

**VALENTINA
PARISSI**
NATUROPATA



**MEDICINA
OLISTICA**



**TU NON SEI
AMMALATO
SEI DISIDRATATO!**



SEI SICURA/O DI BERE ABBASTANZA?

Recenti ricerche hanno scoperto i motivi per cui gli abitanti di Okinawa (la popolazione più longeva sulla Terra) superano i 100 anni in perfetta salute...

...Uno di questi motivi è proprio L'ACQUA CHE BEVONO e adesso anche tu potresti bere la stessa acqua...

All'ingresso del villaggio di Ogimi, situato nel nord rurale della principale isola di Okinawa, c'è una piccola lastra in pietra che riporta alcune frasi in giapponese. Tradotte approssimativamente, significano: "A 80 anni, sei un giovane. A 90, se i tuoi antenati ti invitano in cielo chiedi loro di aspettare fino a che non arrivi a 100. Poi puoi prendere in considerazione la cosa".

MA FACCIAMO UN PASSO INDIETRO... PERCHÉ É IMPORTANTE BERE ACQUA???

Lo stato di salute di una persona è influenzato da una moltitudine di fattori. Uno dei più determinanti riguarda le abitudini di idratazione. Alcuni bevono acqua, altri no; ma scegliere di sostituire l'acqua di cui abbiamo bisogno con tè, caffè, succhi di frutta e altre bevande significa alimentare la nascita di nuovi problemi.

L'acqua è la sostanza più diffusa sulla Terra, tuttavia abbiamo smesso di darle la dovuta considerazione. Sul nostro pianeta vivono più di 5,5 milioni di specie diverse e ognuna di esse beve esclusivamente acqua. Solo l'essere umano si serve di altri liquidi, credendo di essere più speciale.

Ma è veramente sano bere tè, caffè, cioccolata calda, succhi, ecc.?
È davvero necessario abituarsi fin da bambini alle bibite zuccherate?
Ti chiedi mai se questo ti renderà più o meno sano?

Le risposte a tali interrogativi richiedono delle spiegazioni più articolate che riceverai personalmente se deciderai di contattarmi.

Ma non è difficile osservare come da un lato l'assortimento delle bibite disponibili in commercio è in continua crescita, la gamma dei colori sempre più sgargiante e gli spot pubblicitari che le reclamizzano sempre più aggressivi, mentre dall'altro le malattie correlate all'impiego costante di queste bevande sono sempre più diffuse e vengono diagnosticate a individui sempre più giovani...

Difficilmente troveremo la via della longevità e della salute se non inizieremo a bere semplicemente acqua, proprio come ogni altro essere vivente in natura.

L'Acqua è l'Essenza Della Vita!

Spesso si sente dire: "Non mi piace bere acqua, preferisco bere tè, caffè, vino o birra". Ma per un 70% siamo fatti di acqua. Alla nascita l'organismo del neonato è costituito d'acqua addirittura per l'80/90%. Nel corso della vita si tende a perdere acqua, in altre parole, si avvizzisce.

L'invecchiamento è infatti definibile come un processo di progressiva perdita di idratazione nell'organismo. In vecchiaia conserviamo infatti poco più del 50% di acqua.

Maggiore è il livello di idratazione in cui si mantengono cellule e tessuti, migliore è la condizione di salute e l'aspetto di una persona, e migliore sarà anche la percezione soggettiva di benessere.

Dai molti studi che alcuni brillanti medici e ricercatori hanno condotto sull'argomento possiamo affermare che il benessere di un corpo dipende semplicemente dal:

- LIVELLO DI ACIDITÀ
- LIVELLO DI OSSIGENO
- LIVELLO D' IDRATAZIONE

OTTO HEINRICH WARBURG, che nel 1931 vinse il premio Nobel per la medicina ha scoperto nel 1923 che:

"Le sostanze acide respingono ossigeno, a differenza delle alcaline che attirano ossigeno".

Cioè, un ambiente acido è un ambiente senza ossigeno.

"Privando una cellula del 35% del suo ossigeno per 48 ore è possibile convertirla in un cancro e tutte le cellule normali hanno bisogno assoluto di ossigeno, mentre le cellule tumorali possono vivere senza di esso".

Trattasi di regola senza eccezioni.

"I tessuti tumorali sono acidi, e quelli sani sono invece alcalini." "Un ambiente acido e altamente proteico è il posto ideale dove i virus si riproducono"

IVAN NEUMIVAKIN, responsabile della medicina spaziale sovietica, ha scoperto come curare varie malattie come Parkinson, sclerosi multipla, etc. semplicemente bevendo acqua addizionata con ossigeno.

IDRATAZIONE CONSAPEVOLE: LA BASE DEL BENESSERE

Nel mio percorso MetaDepurazione, uno dei pilastri fondamentali è l'idratazione. Ogni organismo ha esigenze diverse, ma esistono delle linee guida essenziali:

- Chi pesa tra 50 e 60 kg dovrebbe bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno
- In presenza di disturbi articolari, è consigliabile aumentare a 2 litri
- Chi supera i 70 kg necessita di non meno di 2,5 litri quotidiani

Un corpo ben idratato produce urina chiara, quasi incolore e inodore, simile all'acqua. Al contrario, un corpo disidratato elimina urina gialla, amara e salata, segnale evidente di squilibrio.

La pratica clinica dimostra che è inutile cercare di curare un paziente senza prima ripristinare il suo equilibrio acido-basico.

L'ACQUA NON È SOLO UN VEICOLO: È PROTAGONISTA

I medico iraniano Fereydoon Batmanghelidj, dopo oltre 20 anni di studi, ha dimostrato che il 75% dell'acqua presente nel corpo umano non è una semplice sostanza di passaggio, ma **agisce attivamente sulla nostra salute**.

Molti pensano che tè, caffè o succhi idratino, ma non è così. Queste bevande hanno un **effetto diuretico, stimolano l'espulsione di liquidi e drenano le riserve idriche del corpo**.

**Ciò che contiene acqua
NON NECESSARIAMENTE IDRATA**



COSA CONTA DAVVERO

Secondo il Dott. Batmanghelidj, il corpo umano ha bisogno assoluto di almeno 2 litri di acqua al giorno, equivalenti a 8 bicchieri pieni.

Solo l'acqua pura contribuisce realmente all'idratazione cellulare e al benessere globale

I BENEFICI DELL'ACQUA: IL PRIMO PASSO VERSO LA SALUTE

L'acqua svolge un ruolo fondamentale in quasi tutte le funzioni vitali del nostro organismo.

Favorisce:

- la digestione e l'assorbimento dei nutrienti,
- regola la temperatura corporea,
- facilita l'eliminazione di tossine e scarti metabolici, compresi i grassi in fase di smaltimento.
- contribuisce alla corretta circolazione sanguigna,
- protegge tessuti, organi e articolazioni,
- trasporta ossigeno e sostanze nutritive alle cellule..

Quando il corpo è disidratato, anche disturbi comuni come *mal di testa, stanchezza, allergie e dolori muscolari* tendono a peggiorare.

Al contrario, un organismo ben idratato è più resistente e raramente manifesta questi sintomi. **La carenza cronica di acqua può compromettere la capacità del corpo di eliminare le tossine, favorendo l'insorgenza di diverse patologie.**

IDRATAZIONE E CONTROLLO DEL PESO

L'acqua è un alleato prezioso anche nel percorso di dimagrimento. Non contiene calorie, ma può aumentare il senso di sazietà e supportare il metabolismo dei grassi accumulati. Uno studio dell'Università Virginia Tech, presentato dalla Dott.ssa Brenda Davy, ha dimostrato che bere due bicchieri d'acqua prima dei pasti aiuta a ridurre l'apporto calorico di circa 100 calorie.

Nel mio percorso MetaDepurazione, i risultati parlano chiaro: già dal primo mese, molte donne, anche quelle che non avevano necessità di dimagrire, notano una perdita spontanea di peso, spesso di 1 o 2 chili, semplicemente iniziando a idratarsi correttamente.

In alcuni casi, chi ha seguito con precisione ogni mio consiglio **ha perso fino a 12 kg in sole tre settimane**, senza modificare drasticamente l'alimentazione o aumentare l'attività fisica.

Questo dimostra quanto l'idratazione sia un fattore determinante: quando il corpo riceve l'acqua di cui ha bisogno, attiva processi di depurazione, migliora il metabolismo e riduce la ritenzione idrica.

Bere acqua nel modo giusto non è solo una buona abitudine, ma un vero e proprio strumento di trasformazione.

Pochi sanno che le tossine accumulate nel corpo possono raggiungere fino a 25 kg in un adulto e 10 kg in un bambino.

Queste sostanze, se non eliminate correttamente, si depositano nei tessuti, rallentano le funzioni vitali e ostacolano il dimagrimento.

L'acqua è il veicolo principale per espellere queste scorie: senza una corretta idratazione, il corpo non riesce a liberarsene, e ciò può compromettere la salute in modo silenzioso ma profondo.

Ciao Vale, sono felicissima sono alla fine della quarta settimana e ho perso 4 kg e 200 gr.... 🎉🎉 Mi è venuto il ciclo e nei giorni precedenti non ho avuto il solito mal di testa, non sono gonfiata e il seno non mi è sentito per niente! Grazie per avermi fatto iniziare questo percorso Detox!!! 😘

21:40

Ciao Vale, volevo dirti che sono passate 2 settimane da quando ho iniziato la depurazione ed ho perso già 2kg 🎉🎉 ho iniziato a bere acqua 🍷 e devo dire che mi sento davvero bene la pelle è cambiata e la cellulite diminuita, sono sgonfiata tanto! Mi rientrano i pantaloncini estivi che non si agganciavano più!!!! 😊

22:57

LE QUALITÀ FONDAMENTALI DELL'ACQUA CHE BEVI

Non tutta l'acqua è uguale. Per aiutare davvero il tuo corpo, l'acqua che bevi ogni giorno dovrebbe avere alcune caratteristiche importanti:

- **pH leggermente alcalino** Il nostro corpo funziona meglio in un ambiente leggermente alcalino. Se l'acqua è troppo acida, può alterare i processi interni e favorire l'insorgenza di disturbi. Bere acqua alcalina aiuta a mantenere l'equilibrio acido-base e a proteggere la salute.
- **Purezza L'acqua** deve essere priva di impurità come batteri, metalli pesanti, cloro e sostanze chimiche. Solo così può davvero nutrire e depurare il corpo.
- **Potenziale ossido-riduttivo (ORP)** Questo valore indica se l'acqua accelera l'invecchiamento (ossidante) o lo rallenta (antiossidante). Un buon valore di ORP è sotto i 100 millivolt: più basso è, meglio è per il tuo benessere.
- **Tensione superficiale** È la “forza” con cui le molecole d'acqua stanno unite. Se è troppo alta, l'acqua non viene assorbita bene dalle cellule. L'acqua del rubinetto ha una tensione troppo elevata (circa 73 dyn/cm²), mentre il nostro corpo funziona meglio con acqua a 43 dyn/cm². Se la tensione è troppo alta, rischiamo di bere... ma restare comunque disidratati.
- **Struttura molecolare** L'acqua nel nostro corpo ha una struttura ordinata, simile a un cristallo liquido. L'acqua del rubinetto o in bottiglia, invece, spesso perde questa struttura. Bere acqua “strutturata” aiuta le cellule a funzionare meglio e a rigenerarsi.
- **Mineralizzazione** Un'acqua di qualità deve contenere macro e micronutrienti essenziali per il benessere, come calcio, magnesio e potassio. Questi minerali supportano funzioni vitali, rafforzano ossa e denti, aiutano i muscoli e favoriscono l'equilibrio interno.
- **Memoria dell'acqua** Le ricerche dimostrano che l'acqua è in grado di “registrare” le informazioni dell'ambiente con cui entra in contatto. Anche un semplice passaggio vicino a una sostanza le permette di conoscerne le proprietà e conservarne la traccia. Per questo la qualità e la “storia” dell'acqua che bevi può influire sul tuo corpo.

IN CONCLUSIONE

Nel mio percorso MetaDepurazione, l'acqua è il primo rimedio che utilizzo. Sono profondamente convinta che nessun rimedio o medicina possa funzionare al 100% in assenza di una corretta idratazione.

Oggi abbiamo la possibilità di ottenere **un'Acqua con caratteristiche "Terapeutiche"** grazie a diverse soluzioni:

- Integratori a base di idrogeno e corallo, per arricchire l'acqua di elementi preziosi
- Depuratori specifici, studiati per migliorarne purezza, struttura e qualità

Prendersi cura dell'acqua che beviamo ogni giorno significa investire nella nostra salute a lungo termine, nella prevenzione e nel benessere quotidiano.

Vuoi scoprire qual è la tipologia di acqua più adatta a te e come ottenerla?

Contattami: ti guiderò passo passo verso la tua acqua ideale.

Prenota una Consulenza per saperne di più

CLICCA QUI



328-42.57.200

metadepurazione@gmail.com

www.metadepurazione.it

Capannori - Lucca



Valentina Parissi è Naturopata con oltre venti anni di esperienza nella Medicina Olistica. Ha conseguito il titolo di Coach Nutrizionale, è Master Reiki, Forest Bathing e Facilitatrice della Connessione con il Cavallo.

La sua missione è guidare le persone verso un benessere profondo, agendo simultaneamente su corpo, mente e spirito.

Appassionata di bioenergetica, Valentina si dedica a guidare le persone verso un equilibrio autentico, basato su un ascolto profondo di corpo, mente e spirito, per restituire energia vitale e serenità.

Le sue competenze chiave

- Esperta in percorsi di depurazione profonda
- Coach Nutrizionale Progetta piani alimentari personalizzati che promuovono detossificazione e vitalità.
- Facilitatrice della Connessione con il Cavallo Usa la relazione uomo-cavallo per esplorare ed armonizzare le emozioni, facilitando la guarigione reciproca.

Il percorso di MetaDepurazione: Dal Corpo all'Anima

1. Ascolto iniziale

Un colloquio approfondito per comprendere storia clinica, stile di vita e obiettivi di benessere.

2. Diagnosi Bio-Energetica

Con il TEST METADEPURAZIONE, Valentina rileva indici di carico tossinico, funzionalità epatica e digestiva, equilibrio acido-base.

3. Piano di detossificazione

Corretta idratazione e nutrizione personalizzata, estratti fitoterapici e protocolli di supporto multiorgano, mese dopo mese.

4. Follow-up e mentoring

Monitoraggio costante dei progressi, aggiustamenti personalizzati e coaching motivazionale per consolidare nuove abitudini.

I benefici per Corpo e Anima

Il percorso MetaDepurazione offre:

- Maggiore vitalità e leggerezza fisica
- Miglioramento delle funzioni digestive e riduzione di gonfiore
- Ripristino dell'equilibrio ormonale
- Diminuzione di ansia, irritabilità e insonnia
- Rinforzo delle difese immunitarie
- Più chiarezza mentale e serenità emotiva

Grazie alla mia guida, ogni persona riscopre il proprio benessere in modo duraturo, armonizzando salute fisica, equilibrio mentale e pienezza interiore.

SCRIVIMI SU WHATSAPP