



Gabriele Zimmermann

IL POTERE CURATIVO DI ACQUA E SALE

Disintossicazione,
depurazione
e rigenerazione
cellulare



**Guida pratica
dalla A alla Z**

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Gabriele Zimmermann

IL POTERE CURATIVO DI ACQUA E SALE

Per disintossicarsi,
depurarsi, rigenerarsi
con il più naturale degli elementi

GUIDA PRATICA DALLA A ALLA Z

I suggerimenti contenuti in questo libro sono stati accuratamente vagliati sia dall'autrice sia dalla casa editrice, tuttavia non si possono fornire garanzie circa la loro efficacia. L'autrice e la casa editrice, nonché i suoi rappresentanti, declinano ogni responsabilità per eventuali danni alla salute, alle persone, alle cose o al patrimonio.

Gabriele Zimmermann

Il potere curativo di acqua e sale

Titolo originale: *Heilen mit Wasser und Salz*

Traduzione di Verena Kleinlogel

Copyright © 2008 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München, Germania. Copyright © 2009 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana. Prima edizione originale pubblicata nel 2008 da F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH. Prima edizione italiana dicembre 2009. Ristampe: luglio 2010, giugno 2011, maggio 2013, luglio 2014, febbraio 2018, aprile 2021. Seconda edizione italiana aprile 2024.

Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, Tel. 0444 239189, Fax 0444 239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'aprile 2024 presso LegoDigit, Lavis (TN)

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni

ISBN 979-12-5594-029-6

Indice

Prefazione.....	7
Senz'acqua non c'è vita.....	9
La nostra acqua quotidiana.....	10
Bere, ma nel modo giusto.....	14
Sale, sostanza vitale.....	19
Sale e acqua, pura energia vitale.....	19
Malattia e mancanza di energia.....	20
Acqua e sale, geometria biologica.....	21
I diversi tipi di sale.....	23
Sale da cucina.....	23
Il sale marino.....	24
Il salgemma.....	25
Il sale cristallino.....	26
A cosa bisogna fare attenzione.....	29
La giusta misura.....	31
Soluzione idrosalina:	
una straordinaria fonte di energia.....	33
Acqua e sale, fonte di vita.....	33
Il mare dentro di noi.....	34
Le proprietà curative della soluzione idrosalina cristallina ..	34
Applicazioni del sale cristallino.....	37
L'assunzione regolare di soluzione idrosalina diluita.....	37
Masticare del sale.....	40
Irrigazioni.....	40
Il bagno di soluzione idrosalina.....	45
Bagni parziali di soluzione idrosalina.....	47
Fare la doccia con sale cristallino.....	48
Floatarium.....	48
Frizioni.....	49

Impacchi.....	50
Compresse	52
Impacchi compressi.....	53
Applicazioni locali di sale	53
Maschere e impacchi con fango di soluzione idrosalina	54
Disintossicazione con un peeling olio-sale	56
Sauna con peeling di sale	57
Gallerie terapeutiche.....	57
Inalazioni	58
Umidificazione dell'aria.....	59
Ionizzatori.....	59
Inalazione di soluzione idrosalina in uno stabilimento di graduazione	60
Lampade di sale cristallino.....	61
Sale cristallino come pietra curativa	61
Acqua e sale per la bellezza	62
Soluzione idrosalina come additivo per i vostri cosmetici ...	64
Sale cristallino come deodorante.....	64
Tonico per il viso di soluzione idrosalina cristallina.....	65
Maschera per collo e décolleté	65
Olio per massaggi a base di soluzione idrosalina cristallina	66
Lozione per capelli con soluzione idrosalina	67
Olio per capelli con soluzione idrosalina.....	68
Il bagno di Cleopatra	69
Applicazioni dall'A alla Z	71
Bibliografia	163
Indice applicazioni dall'A alla Z.....	165
L'autrice.....	167

Prefazione

Ormai sono passati alcuni anni da quando il sale cristallino ha invaso il mercato delle cure naturali. Il grande boom è finito, ma è chiaro che il sale cristallino, così efficace per il mantenimento della nostra salute, rimarrà un evergreen, perciò ho deciso di esporre le mie esperienze positive degli ultimi anni includendo le scoperte recenti, e di fare in modo che le cose più importanti non cadano nell'oblio.

L'impiego di acqua e sale per la salute è antichissimo. Già 6.000 anni fa, in India, erano conosciuti gli effetti terapeutici del sale cristallino dell'Himalaya. Ma perché proprio acqua e sale? Ogni vita proviene dal mare, e i nostri fluidi corporei rispecchiano tuttora la loro origine: in fin dei conti, siamo fatti di acqua e sale, e il nostro corpo ha bisogno proprio degli elementi e delle vibrazioni in essi racchiusi per poter sopravvivere.

I nostri antenati definivano giustamente il sale cristallino "sale regale", oppure "oro bianco", sostanza tra l'altro accessibile solo ai ricchi. Oggi come ieri, abbiamo a nostra disposizione un alimento prezioso, regale, appunto, con poteri energizzanti e curativi, che inoltre ci fornisce importanti minerali e microelementi.

Per la vita quotidiana, il sale cristallino ha un valore inestimabile, poiché vi si cela un'intera farmacia casalinga e di

emergenza. Efficace, facile da reperire e da usare, può aiutarci in molte situazioni senza dare luogo a effetti indesiderati, meglio dunque tenerne in casa sempre una piccola scorta, tanto non va a male!

In questo senso, vi auguro di sperimentare con buoni risultati le ricette contenute nel libro!

Senz'acqua non c'è vita

L'acqua svolge innumerevoli compiti nel nostro organismo. È uno dei costituenti fondamentali del corpo umano e, insieme alle proteine, forma la sostanza base delle cellule. L'acqua trasporta le sostanze nutritive e vitali, nonché quelle prodotte dall'organismo stesso, là dove sono necessarie, mantiene l'equilibrio degli elementi idrosolubili essenziali e rimuove i residui del metabolismo dalle cellule. Se non rinnovassimo ogni giorno l'acqua presente nel nostro corpo, “soffocheremmo” nelle nostre scorie.

L'acqua è fondamentale anche per la regolazione termica: attraverso le ghiandole sudoripare della pelle evapora una quantità sorprendente di liquido; questo per mantenere costante la temperatura corporea ed evitare un pericoloso innalzamento termico. Persino quando non sudiamo affatto, perdiamo ogni giorno circa 500 ml di acqua attraverso i pori della pelle. Ne viene emessa altrettanta attraverso i polmoni, poiché l'aria secca inspirata si satura di vapore acqueo prima dell'espiazione.

Anche il nostro cervello ha bisogno di acqua per poter lavorare in piena efficienza e al massimo della concentrazione. La sua resa diminuisce già in presenza di una perdita idrica del due per cento del peso corporeo. Se questa perdita

sale al quattro per cento, il rendimento fisico è dimezzato e le capacità mentali sono notevolmente ridotte. Quindi, se aspirate al massimo rendimento intellettuale, nel vostro menù dovrete mettere al primo posto un adeguato apporto idrico! In presenza di una perdita di acqua pari al dieci per cento insorge il pericolo di infarto cardiaco e ictus; quando è del venti per cento il blocco circolatorio e renale che ne consegue porta alla morte.

Quando l'acqua penetra nelle nostre cellule, nella membrana cellulare viene prodotta energia, come in una piccola centrale idroelettrica. In passato questo aspetto non veniva sufficientemente considerato, se si pensa che una persona con idratazione carente soffre automaticamente di mancanza di energia o non raggiunge il massimo potenziale energetico. Inoltre, l'acqua è in grado di immagazzinare e di trasmetterci energia sotto forma di modelli frequenziali. In questo modo l'acqua naturale, viva, potenzia le nostre capacità di autoguarigione.

La nostra acqua quotidiana

Purtroppo sono finiti i tempi in cui non dovevamo preoccuparci per la nostra acqua. Molte fonti naturali si sono esaurite; spesso l'acqua potabile viene estratta dalle profondità della terra prima che abbia concluso il suo ciclo naturale; viene pompata attraverso tubature e mescolata con sostanze chimiche. L'acqua che esce dai nostri rubinetti è stata sì depurata da alcune sostanze nocive, ma nasce il sospetto che nel frattempo siano state aggiunte molte altre sostanze, volutamente ignorate durante le analisi o ancora sconosciute. Queste sostanze

non dovrebbero essere presenti nella nostra acqua potabile, e a lungo andare causano danni al nostro organismo. Secondo una recente analisi delle falde acquifere, sull'intero pianeta ormai non esisterebbe più acqua che non sia inquinata da ormoni! La pillola anticoncezionale è per così dire piovuta dal cielo su tutto il mondo. Ecco alcune cifre che dovrebbero far riflettere: ogni anno vengono dichiarate e messe in circolazione circa 1.000 nuove sostanze chimiche. Attualmente, gli Stati Uniti producono circa 75.000 composti chimici diversi, gran parte dei quali finiscono nell'ambiente e nella nostra acqua potabile. Queste sostanze, però, non rimangono inalterate, ma reagiscono con altre. Gli effetti degli innumerevoli composti che ne derivano sono assolutamente imprevedibili. Essi inquinano anche i nostri alimenti, attraverso l'acqua di irrigazione e la catena alimentare. In fondo, nessuno sa che cosa assumiamo esattamente con il cibo, né come reagiremo nel corso dei prossimi decenni. Chi oggi sostiene che la nostra acqua potabile sia di ottima qualità, parla di cose che non può affatto conoscere. Perché ciò che non si cerca analizzando l'acqua, non lo si trova di certo...

A causa della pressione nelle condutture, inoltre, l'acqua perde la sua struttura cristallina e quindi la sua energia. Le centrali idriche, comunque, possono garantire la qualità dell'acqua solo fino alle nostre case. Quello che succede all'interno dei tubi delle vostre quattro mura sfugge a qualsiasi controllo, a meno che non ve ne occupiate personalmente. Tubature di piombo nelle vecchie case, tubi di rame o punti saldati rilasciano ioni metallici nell'acqua. Persino i rubinetti moderni contengono piombo nelle leghe di ottone, per cui è comunque consigliabile lasciare scorrere un po' l'acqua prima di usarla. Ormai i proprietari di case sono obbligati per legge

a sostituire le tubature interne in caso di superamento dei valori tollerati. Ma per scoprire eventuali anomalie l'acqua dovrebbe essere prima analizzata! Quindi non c'è da meravigliarsi se il senso di insicurezza aumenta sempre più e se il mercato è invaso da apparecchiature di depurazione che dovrebbero filtrare o energizzare l'acqua. Se non abbiamo più a disposizione sufficienti fonti di acqua naturale, viva, dobbiamo trovare nuovi modi per procurare al nostro corpo la quantità indispensabile di acqua rivitalizzante.

Esistono diversi sistemi di purificazione: con la depurazione biochimica o fisica mediante l'uso di filtri, scambiatori di ioni, distillazione od osmosi inversa, l'acqua viene ripulita dalle sostanze nocive, ma resta povera di energia. Apparecchiature per la rimineralizzazione energizzano l'acqua, restituendole grosso modo l'originaria struttura cristallina, ma ciò non influisce sull'inquinamento da sostanze nocive. Il procedimento ideale sarebbe quello di purificare prima l'acqua attraverso osmosi inversa o filtrazione e di energizzarla in seguito.

Il modo più semplice ed economico per energizzare l'acqua è quello di porre alcuni cristalli di rocca, ametiste o altri cristalli di quarzo in una brocca di vetro riempita con acqua del rubinetto. In alternativa si possono usare materiali vegetali al posto dei cristalli, come per esempio un pezzo di radice di zenzero fresca o qualche bacca. Abbiate cura in ogni caso di usare prodotti biologici certificati, freschi. Più a lungo l'acqua rimarrà a contatto con i cristalli o con il materiale vegetale, più stabile risulterà la sua struttura cristallina.

Tutto questo non è necessario se abbiamo a disposizione acqua naturale di sorgente che scaturisce in superficie senza l'intervento dell'uomo. Questo tipo di acqua si definisce "matura", poiché ha concluso il suo naturale ciclo di purificazione ed energizzazione. Scorrendo per decenni attraverso la terra, ha potuto sviluppare, grazie alle informazioni contenute nella roccia circostante, la sua perfetta struttura cristallina. Soltanto un'acqua del genere è in grado di fornirci energia viva e salutare.

I DIVERSI TIPI DI ACQUA:

- acqua da tavola: acqua del rubinetto (raramente acqua di sorgente), con l'aggiunta di sali minerali, acqua marina o anidride carbonica; un prodotto artificiale, per così dire;
- acqua di sorgente: acqua di provenienza sotterranea, imbottigliata direttamente da una fonte naturale, che non deve contenere una quantità minima obbligatoria di minerali o microelementi;
- acqua minerale: acqua imbottigliata da una fonte naturale, con un alto contenuto di minerali ufficialmente riconosciuto;
- acqua termale: acqua ricca di minerali che, grazie a essi, agisce positivamente su determinate malattie ed è soggetta alla legislazione farmaceutica.

Bere, ma nel modo giusto

Per il mantenimento di tutte le funzioni fisiche, una persona adulta del peso di 60 chilogrammi dovrebbe assumere giornalmente almeno un litro e mezzo, due litri di acqua. Questo fabbisogno aumenta in caso di malattia, obesità, fumo, dissenteria, se si praticano lavoro fisico, sport, saune, quando fa molto caldo o ci si vuole disintossicare. L'assenza della sensazione di sete non è segno di un minore fabbisogno d'acqua; potrebbe invece indicare un maggiore affaticamento o una carenza cronica di liquidi che causano la perdita dell'impulso della sete. Il nostro sistema ormonale in caso di stress sopprime lo stimolo della sete. Chi svolge lavori che richiedono molta concentrazione, chi è sottoposto a pressioni fisiche o psichiche, o anche chi sta per molto tempo alla guida di autoveicoli, spesso non può più fare affidamento sulla sensazione di sete, segnale d'allarme che precede la disidratazione. La mancanza di sete è tipica anche delle persone anziane, che spesso bevono troppo poco, benché, in ragione della loro maggiore disposizione alle malattie, dell'accumulo di scorie nell'organismo e della formazione di rughe, ne abbiano più bisogno delle persone giovani. In queste persone spesso l'assunzione di una sufficiente quantità di acqua e di soluzione idrosalina fa dei piccoli miracoli. Nei neonati e nei bambini piccoli, il meccanismo che innesca il riflesso della sete non è ancora del tutto sviluppato, perciò bisognerebbe farli bere di frequente.

Non è determinante solo la quantità di acqua assunta, ma anche la qualità dell'acqua stessa. Molte persone bevono acqua minerale, convinte di coprire così il proprio fabbisogno di minerali. Tuttavia, i minerali contenuti in questo

tipo di acqua sono per lo più presenti in forma inorganica e sono quindi difficilmente assimilabili, dato che non sono di derivazione biologica. È come se voleste coprire il vostro fabbisogno di microelementi mangiando sassi tritutati. Queste particelle hanno dimensioni troppo grandi e sono difficili da assimilare per le nostre cellule. Al contrario, i minerali legati organicamente, che sono stati cioè “predigeriti” da organismi vegetali o animali e sono quindi legati al carbonio, hanno una maggiore biodisponibilità.

Il modo migliore per coprire il vostro fabbisogno di minerali, quindi, è quello di mangiare cibi che ne contengono molti, come per esempio la verdura. In alternativa si può usare il sale cristallino, in cui sono presenti minerali e microelementi in forma colloidale. I colloidi sono le particelle più piccole in cui si può scomporre la materia senza che perda le sue caratteristiche specifiche. Essi sono disciolti nell’acqua e posseggono una carica elettrica in virtù della quale le particelle si tengono in equilibrio a vicenda. Le sostanze presenti in questa forma sono distribuite così finemente che non si depositano nei tessuti, ma sono immediatamente assimilate dalle cellule dell’organismo.

Un’acqua con alta concentrazione di minerali e microelementi costituisce piuttosto un sovraccarico per l’organismo, dato che il corpo deve eliminarne gran parte perché non è in grado di assimilarli. Ne possono conseguire depositi nei tessuti e indurimento delle arterie. Ciò che serve veramente all’organismo è un’acqua ricca di energia e povera di minerali, che, grazie al suo basso contenuto di sostanze disciolte, riesca ad assolvere nel migliore dei modi alle sue funzioni di trasporto e purificazione. Queste premesse sono soddisfatte da un’acqua di sorgente povera di minerali, che sgorgi in

superficie spontaneamente, quindi senza essere pompata all'esterno prima che sia giunta a maturazione. Una sorgente di questo genere è definita fonte artesiane. L'acqua dovrebbe essere priva di anidride carbonica, conservata in bottiglie di vetro, e possibilmente non aver subito alcun trattamento, come per esempio quello dell'irradiazione.

Suggerimento:

Se avete dei dubbi circa la qualità energetica della vostra acqua, energizzatela con alcune gocce di soluzione idrosalina cristallina facendola riposare un po' prima di berla.



Un ulteriore malinteso è costituito dall'idea di poter coprire il proprio fabbisogno di acqua attraverso l'assunzione di succhi, aranciate, tè, caffè o alcolici, poiché le bevande che contengono zuccheri, alcol, caffeina o teina trasmettono ai reni, a causa dell'inibizione dell'ormone ADH, il segnale di attivazione della diuresi. In questo modo si elimina l'acqua, invece di usarla per il metabolismo. Per equilibrare la perdita di liquidi causata da una sola tazza di caffè, bisognerebbe bere una quantità doppia di acqua. L'effetto diuretico della caffeina si attenua se questa viene assunta con regolarità: in questo modo il corpo riesce ad adattarsi gradualmente. Il caffè, tuttavia, non avrà mai la stessa efficacia dell'acqua.

I succhi, invece, sono alimenti concentrati, visto che un bicchiere di succo di mela, per esempio, equivale a circa quattro mele, le cui sostanze nutritive vanno digerite anche se sotto forma di succo, escludendo naturalmente le fibre. Contiene anche molto potassio, che ha un effetto leggermente diuretico. A proposito della funzione depurativa dell'acqua: certamente non usereste della birra per pulire i vetri, e nemmeno del succo d'arancia per lavare un maglione. Per di più, solamente l'acqua pura è immediatamente disponibile per l'organismo, mentre tutte le altre bevande devono essere prima metabolizzate, processo che richiede energia. Tirando le somme: l'acqua non è veramente sostituibile!

