

Séptima parte

LA CURACIÓN INFALIBLE DE TODAS LAS ENFERMEDADES

Descubierta la causa,
aplicada la solución

**CÓMO LIBRARNOS DE CUALQUIER
ENFERMEDAD
¡CON TODA SEGURIDAD!**

**CÓMO CURAR LAS ENFERMEDADES
“INCURABLES”
DE UNA FORMA REAL Y DEFINITIVA?**

**EL AGUA NO ES SUSTITUIBLE POR JUGOS
NI POR OTROS LÍQUIDOS**

Para que las múltiples reacciones químicas que se desarrollan en nuestro organismo sean posibles hace falta ingerir cada día suficiente agua. No hacerlo no sólo impide el correcto funcionamiento del organismo sino que puede provocar muchas patologías.

Los jugos no bastan porque el agua allí ya está saturada de elementos, y las gaseosas son altamente perjudiciales. Se requiere agua liviana. ¿Lavarías tu carro con un jugo? ocurre igual cosa cuando se requiere librar el organismo de desechos ácidos tóxicos... sólo agua liviana, también libre de desechos ácidos tóxicos, es lo que debes ingerir.

El doctor **Fereydoon Batmanghelidj** explica en su obra ***"Su cuerpo reclama agua llorando a gritos"***. La deshidratación crónica es el estresante principal del cuerpo y la responsable desconocida de la muerte de millones de personas. También es la responsable de la mayor parte de fallecimientos por enfermedad, muy por encima de cualquier otra afección.

Sin embargo los arrogantes sistemas sanitarios de los países, supuestamente avanzados, no la consideran importante y siguen tratando a los enfermos con productos químicos en vez de con simple agua sin cloro, hasta que al final logran que aparezcan problemas de verdad". (*obviamente es más rentable vender medicamentos que agua*)

Cuando un ser humano se deshidrata pueden aparecer alergias, asma y dolores crónicos en diferentes zonas del cuerpo, desde el dolor dispéptico hasta el artrítico reumatoide pasando por el de angina, el lumbar, el de piernas, la migraña, la colitis. Y es que aunque esos dolores se perciban en zonas localizadas en realidad están avisando de que hay deshidratación de todo el organismo.

Saber esto es importante, especialmente entre los médicos. Porque si tales síntomas no se reconocen como avisos urgentes de que el organismo necesita agua... se puede entonces llegar a una deshidratación crónica que puede causar a largo plazo muchos e irreversibles daños. Y lo malo es que esos dolores raramente se interpretan como una señal de que el nivel de agua que el cuerpo precisa está bajo mínimos.

Los médicos saben —porque los análisis así lo indican— que en el organismo hay exceso de histamina... pero lo que hacen normalmente es recetar antihistamínicos o bloqueadores de la histamina con lo que además de no actuar sobre la causa provocan encima efectos secundarios negativos.

Cuando bastaría decirle al paciente que beba cada día suficiente agua alcalina y así bajará de forma natural su nivel de histamina.

Es más: el lector debe saber que los antihistamínicos bloquean la dilatación capilar del cerebro precisamente cuando éste —en situación de deshidratación— debe computar más cantidad de información de lo normal, tal como ocurre en una situación de estrés.

Además, cuando se utilizan antihistamínicos el cerebro recibe menor provisión de sangre y, por tanto, de nutrientes. Y en ese estado muchas funciones de las células cerebrales empiezan a deteriorarse. Entre ellas, el sistema de transporte de los neurotransmisores a los terminales nerviosos.

**LA FALTA DE AGUA LIVIANA (libre de ácidos) ES
LA PRINCIPAL CAUSA
DE LAS ENFERMEDADES CEREBRALES.**

La deshidratación crónica de las células cerebrales junto a la falta de sodio y de un aminoácido esencial -el *triptófano*- son la principal causa de las patologías cerebrales: ***Alzheimer, Parkinson, Esclerosis múltiple, Ataxia cerebelosa, la depresión...***

En el cerebro es imprescindible tanto un buen nivel de hidratación tomando agua alcalina libre de elementos ácidos, pero que contenga minerales alcalinos como el

calcio, el potasio, el magnesio y el sodio ya que en el interior de las células son absolutamente esenciales tanto para la generación de la energía hidroeléctrica con la que se nutre como del buen funcionamiento de los mecanismos de neurotransmisión.

LA IMPORTANCIA DEL AGUA ALCALINA EN LA DIGESTIÓN

El páncreas necesita una gran cantidad de agua que contenga minerales alcalinos. Y cuando el cuerpo está deshidratado eso no es posible con lo que el proceso digestivo no puede realizarse de forma eficiente.

En otras palabras, cuando el cuerpo está deshidratado, cuando tiene escasez de agua, no hay garantía de que el jugo gástrico sea neutralizado debidamente. Y ahí empieza el **dolor dispéptico**.

Obviamente, como el estómago no puede retener de forma permanente su contenido, al organismo sólo le queda una vía para vaciarlo: la boca. Y provoca el vómito. Una acción que conlleva otro problema: la irritación que provoca en el esófago el paso de los alimentos ácidos al ir desde el estómago hasta la boca: lo que llamamos "**ardor de esófago**".

La falta de agua provoca también otras dolencias: Es el caso de la **colitis** -o inflamación de colon- y del

estreñimiento al que frecuentemente va asociada. Ambas patologías deberían considerarse "**señales claras de deshidratación del cuerpo**".

Si bien es verdad que la falta de fibra con la comida puede provocar ambos problemas **es aún más importante la falta de agua ya que sin ella no hay lubricación** y los excrementos no pueden ser expulsados (o lo hacen con mucha dificultad).

Una situación que se agrava cuando, comida tras comida, seguimos sin beber suficiente agua y se acumulan en el intestino grueso las heces endurecidas, lo que llamamos estreñimiento. Proceso que con el tiempo termina causando dolor e inflamación en el colon -a veces con infección- y que es lo que conocemos como **colitis**.

No hay duda alguna de que **tanto el estreñimiento como la colitis se evitan simplemente bebiendo suficiente agua alcalina cada día**.

La **bulimia** puede estar causada por una deshidratación crónica del cuerpo: muchas de las personas bulímicas que sienten una necesidad incontrolable e instantánea de vomitar después de comer, lo hacen porque al no tener su organismo suficiente agua para alcalinizar el entorno del estómago antes de pasar al intestino se ven obligadas a hacerlo.

Una situación que se repite a menudo les lleva a tener el mencionado "**ardor de esófago**" y que, incluso, puede

llevar a desarrollar cáncer (*generalmente en la parte inferior del mismo*).

La mayoría de la gente, sobre todo los obesos, confunden inconscientemente la "necesidad de comer" con la "necesidad de beber". Si se hidrataran convenientemente bebiendo suficiente agua todos los días, la falsa sensación de hambre" -que no es sino de sed- desaparecería.

LA ARTRITIS

Convencionalmente la **artritis** es una enfermedad producida por la alteración patológica del cartílago -uno de los tejidos que forman las articulaciones-, lo que provoca dolor e hinchazón en las articulaciones que, con el paso del tiempo, pueden llegar a lesionarse gravemente provocando **artrosis**, es decir, deformaciones de los huesos.

La Medicina las divide en diversos "tipos" aunque las dos más comunes son la **Osteoartritis** y la **Artritis Reumatoidea**.

La primera es el tipo más común y suele aparecer con la edad -después de los 45 años- afectando especialmente a dedos, rodillas y caderas. La Artritis Reumatoidea, en cambio, se achaca a un mal funcionamiento del sistema inmune y afecta más a menudo a las manos y los pies. También se cree que puede llevar a la gota, el lupus y la hepatitis viral.

Lo más grave, en cualquier caso, es que en realidad oficialmente se desconoce la causa —*sólo hay elucidaciones y no existe medicamento alguno para curarla*— y el futuro de quienes padecen esta "enfermedad" es sufrirla de por vida consumiendo constantemente antiinflamatorios, analgésicos y otros paliativos peligrosos que engorden las cuentas de la industria farmacéutica y terminan matando a la persona.

Para Batmanghelidj, sin embargo, los millones de personas de todo el mundo que sufren alguna forma de artritis deberían saber que **el problema suele estar causado también por una deshidratación crónica.**

Según él, los dolores en las articulaciones deberían de hecho considerarse meros indicadores de falta de agua en la superficie del cartílago de la articulación afectada. Es decir, **el dolor artrítico no sería más que otra señal de deshidratación y acidez en el organismo.**

La superficie del cartílago de los huesos debe contener mucha agua para lubricar las articulaciones y permitir que las dos superficies opuestas resbalen libremente entre sí durante el movimiento. Lo que permite a un cartílago bien hidratado que el deterioro a causa de la fricción sea mínimo.

Por tanto, cuando no hay suficiente agua y las articulaciones no están bien hidratadas, obviamente la lubricación no es la adecuada... las superficies rozan entre

sí y la acidez actúa provocando el llamado **dolor artrítico**.

Consecuentemente debería bastar con incrementar la ingesta regular de agua liviana para producir una mayor cantidad de sangre circulante en la zona que prehidrate plenamente el cartílago y combata la acidez. Si esa agua es alcalinizada los resultados no se harán esperar porque, aparte de no contener ácidos, limpia eficazmente el organismo de los elementos ácidos tóxicos causantes seguros de la artritis.

LA TEMIBLE ARTROSIS

La deshidratación y los desechos ácidos en las superficies de la articulación pueden provocar un daño grave hasta el punto de desnudar las superficies del hueso y dejarlas descubiertas; el tejido dañado activa entonces un mecanismo para reparar y remodelar la articulación.

Y lo hace secretando hormonas en la cápsula de la articulación para que remodelen y reestructuren las superficies. Por desgracia, se trata de un proceso de reparación que suele provocar a veces la deformación de las articulaciones, **es decir, artrosis**.

En suma, para evitar la artritis lo que habría que hacer es tomarse en serio el primer dolor inicial, empezar en ese momento a ingerir diariamente suficiente **agua libre de ácidos** y realizar una terapia en las articulaciones para

activar la circulación de la zona a fin de recuperar la movilidad.

Si el dolor no desapareciera en unos días se obtendrían excelentes resultados combinando el agua alcalina con secciones de hipertermia y magneto terapéuticas. *(Información en la revista # 2 de Quantic Medical Discovery.)*

LA MIGRAÑA

La **migraña** también suele deberse a la deshidratación o falta de beber 8 vasos de agua libre de ácidos. *(los filtros no filtran los ácidos ni detienen el venenoso cloro)*

La **migraña** es un indicador de regulación crítica de la temperatura corporal. Es decir, es una dolencia que revela una especie de "estrés de calor".

Algo que se evita con la simple ingesta regular de agua blanda. Y, en este caso concreto, de agua alcalina fría que baje la temperatura del cuerpo y del cerebro desde el interior y promueva el cierre del sistema vascular periférico cuya dilatación, es la causa desencadenante de la migraña.

LA DEPRESIÓN, LA FATIGA CRÓNICA Y EL ESTRÉS

Comúnmente se acepta que la **depresión** está asociada al estrés social, es decir, al temor, la ansiedad, la inseguridad, los problemas matrimoniales y emocionales persistentes... Para Batmanghelidj, sin embargo, la depresión, la tristeza, el decaimiento, etc., son el resultado de una carencia de agua en el tejido cerebral.

Aseveración que se sustenta explicando que el cerebro utiliza la energía eléctrica para funcionar y ésta se genera en el interior del cuerpo... merced precisamente a la circulación del agua.

Por consiguiente, con la deshidratación el nivel de generación de energía disminuye especialmente en el cerebro, por lo que muchas funciones cerebrales que dependen de ese tipo de energía se vuelven ineficaces. **Y a esa "incompetencia de función" es lo que llamamos "depresión".**

Agregando que ese estado depresivo causado por la deshidratación es también lo que suele llevar al llamado **Síndrome de Fatiga Crónica**, afección que no sería sino una etiqueta puesta sobre una serie de problemas fisiológicos avanzados que se hallan asociados al **estrés** y, por ende, a la deshidratación crónica.

Afirmación que apoya en el hecho de que en todos los casos que él ha tratado, tras un periodo corrigiendo la

deshidratación y sus complicaciones metabólicas, el Síndrome de Fatiga Crónica mejoró de forma sorprendente.

EL ESTRÉS

Cuando el cuerpo está deshidratado pone en marcha unos procesos fisiológicos similares a los que activa cuando está atendiendo una situación de estrés. Por eso la deshidratación causa estrés y el estrés causa una posterior deshidratación ya que agota las reservas de agua del cuerpo.

Es decir, cuando el cuerpo vive una situación de estrés —o de deshidratación— asume una situación de crisis y empieza a movilizar una respuesta a esa situación.

Entre otras cosas, activando el sistema renina-angiotensina-aldosterona. Tomando agua los problemas en la vida no se arreglan pero la persona adquiere suficiente fuerza mental para solucionarlos serenamente sin estresarse.

LA DESHIDRATACIÓN CRÓNICA ES UN FACTOR PRIMARIO CAUSANTE DE LA APARICIÓN DE TUMORES DE MAMA.

No puede pasarse por alto la relación entre el estrés, la deshidratación crónica sujeta a la edad, la secreción

persistente de prolactina y la transformación en cáncer del tejido glandular del pecho.

De ahí que asegure que **la ingesta diaria de agua alcalina sea una medida preventiva del cáncer de mama en las mujeres así como el cáncer de próstata en los hombres.**

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Hay que explicar que la membrana celular está compuesta por dos capas que **se mantienen unidas gracias a la propiedad adhesiva del agua** que existe entre ellas donde flotan las enzimas que, al reaccionar juntas, causan la acción deseada dentro de la célula.

Así que cuando hay suficiente agua entre las dos capas de la membrana celular las reacciones bioquímicas propias pueden desarrollarse con normalidad, pero si el flujo es insuficiente las funciones celulares se ven negativamente afectadas.

Y para prevenir esa peligrosa posibilidad la naturaleza está dotada de un magnífico mecanismo: **la creación de filtros de agua a través de la membrana.**

Cuando la deshidratación es muy acusada y se necesita urgentemente agua para que la circulación sanguínea sea mayor a lo largo de los nervios el cuerpo segrega histamina en las células de revestimiento provocando inflamación y lesionando la zona.

Tales inflamaciones son las manifestaciones externas de ese proceso local que han sido etiquetadas con el nombre de diversas enfermedades, incluida la **Esclerosis Múltiple**.

Por lo que todas esas "enfermedades" se previenen y se tratan en realidad de forma muy sencilla: tomando suficiente agua alcalina, ya que ésta posee un poder más alto de hidratación que cualquier tipo de agua que pueda consumirse, y también más cantidad de los minerales que el organismo necesita como son el calcio, el potasio y el sodio; además carece de sales, cloro y otros ácidos perjudiciales para la salud.

(Ningún otro tipo de agua ofrece estas cualidades, y es importante recordar que las bebidas gaseosas y las aguas "sodas" son muy ácidas. Los filtros de agua que contienen piedras para controlar las bacterias dejan el agua extremadamente ácida.)

Los jugos de frutas envasados —*aún cuando anuncien que carecen de preservativos... sí los tienen o si no se dañarían*— nunca pueden sustituir el agua y privan al cuerpo de su plena capacidad para hidratarse.

LA HIPERTENSIÓN

La actividad del denominado sistema **renina-angiotensina-aldosterona** —un mecanismo

subordinado a la activación de histamina en el cerebro— es esencial en el control del volumen y la presión sanguínea activándose para conservar el agua cuando falta ésta o cuando hay carencia de sodio en las células.

Es más, hasta que el contenido de agua y sodio del cuerpo no alcanza un nivel adecuado el sistema actúa estrechando la capa capilar y el sistema vascular. Un estrechamiento cuyo nivel se puede medir y conocemos como **hipertensión**.

El problema es que **para poder trabajar en condiciones adecuadas los riñones necesitan suficiente agua**. Y es verdad que ante su carencia pueden concentrar la orina pero no es menos cierto que esa capacidad no debe usarse hasta el límite so pena de dañar el riñón.

En suma, el *sistema renina-angiotensina-aldosterona* es más activo cuando los riñones están dañados y la producción de orina es insuficiente. Es por este hecho que se pueden provocar disfunciones renales.

Los problemas renales, por tanto, pueden también ser consecuencia de una deshidratación crónica y de una carencia de sodio. Este último es concentrado en el agua por un aparato alcalinizador **sin necesidad de consumir tanta sal**.

En definitiva, **la presión arterial alta es también el resultado de un proceso de adaptación a la carencia de agua en el cuerpo**. Cuando no bebemos

suficiente agua para atender todas las necesidades del mismo algunas células se deshidratan.

En esos casos los vasos sanguíneos no tienen más alternativa que reducir su capacidad para responder a la disminución del volumen de sangre, reducción que causa el incremento de la presión sanguínea **que conocemos como hipertensión.**

Cuando bebemos menos agua de la diariamente necesaria el cierre de algunas capas vasculares es la única alternativa que tiene el organismo para mantener el resto de los vasos sanguíneos llenos. La cuestión es cuánto tiempo se puede seguir así. Y la respuesta es: ***"el tiempo suficiente para enfermar y morir"***.

Por tanto, el tratamiento esencial de la hipertensión debería consistir también, sencillamente, en aumentar la ingesta diaria de agua alcalina, porque ésta contiene más cantidad de minerales alcalinos y está libre de cloro, sales y minerales ácidos que nos crean más acidez.

De ahí que se ha considerado como un "absurdo científico", el hecho de que los cardiólogos den diuréticos a los hipertensos mientras el cuerpo lucha desesperadamente por retener toda el agua posible.

La medicina oficial asume que la causa de la hipertensión es la retención de sodio en el cuerpo cuando, en realidad, conservar el sodio en el organismo no es más que el último recurso del cuerpo para retener cierta cantidad de agua que le permita seguir vivo y funcionando correctamente.

Asumir que el sodio es la causa de la hipertensión supone un conocimiento deficiente de los mecanismos reguladores del agua en el cuerpo. **Cuando se dan diuréticos para vencer al sodio el cuerpo se deshidrata aún más.**

Lo que consiguen es que el cuerpo se concentre más en la absorción de sal y agua aunque, por efecto de los diuréticos y **mientras no le demos agua, nunca logra la suficiente cantidad como para corregir el problema.**

Esa es la razón por la que, después de un tiempo, los diuréticos no son suficientes y se obliga al paciente a tomar medicamentos complementarios cada vez más agresivos que van acabando con su vida.

El agua es, por sí misma, el mejor diurético natural. Si las personas que tienen hipertensión y producen la cantidad de orina adecuada aumentaran su ingesta diaria de agua alcalina no necesitarían tomar diuréticos.

EL COLESTEROL

La explicación de la llamada **hipercolesterolemia** o **exceso de colesterol** en el organismo difiere también mucho de la convencional.

Tener demasiado colesterol en sangre no es sino un mecanismo de defensa de las membranas celulares contra

la fuerza osmótica de la sangre a fin de conservar el agua, o bien, señal de que la sangre concentrada no puede liberar bastante agua para atravesar la membrana celular y mantener las funciones celulares normales.

Es decir, la excesiva elaboración de colesterol y su depósito en la membrana celular no es más que parte del objetivo natural de proteger a las células vivas de la deshidratación ya que es como una especie de "arcilla" natural que hace de pared celular impidiendo el paso del agua.

Según explica, en las células vivas con núcleo el colesterol es el agente que regula la permeabilidad al agua de la membrana celular. Y en las que no poseen núcleo la composición de los ácidos grasos empleados en la elaboración de la membrana celular le da el poder de sobrevivir a la deshidratación.

La producción de colesterol en la membrana celular es, pues, una parte del sistema de supervivencia de la célula. Por consiguiente, es una sustancia absolutamente necesaria y su exceso lo único que denota es que existe deshidratación.

La integridad de la membrana celular depende de la cantidad de agua disponible para ella. En una membrana bien hidratada el agua es la materia adhesiva; en una deshidratación es el colesterol el que se encarga de pegar los "bloques" e impedir la pérdida de agua del interior de la célula.

Por tanto, **si aportamos al cuerpo el agua sin ácidos necesaria antes de ingerir alimentos evitaremos la formación de colesterol en los vasos sanguíneos.** Así pues, no es el exceso de colesterol sino el resultado de la falta de agua en el organismo.

Eso sí, cuando un aumento de la ingesta de agua hace bajar los niveles de colesterol pero éstos aumentan luego otra vez hay que asegurarse de que el cuerpo no tiene deficiencia de sodio.

EL SOBREPESO

También el sobrepeso está relacionado con el agua. Algo que él justifica explicando, en primer lugar, que las sensaciones de sed y hambre se tienen cuando el nivel de energía del cuerpo está bajo.

En tales casos el organismo moviliza la energía almacenada en la grasa para lo que necesita poner en marcha los mecanismos de secreción hormonal.

Como ese proceso tarda más tiempo del que a veces puede esperar, la parte frontal del cerebro se encarga de obtener energía inmediata a partir del azúcar de la sangre o de la "hidroelectricidad". Téngase en cuenta que el cerebro gasta una enorme cantidad de energía y por eso recibe aproximadamente el 20% de toda la circulación sanguínea.

Es decir, para cubrir sus necesidades energéticas el cerebro utiliza dos mecanismos: El azúcar presente en la sangre, que obtiene con la metabolización de la comida; y el suministro de agua y su conversión en energía hidroeléctrica.

El problema es que **el ser humano no sabe distinguir entre la necesidad de sed y la necesidad de comida** y cuando estas señales llegan... **tiende a comer**. La boca seca no es sino el último aviso, la señal de alarma cuando la deshidratación prácticamente ya es un hecho peligroso.

Y al alimentarnos en exceso por no entender que el cuerpo nos pide agua y no comida, uno gana peso. **No espere que el organismo tenga que recordarle... adquiera la cultura del agua alcalina y estabilice su peso.**

EL ASMA Y LAS ALERGIAS

El **asma** y las **alergias** son igualmente indicadores de que el cuerpo ha recurrido a un aumento en la producción de histamina **ante la falta de agua**. Está constatado que en los asmáticos hay un incremento del contenido de histamina en sus tejidos pulmonares y que es precisamente esa sustancia la que regula la contracción muscular bronquial.

A fin de cuentas, los pulmones son uno de los órganos que tienen mayor pérdida de agua a causa de la evaporación que provoca la respiración. La histamina, pues, se produce para evitar la constricción bronquial. Se trata, por tanto,

de una maniobra simple y natural para preservar el agua. Obviamente, cuando el estado de deshidratación es importante se libera una cantidad exagerada de histamina.

Por eso beber la cantidad adecuada de agua alcalina diariamente ayuda a aliviar y prevenir tanto el asma como las alergias. Debe añadirse, en cualquier caso, que otro papel importante en el asma lo desempeña el sodio (que normalmente se ingiere con la sal o cloruro sódico). Ocurre que, cuando hay escasez de agua, el cuerpo empieza a retenerlo.

Por otra parte, en algunas personas la escasez de sodio en el cuerpo puede producir los mismos síntomas que en el caso de la falta de agua.

Conviene pues que en las crisis asmáticas graves se tome abundante agua alcalina con una pizquita de sal -póngala bajo la lengua sin que toque el paladar para que no lo irrite- ya que ésta es un antihistamínico natural.

Si bien el agua mantiene el paso del aire húmedo y evita que los conductos se sequen cuando el aire entra y sale de los pulmones, en las primeras fases del asma se secreta moco para proteger los tejidos de las vías respiratorias pero a veces en demasiada cantidad y el moco se queda pegado a las paredes evitando el paso normal de aire por ellas.

Afortunadamente, el sodio es un rompedor natural del moco y el agua alcalinizada es enriquecida naturalmente en sodio.

En suma, el asma no es una enfermedad sino una adaptación fisiológica del cuerpo a la deshidratación y a la restricción de sal que se manifestará siempre que no se preste suficiente atención al consumo de agua y de sal.

Por eso basta una pizca de sal en la lengua después de beber agua para hacer creer al cerebro que un montón de sal ha entrado en el cuerpo y relaje los bronquiolos.

DIABETES Y DESHIDRATACIÓN

Se dice que una persona tiene diabetes cuando el páncreas no produce insulina -o produce muy poca- (*se la llama entonces diabetes Tipo I o diabetes dependiente de la insulina*) o cuando las células del cuerpo no responden a la insulina que se produce (Tipo II).

La diabetes Tipo I es muy probablemente también el resultado final de una carencia de agua. ¿La razón? Como ya hemos visto, cuando hay deshidratación el cuerpo produce histamina para regular el nivel agua... pero paralelamente se activan un grupo de sustancias conocidas como prostaglandinas, implicadas también en

un sistema subordinado de distribución racionada de agua a las células del cuerpo.

Siendo una de ellas la prostaglandina tipo E, que parece estar también implicada **en la elaboración de la solución bicarbonatada que contrarresta la acidez de los alimentos en el proceso digestivo** pero que se encarga también de inhibir naturalmente la secreción de insulina por el páncreas.

Es decir, la prostaglandina E tiene dos funciones claras: por un lado, distribuir agua al páncreas; y, por otro, inhibir la acción de la insulina. Y sería esa inhibición la causa de la diabetes tipo I. Que, por tanto, sería consecuencia de la causa principal: **la deshidratación crónica.**

En cuanto a la diabetes Tipo II —cuando las células pancreáticas han perdido ya la capacidad de producir insulina—, **se debería a la deshidratación crónica** y al trastorno del metabolismo de los aminoácidos en el organismo, responsable muy probablemente de la destrucción de la estructura del ADN en las células beta del páncreas encargadas de producir la insulina.

Basta un consumo diario, estricto y regular de agua especialmente hidratante como el agua alcalinizada libre de ácidos, y asegurarse de ingerir el principal conductor y supervisor del bienestar del cuerpo -el triptófano y sus neurotransmisores derivados- para estar en condiciones óptimas de regular todas las funciones corporales.

LA FALTA DE AGUA EN OTRAS PATOLOGÍAS

La verdad es que no hay apenas dolencias que no tengan que ver con la deshidratación crónica, excepción hecha de las enfermedades infecciosas o los traumatismos, aunque la recuperación en estos sería beneficiada y acelerada manteniendo un nivel de hidratación óptimo.

INSOMNIO

Muchos de quienes padecen **insomnio** pueden resolver su problema bebiendo antes de acostarse un vaso grande de agua y poniendo luego una pizca de sal en la lengua -sin tocar el paladar porque podría causar irritación, como ya dijimos- ya que ello induce el sueño en sólo unos minutos.

La explicación es que con esa acción se altera el porcentaje de descarga eléctrica en el cerebro y ello provoca sueño.

Hay gente que no toma agua antes de acostarse para evitar levantarse a media noche; pero su sangre se espesa y sufren pesadillas y tensiones. Cuando se levantan están más cansados y quieren seguir durmiendo. Es mejor tomar agua alcalina para tener sueños placidos y en la mañana levantarse como nuevo.

DESMAYOS

También asevera que si es usted de esas personas que a veces sufre **desmayos** después de una ducha **ha de saber que se debe a que las reservas de agua de su cuerpo no son suficientes para llegar al cerebro** cuando los vasos sanguíneos de la piel se abren a causa del calor del agua. Por lo que recomienda beber siempre un vaso de agua alcalina antes de ducharse.

SEXUALIDAD

Incluso las relaciones sexuales se verían afectadas por la deshidratación. Cuando el cuerpo está bien hidratado se dan todos los requisitos hormonales y fisiológicos para una vida sexual satisfactoria y una libido más que adecuada.

Y agrega que, en todo caso, uno o dos vasos de agua antes de la relación ayudan a obtener una erección sostenida y más firme en los hombres y mayor lubricación en las mujeres.

Si usted está sano, si su terreno está en equilibrio, no desarrollará enfermedades, aunque usted esté expuesto, o incluso mantenga dentro a los gérmenes asociados. De hecho,