



Dr. Henry Barrios-Cisneros
Especialista en Medicina Interna
Investigador en Salud Holística
Naturista Quiropráctico
Experto en Peso Saludable
Psicoterapeuta Holístico



www.henrybarrioscisneros.org

henrybarrioscisneros@gmail.com

Agua para sanar.

El agua es más que un simple nutriente esencial para la vida, usada tanto interna como externamente actúa como transportador de nutrientes, disolvente, eliminador de impurezas, vigorizante, termorregulador corporal. Por ello es fundamental el uso adecuado del agua no contaminada.

Ninguna otra sustancia participa en tantas funciones diversas como el agua. Cumple un papel fundamental en el mantenimiento de la homeostasis o equilibrio dinámico funcional del medio interno para que las funciones celulares sean óptimas. Entre las funciones vitales más importante del agua destacan: proporcionar un medio para el transporte de los componentes de la sangre, disolver y traspasar los nutrientes desde la sangre a las células, proporcionar un medio para que en él se realicen las reacciones intracelulares. Es el principal limpiador o eliminador de toxinas, al transferir los productos metabólicos a la sangre para su redistribución o eliminación por la orina, la espiración, las heces y el sudor. Absorbe el calor en los lugares donde se genera y lo disipa a lo largo de todo el organismo o libera el calor por medio de la evaporación en la superficie cutánea, para proteger las enzimas y proteínas.

El agua constituye alrededor de un 60% del cuerpo masculino y 50% a 55% del femenino, esta distribuida en todo el organismo, pero se encuentra fundamentalmente en el interior de las células un 62% y en los espacios entre células el líquido intersticial está conformado por un 90%, de agua.

Para el restablecimiento del equilibrio hídrico es importante el líquido ingerido con las comidas y bebidas. La ingesta de agua se puede hacer de manera pura y al natural o a través del líquido contenido en las comidas (sopas) y el obtenido en las frutas frescas, jugos naturales, agua de coco, guarapo de caña e infusión de hierbas.

Se sugiere ingerir como mínimo el producto de multiplicar el peso en Kg, de la persona por una constante que es 30 a 35 mililitros y el resultado equivale a la cantidad mínima de líquidos que necesita ingerir al día. **Ejemplo:** si usted pesa 60 Kg multiplicado por 30 mililitros, le da un promedio de 1800 mil de líquido que debería ingerir como mínimo en el día, lo cual equivale a unos 8 vasos de líquido de los que necesitamos ingerir 2 vasos al levantarnos o en ayunas, 1 vaso entre las 9 y 12 de la mañana, 2 vasos entre las 2 y 6 de la tarde y 2 vasos entre las 7 y 9 de la noche.

Las principales fuentes de agua, además de la que ingiere con las sopas son:

1. Agua natural.
2. Agua de coco.
3. Agua de limón.
4. Horchata de ajonjolí.
5. Jugos de cítricos.
6. Guarapo de caña,
7. Batido de frutas.
8. Infusiones de hierbas.
9. Jugos de hortalizas.

*Podemos vivir menos de tres minutos sin respirar, unos 7 días sin tomar nada de líquido y más de 40 días sin ingerir comidas
Es el aire el más importante alimento del cuerpo orgánico*

Terapia Japonesa de agua para sanar.

Hoy en Japón es popular beber agua inmediatamente al levantarse en la mañana con el estómago vacío. Además, pruebas científicas han demostrado que es muy beneficioso para la salud. Para personas mayores y con enfermedades serias, así como con enfermedades modernas el tratamiento del agua ha sido de mucho éxito para la sociedad médica Japonesa, con gran resultado en la mejoría de las siguientes enfermedades: Dolor de cabeza, dolor de cuerpo, corazón, artritis, taquicardia, epilepsia, gordura, fibromialgia, bronquitis, asma, tuberculosis, meningitis, enfermedades urinarias y del riñón, vómitos, gastritis, diarrea, diabetes, estreñimiento, hemorroides, todas las enfermedades del ojo, constipación, útero, cáncer y desordenes menstruales, enfermedades del oído, nariz, garganta. etc.

MÉTODO DEL TRATAMIENTO

1. Al levantarse en la mañana y antes de lavarse los dientes, beba de 500 a 1000 ml. de agua (2 a 4 vasos). De serle posible déjela la noche anterior en el sereno en un envase de vidrio color azul o verde tapado con un plástico y que reciba los primeros rayos de sol.
2. Lávese y límpiase la boca pero no coma o beba nada por 45 minutos.
3. Después de los 45 minutos puede comer y beber normalmente.
4. Después de los 15 minutos de desayuno, almuerzo y cena no debe comer o beber nada por 2 horas.
5. Aquellas personas mayores o enfermas que no puedan beber 4 vasos de agua al principio pueden comenzar por tomar un vaso de agua y gradualmente aumentar la cantidad hasta 4 vasos por día.
6. El método del tratamiento ayudará a los enfermos y los demás podrán disfrutar de una vida más sana.
7. Los pacientes con artritis deben seguir el tratamiento solo por 3 días en la primera semana, y a partir de la segunda semana - diariamente.

Este método de tratamiento no tiene efectos secundarios, sin embargo al comienzo del tratamiento tendrá que orinar muy seguido y le estimular las ganas de evacuar. Es mejor si continuamos esto y hacemos que este procedimiento trabaje como una rutina en nuestra vida. Por ello, beba agua y estará más Saludable y Activo.

Esto tiene sentido, los Chinos y los Japoneses beben te caliente con sus comidas, no agua fría, quizás ya es tiempo de adoptar sus hábitos de beber te o agua tibia mientras comemos. ¡Nada que perder, todo que ganar...! Para aquellos que les gusta beber agua fría, este artículo es aplicable a ellos. Es agradable beber un vaso de agua fría o de una bebida fría después de las comida, sin embargo, el agua fría o la bebida fría solidifica el alimento grasoso que usted acaba de ingerir formando un “lodo”. Esto hace que se retarde la digestión. Una vez que este “lodo” reacciona con el ácido digestivo, se descompone y es absorbido más rápido que la comida sólida por el intestino. Esto dañará el intestino y muy pronto se convertirá en grasa y será causa de trastornos y/o enfermedad con el tiempo. Es mejor tomar una sopa caliente o agua tibia después de cada comida. La siguiente lista nos da el número de días que el tratamiento requiere para curar, controlar, reducir las principales enfermedades:

Presión Alta - 30 días, Gastritis - 10 días, Diabetes - 30 días, Constipación - 10 días, Cáncer - 180 días

El adoptar el estilo de vida saludable de tomar agua en ayuna, es el mejor cuidado que le podemos dar a nuestro cuerpo, la vida nos lo recompensará disfrutando del bienestar, al sentirse más útil, saludable y feliz. Esto es un acto de amor por ti mismo.