar celulele mele sufereau fără să știu, și odată cu ele întregul meu organism. Și aceasta a avut efecte în ceea ce privește sănătatea și performanțele mele, atât fizic, cât și psihic și intelectual.

Am adoptat de mult timp principiile sănătății organismului, alimentația vegetariană, cu o mare parte fiind crudități, sucuri proaspăt stoarse din legume și fructe și cele 8 pahare de apă pe zi. Știam că nu trebuie să aștept să-mi fie sete pentru a bea, că dacă mi-e sete, deja organismul meu este deshidratat.

Însă, nu știam nimic despre calitatea pe care trebuie s-o aibă apa pe care o beau.

De aceea, în ciuda tuturor eforturilor mele, am reușit să mă îmbolnăvesc de tiroidă. Atacul a fost brusc, neașteptat (cum spuneam, credeam că respect principiile sănătății și am un stil de viață sănătos!) și m-a luat prin surprindere.

Bineînțeles nu numai apa a fost de vină ci și faptul că la acea vreme consumam soia, în toate formele ei. Însă o cauză majoră a acestei inflamații manifestată prin apariția unui nodul la tiroidă a fost aciditatea creată în organism și lipsa ionilor negativi de hidrogen (la acea vreme nu știam acest lucru).

Așadar, cunosc din propria experiență cât de importantă este HIDRATAREA corectă și de aceea încerc să conștientizez pe cât mai mulți de acest adevăr fundamental. Practic nicio boala nu poate fi vindecată fără ca mai întâi să se facă o hidratare corectă. Acesta este Pasul 1 indiferent de problema de sănătate. Mai mult, peste 50% din boli se vindecă nefăcând altceva decât hidratarea.

Acum, că ai înțeles cât de importantă este hidratarea să vedem cum trebuie să fie apa pentru a realiza cu adevărat hidratarea la nivel de celulă.

## **Apa vie și apa moartă**

Cred ca în orice basm sau legendă există cel puțin un sâmbure de adevăr.

La fel este și cu basmul despre apa vie și apa moartă.



Apa vie dă viața și prelungeste viața. Apa moartă scurtează viața.

Apa vie vindecă și menține sănătatea. Apa moartă îmbolnăvește și aduce suferință.

Dar care este apa vie și care este apa moartă? Dacă am ști, nu am alege întotdeauna apa vie?

La ora actuala sunt mai multe tipuri de apa care folosesc numele de "apă vie".

Mai întâi trebuie să vorbim despre parametrii apei ce trebuie avuți în vedere atunci când analizăm apa.

## **De ce marea majoritatea a oamenilor sunt deshidratați?**

"Lumea spune că suntem ceea ce mâncăm. Eu spun că suntem ceea ce bem", îi spunea Henri Coandă americanului Patrick Flanagan, în 1963.



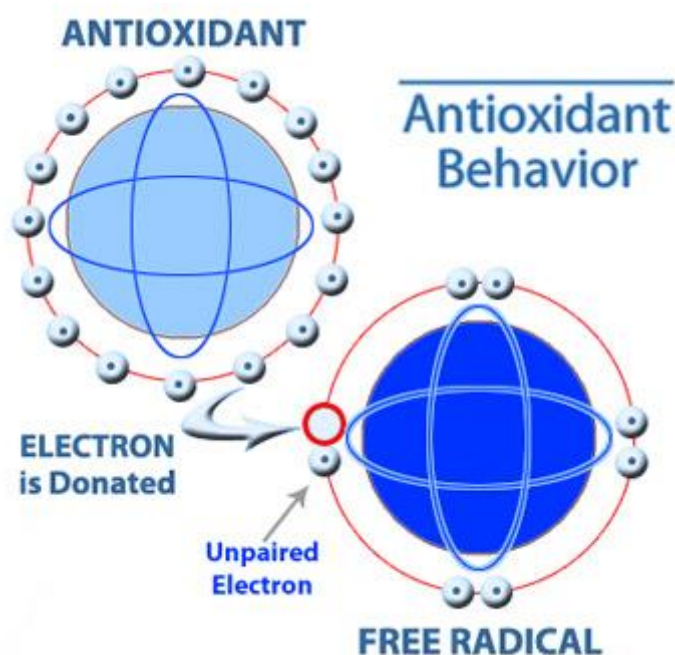
Doar a bea apă nu înseamnă a hidrata. Poți să bei și 4 litri de apă pe zi și tot să fii deshidratat (și nici măcar să nu știi acest lucru!). Însă chiar dacă nu știi că ești deshidratat corpul îți va da semnale, dar este posibil ca să nu iei în seamă aceste semnale.



Toți antioxidanții au un lucru în comun: ei cedează electroni. Dar antioxidanții sunt diferiți și ei cedează electronii în moduri diferite.

De exemplu, Vitamina C este un antioxidant, dar când cedează un electron ca să protejeze celula, devine la rândul ei un radical liber, care caută să fure un electron de la celule, până când un alt antioxidant ca pycnogenolul (OPC) vine și donează electronul său Vitaminei C, devenind la rândul său un radical liber, până când Vitamina E vine și îi cedează un electron, devenind ea un radical liber, totuși nu așa de periculos cum a fost Vitamina C, și așa mai departe.

Aceasta se numește "cascada electronilor" sau "efectul de cascadă" care arată de ce avem nevoie de un spectru larg de antioxidanți în corpul nostru. Un singur antioxidant nu este suficient, avem nevoie de toți acești antioxidanți, ca Vitamina C, Vitamina E, Seleniu, Pycnogenol, numai împreună pot ajuta la protecția organismului.



Ionul negativ de hidrogen H<sup>-</sup> este singurul donator de electroni, care nu devine radical liber prin cedare de electroni. Tot ce face acesta este să cedeze electronul, să ardă oxigenul și să formeze apa.

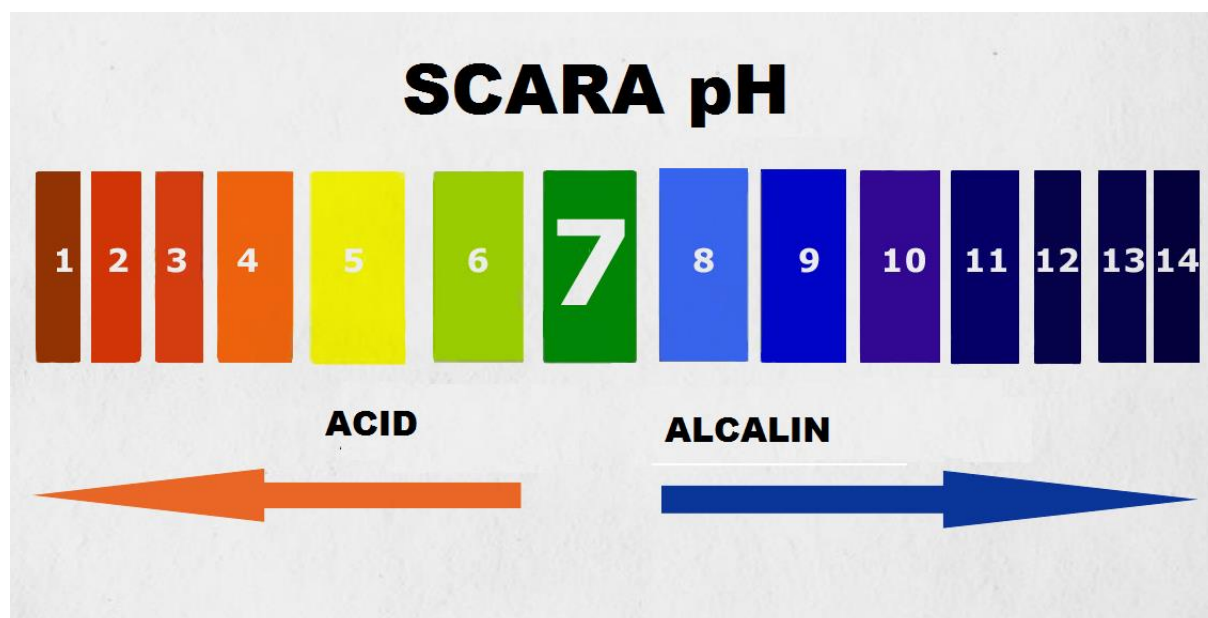
El nu devine nicio dată un radical liber.

Este singurul antioxidant care se comportă în acest fel și în același timp cel mai puternic antioxidant, pentru că ionul H- se poate deplasa în orice parte a corpului, exact acolo unde este nevoie de el.

## 2. pH

Valoarea pH-lui indică gradul de aciditate sau alcalinitate al unei soluții. Acesta reprezintă prescurtarea cuvintelor din limba latină "potentia hydrogenii" = puterea hidrogenului.

Acest parametru măsoară concentrația ionilor pozitivi de hidrogen, pe o scară de la 0 la 14, 0 reprezentând nivelul cel mai acid, iar 14 cel mai alcalin.



7 reprezintă punctul neutru, pe care îl are apa curată. Un pH de 7, înseamnă că soluția respectivă este neutră.

Pentru a fi sănătos, organismul trebuie să fie alcalin. Deci este benefic ca apa pe care o bem să fie alcalină, adică să aibă un pH mai mare de 7. Dacă apa are un pH sub 7, ea este acidă și va face ca organismul să devină și mai acid, ceea ce va duce la boala, îmbătrânire și scurtarea vieții.

## 3. TS

TS este tensiunea superficială a apei și are de asemenea o mare importanță pentru sănătatea noastră.

Pentru a înțelege mai ușor ce înseamnă TS, apa poate fi mai dură sau mai puțin dură. Apa dură este o problemă pentru mașina de spălat. Cu această apă nu se pot spăla rufele cum trebuie.

Apa obișnuită are o tensiune superficială de 73-75 dyn/cm, în România fiind chiar mai mare. Un dyn este unitatea de măsură a forței necesare să învingă tensiunea superficială a apei. Apa formează la suprafață o "pojghiță", și forța necesară pentru a o sparge se măsoară în dyn/cm.



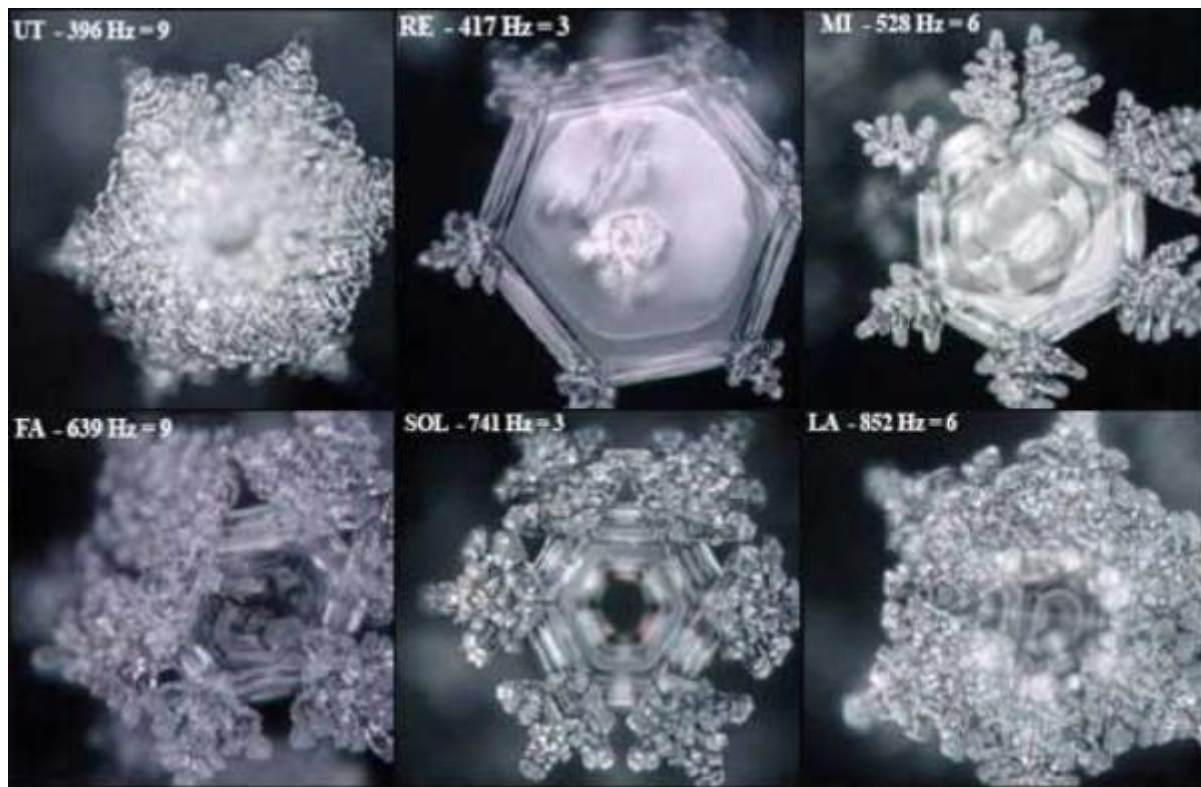
Cu cât tensiunea superficială (TS) este mai mică, cu atât apa este mai "udă". Întorcându-ne la exemplul cu mașina de spălat și rufele, când apa este mai "udă" ea pot spăla mai bine rufele.

Motivul pentru care nu se poate face piure de cartofi din pudra de cartofi deshidratați și apa obișnuită la temperatura camerei este ca piureul are nevoie de o apă cu o tensiune superficială (TS) de aproximativ 45 dyn/cm.

Apa obișnuită nu reușește să îmbibe praful de cartofi cum trebuie și de aceea se formează cocoloașe, în timp ce apa fiartă, care are o tensiune superficială de 55 dyn/cm, este mai "udă" și poate fi folosită cu succes pentru a face un piure bun de cartofi.

#### 4. Str - Structura

Structura este cel de-al patrulea parametru al apei. Structura înseamnă modul în care moleculele sunt organizate, conectate. Apa poate fi amorfă, adică nu are nicio structură, este haotică, sau poate avea o frumoasă structură hexagonală. Ca structura unui fulg de zăpadă.



Apa obișnuită de la rețea sau apa plată nu prezintă nicio structură, este o apă "amorfa".

Apa are de asemenea memorie, însă nu vom vorbi acum despre acest subiect.

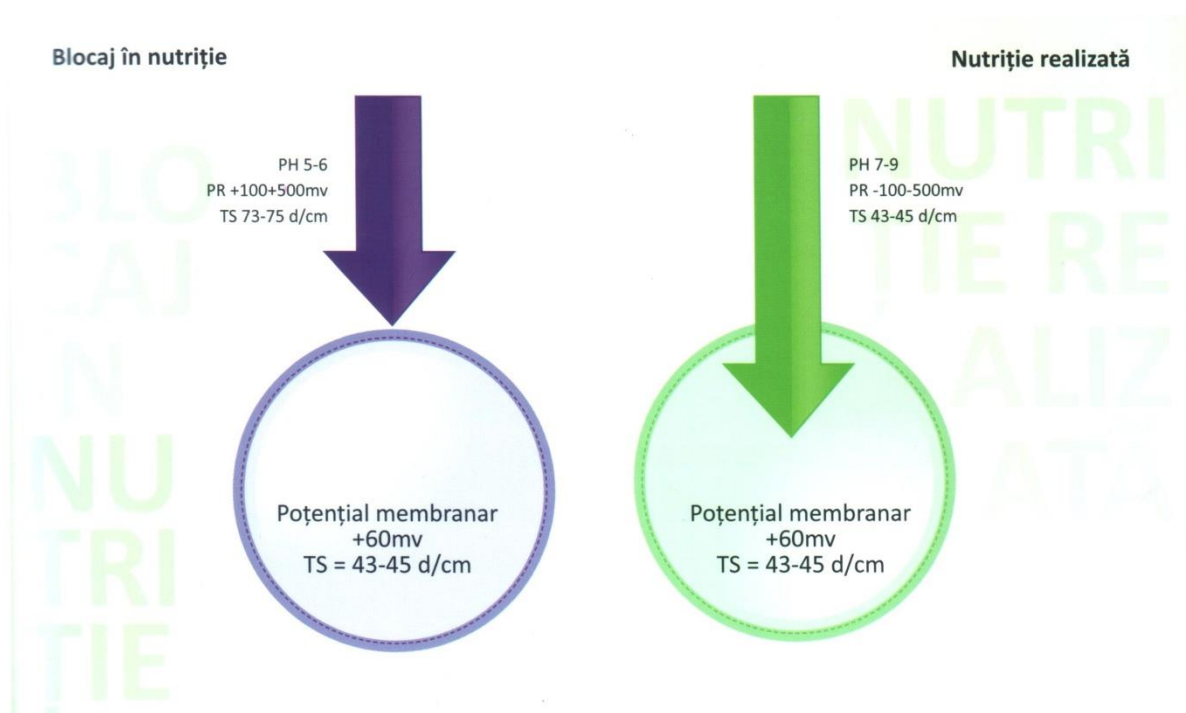
## Nutriția realizată – Nutriția blocată

După cum am învățat la biologie, celula este formată, la modul general, din membrană și interiorul celulei. Membrana este formată din grăsimi. În interiorul celulei se află în principal lichid, adică apă.

Potențialul membranei este de +60 mV. Iar molecula de apă dacă are și ea o sarcină pozitivă (PR pozitiv), așa cum se întâmplă cu marea majoritate a apelor (99,99% din cazuri), înseamnă că membrana celulei noastre va respinge molecula de apă. Plus cu plus se reping. Plus cu minus se atrag.

Apa nu poate pătrunde în celulă. Ca să pătrundă în celulă apa trebuie să aibă un PR, adică o sarcină electrică negativă. Puterea antioxidantă a apei nu este esențială doar pentru a ne apăra de radicalii liberi, ci și pentru a realiza nutriția, schimbul de substanțe cu celula în ambele sensuri (pentru a introduce nutrienți în celulă și a scoate deșeurile, toxinele produse în urma metabolismului).

Tensiunea superficială a apei joacă și ea un rol important în hidratare. Pentru că tensiunea superficială este un indicator care ne arată dacă apa poate să treacă de membrana celulei, pentru a pătrunde în celulă, sau nu.



După cum am văzut, apa are în mod normal 73-75 dyn/cm, în România chiar mai mult, fiind foarte dură. Pentru a putea trece de membrana formată din grăsimi a celulei, apa trebuie să aibă o tensiune superficială de 43-45 dyn/cm.

În ceea ce privește pH-ul, apa trebuie să fie alcalină, adică trebuie să aibă valori între 7-9 (și chiar mai mult!) pentru a se putea realiza nutriția.

Iar structura apei trebuie să fie hexagonală, dacă apa este amorfă, ea este o apă mortă, lipsită de viață și energie.

Recapitulând, pentru a se realiza nutriția la nivel de celulă apa trebuie să aibă următorii parametri:

PR= -100 -500 (și mai mult, dacă se poate)

pH=7-9 (chiar și 10)

TS=43-45 dyn/cm

Structura să fie hexagonală.

Numai dacă îndeplinește toate aceste condiții, apa este o “apă vie” și se poate realiza nutriția. Altfel, avem un blocaj în nutriție. De aceea, putem mânca mult, putem fi chiar obezi, și totuși să fim malnutriți la nivel de celulă. Celula să fie înfometată. Să strige după ajutor, însă noi să nu înțelegem mesajele pe care ea nu le transmite. Sau putem consuma suplimente nutriționale și numai o mică parte să fie asimilată de organism.

De aceea este atât de importantă HIDRATAREA și nu se poate repeta și sublinia prea mult acest adevăr. Pentru a vindeca orice problemă de sănătate, întotdeauna trebuie să începem cu **Pasul 1**, care este **HIDRATAREA**.

Omul este ca o baterie, cu un pol pozitiv și pol negativ. Și fiecare celulă este o mini baterie. Energia unei celule poate fi mai mică sau mai mare. Între 60-200 mV. Cu cât este mai mare energia celulei, cu atât mai multă energie vom simți că avem. Și cu cât este mai mică energia celulei, cu atât mai slăbiți și mai oboseți ne vom simți.

## Cum putem obține apa vie care să aibă toți parametrii?

Cea mai bună metodă de a obține o apă cu adevărat vie, care să aibă valorile adecvate ale celor 4 parametri, este prin folosirea **produselor H-500, Coral Mine, Pachetul Hydramax și Oceanmin**. Vei primi pe email mai multe informații despre aceste produse.

Puse în apă, oricare dintre acestea, sau împreună (în acest caz efectul este maxim), ele schimbă apa într-o apă vie, sau apă biodisponibilă. Sunt ușor de purtat oriunde mergem și de folosit cu apa pe care o bem.

Efectul produselor se va simți folosind orice apă, însă cu cât apa este mai curată, cu atât mai bine, pentru că toate impuritățile din apă vor ajunge în organismul nostru și ne vor afecta negativ în moduri în care nu ne gândim.

Soluția pe care o recomand este folosirea unui purificator de apă prin osmoză inversă (sau un distilator) pentru a obține apă pură, iar în această apă să se puna produsele H-500, Coral Mine, Pachetul HydraMax, Oceanmin (pentru diverse formule de apă puteți să mă contactați personal). Dacă vrei să comanzi aceste produse, mai întâi va trebui să te înscrii dând click pe acest [link](#), astfel vei avea o reducere de 20% și vei beneficia de consilierea mea.

În cazul în care nu avem un purificator de apă prin osmoză inversă putem folosi apa plată Devin de la supermarket, aceasta fiind cea mai curată apă plată din România. Iar dacă nu găsim Devin, atunci pe locul doi ca și puritate este apa plată Bucovina.

Putem folosi această apă cu produsele menționate pentru a avea la dispoziție oricând dorim o apă vie.

## Istoria descoperirii Microhidrinei și H-500

Cred ca cei mai mulți dintre români știu că Dr. Henri Coanda (1886-1972) este un inventator renumit, considerat părintele dinamicii fluidelor ("Efectul Coandă").

Dar puțini cred că știu că el și-a dedicat întreaga viață descoperirii "tinereții fără bătrânețe" și a vizitat cinci regiuni diferite, renumite pentru longevitatea locuitorilor lor.

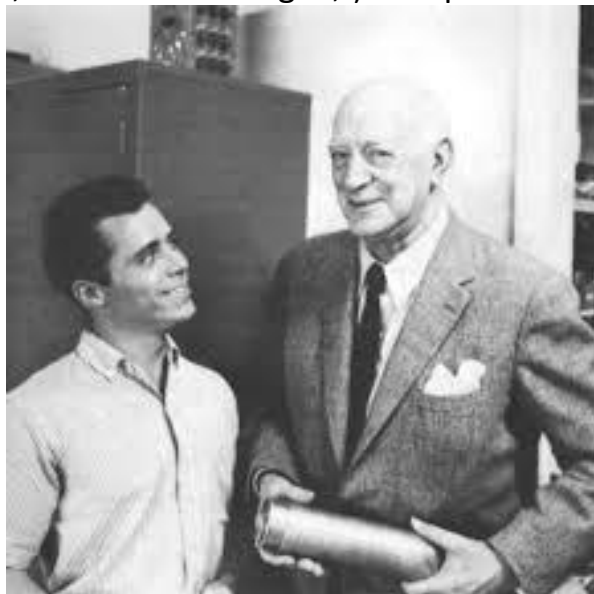
Aceștia trăiesc peste 100 de ani, se bucură de o sănătate excelentă, nu se îmbolnăvesc de cancer, nu au carii dentare și pot avea copii chiar și la vârste foarte înaintate.

Aceste regiuni de pe glob erau: Țara Hunzilor din nordul Pakistanului, Vilcambamba în Ecuador, o vale muntoasă în Georgia, una în Mongolia și alta în Peru.

Locuitorii acestor ținuturi au o alimentație diferită, însă cu toții au același fel de apă.

Dr. Coandă a măsurat caracteristicile anormale ale acestor ape și a observat că toate au în comun puncte diferite de îngheț și de fierbere, o vâscozitate diferită și o tensiune superficială diferită, față de apa obișnuită.

La scurt timp după împlinirea vârstei de 80 de ani, Dr. Coandă, deși era încă într-o formă fizică deosebită, l-a chemat la el în birou pe un tânăr om de știință remarcabil, pe nume, Dr. Patrick Flanagan, și i-a spus:



"Am un proiect la care am lucrat tot timpul vieții mele, și nu cred că îl voi putea duce la bun sfârșit. Doresc să-ți încredințez ție acest proiect în vederea continuării cercetărilor."

Dupa 5 ani de cercetări, Henri Coandă putea să prezică durata medie de viață a oamenilor, din orice loc de pe glob, pur și simplu prin stabilirea calității apei!

El i-a încredințat lui Flanagan rezultatele cercetărilor sale, precum și caracteristicile anormale ale apelor deosebite, din cele 5 locuri și a recunoscut că nu are nici cea mai vagă idee care ar fi cauza pentru aceste proprietăți diferite, dar își închipuia că într-o bună zi el va descoperi un procedeu care să producă apa din țara Hunza.

Așa a început Dr. Patrick Flanagan o căutare de peste 30 de ani, ca să găsească soluția la problema pe care i-a dat-o Dr. Coandă.

Flanagan a primit de la el și un eșantion de apă Hunza, veche de 40 de ani.

Ca să ajungi în țara Hunzilor pe la începutul sec. XX, erau necesare circa trei luni de zile, precum și confruntarea cu pericole foarte serioase.

El i-a explicat că apa provine dintr-un ghețar albastru, vechi de mii de ani. Apele lui zgomotoase, care udă acea vale, sunt de fapt cauza sănătății excelente a bastinașilor, precum și a longevității lor.

Ei beau această apă, cu un aspect foarte lăptos din cauza mineralelor pe care le conține, în timp ce pentru vizitatori, care consideră această apă prea tulbure ca să o bea, au o fântână cu apă limpede săpată în mijlocul văii.

Ei nu ar bea niciodată din această apă, conștienți fiind că apa ghețarului este cu mult mai sănătoasă.

Flanagan a continuat cercetările începute de Dr. Coandă și după multe dificultăți pe care le-a depășit, el și-a atins obiectivul, adică a putea să ofere tuturor oamenilor o apă similară cu apa Hunza, folosind produsele Microhidrina (mai nou H-500, ultima formă de Microhidrină având o putere antioxidantă de două ori mai mare).

## **De ce nu recomand un ionizator pentru a obține apa vie?**

Cineva ar putea întreba: de ce să folosim aceste produse (H-500, Coral Mine, Pachetul Hydramax, Oceanmin) în fiecare lună și să nu cumpărăm un ionizator gen Kangen, sau de alt tip, făcut manual, mult mai ieftin?

Principalul motiv nu este prețul, investiția inițială, pe care trebuie să o faci pentru un ionizator de tip Kangen, care se ridică la vreo 3000 Euro. Există acum soluții mult mai ieftine de aparate executate manual care folosesc același principiu al electrolizei pentru a obține apă antioxidantă și alcalină.

Motivul principal pentru care nu recomand un ionizator este faptul că prin electroliză se modifică structura intimă a apei în mod negativ. Deși nu există încă multe studii documentate cu privire la acest efect, totuși sunt oameni de știință și experți în domeniu care trag un semnal de alarmă.

Comunitatea științifică consideră că electroliza este echivalentă cu “electrocutarea” apei, lucru care șterge memoria prețioasă a apei (Sursa:

<http://www.waterfyi.com/water-ionizers/electrolysis-not-required-to-make-antioxidant-water/> )

În plus, apa, așa cum am spus, apa vie trebuie să aibă toți cei 4 parametri în gama adecvată, nu este suficient să fie antioxidantă și alcalină pentru a realiza cu succes hidratarea celulară. Apa care îndeplinește acești 4 parametri (ORP – puterea antioxidantă, pH- alcalinitatea, TS – tensiunea superficial, STR - structura) este cu adevărat o apă vie, sau o apă biodisponibilă (voi folosi acest nume în cadrul acestei cărți). Organismul nu trebuie să mai consume energie pentru a o prelucra. De aceea apa aceasta dă energie, pentru că organismul nu și mai folosește propria sa energie pentru a prelucra apa, și are un efect vindecător.

## **Mineralele din apă – aliat sau inamic?**

Când cumpărăm apă plată de la supermarket și ne uităm pe etichetă vedem că această apă conține diferite cantități de minerale, cum ar fi sodiu, potasiu, magneziu, calciu, care sunt necesare organismului, și ne bucurăm că le putem obține din apa pe care o bem.

Însă, de obicei aceste minerale sunt sub formă anorganică și ca atare ele nu pot fi asimilate de organism. Mai mult, acestea se depun fie în mușchi, fie în articulații provocând numeroase boli, în timp.

Nimeni nu poate să folosească calciul, magneziul, sodiul anorganic din apă. Când ai nevoie de calciu, nu mănânci calcar, ci susan, și când ai nevoie de fier nu mănânci pilitură de fier, ci sfeclă roșie. Singurele care pot transforma mineralele anorganice, pe care le iau din pământ, în minerale organice, în formă ionică, sunt organismele vii, adică plantele sau coralul (Coral Mine este obținut din Coral Sango și conține 76 de minerale organice).

## **Efecte benefice ale consumului de apă vie**

### **1. Performanță sportivă**

Atunci când faci sport, când faci efort fizic, consumi mai mult oxigen și produci mai multă energie. Acest proces creează radicali liberi, acid lactic și o ușoară acidoză. Bând apă vie, care este antioxidantă, alcalină, structurată și cu tensiune superficială scăzută ("udă") ajută la reducerea tuturor acestor trei efecte ale efortului fizic.

Alcalinizarea organismului este o metodă bine cunoscută de creștere a rezistenței la efort fizic. Cercetările efectuate asupra efectului pe care îl are apa alcalină demonstrează aceste beneficii

- Îmbunătățirea hidratării
- O rezistență crescută la efort fizic
- O recuperare mai rapidă
- Mai multă energie

[1] Fornai, M et al. Effects of a bicarbonate-alkaline mineral water on digestive motility in experimental models of functional and inflammatory gastrointestinal disorders. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18773120>

### **Studiu placebo, dublu orb pe 6 bărbați cicliști pentru a descoperi nivelul de acid lactic din sânge**

Departamentul de Fiziologie a Efortului Fizic din cadrul Centrului Științific al Universității Texasului de Nord, de la Fort Worth, Texas, a realizat un studiu placebo, dublu pe 6 bărbați cicliști pentru a descoperi nivelul de acid lactic din sânge în timpul unei curse de 40 de kilometri la viteză maximă.



Subiecții au primit fiecare câte 4 capsule de Microhidrină (acum înlocuită de H-500) sau placebo în fiecare zi, luând una dimineața, două la pranz și una seara în timpul săptămânii dinaintea testului și în timpul săptămânii când s-a efectuat testul. Subiecții s-au abținut să consume alte suplimente nutriționale în această perioadă. În plus, subiecții au mai consumat 2 capsule cu apă cu 30 de minute înainte de a începe exercițiul.

Nivelul de acid lactic din sânge au fost măsurat înainte și cu cel puțin 5 minute după fiecare perioadă de exercițiu. Microhidrina a redus în mod semnificativ acidul lactic din sânge comparativ cu placebo în timpul exercițiului extenuant ( $p = 0.03$ ). (Date publicate în *Journal of Medicinal Foods*, 1999 Vol 3 No.4 p151-159 Peter Raven Ph.D. 1999 & Wendy Wasmund, B.S. University of North Texas Health Science Center at Fort Worth, 1999.)

Acidul lactic se acumulează în timpul exercițiilor extenuante sau prelungite. Aceasta este o problemă obișnuită pentru atleți, pentru cei care merg la sală, care practică un sport sau fac exerciții fizice pentru o perioadă prelungită.

Nivelul scăzut de acid lactic imediat după un exercițiu epuizant este un alt indicator al capacității Microhidrinei (sau H-500) de a ajuta furnizând o sursă directă de energie (producția de ATP) pentru funcționarea celulei. Funcționarea

ergogenică a energiei are loc atunci când o substanță amplifică energia biochimică fără a introduce carbohidrați sau calorii suplimentare în dietă.

Tot la capitolul acesta al performanței sportive și efortului fizic aș mai menționa două cazuri.

### **Medic care folosind Microhidrina a reușit să ajungă pe Muntele Everest fără rezervă de oxigen**

În 1991, la vârsta de 39, medicul Denis Brown din Columbia Britanică a încercat să cucerească Mt. Everest fără a folosi rezerve de oxigen. El a ajuns până la o altitudine de 26.000 picioare (aproximativ 7.800 metri). În 1994 el a încercat din nou și a reușit să ajungă la 28.000 de picioare (8.400 metri) înainte de a renunța din cauza condițiilor extreme. În 1999, la vârsta de 47 de ani, el a adăugat Microhidrina la regimul său de suplimente.



Microhidrina ajută la reducerea radicalilor liberi formați și a acidului lactic și susține producerea de ATP. El a reușit să ajungă pe vârful sudic la altitudinea de 28.750 picioare fără rezerve de oxigen și a raportat că de data aceasta el a simțit că are mai multă putere și energie decât în încercările precedente.

### **Maratonist în vârstă își îmbunătățește timpul folosind Microhidrina**

În ianuarie 1997, la vârsta de 39 de ani, Andrey Kusnetzov a alergat Maratonul Braziliei în 2 ore, 17 minute și 52 de secunde. În decembrie, același an, el a adăugat Microhidrina la regimul său zilnic de suplimente nutriționale, luând

două capsule, și luând de asemenea o capsulă desfăcută și pusă într-un pahar de apă în fiecare dimineață și în fiecare seara.



În ianuarie, el a alergat cu 2 minute mai repede, câștigând primul loc la Secțiunea Maeștri (cu vârsta peste 40 de ani) la Maratonul Metodist din Houston. În aprilie 1998, el a continuat să-și îmbunătățească timpul și a câștigat Maratonul de la Boston pentru Maeștri.

Un an mai târziu, la vârsta de 41 de ani, într-un grup de 12.000 de alergători, el a câștigat din nou Maratonul de la Boston pentru Maeștri cu un timp mai bun de 2 ore, 14 minute și 20 secunde, în ciuda vântului mai puternic și a căldurii care a făcut ca alți alergători de frunte să termine cu timpi mai mari decât în anul precedent.

După cursă, directorul medical al firmei RBC a intrat în camera de recuperare, unde alergătorii epuizați cădeau din picioare și erau tratați pentru leșin, hipertermie și senzație de vomă. Andrey a rămas în picioare, relaxat și a părut a fi neafectat de alergare.

## 2. Hidratare

Studiile au arătat că bând apă alcalină (fără a lua în considerare toți cei 4 parametri ai apei care influențează biodisponibilitatea ei) organismul se hidratează mai bine decât cu apă obișnuită. Multe studii au demonstrat faptul că menținerea organismului la un nivel de hidratare adecvat are efecte benefice atât asupra sănătății cât și asupra performanțelor sportive

[2] Heil, P and Seifert, J. Influence of bottled water on rehydration following a dehydrating bout of cycling exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition Retrieved from Springerlink:

<http://www.springerlink.com/content/kn41764j65165u3x/fulltext.pdf>

Beneficii care au fost atribuite capacității apei alcaline și antioxidante de superhidratare.



### **Beneficii sportive:**

- Rezistență crescută la efort fizic
- Recuperare mai rapidă
- Alimentare cu oxigen
- Controlul temperaturii organismului

## **Beneficii asupra sănătății:**

- Reducerea tensiunii arteriale
- Eliminarea toxinelor
- Curățarea colonului

**Reducerea presiunii arteriale** – Deshidratarea crește vâscozitatea sângelui, îl face mai gros, ceea ce înseamnă că inima trebuie să depună un efort sporit. Hidratarea adecvată ajută la menținerea sângelui tău la un nivel de vâscozitate normal.

**Eliminarea toxinelor** – Hidratarea mai bună a organismului furnizează mai multă apă în celulă pentru a elimina toxinele.

**Curățarea colonului** – Prin asigurarea unei hidratări adecvate se menține colonul lubrifiat. Atunci când ești deshidratat, creierul tău are prioritate față de restul organismului în ceea ce privește apa din sânge. Colonul este primul organ din organism pe care creierul îl lipsește de apă, astfel că acesta se usucă atunci când ești deshidratat.

**Rezistență crescută la efort** – Studiile arată că performanța sportivă scade chiar și cu o deshidratare a organismului de 2%. Apa biodisponibilă hidratează mult mai bine decât apa obișnuită.

**Recuperare mai rapidă** – S-a demonstrat că rehidratarea cu apă biodisponibilă elimină acidul lactic din organism după efort fizic mai repede decât apa obișnuită

**Alimentare cu oxigen** – Acidul lactic din mușchi reduce absorbția oxigenului. S-a demonstrat că apa biodisponibilă contracarează acidul lactic din mușchi, ceea ce îmbunătățește capacitatea mușchilor de a folosi oxigenul.

**Controlul temperaturii organismului** – Hidratarea adecvată permite organismului să transpire suficient pentru a elibera excesul de căldură atunci când organismul este încins. Atunci când organismul este rece, hidratarea adecvată face ca sângele (care încălzește organismul) să aibă vâscozitatea potrivită, astfel încât acesta să poată circula în întregul organism fără piedici.

### 3. Detoxifiere

Apa biodisponibilă (care are toți cei 4 parametri la valori adecvate) asigură o curățare zilnică blândă a sistemelor organismului în mai multe moduri:

**Rinichii** – Inițiază procesul de captare a ionilor, ceea ce duce la eliminarea toxinelor acide.

**Ficatul** – Crește nivelul a doi antioxidanți din ficat, ceea ce duce la o mai bună curățare a sângelui.

**Mușchii** – Neutralizează și elimină acidul lactic.

**Intestinele** – Promovează microflora benefică care anihilează toxinele.

**Colonul** – Hidratarea adecvată are ca efect lubrifierea.

**Celulele** – Neutralizează toxinele acumulate.



**Rinichii – Captarea ionilor** – Ionii alcalini furnizați de apa biodisponibilă se combină în sânge cu toxinele acide. Molecula rezultată este suficient de mare pentru a putea fi captată de rinichi și a fi eliminată din organismul tău.

**Ficatul** – S-a demonstrat că apa biodisponibilă crește nivelul unui antioxidant puternic numit *Superoxid Dismutaza(SOD)*. Rolul SOD în ficatul tău este acela de a îmbunătăți funcția ficatului de curățare a sângelui.

**Mușchii** – Acea senzație de arsură pe care o simți după un antrenament (sau efort fizic intens) se numește arsura acidului lactic. Studii referitoare la apa biodisponibilă folosită pentru hidratarea sportivilor arată că nivelul de acid lactic din timpul unui antrenament sunt mai scăzute atunci când se consumă apă biodisponibilă. După un antrenament, apa biodisponibilă ajută la eliminarea mai rapidă a acidului lactic din organism.

**Intestinele** – Intestinele funcționează cel mai bine la un nivel de pH în jurul valorii 8,3, ceea ce înseamnă că este alcalin. Aceasta deoarece microorganismele benefice care ajută la digestia hranei funcționează la potențial maxim la pH de 8,3. Când intestinele sunt prea acide, bacteriile dăunătoare se înmulțesc, lucru care afectează negativ digestia. Apoi alimentele nedigerate putrezesc în intestine și eliberează toxine.

**Colonul** – Colonul beneficiază de asemenea atunci când microflora se află într-un mediu alcalin. Hidratarea adecvată ajută la menținerea lubrifierii în colon, ceea ce ușurează eliminarea reziduurilor.

**Celulele** – Reziduurile acide se acumulează în organism atunci când acesta nu poate să le elimine. Apa biodisponibilă neutralizează reziduurile acide. Aceste reziduuri sunt apoi eliminate prin captarea ionilor.

[3] Kopko P. How Alkalinizing the Body Promotes Detoxification  
<http://www.lifeionizers.com/blog/health-more/how-alkalinizingthe-body-promotes-detoxification/>

#### 4. Echilibrarea nivelului de pH al organismului

Organismul tău nu are peste tot același pH, unele părți sunt în mod natural mai acide, altele sunt mai alcaline. Sângele tău menține un echilibru între limite foarte precise de 7,34-7,43 pentru funcționarea organismului.

S-a dovedit că menținerea unui echilibru adecvat al pH-ului în rinichii tăi este o măsură preventivă împotriva unei afecțiuni numită *sindromul metabolic*.

Studiile arată că mărirea cu un punct a pH-ului urinei poate preveni sau elimina simptomele sindromului metabolic:

- Obezitate
- Hipertensiune
- Nivel mărit al colesterolului din sânge
- Nivel mărit al glicemiei
- Pietre la rinichi

## 5. Reducerea greutateii, slăbire

Beneficiile principale ale apei biodisponibile în ceea ce privește reducerea greutateii corporale sunt:

**Detoxifierea** – contracarează acizii grași depozitați în celule

**Hidratarea** – permite executarea unui program de exerciții fizice mai bun, care la rândul lui conduce la arderea mai multor calorii.

**Echilibrul pH** – previne organismul să depoziteze acizi grași în celulele grase.



**Detoxifierea** – Acizii grași sunt otrăvitori pentru organismul tău, așa că organismul depozitează acizii de care nu se poate debarasa într-un strat protector de grăsime. Apa biodisponibilă poate ajuta la neutralizarea acestor acizi și eliminarea lor din organism.

**Hidratarea** – O hidratare mai bună îmbunătățește rezistența la efort fizic și ajută organismului să-și mențină temperatura în timpul programului de exerciții fizice.

**Echilibrul pH** – Cercetările publicate de Harvard Medical University arată că menținerea echilibrului pH al organismului cu apă biodisponibilă îți reduce șansele de a suferi simptomele sindromului metabolic – unul dintre aceste simptome fiind îngrășarea.

Există câteva teorii care explică modul în care apa biodisponibilă poate ajuta la reducerea greutateii:

**Deficiența nutrițională** – Apa biodisponibilă furnizează nutrienți biodisponibili care ajută la reducerea greutateii pentru persoanele care au deficiențe nutriționale. Deficiențele nutriționale sunt rezultatul dietei occidentale (moderne) acide.

**Teoria acid/alcalin** – Organismul depozitează excesul de acizi care rezultă din dietă, poluare și stres în celulele grase. Ca urmare crește cantitatea de grăsime. Alcalinizarea neutralizează acizii grași din organism, acesta fiind apoi capabil să se dispenseze de stratul său protector de grăsime. Obezitatea este unul dintre simptomele Sindromului Metabolic. Prin creșterea cu doar un punct a pH-ului, s-a demonstrat că se reduc șansele tale de a suferi de sindromul metabolic.

## 6. Anti-aging

**Îmbătrânirea** organismului este un proces complex, influențat de mulți factori, unul dintre aceștia fiind oxidarea cauzată de radicalii liberi. Oxidarea are loc atunci când radicalii liberi, cunoscuți și ca oxidanți, atacă moleculele care formează țesuturile sănătoase din organism, lipsindu-le de electroni.

**Apa biodisponibilă**, fiind și antioxidantă, previne atacul radicalilor liberi asupra țesuturilor tale prin faptul că furnizează din abundență un exces de electroni în organism. Acești electroni în exces neutralizează radicalii liberi care sunt cauza distrugerii celulare și a ADN-ului, ceea ce duce la îmbătrânire prematură.

**Apa biodisponibilă (antioxidantă) te poate proteja de îmbătrânire în fiecare zi! Bea apa biodisponibilă toată ziua și vei furniza organismului o cantitate constantă de antioxidanți proaspeți.**

## 7. Sănătatea inimii/tensiunea arterială

S-a demonstrat că apa biodisponibilă reduce tensiunea arterială și scade nivelul colesterolului pentru persoanele care au deficiențe minerale. Această problemă de sănătate este considerată de către experții în domeniu ca fiind una foarte răspândită. (Vezi referința de mai jos)



[4] TH Tulchinsky. Micronutrient deficiency conditions: global health issues. Public Health Reviews 2010;32:243

Un studiu realizat folosind apa biodisponibilă pentru reducerea tensiunii arteriale a arătat că apa biodisponibilă furnizează un nivel benefic de calciu și magneziu chiar și pentru persoanele cu probleme de sănătate care le împiedică capacitatea lor de absorbție a acestor minerale. (Vezi referința de mai jos)

[5] Rylander R, Arnaud M, Mineral water intake reduces blood pressure among subjects with low urinary magnesium and calcium levels. BMC Public Health 2004. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/4/56>

## 8. Sănătatea ficatului

S-a demonstrat că apa biodisponibilă reduce stresul oxidativ din organism care afectează ficatul. Un studiu recent a arătat că prin folosirea apei biodisponibile s-a redus cu 43% T-BARS (Thiobarbituric Acid Reactive Substances - *substanțe acide reactive* thiobarbiturice), substanțe chimice din organism care distrug ficatul.

S-a arătat de asemenea că apa biodisponibilă crește nivelul unui antioxidant esențial care protejează ficatul. Superoxid dismutaza (SOD) descompune colesterolul rău și peroxidul de hidrogen în ficat. Nivelul mai ridicat de SOD din ficat ajută la curățarea mai eficientă a sângelui.

## 9. Sănătatea oaselor

Cercetările arată o legătură clară între apa biodisponibilă și sănătatea oaselor. Atunci când pH-ul organismului tău devine acid organismul tău se va adapta consumând calciul din oase. Mai multe studii au arătat că bând apă biodisponibilă se poate reduce semnificativ cantitatea de calciu pierdută din cauza acidității organismului, reducând pierderea de masă osoasă.



**Mai multe minerale – chiar dacă organismul are dificultăți în absorbția lor.**

Un studiu s-a concentrat în mod special asupra unor grupuri de oameni cu probleme digestive care duc la deficiențe minerale. Studiul a arătat că apa biodisponibilă a determinat o absorbție mărită a mineralelor *chiar și în prezența unor deficiențe digestive clinice*. (Vezi referința de mai jos)

[6] Wynn, E. et al. Postgraduate Symposium Positive influence of nutritional alkalinity on bone health; Conference on 'Over- and undernutrition: challenges

and approaches The Proceedings of the Nutrition Society. Cambridge: Feb 2010. Vol. 69, Iss. 1; pg. 166, 8 pgs

Apa biodisponibilă furnizează de asemenea cantități utile de calciu organismului tău. Cercetările au arătat că, calciul este mai ușor absorbit din apă decât din surse alimentare.

### **Două moduri în care apa biodisponibilă ajută la menținerea densității osoase:**

- Ajută la prevenirea acidozei care fură calciul din oase
- Apa biodisponibilă conține cantități benefice de calciu

### **Sănătate mai bună a oaselor pentru cei cu riscul cel mai mare**

Cercetările pe femei cu vârsta peste 75 de ani arată că bând apa biodisponibilă a dus la o scădere semnificativă a doi indicatori pe care medicii îi folosesc pentru a măsura rata de pierdere a masei osoase (Vezi referința de mai sus).

Hormonul paratiroidian (PTH) – controlează nivelul de calciu și fosfor

Serul C-terminal telopeptide (CTX) – folosit pentru măsurarea producției de masă osoasă

Hormonul paratiroidian măsoară pierderile de calciu. Niveluri ridicate de PTH în sânge determină oasele tale să elibereze calciu în fluxul sanguin.

Serul C-terminal telopeptide măsoară producția de masă osoasă. Niveluri ridicate de CTX înseamnă că tu pierzi masă osoasă mai repede decât o produci.

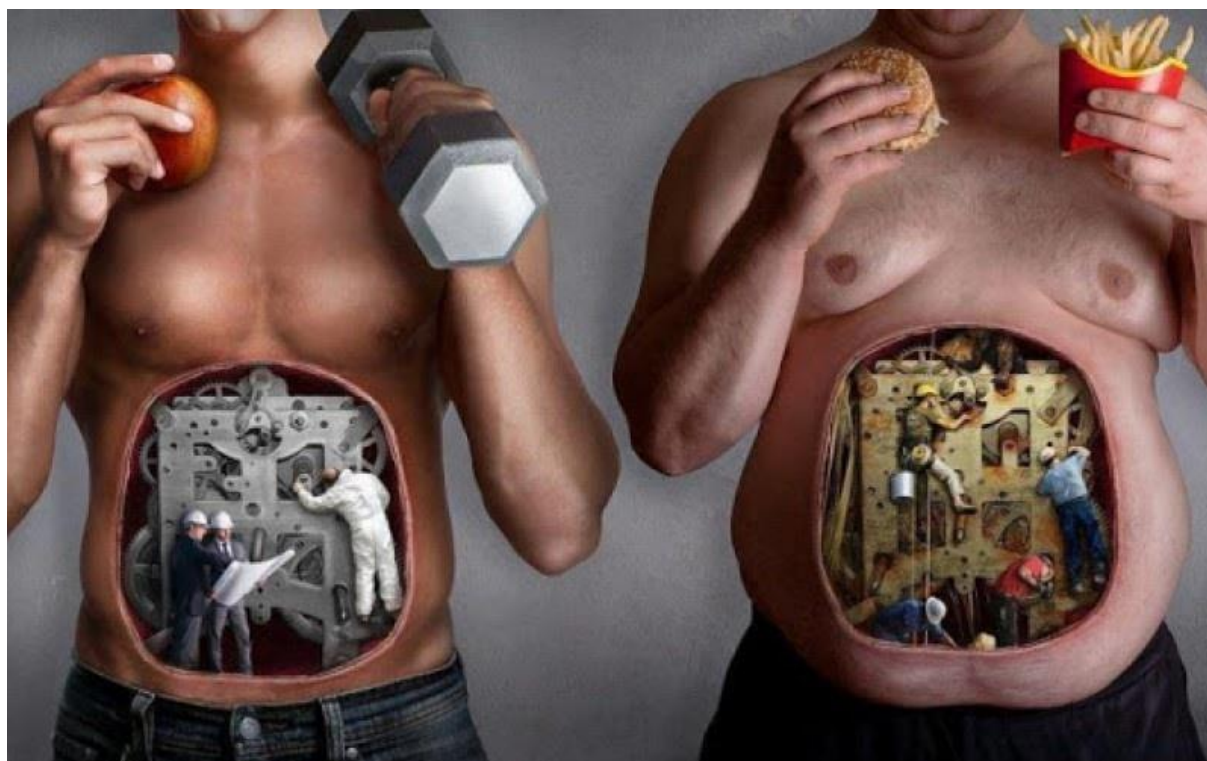
**Bea cel puțin 6 pahare de apă biodisponibilă pe zi și expune-te la soare!**

**Soarele ajută organismului tău să producă vitamina D, care este de asemenea necesară pentru sănătatea oaselor tale!**

## **10. Sănătatea sistemului digestiv**

Apa biodisponibilă ajută la golirea tractului digestiv după o masă – chiar dacă ai probleme digestive! Cercetările au arătat că apa biodisponibilă poate ajuta la refacerea funcționării sănătoase a sistemului digestiv. (Vezi referința de mai jos)

[7] Gasnarrini G et al. Effects of bicarbonated-alkaline water (Uliveto) on gastric and gallbladder emptying in normal subjects. Ultrasonic evaluation  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2000176>



Studiile sugerează că apa biodisponibilă poate reduce următoarele simptome (Vezi referința de mai jos):

**Colită** – reducerea durerii și balonării

**Diaree** – Ajută la restabilirea scaunelor normale

**Constipație** – Ajută la îmbunătățirea peristaltismului intestinal

[8] Fornai, M et al. Effects of a bicarbonate-alkaline mineral water on digestive motility in experimental models of functional and inflammatory gastrointestinal disorders. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18773120>

Apa biodisponibilă are un efect antiacid care poate duce la afecțiuni ale stomacului mai puțin frecvente și o sănătate generală mai bună a sistemului digestiv. Măsurarea nivelului de pH după ce s-a consumat apă biodisponibilă a arătat că pH-ul stomacului a crescut cu 0,5 până la 1 pH. Efectul antiacid

benefic a durat o jumătate de oră după ce apa a fost băută. (Vezi referința de mai jos)

[9] Kitahora, et al: "Electrolytic Water in Medical Treatment" Symposium of the 25th General Assembly of the Medical Congress of Japan (1999)

**Pentru o sănătate mai bună a sistemului tău digestiv, bea un pahar de apă biodisponibilă imediat cum te trezești și cu jumătate de oră înaintea meselor. Aceasta ajută peristaltismul intestinal (mancarea este împinsă de-a lungul tractului digestiv) și stimulează cu blândețe sucurile digestive.**

## **Și acum ce să faci mai departe?**

**Citește pagina următoare și acționează.**

**Ți-am dat toate informațiile necesare pentru a putea lua o decizie și ați schimba viața. Investește în sănătatea ta!**

**Schimbă apa pe care o bei. Bea o apă vie, purificată!**

**Florin Balint**

[5pasienergieintreagazi.com](http://5pasienergieintreagazi.com)



**Omul este alcătuit 70% din apă.**

**Așadar, nu te concentra doar pe ceilalți 30% (adică alimentația) pentru a-ți îmbunătăți sănătatea.**

**Dacă ești ceea ce mănânci, ești cu atât mai mult ceea ce bei.**

**Dă-i o șansă apei să lucreze din greu pentru tine!**

Vei primi pe adresa ta de email, cu care te-ai înscris ca să primești acest eBook, o serie de emailuri legat de hidratare celulara, produsele pe care le folosim pentru a transforma apa moartă în apă vie si alte subiecte înrudite, așa că verifică ca ele să nu ajungă in Spam.

Pagina mea FB: <https://www.facebook.com/florin.balint.98/>

Iți recomand site-ul meu cu articole despre detoxifierea regenerativa pe conceptul Dr. Robert Morse:

<https://5pasienergieintreagazi.com/>

și de asemenea grupul nostru de detoxifiere regenerativă celulara Dr. Robert Morse ND:

<https://www.facebook.com/groups/DetoxifiereRegenerativaCelularaDrRobertMorseND/>

Dacă ai întrebări sau dorești un program de detoxifiere regenerativă bazat pe conceptul de vindecare al Dr. Robert Morse pentru o anumită „boală” poți suna la 0723.128.702 sau trimite email la [florinbalint@gmail.com](mailto:florinbalint@gmail.com)

Te aștept!