



## Sănătatea în lume

Autor : Dr. Kovács Csaba  
Editat de : Kiss Zsuzsanna



### Introducere

În lumea ultra agitată și ultra tehnologizată în care trăim, oamenii tind să creadă că au ajuns la faza în care au învins natura și sunt în stare să controleze și să țină în frâu modul în care funcționează lumea. Medicamentele moderne, aparatura de ultima generație care este la dispoziția doctorilor din ziua de azi și care au la îndemână metodele chirurgicale cu aparatura ultra modernă,, ne lasă să credem că, în ziua de azi există tehnologie pentru a rezolva orice problemă de orice fel.

Gândirea omenirii a început să devină din ce în ce mai complicată, bombardată fiind de multitudinea de informații ce ne înconjoară. Cu timpul ajungem să începem să uităm faptul că, cele mai mari adevăruri se află de fapt în cele mai simple lucruri care ne înconjoară.

Ajungem câteodată să uităm să bem apă și să tragem aer în piept. Lucruri simple și de fapt sunt cele mai importante pentru sănătatea noastră.

Acesta este durul adevăr constatat, în urma a 20 de ani de experiență ca și medic specialist.

Am lucrat 16 ani în sala de operație ca și anestezist, și încă jumătate la secția de terapie intensivă. Patru ani am lucrat pe Ambulanta de urgență, acesta fiind al doilea loc de muncă. Pentru că „aveam salariul prea mare” și aveam și „ciubuc mare”, mereu a fost nevoie să mai lucrez undeva în plus, mai ales pe timp de noapte și în weekend-uri.

Pentru a fi mereu în formă maximă, pentru a putea îngriji pacienții cu succes și cu rezultate bune am fost deseori nevoit, să folosesc masca de oxigen sau să utilizez perfuziile. Fără această metodă riscam să greșesc și să periclitez viața pacienților.

În următoarele aş dori să vă prezint și să vă explic pe îndelete de ce este atât de important pentru viața noastră consumarea cu regularitate a apei și oxigenarea organismului.

Prin acest articol aş dori să vă explic fără termeni științifici și în mod cât mai simplu de înțeles posibil, un material care de altfel ar trebui să abunde de termeni medicali.

Desigur nu este un secret faptul că, aş dori să vă aduc la cunoștință excepționalele produse PENTAQUA, care funcționează pe un circuit închis de apă îmbogățită cu oxigen. Consumarea cu regularitate a acestei ape, va aduce un surplus de energie și vitalitate organismului, într-un timp foarte scurt.

Mai exact, aş dori să promovez un dispozitiv cu ajutorul căruia oricine are posibilitatea să își prepare acasă propria apă îmbogățită cu oxigen. Cu ajutorul acestui produs puteți să vă faceți apa îmbogățită cu oxigen cu orice fel de apă.

Următoarea glumă explică mai pe îndelete punctul meu de vedere:

### ***La consult***

Un bărbat merge la medic spunând că se simte mereu rău. Medicul îl consultă, apoi îi dă 3 cutii cu medicamente de diferite culori. Îi spune ca zilnic trebuie să administreze aceste capsule. Din capsulele albastre, să ia dimineața 1 bucată cu un pahar mare de apă, la prânz din capsulele verzi să mai ia 1 capsula tot cu un pahar mare de apă, iar seara să ia 1 capsula roșie tot cu un pahar mare de apă. Pacientul întreabă de la medic nedumerit, ce boală are? Medicul îi răspunde... Nu beți destulă apă!



### ***Viața pe glob***

Dacă întrebați pe cineva, care sunt cele mai importante și de bază elemente pentru existența vieții pe pământ, răspunsul trebuie să fie cu siguranță apa și oxigenul. Se știe că fără oxigen rezistăm doar câteva minute, iar fără apă 2-3 zile. Aș dori să pun accent

pe VIAȚĂ și să aduc în atenția dvs. cât este de important să fim conștienți de ce cantitate de apă bem zilnic și cât și cum respirăm. Dacă începem să punem accent pe aceste două elemente de importanță majoră pentru organism putem să ne transformăm viața și sănătatea în bine. Fiecare își are soarta și viața în propriile mâini, fie alege să vegezeze de-a lungul vieții sau alege să prospere și să zburde de sănătate.

Anul trecut am participat în trei mari orașe la măsurători de contracție și grad de elasticitate a vaselor sanguine . În doar o jumătate de an, am consultat peste 1000 de oameni și trebuie să recunosc rezultatele sunt catastrofale. Lumea nu bea apă și nici nu respiră aer corect. Din această cauza și sănătatea lor este destul de precară. La acești pacienți printre simptomele dese sunt stările depresive, letargia, sunt fără chef de munca și nici viața nu le place în general.

### ***Aș dori să vă prezint două cazuri total diferite.***

O femeie de 35 de ani, are deja pielea ridată și îmbătrînită, umblă doar în haine negre. Nu bea nici măcar 1 litru de apă pe zi, locul de muncă este la birou, duce o viață sedentară. Sistemul circulator al organismului este îngreunat în mare măsură de depuneri sedimentare. Are dureri dese de cap și deseori este fără chef de viață. Am întrebat-o cine i-a murit. Pacienta a răspuns ca nu i-a murit nimeni, ea de obicei umblă așa în haine negre. Din ea emana un aer trist și negativ.

Pacienta mi-a povestit că ei îi este frică de moarte. I-am răspuns că nu are de ce să îi fie frică de moarte pentru că din păcate ea este deja „moartă”. După această discuție, am ajuns la un comun acord că dacă dorește să își schimbe viața în bine este necesar să facă schimbări în modul ei de viață.



Al doilea caz este al unui bărbat de 84 de ani care arată cu 20 de ani mai tânăr. Plin de energie de viață, sănătos tun, zâmbăreț, are un aer optimist și este o plăcere să îi fii prin preajmă. Sistemul lui circulator este atât

de curat și elastic încât îi întrece pe mulți tineri din ziua de azi. Desigur l-am întrebat care este secretul lui pentru a fi atât de sănătos la o vârstă atât de înaintată. Răspunsul lui a fost următorul: zilnic bea

4 litri de apă, în fiecare dimineață face sport o jumătate de oră și timpul liber îl petrece cu plimbări lungi în natură. Deci stimate cititorule! Dacă nu urmăm și noi același mod de viață sănătos, efectele se vor vedea direct în vasele noastre de sânge.

Organismul uman conține 75% apă. Nu este o coincidență faptul ca trăim pe Pamânt, pentru că pe suprafața globului pamântesc 75 % este apă. Conținutul de apa al corpului uman variază în funcție de vârstă. Un nou născut are în organism 80% apă, în corpul unei persoane în vârstă doar 60% este apă.

Cel mai important lucru legat de corpul uman este faptul ca deținem organisme în mare parte compuse din apă. Dacă nu suntem conștienți de acest fapt, vom fi nevoiți să suportăm consecințele.

Așa cum spune legea : Necunoașterea legilor nu ne absolvă de raspundere ....

Conținutul de apă în creier este de 80%  
în sânge conținutul de apă este de 86%  
în inimă conținutul de apă este de 77%  
în ficat conținutul de apă este de 84%  
în musculatura conținutul de apă este 70%

În corpul uman este 5 litri de sânge, acesta este pompat de inimă și circula în tot organismul în doar 1 minut. Dacă facem un simplu calcul, vom vedea cu uimire cât de mult lucrează de fapt inima noastră pentru a ne ține în viață. După aceste calcule ne vom gândi cu siguranță cu respect la acest element important din organismului nostru.

Într-o singură oră inima pompează în cele 60 de minute 50 litri=300 de litri de sânge  
Într-o zi întreagă inima pompează și asigură circulația sanguină în tot corpul în felul următor 300 litri de sânge x24 ore =7200 de litri.

Indicația mea este să aveți grijă și să vă iubiți organismul pentru că în fiecare clipa face miracole pentru supraviețuirea dumneavoastră.

Și pentru digestie este necesară o cantitate considerabilă de apă. Dacă nu avem destulă apă în organism digerarea alimentelor este lentă și întârziată și desigur apare disconfortul abdominal și starea de neliniște.

Saliva folosește 1,5 litri de apă pe zi

Sucul gastric 2-3 litri de apă pe zi

Ficatul și bila are nevoie de 1 litru de apă pe zi

Pancreasul 1-1,5 litri de apă pe zi

Fiecare corp uman are în jur de 50 de trilioane de celule. Fiecare celulă din organism este ca un mic "cazan", care arde nutrienți pe care le transformă în energie.

Corpul uman este alcătuit dintr-o vastă rețea de canalizare în care circulă non-stop lichide de diverse încărcături. Rolul acestei rețele sanguine și limfatice este

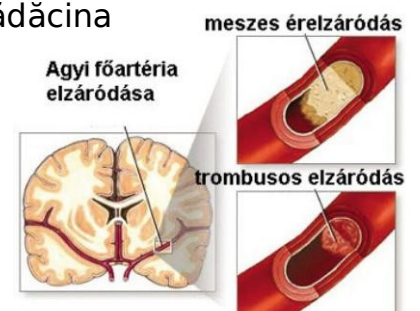
de a asigura ajungerea nutrienților până la ultima celulă din organism. Desigur după arderea nutrienților la nivelul celular, prin canalele sanguine

se asigură eliminarea și transportarea toxinelor și rezidurilor până la eliminarea totală din organism. Uriașa rețea din care face parte sistemul circulator ajunge până la

100.000 de canale: artere, vene, capilare. Deci totul se întâmplă la nivel capilar și

celular. Sistemul nostru capilar seamăna cu ramificația rădăcinii plantelor. Dacă luminăm o rădăcina a unei plante observăm ca vârfulile ramificațiilor seamănă cu niște pilozități. Unele sunt atât de minuscule încât nu se văde decât sub microscop. Sistemul nostru capilar este asemănător din acest punct de vedere cu rădăcina

plantelor. Cel mai important lucru de reținut este faptul că cel mai important proces VIAȚA se întâmplă în zonele cu pilozități la nivel capilar care se văd doar sub microscop.



În acest caz nu mai este valabilă formula „Ceea ce nu văd, nu există”. Este necesară o schimbare de atitudine!

Indiferent de ce fel de simptome avem: durere, boală de orice fel, trebuie să fim atenți la semnele pe care ni le trimite organismul și să descoperim ce nu funcționează corect în organism la nivel celular – în zona nevăzută ochiului liber.

Pentru ca organismul uman să funcționeze corect și la nivel optim are nevoie zilnic de 2-3 litri de apă. Motivul celor mai multe boli cronice (permanente) este lipsa consumului de apă în cantități corecte!

Dacă aveți lipsa de fier(Fe) deveniți anemici

În cazul în care lipsește vitamina C din organism apare boala

numită scorbut Lipsa vitaminelor B duce la boala numită beriberi

Lipsa apei????

Este clar faptul că dacă din organism lipsește o anumită substanță automat apar simptomele unei boli. Cum crede cineva că este posibil ca fără consumul corect și regulat al apei poate scăpa de îmbolnăvire?

În fiecare clipă corpul nostru lucrează și tinde să scape de reziduri și toxine. În lipsa apei necesare pentru eliminarea acestora, organismul este nevoit să depună aceste substanțe în zonele „mai puțin importante” pentru menținerea în viață al organismului și astfel aceste reziduri rămân în organism și se depun pe vasele de sânge și în articulații. Din păcate acest procedeu are efecte grave pentru sănătate.

Lipsa apei din organism duce la inflamarea și îmbolnăvirea articulațiilor și la încărcarea venelor

Efectele mai pot fi:

- sângele se îngroasă și apare riscul de a tromboză venoasă
- stare de sete continuă (uscarea gurii)- care deja este un semn târziu. Asta înseamnă ca organismul a pierdut/prelucrat deja mai multă apă, decât 1% din greutatea corporală, care poate însemna ca deja îi lipsește organismului 1 litru de apă.
- pulsul devine ridicat : inima e nevoită să bată cu 3-5 lovituri mai mult în fiecare minut, pentru ca să poată pompa sângele îngroșat

Starea de sete nu dispare, ci doar se atenuază, seamănă puțin cu starea de somn a „Frumoasei din Pădurea Adormită”, poate fi trezită ca și prințesa din poveste însă nu ajunge de această dată doar un sărut.

Din experiență vă spun că organismul uman are nevoie de o dietă cu apă în care se bea apa în mod conștient. Pentru a se reechilibra și reenergiza corpul are nevoie de 4-8 săptămâni.

După o astfel de cură, organismul va cere automat consumul unei cantități mai mari de apă decât până acum. În timpul curei cu apă va fi nevoie de o perioadă de acomodare și anume în fiecare oră va trebui să bem 200-300ml apă. Administrarea apei trebuie făcută ca și luarea unui medicament. Rezultatele nu se vor lăsa așteptate!

Pentru persoanele în vârstă consumul de apă este și mai important. Cu cât sunt mai conștienți că trebuie să bea apă în fiecare zi, cu atât le va fi mai ușoară viața putându-se bucura de perioada de pensionare fără suferințe și boli.

Mass-media, respectiv forumurile care se ocupă de viața sănătoasă recomandă în mod repetitiv termenul „consumul de lichide” în loc să spună „beți apă”. Apa este apă, lichidele sunt restul (supe, ciorbe, ceaiuri, cafea, sucuri, etc)

Supa, ciorbele, cacao instant, laptele ..toate intră în categoria alimentelor lichide. Să luăm de exemplu un pahar de suc de portocale. 98% din acest suc este apă, 2% conținând arome, coloranți, stabilizatori, fibre. Cantitatea de 98% de apă va fi folosită de către organism pentru procesarea și detoxifierea celor 2% din suc. Astfel celulele organismului după paharul de suc nu primesc nici măcar 1 gură de apă și astfel rămân însetate. În plus sucurile de orice fel (chiar și cele cu 100% suc de fructe proaspăt stors) pe care le bem pentru că suntem însetați, sunt considerate lichide pe bază de zahăr concentrat. Pentru prelucrarea acestor lichide organismul are nevoie de apă. Pentru că în loc de apă, corpul nostru a primit acest suc, acesta este nevoit să adune apa din zone importante ale corpului. Astfel apare deshidratarea cronică, chiar dacă noi suntem convinși că bem multe lichide.

### ***Legea Osmozei***

Nu vă speriați de acest cuvânt, se poate traduce ca și legea presiunii osmotice. E vorba de un experi-ment pe care îl poate face oricine.

Folosim un sac din material semipermeabil în care punem un lichid cu zahăr concentrat. Semipermeabil înseamnă că apa poate circula în sac fără probleme. Asemănător cu materialul semipermeabil este pielea de broască, celofanul sau membrana celulara a celulelor din corpul nostru. Toate celulele organismului uman au proprietăți se semipermeabilitate.

Pune sacul cu lichidul ce conține zahăr concentrat într-o cadă cu apă. După o perioadă sacul începe să se umple cu apă. Conform legii osmozei, întotdeauna soluția mai diluată (apa) curge către soluția mai concentrată (lichidul cu zahăr). Această lege este valabilă și în funcționarea corpului uman.

Marea majoritate a **durerilor de cap** sunt provocate din această cauză. Organismul este deshidratat, sângele este îngroșat, corpul nostru încearcă să dilueze/subțieze sângele prin devierea apei din alte zone ale corpului. Creierul conține 80% apă, fiind foarte sensibil la dezechilibrarea acestui procentaj. În momentul în care la nivelul creierului, cantitatea de apă scade, apar durerile în tot corpul cu mesajul: „Stăpâne mi-e sete, dă-mi apă”. Deci în cazul în care ne doare capul primul lucru nu ar trebui să fie luarea de medicamente ci să bem cât mai repede 300-400 de ml de apă.

În experiența mea de medic am văzut mulți pacienți cărora le-a prins bine acest sfat. Consumul conștient și regulat de apă poate vindeca multe boli care se credea că sunt fără leac, rata migrenelor cronice care durează de multă vreme pot diminua și chiar trata prin acest mod.





Se poate concluziona faptul că, în unele cazuri, boala prezentă în organism nu este altceva decât modul de compensare al corpului pentru menținerea vieții. Pentru a ne menține în viață corpul nostru fiind fără rezerve destule de apă a fost nevoit să ia apa din diferite zone ale corpului pentru a putea menține viața. În schimb organele de unde a luat apa cu timpul încep să se îmbolnăvească, totul datorându-se faptului că nu am băut destulă apă în fiecare zi. Sănătatea este în pericol atâta timp cât cauza de baza care provocat îmbolnăvirea nu este eliminată.

**Când nivelul de colesterol este ridicat** : în stare de sațietate continuă celulele corpului „se sperie” de uscare și tind să piardă cât mai puțină apă. Foarte simplu spus, colesterolul din celule produce cristale care blochează canalele din membrana celulară. Simptome similare se pot vedea în reacția vietăților din deșert. Consumul regulat de apă duce la scăderea rapidă a colesterolului din sânge.



**În caz de astm:** în momentul în care expirăm aer pierdem în jur de 400-600 ml de apă pe zi. Putem vedea cu ochiul liber acest fenomen, mai ales iarna când e frig afară,

sau când copiii suflă pe un geam și din exhalare se formează un strat aburit pe care aceștia desenează. În momentul în care corpul nostru nu are destule rezerve de apă, acesta se străduiește să prevină cu orice preț pierderea de apă din celule. Astmul este de fapt un răspuns involuntar de contracție al traheelor, în urma căreia diametrul acestora se reduce, prin urmare cantitatea de aer expirat scade și în acest mod pierderea de apă este mai puțină.



Desigur, lipsa apei din organism este doar o parte din cauza apariției astmului.

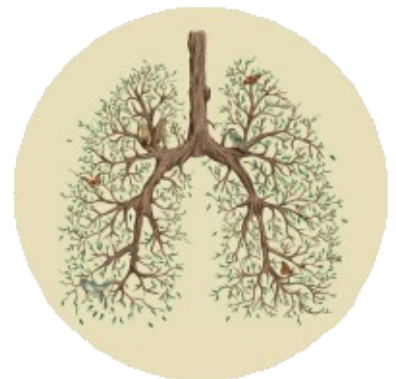
În momentul în care această problemă se remediază, este foarte posibil să scadă nevoia de utilizarea la tratamentele medicamentoase pentru astm.

În caz de **hipertensiune arterială**: rolul sistemului circulator este să asigure celulele cu nutrienți și oxigen. Dacă acest lucru nu este la nivel optim, celule transmit mesaje către creier. Centrul de comandă încordează mușchii netezi ai arterelor și reduce diametrul acestora. Pentru că sângele nu se poate comprima, apare o presiune la nivelul arterial și în acest fel nutrienții și oxigenul necesar ajunge la celulele organismului prin capilare. Acest tip de mecanism compensator este foarte periculos în momentul în care se „deconectează” (adică se iau medicamente antihipertensive), pentru că din celule lipsește în mod cronic oxigenul și astfel apare fenomenul de acidifiere care poate distruge și degenera proprietățile celulelor.



### **Respirația**

Dacă facem o plimbare în pădure sau inspirăm și expiram puternic de câteva ori ne revigorăm atât corpul cât și sufletul. În următoarele aș dori să vă explic de ce odată cu oxigenul inspirat când respirăm ne încălzește și ne revigorează.



### **V-ați gândit vreodată la următoarele:**

- de ce trebuie să respirăm. De ce trebuie să inspirăm și să expiram aer?
- unde ajunge oxigenul inspirat?
- de ce a creat natura procesul respirației?

Procedul de respirație se împarte în 3 faze:

- respirație exterioară : în bronhiile plămânilor, schimbul de gaze între sânge și lumea exterioară , respectiv, inhalarea de oxigen și eliminarea de bioxid de carbon

**În cazul anumitor infecții**, de ex. în cazul gripei (infecție cu **virusul H1N1**), țesuturile plămânilor se deteriorează, și se reduce suprafața activă a sa.

În faza de început, această stare produce o îngreunare a respirației, în cazurile mai grave însă, se poate ajunge până la starea în care este nevoie de asistarea pacientului cu aparatură mecanică respiratorie. Și aici apar problemele ! Practic,



exagerând puțin, putem spune că nu mai avem la dispoziție plămânii, prin care să transportăm oxigenul în organismul pacientului.

Nu-i doresc nimănui să trăiască senzația trăită de medic în asemenea momente: este pus în fața unei situații în care organismul pacientului are nevoie de oxigen, - mai ales dacă e vorba de o gravidă - din punct de vedere tehnic, are uneltele necesare, aparatura mecanică respiratorie,

însă, nu are cum să suplimenteze oxigenul organismului. Cu ceva vreme în urmă, a făcut senzație în cercurile medicale știrea că în anumite cazuri, sângele mamei a fost sondat și reoxigenat în afara organismului, apoi reintrodus în organism, pentru a putea asigura necesarul de oxigen.

Am un vis, care poate nu este chiar atât de utopistic, pe cât pare, în care fiecare pacient care are nevoie de aparatură mecanică respiratorie, este dotat și cu un gavaj, și aportul suplimentar de apă îmbogățită cu oxigen,

introdus prin sonda de gavaj, asigură necesarul de oxigen organismului, asistând în mod suplimentar aparatura mecanică de asistență respiratorie.

În **deficiențele pulmonare obstructive cronice**, toți factorii care deteriorează țesuturile pulmonare, reduc automat și suprafața

pulmonară. O vreme, putem pierde din suprafața pulmonară fără ca organismul să ne pedepsească, însă, după o vreme, apare respirația greoaie, apoi senzația de sufocare, la început doar la depunerea de efort, și ulterior, inclusiv în stare de repaus. Fumatul și factorii ce creează îmbolnăviri profesionale (în cazul minerilor, persoanelor care lucrează cu materiale dăunătoare, otrăvitoare), anumite boli specifice plămânilor (de ex. TBC), dar și aerul marilor orașe, ne poate aduce în această stare, din păcate.

Bineînțeles, prevenirea este mai importantă, dar odata starea nefastă a bolii instalată, apa îmbogățită cu oxigen de 2000 mg/l poate fi de foarte mare ajutor, pentru că poate asigura o calitate mai bună a vieții pentru persoanele afectate.



**Respirația internă:** schimbul de gaze dintre sânge și celulele corpului.

**Stenoza și arterioscleroza** merită amintite în mod special, aici, pentru că sunt boli deosebit de dăunătoare și mișele. Nu provoacă durere, și nu influențează viața în mod direct, și totuși, pe termen lung, poate da naștere unor boli complexe. Prezența unui indice glicemic peste valoarea anatomică normală, pentru o perioadă îndelungată, distruge țesuturile venelor capilare.

Pentru început, vor apărea simptomele funcționării incorecte a capilarelor, cum ar fi tulburările de vedere, sau durerile în degetele picioarelor, dar ulterior pot apărea complicații care necesită inclusiv amputarea.

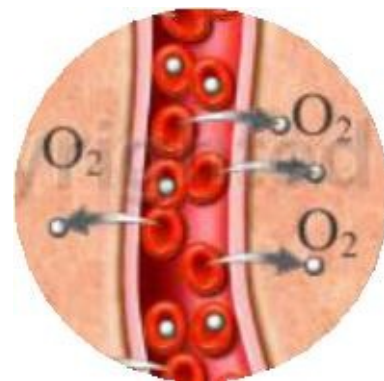
Dacă capilarele se necrozează, nu are ce să transporte oxigenul la celule. În decursul muncii de medic chirurg, am întâlnit des cazuri ale unor diabetici a căror picior trebuia operat des, datorită necrozării țesuturilor.

**Respirația celulară:** destinația finală a oxigenului inspirat, folosit în arderea hranei.

Oxigenul inspirat ajunge cu ajutorul sângelui, prin capilare, direct în celule. Fiecare celulă a corpului - aproximativ 50 de miliarde - funcționează ca un mic cazan, în care, particule mici din hrana consumată se ard cu ajutorul oxigenului, producând astfel energia necesară funcționării organismului. Accentul se pune pe ARDERE, și pentru ardere, este nevoie de oxigen. Dacă aportul de oxigen este unul potrivit, arderea este completă, se eliberează suficientă energie, și se produc mai puține materiale excedentare sau sedimentare. În cazul aportului insuficient de oxigen, materialele neardate se vor prezenta în formă acidoasă, după o vreme, și produc acidulare.

Orice hrană consumată, fie ea de natură proteică, carbohidrați sau lipide, în urma digestiei se va transforma practic într-o moleculă cu 2 atomi de carbon (coenzima acetil-A), și intră astfel în circuitul celular digestiv.

Dacă continuăm compararea celulelor cu un mic cazan, atunci acești atomi de carbon vor fi practic cocsul care va alimenta acel cazan, să ardă. Și-aici intervine importanța oxigenului ! Nu e totuna, dacă gaura de aerisire a cazanului este complet deschisă sau, doar o mică deschizătură.



Arderea respectivă are loc practic prin transformarea unor acizi în alți acizi, procesul în sine fiind unul foarte complex, și e nevoie de prezența multor catalizatori, ioni, protoni, și electroni. În condiții optime, când "gaura de aerisire cazanului" este deschisă larg, adică în prezența în cantități suficiente a oxigenului, materialele rezultate în urma arderii sunt doar bioxidul de carbon și apa. Dacă aportul de oxigen nu este unul suficient, "cazanul" va începe să murdărească, arderea nu va fi completă, și se va acumula acid, ciclul de transformare nefiind completat.

În realitate, este vorba de producerea ionilor de hidrogen, ca și în mașinile moderne care funcționează pe această bază, însă, sper că răposatul prof Szent-Györgyi Albert îmi va ierta această simplificare făcută de dragul inteligibilității.

Din cele enunțate aici, este lesne de înțeles, că acidifierea organismului uman se datorează de fapt, lipsei oxigenului. Adică, acidifierea celulelor corpului are ca principal motiv insuficiența de oxigen !

**Acidifierea organismului**, odată începută, este un proces degradant, care are urmări foarte grave pentru individ, dintre care cele mai evidente sunt apariția următoarelor : -slăbirea sistemului imunitar

- oboseala cronică
  - îmbolnăviri ale sistemului digestiv
  - despresie
  - osteoporoza
  - arterioscleroza
  - apariția tumorilor
- și lista ar mai putea continua.

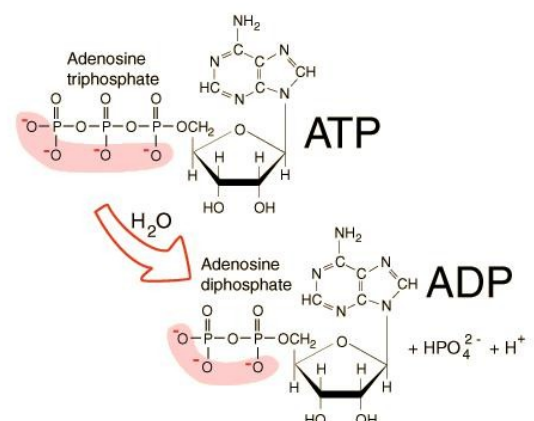


Legat de **tumori**: ele pot apărea aproape în exclusivitate în zone slab oxigenate.

Cercetătorul Otto H. Warburg făcea următoarea observație, deja în 1924 :

**" Nu există celule canceroase, dacă respirația celulară este intactă".**

Orice "cazan" trebuie să producă energie (căldură), conform rolului său. Acesta este și motivul pentru



care trebuie să ne hrănim. Depozitarea energiei produse în celulele corpului este asigurată de ATP

- adenozin trifosfat. Din nou, denumirea ei este mai puțin importantă, însă, această moleculă stă la baza tuturor funcțiilor noastre. În momentul în care spunem "nu am destulă energie", sau "sunt obosit", am putea spune, foarte bine, că nu dispunem de suficient ATP.

### **ATP - combustibilul existenței noastre fizice.**

Imaginea arată cum molecula de bază AMP

(adenozina monofosfat) poate lega doi atomi de fosfor în așa-numită legătură cvadri-energetică, indicată în imagine de linia ondulată. Această energie poate fi utilizată și este utilizată

și regenerată constant. Din acest motiv, nu putem vorbi de depozitare energetică la propriu-zis, ci mai degrabă de un proces continuu de generare și utilizare a acestei energii. Nu greșim, dacă spunem, că ATP-ul stă la baza vieții noastre, pentru că asigură energia necesară, sau combustibilul necesar, tuturor proceselor ce se desfășoară în interiorul corpului nostru.

Din acest punct de vedere, depozitarea energiei este doar de moment. Țesuturile corpului care pot depozita ATP pentru cea mai lungă perioadă, și ea de doar 2 secunde, sunt mușchii.

Deci hrana noastră consumată cu mare plăcere - friptura de pui, cartofii cu pătrunjel, salata de castraveți - toată energia din hrană se depozitează în ATP. Aceasta este apoi utilizată pentru toate funcțiile corpului - fie vorba de o plimbare, alergare, de muncă psihică (gândire), munca mușchilor respiratori, sau chiar despre digestie. Chiar dacă petrecem toată ziua în fața televizorului, urmărind seriale mexicane, în decurs de 24 de ore, producția de ATP în corp va fi cea corespunzătoare masei noastre corporale (60...80 de kg !). Mușchii inimii utilizează în mare, cam 4kg de ATP, în 24 de ore. La efort fizic susținut, producția de ATP poate crește substanțial. În cazul unui atlet, care participă la un maraton, corpul său va genera și utiliza până la O TONĂ de ATP !

Un eschimos are nevoie de o cantitate mai mare de ATP inclusiv în stare de relaxare, fiindcă, pentru a combate frigul extrem, este nevoie de o cantitate mare de căldură, de energie.

Din cele prezentate până acum, este evident, că și acest proces energetic al corpului uman are un anumit randament. După consumarea unor mâncăruri grele, suntem mai greoi, mai oboseți, pentru că și procesul digestiei necesită energie, pe când, în cazul consumării unei hrane ușor digerabile, ne păstrăm forța și vigoarea. Am putea spune, că de obicei, stare noastră generală depinde de cantitatea de ATP necesară digestiei hranei ingerate, hrana ușor digerabilă necesită ATP în cantități mai mici, pe când producția de ATP va fi mai mare.

Noi, ca oameni, facem tot posibilul să combatem oboseala. Încercăm să prelungim tot mai mult perioada în care suntem treji, în defavoarea odihnei. Din cele 24 de ore, încercăm să lucrăm 25 dacă se poate, exploatând de fapt, până la limita posibilului, propria noastră persoană. Regenerarea este un proces ce necesită timp, și dacă vreme de ani de zile nu permitem organismului să se regenereze în mod potrivit, când ne-am da seama că n-am procedat corect, este de multe ori, prea târziu.

Câte-o plimbare mai lungă în pădure, puțină alergare, poate încărca celulele noastre cu oxigen într-un mod chiar miraculos, iar odihna suficientă poate readuce echilibrul energetic al organismului în limitele optime.

Substanțele care conțin cofeină acționează doar asupra ATP-ului existent deja, eliberând energia, producând astfel într-un timp relativ scurt, o explozie de energie, fără să genereze însă ATP.

Spre deosebire de cofeinate, apa îmbogățită cu oxigen, datorită conținutului său crescut de oxigen, va da naștere unei creșteri semnificative de producție a ATP-ului în organism. Cu o producție crescută de ATP, o capacitate energetică mai mare îi va sta la dispoziție, organismului. În afară de asta, diversele procese regenerative repararea eventualelor nereguli la nivel celular, pot decurge în parametrii mai optimi.

### ***Apa îmbogățită cu oxigen este o alternativă perfectă a băuturilor cofeinate!***

Și cămila funcționează pe acest principiu. Cu această mică depicție aș dori să vă îndrept atenția spre ceva ce va detensiona atmosfera creată de concentrare în părțile precedente. De mic copil, am crezut în teoria conform căreia cămila rezistă așa de bine în deșert, pentru că are apă în cocoșe. Mare mi-a fost mirarea, când am aflat, că nu

are apă deloc în ele, ci grăsime. Pe undeva e logic, mă gândeam, pentru că, datorită căldurii, rezervele respective ar exploda.

Depozitarea de grăsimi în cocoșa cămilei, are două scopuri: pe de o parte, dacă nu are la dispoziție suficientă hrană, grăsimea respectivă asigură necesarul de calorii, pe de altă parte, prin arderea grăsimilor, se formează în celule, apă, și protejează cămila de deshidratare și moarte.

Arabii aleargă cămilele în deșert, zi și noapte, pe toată întinderea deșertului. Pe orificiile nazale mari ale cămilei, aerul intră în plămâni acestuia, unde sângele animalului va fi îmbogățit de acest oxigen, și ajungând în celule, va participa în procesul de ardere al grăsimilor. În ciclul de citrat, se produce o mare cantitate de ATP, ceea ce alimentează musculatura cămilei. Rezultatul final al procesului este producerea de bioxid de carbon și apă. Bioxidul de carbon este expirat, și apa este reutilizată pentru alte procese din organism.

Ca o paranteză, merită notat faptul că depicția de mai sus stă la baza oricărei cure de slăbire. Și nu, nu ne gândim la arabi, când spunem asta, ci la mișcare și la oxigen, și la modul în care acesta arde grăsimile.

Din păcate, sunt mulți sceptici în ce privește **absorbția de oxigen din stomac**, inclusiv între medici, chiar dacă atât experimentele făcute, cât și cunoșterea detaliată a proceselor anatomice ce se desfășoară în stomac, arată foarte clar, că există un proces de absorbție a gazelor.

Este un fapt binecunoscut, că băuturile carbonatate se absorb mai repede, decât cele necarbonatate. De exemplu, efectul ebriant al șampaniei apare mai repede, datorită bulelor de bioxid de carbon din conținutul său. Bioxidul de carbon deschide capilarele de suprafața stomacului, și absorbția se accelerează, astfel, o mai mare cantitate de alcool ajunge în sânge, într-o perioadă mai scurtă. Cunoașterea acestui fapt cu privire la metabolism, este exploatată de anumiți tineri, când prepară așa-numita bombă de lumină, o băutură alcoolică preparată prin introducerea de Vodcă într-un sifon cu bioxid de carbon, după care, o presează, și bea, ajungând pe această cale mult mai repede într-o stare avansată de ebrietate.

Pentru cei care nu sunt familiarizați cu băuturile alcoolice, să dăm un alt exemplu grăitor despre absorbția gazelor din stomac. Este vorba despre otrăvirea cu cianură.

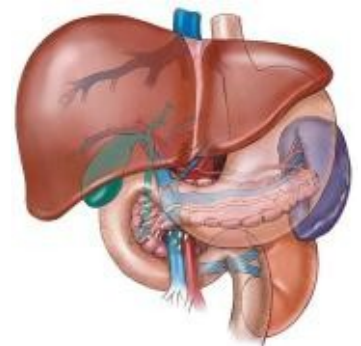


Este un fapt arhicunoscut că cianura este un material deosebit de toxic. Dar mai puțini cunosc faptul, că cianura devine toxic, otrăvitor în forma sa gazoasă ! Cianura, în starea sa normală, este un material cristalin, dar care însă, în contact cu apa, eliberează un gaz deosebit de periculos pentru toate vietățile, hidrocianura. Hidrocianura previne oxigenarea celulelor vii, producând, practic, asfixia celulară, prin blocarea unei enzime cu ajutorul căreia oxigenul se transportă în celulele vii. Otrăvirea cu cianură, deci, este de fapt un proces prin care cristalul de cianură ajuns în stomac, devine gazos în câteva secunde, și produce moartea celulară prin asfixiere.

Spre deosebire de asta, oxigenul ingerat împreună cu apa, în mod analog cu exemplul de mai sus, odată ajunsă în stomac, se leagă de celulele de hemoglobină în câteva secunde, și este transportat în celulele vii, pentru a susține viața.

### ***Funcționarea ficatului și oxigenul.***

**Ficatul** este un organ deosebit de complex și multifuncțional, care merită toată atenția și toată grija noastră. Una dintre cele mai importante funcții ale sale, este anihilarea pe cale chimică a toxinelor ajunse în organism prin ingerare, sau produse în organism, în timpul proceselor de digestie sau de altă natură. În decursul procesului de absorbție în urma digestiei, diversele materiale ca apa, sărurile minerale, aminoacizi, zahăr, și altele, ajung în sânge prin mucoasa sistemului intestinal. În imaginea alăturată se poate vedea că sângele provenit din sistemul digestiv se colectează în vena mare, numită vena hepatică, și intră în ficat, ca într-un filtru. După asta, se ramifică din nou în capilare, ajungând în microunitățile funcționale ale ficatului, în lobi hepatici. În acești lobi sunt conectate și celelalte artere ale ficatului, care aduc sângele oxigenat provenit din respirație. În sinusoidalele hepatice (vase de amestec interne), se amestecă cu sângele care urmează să fie curățat - sângele provenit din digestie - și va fi apoi prelucrat la nivel celular. În imaginea alăturată, se poate vedea o secțiune a lobului hepatic.



Și asta e important, aici ! Inclusiv creatorul a creat de la bun început procesul de detoxifiere, în așa fel, încât să necesite oxigen.

**Dacă consumăm apă îmbogățită cu oxigen**, sângele care ajunge la organele sistemului digestiv, fiind deja bogat în oxigen, va susține eficientizarea proceselor digestive.

Și **ficatul**, din acest punct de vedere, poate fi considerat un cazan, în care, procesele care se produc

- procesele de ardere, prin analogia cu cazanul - datorită conținutului bogat în oxigen, vor fi mai eficiente. Cercetători din fosta uniune sovietică, au efectuat teste legate de permeabilitatea de oxigen a ficatului, încă din anii 60, și au ajuns la concluzia că în mod normal, aceasta este de doar 8%.

După permearea cu apă îmbogățită cu oxigen însă, această valoare a crescut la aproape 43% !

Și ei au făcut testele cu apă îmbogățită cu oxigen, de doar 30 de mg/l. Vă puteți închipui cu ușurință, cât de crescute vor fi valorile în cazul unei ape îmbogățite cu oxigen, cu 2000 mg/l.

Doar câteva din funcțiile ficatului, în care apa îmbogățită cu oxigen, asistă enorm

Secreție biliară	Secreție de aminoacizi, acid uric, cetone
Catabolizarea hemoglobinei în bilirubină	Degradarea aminoacizilor și acizilor grași
Degradarea bilirubinei	Creare de carbamină
Crearea acidului biliar	Crearea vitaminei A din carotină
Formarea proteinelor plasmatic	Rol central în regenerarea sanguină
Metabolism carbohidrați	Secretarea microelementelor feroase și de metale grele
Depozitarea carbohidraților	Detoxifiere

Din tabel se vede clar, de ce este important să avem grijă de ficatul nostru ! Consumul regulat de apă îmbogățită cu oxigen, permite celulelor ficatului un aport de oxigen similar inhalării unei cantități mari de aer, și în acest mod, facilitează nu doar îndeplinirea funcțiilor sale într-un mod mai eficient, ci asistă foarte mult și în autoregenerarea acestor celule.

### **Ciroza hepatică**

O expresie, destul de cunoscută din păcate, și omului de rând, pentru că, datorită obiceiurilor de alimentație excesivă și de consum de alcool nemăsurat, este considerată una dintre bolile populare. Agricultorii, care consumă în mod regulat slănină, și toarnă imediat peste ea 1-2 pahărele de alcool, pe lângă care mai consumă vin aproape zilnic, lucrează în perioada sezonieră cât e ziua de lungă. Prin depunerea unui efort fizic susținut, pe perioada întregii zile, în aer liber, organismul său primește un aport de oxigen suficient de mare, în așa fel încât din acel aport să ajungă prin sângele oxigenat, în cantități suficiente, și în ficat.

Omul "modern" de azi însă, chiar dacă a păstrat obiceiul de hrănire al agricultorilor, a uitat sau nu a mai păstrat și obiceiurile sau modul de muncă, drept urmare, aportul de oxigen, în lipsa mișcării și efortului fizic susținut, și a muncii în aer liber, a scăzut foarte mult. Ficatul nu își mai poate îndeplini funcțiile, în lipsa aportului potrivit de oxigen, și după o vreme, degenerează. În acest caz, apa îmbogățită cu oxigen are doar rolul de întreținere. apa îmbogățită cu oxigen nu poate înlocui bine-înțeles aportul complet de oxigen pe care organismul îl primește din mișcare în aer liber, adevăratul miracol se produce tocmai când acestea se combină: consumul de apă îmbogățită cu oxigen + mișcare regulată ! Ca o consolare, este bine de știut însă, că un ficat bolnav se poate autovindeca prin regenerare, dacă țesuturile sale mai sunt sănătoase măcar în proporție de 10 %, ceea ce este o capacitate miraculoasă în sine !

**Diabet.** În reglarea nivelului glicemic al sângelui, ficatul joacă un rol determinant. Ficatul poate depozita glucoza necesară pentru hrănirea celulelor corpului vreme de 12 ore. Din acest depozit, suplimentează sângele cu cantitatea necesară, dacă nivelul zahărului în sânge este deficitar, respectiv, retrage din această cantitate, dacă nivelul în sânge este excedentar.



Și această funcție de reglare funcționează mult mai bine, în prezența unei cantități suficiente de oxigen în sânge. Nu degeaba recomandă medicii, la consultul cu diabeticii, mișcarea ușoară în aer liber, plimbările. Pacienții dependenți de insulină pot reduce necesarul de insulină al organismului, prin simpla oxigenare a sângelui, și implicit, a ficatului. Este bine de reținut însă, că prin consumul regulat de apă îmbogățită cu oxigen, putem face mai mult decât să asistăm un organism deja îmbolnăvit, în procesul de vindecare, pentru că, putem efectiv, să prevenim toate aceste afecțiuni.

### **Efectele consumului de apă îmbogățită cu oxigen , asupra organismului uman.**

În urma unor teste neverificate clinic, în cazul unei majorități de între 80 și 90 de procente a consumatorilor, consumul regulat de 1 l. de apă îmbogățită cu oxigen, a avut următoarele efecte asupra organismului:

- creșterea randamentului și a capacității de efort fizic
- restabilirea mai rapidă a pulsului de stare de relaxare și revenirea ritmului respirator în urma unui efort fizic susținut, în urma unor activități sportive, sau după efectuarea unei munci fizice mai grele
- ameliorarea simptomelor bronșitei sau afecțiilor căilor respiratorii
- aport de 10 ori mai mare de oxigen, la nivel celular, față de oxigenarea doar prin aerul inspirat.

În toate stările de insuficiență respiratorie, și stările de asfixie, aportul suplimentar de oxigen absorbit din sistemul digestiv, poate face minuni pentru organism. Acest aport suplimentar redă aproape instant libertatea de mișcare a persoanei afectate, prin eliminarea senzației de asfixie și angoasă. Apa îmbogățită cu oxigen oferă un aport imediat de oxigen necesar celulelor organismului.

**Depozitele sedimentare** se pot goli cu ajutorul apa îmbogățită cu oxigen. Vorbim aici de depunerile formate în timp, în vene, în tendoane, și alte țesuturi.

Colăceii de pe șold, de exemplu, pot fi considerați o depunere de acest gen de material excedentar, sedimentar, inutil organismului. Pentru că există o ordine a importanței funcțiilor sale, organismul depune în sedimente materialele excedentare de a căror prelucrare nu se poate ocupa într-un timp util. În momentul în care va dispune de resursele necesare, adică de oxigen și transferul de energie între celule poate fi executat în bune condiții (metabolismul intracelular cu ajutorul coenzimei adenzin - trifosfat, prescurtat în termeni medicali și domenii științifice, doar "ATP"), organismul va încerca să scape de aceste sedimente, prin recircularea sedimentelor și excreția lor din organism, și prin urmare, acidificarea organismului va scădea și nivelul de pH se va rebalansa către valorile mai normale.

Chiar dacă aportul de apă îmbogățită cu oxigen deci, nu produce în sine alcalinizarea organismului, prin faptul că asistă organismul în detoxifiere, și în acest mod, organismul se eliberează de anumite depozite cu efect acidifiant, contribuie la alcalinizarea organismului și normalizarea echilibrului acid-alcalin.

### ***Ameliorarea durerilor articulare și durerilor reumatice.***

În ligamente și în tendoane, se pot depune cantități mari de sedimente dăunătoare organismului. Dacă materialele secundare provenite din digestia hranei prea sărate sau consumului excesiv de carne, lipsa consumului adecvat de apă, nu sunt eliminate din organism în mod potrivit prin urinare, acestea se depun și formează sedimente care stau la baza multor dureri reumatice și articulare.

***Îmbunătățirea vederii*** după 3-4 săptămâni. Somn mai bun, ***necesar de somn redus*** cu 1..1,5 ore.

### ***Reducerea durerilor de cap, și eliminarea completă a migrenelor.***

Dacă aportul de sânge (apă!) și oxigen al creierului și al întregului organism este unul potrivit, atunci, fiecare organ își poate îndeplini funcțiile în parametri optimi. Creierul coordonează toate funcțiile vegetative ale organismului. Chiar dacă masa sa este doar a 50-a parte a întregii mase corporale, funcționarea creierului necesită aproximativ 20% din aportul de hrană și oxigen

al întregului organism. Dacă acest necesar enorm de energie nu este suplimentat în mod constant creierului, acesta nu va putea trage semnalele necesare de alarmă în cazul în care detectează nefuncționarea sau funcționarea incorectă a unor organe sau neîndeplinirea unor funcții în organism.

Ochii pot fi considerați un avanpost al întregului organism. Verificând cu atenție starea vaselor sanguine minuscule ale ochilor, găsim o imagine de ansamblu al acestor vase din întregul organism. Durerea de cap poate avea diverse cauze, cauzele variind de la persoană la persoană, însă, numitorul comun, în cele mai multe cazuri, este deficiența de oxigen și deficiența de apă.



Somnul este perioada în care organismul uman se regenerează în cea mai mare măsură. Deficiențele de oxigen se manifestă în mod prevalent la persoanele mai vârstnice, la care, sistemul circulator deja deficitar datorită vârstei, devine și mai lent în timpul somnului, și apar carențe de oxigen și de apă care se manifestă ca stări debilitante, persoanele afectate pierzând inclusiv capacitatea de exprimare coerentă. În anumite cazuri de acest gen, medicina tradițională recomandă o injecție de cofeină, respectiv, consumul moderat de cafea, ceea ce poate avea ca rezultat o oxigenare mai bună a creierului, și un somn mai liniștit, mai odihnitor.

Apa îmbogățită cu oxigen are același efect, chiar dacă acel efect nu va fi vizibil după primul pahar consumat. Cu siguranță însă, după câteva zile de consum regulat, efectele se vor face simțite.

Cu precădere la persoanele mai vârstnice, consumul regulat de apă îmbogățită cu oxigen are efecte vizibile în toate domeniile de activitate, în viața de zi cu zi.

***Apa îmbogățită cu oxigen reduce efectele negative ale stresului*** (alcalinizarea organismului are ca efect și armonizarea sa). De asemenea, apa îmbogățită cu oxigen **calmează corpul (efect anti-adrenalină.) și instalează o stare de liniște.**

Unul dintre efectele negative ale stresului de orice fel (anxietate, frică, gânduri negative), este întotdeauna apariția răspunsurilor involuntare musculare sau de altă natură din partea organismului.

În asemenea momente, organismul secretă hormonul stresului, adrenalina, fiind cunoscut și ca cel mai puternic constrictor al vaselor sanguine.

Datorită presiunii exercitate în mod special asupra capilarelor, se reduce în mod simțitor aportul de oxigen al sângelui, și prin urmare, al țesuturilor, ceea ce pe termen lung, atrage apariția unor boli asociate cu o presiune ridicată, cum ar fi infarctul, sau atacul cerebral, ca să amintim doar cele mai cunoscute afecțiuni.

Apa îmbogățită cu oxigen deci, are rol de prevenire a acestor afecțiuni, prin reducerea secreției de adrenalină, și calmarea întregului organism, prin urmare, previne și combate stresul și efectele sale negative.

***Combate oboseala cronică, conferă senzație de proștețime, prin urmare, cafeaua poate fi înlocuită cu apa îmbogățită cu oxigen. De asemenea, ameliorează simptomele depresiei și altor afecțiuni similare, de natură psihică.***

Când echilibrul dintre perioada alocată muncii și cea alocată odihnei, este perturbată pentru o perioadă mai lungă de timp, apare oboseala cronică. Dacă continuăm pe aceeași cale care ne-a adus în starea de oboseală cronică, putem doar să decădem din punct de vedere al sănătății psihice, și ajungem în colimatorul stărilor din ce în ce mai neplăcute. Nu mai avem chef să mergem la servicii, ba mai mult, nu mai avem chef să stăm nici acasă, nu mai avem chef de nimic !

Avansul de odinioară l-am pierdut de mult, însă conștiința și simțul datoriei ne mai împinge să mai facem un pas în față pentru a ne îndeplini sarcinile. Omul în această stare își utilizează ultimele rezerve de energie, însă, nu conștientizează acest lucru.

***Apa îmbogățită cu oxigen normalizează presiunea arterială.*** În majoritatea cazurilor, a fost nevoie

de o reducere a dozelor de medicamente. De asemenea, **reduce durerile din zona inimii (angina), si frecventa cazurilor de aritmie cardiacă.**

Ca urmare a consumului de apă îmbogățită cu oxigen, volumul arterial va crește ușor, și un număr mai mare de capilare vor fi deschise. Însă, presiunea arterială va scădea ușor, se reduce rezistența periferică, inima va putea pompa sângele mai ușor, și inima intră într-un ritm de lucru mai liniștit, mai confortabil.



În plus, fiind alimentate și ele cu oxigen din belșug, arterele coronariene se vor păstra și ele într-o stare mai bună, și țesuturile inimii vor fi mai bine alimentate cu oxigen.

Inima funcționează optim într-un mediu ușor alcalin, cu pH de 7,4, și consumul regulat de apă îmbogățită cu oxigen aduce mediul în care inima lucrează, aproape de această valoare optimă.

Când mediul în care inima lucrează, devine mai acidulat, apar durerile de inimă sau cele din zona inimii, durerile anginoase, se pot produce aritmii cardiace. Prin urmare, pentru a păstra acest organ vital al nostru în cea mai optimă stare de funcționare, este recomandat să se consume apa îmbogățită cu oxigen.

***Apa îmbogățită cu oxigen regenerează și întinerește pielea în doar câteva săptămâni, prin asistarea sintezei de colagen în organism.***

Colagenul este de fapt, în termeni simpliști, carcasa moleculară a organismului uman. Viața multicelulară este posibilă doar în prezența colagenului. Celulele noastre își au lăcașul într-un înveliș de colagen, similar fagurelor de miere. Când gătim răcitură, de fapt, extragem prin fierbere, colagenul, din carne de porc, sau din pește, respectiv, când cumpărăm gelatină din magazine, tot colagen cumpărăm!

Practic, colagenul este substanța cu ajutorul căreia cele aproape 50 de miliarde de celule ale corpului uman, alcătuiesc, împreună, corpul ! Pentru ca sinteza colagenului să poată avea loc, este nevoie de oxigen și vitamina C. Dacă organismul dispune în



suficientă măsură de rezerve de colagen, respectiv, de oxigen și de vitamina C, atunci pielea este fermă, elastică, tânără. Nu se formează varice, și întreaga noastră ființă radiază de putere de viață, de elasticitate.

Este bine de știut, că organismul uman nu poate produce vitamina C în interior, deci trebuie neapărat suplimentată din exterior, prin ingerare, cu hrană bogată în vit. C sau direct prin capsule.

Doctorul Albert Szent-Györgyi, descoperitorul vitaminei C, consuma zilnic doza uriașă de 6 g., adică 6000 de mg. de vitamina C.

Conform unor cercetări de prestigiu, doza necesară de vit. C a organismului este mult mai mare, decât se popularizează în diversele medii, pentru că, pământurile agricole sunt extenuate, nefiind îngrijite în mod corespunzător, și în lumea tumultoasă de azi, este recomandată ingerarea de vitamina C din surse externe. Dacă este posibil, din hrană, dacă nu, măcar în formă de pastile sau capsule.

***Venele varicoase, varicozitatea*** nu este altceva decât o simptomă sau o manifestare a sintezei slabe sau insuficiente de colagen în organism. Pereții interni ai venelor conțin colagen în mare măsură, și mișcarea mușchilor corpului ar fi necesară în mare măsură, pentru o circulație sanguină corespunzătoare, pentru că presiunea exercitată de mușchii corpului, în timpul muncii fizice sau mișcării sportive, asistă circulația sanguină în mare măsură.

Munca statică, stilul de mod sedentar, distruge în mare măsură colagenul de pe pereții vaselor sanguine, și apar săculețele varicoase. Operațiile pentru extirparea zonelor varicoase sunt insuficiente pentru tratarea varicelui, dacă nu se reglează și problema sintezei de colagen.

***Apa îmbogățită cu oxigen tratează și previne problemele digestive cronice de genul constipației sau balonării. De asemenea, poate preveni și bolile de natură micotică din sistemul digestiv, de genul candidozei.***

Dacă nu din altă parte, măcar din reclamele TV s-a putut nota cu ușurință, că în sistemul digestiv uman trăiește o mare varietate de bacterii. În sistemul digestiv al unei persoane sănătoase, cea mai mare majoritate a bacteriilor sunt aerobe, adică, trăiesc într-un mediu bogat în oxigen, și au nevoie de un mediu bogat în oxigen pentru funcționare optimă.

Dacă se reduce aportul de oxigen al organismului, aceste bacterii mor și dă naștere sau dă prioritate altor bacterii, anaerobe, adică celor care trăiesc și se înmulțesc într-un mediu lipsit de oxigen, și echilibrul bacterian al sistemului digestiv se înclină în favoarea bacteriilor care pot degenera și cauza boli severe, cum este cazul bacteriei Candida Albicans.

În asemenea cazuri, în tractul intestinal apar procese de fermentație dureroase, apare balonarea, flatulența, se instalează senzație de discomfort. Presiunea exercitată de procesele de fermentație, asupra diafragmei, va îngreuna și respirația, și în urma proceselor anaerobe, apare și problema gazelor otrăvitoare formate (gaze sulfuroase, amoniace), care se pot absorbe și pot ajunge în sistemul circulator, în sânge, și pot da naștere unor simptome și senzații fizice foarte neplăcute.

Deci senzația de discomfort resimțită în zona stomacului, se va extinde și pe alte zone.

Pentru început, se instalează o stare de anemie, discomfort, lipsa chefului de viață, iar ulterior, se pot deteriora fizic, organe interne. În aceste cazuri mai avansate, se pot detecta deja în sânge, toxinele provenite din procesele de fermentație anaerobe din intestin.

Dacă nu există un aport suficient de apă în organism, intestinul gros va fi forțat să rețină și ultima picătură de apă din conținutul masei ce tranzitează intestinalele. Masa intestinală devine tot mai încheagată, și apare fenomenul constipației.

Dacă constipația persistă pe o perioadă mai lungă, cantitatea de toxine acumulate crește substanțial, și poate atrage după sine degenerarea mucoasei intestinale. Constipația cronică, poate fi considerată solul fertil pentru apariția bolilor mai serioase, ca cancerul intestinal sau duodenal.

Din aceste motive, este lesne de înțeles, că consumul unei cantități de apă de cel puțin 2-3 litri pe zi pentru o persoană adultă, este o necesitate absolută, mai ales dacă măcar o parte a apei respective este apă îmbogățită cu oxigen.