

IBDIS

We know

books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BENEA, CLAUDIA

Apa care te vindecă / Claudia Benea. - București : Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-531-2

615

556

CLAUDIA BENEA

APA CARE TE VINDECĂ

Redactor: **Roxana Samoilescu**
Grafician copertă: **Teodora Savu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

CUPRINS

Prefață de Prof. univ. dr. Dan C. Vodnar	5
Introducere	9
CAPITOLUL 1 Revelația apei – călătoria către vindecare	13
CAPITOLUL 2 Apa din noi – secretul sănătății pierdute	25
<i>Hidratarea este baza oricărei vindecări naturale</i>	25
<i>Apa: Maestrul Detoxifierii</i>	26
<i>Curățătoria organismului</i>	30
<i>Apa: acceleratorul metabolismului</i>	31
<i>Reglarea colesterolului</i>	31
<i>De ce crește tensiunea arterială</i>	32
<i>De ce avem articulații rigide și dureroase</i>	33
<i>De ce avem dureri de coloană</i>	33
<i>Fără apă, nimic nu funcționează</i>	34
<i>Vindecarea începe cu un pahar de apă minerală naturală!</i>	35
CAPITOLUL 3 Deshidratarea cronică neintenționată	37
<i>Unde greșește medicina modernă</i>	37
<i>Confuzia periculoasă despre hidratare</i>	38
<i>Este apa din alimente suficientă pentru hidratarea organismului?</i>	40
<i>Setea nu previne și nu te salvează.</i>	
<i>Te anunță că ești deja în pericol</i>	41

Histamina este un semnal

<i>de alarmă al setei</i>	41
<i>Deshidratare = histamină crescută</i>	43
<i>Histamina și inflamația înseamnă apă + radicali liberi</i>	43
<i>Radicalii liberi, stresul oxidativ și legătura cu apa</i>	45
<i>Inflamația cronică: prizonieri într-un cerc vicios</i>	46
<i>Cum evităm acest „război” al histaminei?</i>	47

CAPITOLUL 4 <i>Apa vie – între știință, miracol și memoria celulei</i>	49
---	----

<i>Ce înseamnă, concret, „apa vie”, din punct de vedere științific?</i>	50
<i>Compoziția fizico-chimică: atunci când mineralele devin mesageri</i>	51
<i>Ce este, de fapt, „apa moartă”?</i>	52
<i>Ce tipuri de apă intră în această categorie?</i>	53
<i>De ce contează pentru corp să-l hrănim cu apă vie?</i>	54

CAPITOLUL 5 <i>Apa minerală naturală și potențialul ei uriaș în prevenție și vindecare</i>	57
---	----

<i>Apa minerală naturală previne formarea pietrelor la rinichi (litiază renală)</i>	60
<i>Osteoporoza. Apa și sănătatea oaselor</i>	62
<i>Colesterolul. Apa și sănătatea cardiovasculară</i>	64
<i>Constipația. Apa, cel mai natural laxativ pe care îl ignorăm</i>	66
<i>Apele minerale naturale sunt un real suport pentru oboseală cronică, irascibilitate, insomnie și anxietate</i>	67
<i>Cogniție și neuroplasticitatea creierului</i>	69
<i>Imunitatea, scutul de apărare al organismului</i>	70
<i>Detoxifierea și echilibrul acido-bazic</i>	71

<i>Rolul apei în neutralizarea și eliminarea toxinelor</i>	72
<i>Sprijin pentru sistemul endocrin, orchestra organismului</i>	74
<i>Cum putem reduce inflamațiile din organism prin consumul de ape minerale naturale</i>	76
<i>Impactul apelor minerale asupra sănătății vasculare și a riscului de varice</i>	77

CAPITOLUL 6 <i>Hidratarea la nivel celular</i>	79
---	----

<i>Aquaporinele sunt porțile moleculare ale apei către viața celulară</i>	80
<i>Apa și regenerarea celulară</i>	83
<i>Apa minerală naturală, singura cu potențial bioactiv real</i>	84
<i>Apa și ADN-ul, mediul regenerării genetice</i>	84
<i>Care este legătura directă dintre apa minerală naturală și hidratarea celulară?</i>	85
<i>Apa care vindecă, combustibilul uitat al regenerării</i>	87

CAPITOLUL 7 <i>Secretul longevității, al îmbătrânirii demne, sănătoase și fără dureri</i>	89
--	----

<i>Hidratarea și îmbătrânirea celulară. Regenerare celulară și stres oxidativ</i>	92
<i>Apa și creierul: claritate, memorie, cogniție</i>	92
<i>Apa și sistemul musculo-scheletal: oase, articulații, mobilitate</i>	92
<i>Articulații: apa și colagenul</i>	94
<i>Artrita reumatoidă</i>	95
<i>De ce avem dureri de spate</i>	98
<i>Apa și pielea: elasticitate, tonicitate, antiaging</i>	99
<i>Demineralizarea organismului este cauza multor afecțiuni cutanate</i>	100
<i>Hidratarea și antiagingul</i>	101

<i>Deshidratarea, demineralizarea și psoriazisul</i>	101		
<i>Intestinul, pielea și apa: triumghiul magic</i>	102		
<i>Longevitatea nu e un miracol.</i>			
<i>Este o alegere biologică</i>	106		
CAPITOLUL 8 <i>Deshidratarea pielii, declanșator al dermatitelor</i>	107		
<i>Apa minerală naturală și bolile autoimune cutanate</i>	111		
CAPITOLUL 9 <i>Apa nu este doar apă!</i>	115		
<i>Apa de rețea</i>	116		
<i>Filtrarea apei prin osmoză inversă</i>	119		
<i>Cartuș de remineralizare: cu ce sunt, de fapt, păcăliți oamenii?</i>	122		
<i>Apa distilată</i>	123		
<i>Cănille de filtrare: promisiune sau iluzie?</i>	124		
<i>Apa filtrată prin alte sisteme</i>	126		
CAPITOLUL 10 <i>Eticheta care-ți spune ce apă bei</i>	131		
<i>Eticheta ne arată adevărata valoare a apei</i>	131		
<i>Informații care trebuie menționate pe etichetă</i>	132		
CAPITOLUL 11 <i>Cum alegem cea mai bună apă</i>	137		
<i>Apa potrivită pentru tine, nu pentru toți</i>	139		
<i>De ce se spune că nou-născuții nu au voie, sau nu au nevoie, să bea apă până la 6 luni</i>	140		
<i>Ce apă alegem pentru sugari și bebeluși</i>	142		
<i>Apa pentru copiii de 4-6 ani</i>	144		
<i>Câtă apă trebuie să bea un copil</i>	145		
<i>Apa pentru adulți</i>	146		
<i>Câtă apă trebuie să bem</i>	148		
<i>Apa pentru mișcare, sport și performanță</i>	149		
<i>Aciditatea și bicarbonatul: cheia rezistenței în sport</i>	149		
		CAPITOLUL 12 <i>Hidratarea în sarcină și alăptare</i>	153
		<i>Mineralele esențiale pentru două corpuri</i>	154
		<i>Apa și grețurile de dimineață</i>	156
		<i>Infecțiile urinare</i>	158
		<i>Hipertensiunea gestațională</i>	158
		<i>Apele sigure, nutritive și valoroase pentru sarcină și alăptare</i>	159
		<i>Ritmul corect: când și cât să bei</i>	160
		CAPITOLUL 13 <i>Enciclopedia apelor minerale naturale. Cum recunoști o apă bună</i>	163
		<i>Care este diferența dintre apa carbogazoasă și apa carbogazificată</i>	168
		<i>Apele light</i>	170
		<i>Ce este reziduul sec</i>	171
		<i>Apa de izvor și apa de masă</i>	172
		CAPITOLUL 14 <i>pH-ul și mitul apei alcaline</i>	179
		<i>pH-ul apei și alcalinitatea: între marketing și realitate</i>	180
		<i>Alcalinitatea reală a apei</i>	182
		<i>Confuzia periculoasă între pH-ul apei și alcalinitate</i>	183
		<i>Bicarbonatul natural din apă este adevărata sursă a alcalinității</i>	185
		<i>Nu cădeți în capcana pseudoștiinței</i>	186
		<i>Apa ionizată</i>	186
		CAPITOLUL 15 <i>Acidoza și alcaloza. Cauze și soluții</i>	189
		<i>Cele mai frecvente cauze fiziopatologice</i>	191
		<i>Cum restabilim echilibrul acid-bază: soluții simple</i>	194
		<i>Alcaloza respiratorie și metabolică</i>	197
		<i>Cum putem preveni și corecta alcaloza</i>	199
		<i>Cum alegem apa potrivită, în contextul alcalozei</i>	201

CAPITOLUL 16 Adevărul despre microplastic	203		
<i>Adevărul despre PET: verdictul științei și aprobările globale</i>	204		
<i>Recipientele de plastic și migrarea substanțelor chimice în alimente</i>	206		
<i>Microplasticul: între panică și realitate</i>	208		
<i>Microplasticul din PET, din recipiente de sticlă și din apa de rețea (de la robinet)</i>	211		
<i>Microplasticul și efectele lui în organism</i>	214		
<i>Frica vinde, dar știința rămâne</i>	215		
CAPITOLUL 17 Topește kilogramele – reset metabolic prin hidratare	219		
<i>Setea falsă și poftele adevărate</i>	219		
<i>Rolul apei în arderea calorilor și stimularea metabolismului bazal</i>	220		
<i>Hidratarea și controlul apetitului</i>	221		
<i>Electroliții care ard grăsimea</i>	222		
<i>Apa și detoxifierea metabolică. Curățarea ficatului, rinichilor și limfei</i>	226		
<i>Cum funcționează detoxifierea reală?</i>	226		
<i>Retenția de apă</i>	227		
<i>Sinergia: apă și somn</i>	228		
<i>Protocolul de hidratare pentru slăbit: ghid practic</i>	230		
CAPITOLUL 18 Postul cu apă, între mit și realitate	233		
CAPITOLUL 19 TOP 13 recomandări de aur	249		
1. <i>Crampe musculare și cârcei</i>	249		
2. <i>Migrene</i>	250		
3. <i>Stări de greață</i>	251		
4. <i>Hipotensiune arterială (amețeli, oboseală)</i>	253		
5. <i>Hipertensiune arterială</i>	254		
		6. <i>Palpitații/aritmii</i>	254
		7. <i>Oboseală cronică/lipsă de energie</i>	255
		8. <i>Tulburări de somn</i>	256
		9. <i>Constipație</i>	256
		10. <i>Menstruație dureroasă/sindrom premenstrual</i>	257
		11. <i>Mahmureală</i>	259
		12. <i>Acidoză metabolică</i>	261
		13. <i>Inflamații cronice</i>	262
		<i>Bibliografie selectivă și note</i>	265

uimitoare ale apei, descoperite în această călătorie. Știu că am ales calea cea bună și că pot face o diferență în această lume. Îmi doresc ca această carte să fie un ghid prietenos, o sursă de inspirație și un reminder constant că, uneori, cele mai simple soluții sunt transformatoare. Vă mulțumesc că ați ales să vă alăturați acestei mișcări de transformare! Astăzi, ne imbarcăm într-o călătorie spre izvoarele sănătății. Apa este ghidul nostru, cunoașterea este harta noastră, iar sănătatea ne este cea mai mare bogăție.

Vreau să vă inspir și pe voi să vă alăturați acestei cauze și să devenim împreună ambasadori ai apei, ai hidratării și ai sănătății.

CAPITOLUL 1

Revelația apei – călătoria către vindecare

*Medicamentele sunt paliative.
Ele nu sunt făcute cu scopul de a
vindeca bolile degenerative.*

DR. FERAYDOON BATMANGHELIDJ

MĂRTURIE PERSONALĂ

Cu mai mult de un deceniu în urmă, înainte ca destinul să-mi deschidă porțile acestei călătorii care avea să-mi transforme viața, am fost martora neputincioasă a suferinței profunde a ambilor mei copii, fiecare purtând pe trup povara unor afecțiuni complexe, greu de înțeles și, adesea, imposibil de alinat. Voi reda aici doar o mică parte din drumul nostru prin hățișul de diagnostice și întrebări fără răspuns, care ne-a ținut în luptă ani la rând.

Amândoi copiii sufereau de intoleranțe alimentare, alergii multiple, dermatite severe care le acopeau corpul cu leziuni dureroase (diagnosticate inițial ca psoriazis), constipație cronică și o listă de alte tulburări

care păreau că nu se mai termină. Nici nu mai știu prin câte investigații și intervenții au trecut. O avalanșă de analize, tratamente și diagnostice care, în loc să aducă liniște, adânceau neliniștea și haosul din sufletul meu de mamă.

După sute de nopți nedormite și nenumărate internări, băiatul meu a primit diagnosticul de **sindrom al colonului iritabil** abia la vârsta de 5 ani. Înainte de asta, a trecut prin ani întregi de suferință și chiar printr-o operație absolut inutilă, făcută la 4 ani, pe baza unui diagnostic greșit.

În toți acești ani, am trăit un coșmar: chemam ambulanța de trei ori pe săptămână, pentru că durerile din timpul crizelor erau infernale. Dacă boala ar fi fost recunoscută și diagnosticată la timp, am fi fost cruțați de ani întregi de suferință.

Cei care cunosc această afecțiune știu cât de greu este de gestionat și cât de profund poate afecta calitatea vieții. Această boală i-a umbrit copilăria, transformând fiecare zi într-o luptă cu durerea, la care s-au adăugat disperarea, neputința și povara necunoașterii unui diagnostic corect.

Apoi s-a născut fiica mea, o mică luptătoare, puternică în ciuda fragilității ei, care încă din primele clipe ale vieții s-a confruntat cu multiple afecțiuni ale tractului gastrointestinal. În timp ce eram însărcinată cu ea, am trăit o traumă profundă (pierderea fratelui meu), care s-a transferat cumva și la fiica mea, o povară grea care și-a pus amprenta asupra începutului ei de drum.

Primele luni de viață au fost un șoc total. Aproape zilnic era supusă altor și altor investigații, fiecare aducând un nou diagnostic care mă înspăimânta și care mi-a marcat viața. Marea majoritate aveau legătură cu sistemul digestiv și nu putea fi hrănită cu mai nimic, fiind alergică la aproape toate tipurile de lapte. Am pierdut

șirul diagnosticelor, dar n-am cum să uit imaginea unui copil fragil, în majoritatea zilelor conectat la perfuzii, cu trupul legat de fire și speranțe. Era dependentă de analgezice, iar pediatrul mi-a spus că „durerile pe care ea le suportă zi de zi sunt de o intensitate pe care niciun adult nu le-ar suporta.”

În primii doi ani din viața ei, spitalele ne-au fost casă, în timp ce acasă o cameră fusese transformată într-un salon improvizat, cu perfuzii, tratamente, iar asistenta venea să-i administreze medicația intravenoasă. Erau viață și durere, speranță și deznădejde, luptă și iubire, toate amestecate într-un prezent greu de suportat.

Medicina convențională a adus soluții pentru multe dintre problemele de sănătate cu care s-au confruntat copiii mei. Totuși, două suferințe au rămas, sfidând tratamentele și răbdarea noastră: dermatita și constipația cronică – o povară zilnică, cu dureri săcâitoare și uneori insuportabile, care le marcau copilăria și ne sfâșiau sufletul. Atunci nu am făcut legătura dintre apa de la rețea, cu care îi spălam pe copii, și impactul uriaș pe care îl avea asupra pielii lor.

Fetița mea a devenit, încă de la naștere, dependentă de clisme timp de șapte ani, zi de zi. Am încercat tot ce era posibil: terapii naturale, tratamente farmaceutice, protocoale alternative, însă nimic nu părea să funcționeze. Multe dintre produsele recomandate de medici nu se găseau în România și a trebuit să apelez la toți cei pe care îi cunoșteam, dar și la oameni necunoscuți din afara țării ca să le pot procura.

Ceea ce era cu adevărat derutant era faptul că niciuna dintre aceste tulburări nu avea vreo legătură genetică, nici pe linie maternă, nici pe linie paternă. Toate se reduceau la diagnostice fără o cauză identificată.

Într-o căutare disperată de a pătrunde misterul acestor diagnostice greu de descifrat, m-am trezit prinsă într-un labirint al incertitudinii medicale. Fiecare zi devenea o odisee între investigații, interpretări și încercări de a reconstrui o logică în haosul biologic. Inima îmi era un vulcan mocnit de emoții, oscilând între disperare și o speranță îndârjită. Iar mintea, un laborator de ipoteze, strategii terapeutice și studii analizate obsesiv în căutarea unui remediu.

Într-una din acele zile, în care epuizarea îmi secătua până și lacrimile, am întâlnit un medic căruia i-am cerut o soluție pentru constipația fiicei mele, care ajunsese la un nivel aproape inuman. Mi-a dat un remediu în care, la acea vreme, nu aș fi crezut: „Doamnă, eu mi-am vindecat mama de o bacterie... cu o apă.” Am rămas dezorientată. Copilul meu nu avea o infecție bacteriană. Cum putea o apă să fie soluția? Și, mai ales, un medic să recomande apă, în loc de medicamente? La acel moment, părea absurd. Mai târziu însă, aveam să înțeleg că, dincolo de cuvintele lui, se afla un dar divin. Dumnezeu îmi trimisese, fără să știu, un înger.

Mi-a povestit despre problema de sănătate a mamei lui, despre tratamentele eșuate, despre disperarea care-l adusese, în final, la... apă. O apă terapeutică, ce i-a adus mamei lui nu doar alinare, ci vindecare completă. A fost momentul în care, fără să-mi dau seama, am pășit pe un drum nou. Mult mai târziu am înțeles de ce o apă minerală naturală îi adusese vindecarea. Apa minerală naturală nu doar că potolește setea, ea reface echilibrul pierdut al trupului, acolo unde medicina, uneori, doar atenuază simptome. Este una dintre puținele substanțe de pe pământ care pătrunde până în nucleul ființei noastre, fără barieră, fără reacție adversă. Iar puterea ei vindecătoare ne reamintește că, uneori, cele mai simple și mai uitate soluții sunt tocmai cele mai

eficiente. Nu pentru că sunt banale, ci pentru că sunt vii și în perfectă rezonanță cu nevoile profunde ale corpului omenesc. *Medicamentele sunt paliative. Ele nu sunt făcute cu scopul de a vindeca bolile degenerative.*

Poate că unora dintre voi această afirmație le va părea exagerată. Dar dacă alegi să citești această carte până la capăt, vei descoperi că apa aparent banală este, de fapt, cel mai ieftin, accesibil, preventiv și vindecător medicament pe care corpul îl recunoaște ca fiind de-al lui și îl poate primi. Știința modernă confirmă deja: lipsa apei în organism, în mod special a unei hidratări corecte, contribuie direct la apariția unor afecțiuni cronice și degenerative greu de reparat.

Eram atât de însetată de a cunoaște tot ce se descoperise despre puterea vindecătoare a apei. Însă de data aceasta, căutările mele nu mai păreau atât de istovitoare. La acel moment, conceptele privind hidratarea și impactul imens pe care apa îl are asupra sănătății îmi erau străine, ca de altfel tuturor. Apa pe care o consumam zilnic era din rețeaua publică și filtrată prin osmoză inversă, care ascundea, după cum aveam să descopăr mult mai târziu, efecte devastatoare asupra sănătății (aspect pe care îl voi detalia într-un capitol dedicat). Nici nu mă mir că eram cu sănătatea în colaps.

În lunile care au urmat, somnul a devenit un lux pe care mi-l refuzam fără regret. Aveam deja antrenamentul sutelor de nopți nedormite din anii de suferință ai copiilor mei, însă de data aceasta era diferit: eram însetată de cunoaștere. Mă hrăneam cu informație și speranță. Voiam să înțeleg tot ce se descoperise despre extraordinara putere vindecătoare a apei.

Alergam între spitale și cabinete medicale, când cu un copil, când cu celălalt, pierdută în hățișuri de analize, termeni medicali și tratamente ineficiente. Eram sleită

de puteri, cu trupul și moralul frânte. Fără să-mi dau seama, alunecasem într-o depresie insidiosă. Sănătatea mea devenise o ruină. Sufeream de o anemie cronică severă, tensiune arterială extrem de scăzută, dureri de cap epuizante, dureri osoase, inflamații articulare, o oboseală copleșitoare, dificultăți de respirație și stări de anxietate care mă paralizau. În plus, așa cum vă spuneam, la acel moment beam apa de osmoză fără să am habar cât de mult rău îmi făcea, pe termen lung. Nu mai simțeam pământul sub picioare, îmi amorțeau mâinile, simțeam de multe ori că mă desprind de pământ. Așa că am hotărât să fac investigații.

Hematologul la care am ajuns mi-a spus, cu un ton grav: „Doamnă, sunteți suspectă de leucemie mieloidă.” Aveam aproape toate simptomele. Au urmat luni de investigații, teste, așteptări chinuitoare. Din fericire, nu era leucemie. Însă vestea bună a fost umbrită de o realitate crudă: organismul meu se afla într-un dezechilibru profund, eram demineralizată, iar resursele lui pentru a funcționa erau complet epuizate. Sufeream de o anemie feriprivă severă, iar organismul meu refuza parcă să absoarbă fierul din suplimente. Fiecare tratament devenea o nouă speranță spulberată. Am încercat, pe rând, toate formele de fier recomandate, fără niciun rezultat.

Simțeam că timpul nu mai are răbdare cu mine. Trebuia să fac ceva. Să înțeleg! Să lupt!

Așa a început călătoria mea într-un univers fascinant: studiul apelor terapeutice. Am cercetat cu o intensitate aproape obsesivă compoziția lor, efectele fiziologice, mecanismele de acțiune, proprietățile reale ascunse dincolo de etichetele comerciale. Am parcurs toate studiile clinice, lucrări științifice, descoperiri și cercetări făcute asupra apelor minerale naturale. Și cu fiecare pagină citită, cu fiecare dovadă înțeleasă, se deschidea în fața mea o lume extraordinară: o resursă pe

cât de simplă, pe atât de puternică, lăsată de natură pentru vindecare și echilibru.

Apa minerală naturală nu mai era pentru mine doar un lichid limpede, ci un nutrient vital, un medicament blând, care poate aduce vindecare. Dincolo de marketing și de mituri, știința demonstrează limpede: aceste ape au efecte terapeutice reale, măsurabile, validate în timp și confirmate de studii internaționale.

Descoperirea lor a fost pentru mine nu doar o revelație, ci și începutul unei misiuni, aceea de a aduce la lumină valoarea lor autentică și rolul lor esențial pentru sănătatea umană.

Apa, atunci când este corect aleasă, poate deveni terapie. Am aflat, de exemplu, că apele bicarbonatate, bogate în bicarbonat, magneziu și calciu, au efect laxativ, blând, dar eficient, și pot ajuta în cazurile de constipație cronică.

Am descoperit că apele magneziene au un efect fabulos asupra sistemului nervos și digestiv. Că apele carbogazoase au beneficii extraordinare (dovedite în studii), fiind o soluție pentru constipații, pentru că stimulează motilitatea gastrică și facilitează digestia.

Apele feruginoase, bogate în fier, sunt o soluție naturală în tratarea anemiei feriprive, acolo unde suplimentele clasice eșuează.

Apa a început să capete alt sens pentru mine. Îmi dădeam seama că asistam la începutul unei noi revoluții, revoluția apei ca forță vindecătoare și nutritivă.

Am descoperit cu uimire că ne putem deshidrata, chiar și atunci când bem apă. Paradoxal, nu? Apa nepotrivită pentru nevoile organismului nu doar că nu hidratează, ci poate produce o demineralizare a organismului, lentă, dar devastatoare, una care slăbește țesuturile, tulbură funcțiile vitale și deschide ușa bolilor degenerative.

Pielea, această armură vie care ne protejează de contaminanți, suferă prima. Deshidratarea pielii nu este doar un simptom, ci un semnal de alarmă. Este frecvent întâlnită în afecțiuni precum psoriazisul, dermatita atopică, eczema xerotică sau dermatita mâinilor. Când organismul este demineralizat, nu mai poate regla inflamația corect, nu mai știe să se apere, iar pielea reacționează prin tot felul de erupții. Dacă nu ai rezerve, nu ai scut. Un corp demineralizat e ca o armată fără arme, nu mai poate lupta eficient cu stresul produs de factorii externi care îl agresează.

În toate aceste boli, bariera cutanată devine fragilă, iar capacitatea pielii de a reține apa, esența vieții, se diminuează. Hidratarea autentică nu înseamnă doar a bea, ci a asimila. A hrăni fiecare celulă. A ajunge acolo unde se cuibărește suferința.

Am studiat, am testat, am trăit pe pielea noastră. Și am înțeles: în România, sub pământul pe care-l călcăm zilnic, izvorăsc comori lichide. Apele minerale românești cu un profil chimic unic, de o puritate și o structură remarcabilă sunt recunoscute prin studii, la nivel internațional, ca fiind cele mai valoroase din Europa. Fiecare izvor are o identitate. Fiecare moleculă are o funcție. Nu este doar apă. Este chimie vie. Medicină dată de natură.

Știința confirmă: apa vie, natural mineralizată, nu doar potolește setea, ci poate calma durerea, poate reduce inflamația, poate grăbi regenerarea. În anumite cazuri, beneficiile sale depășesc eficiența tratamentelor medicamentoase. Și poate cea mai puternică revelație rămâne aceasta: deshidratarea neintenționată este un catalizator al bolii. Este rădăcina nevăzută a multor suferințe cronice. Produce stres, inflamează tăcut, răvășește echilibrul natural ale organismului. Corpul suferă când celulele sunt însetate. Am început să studiez până la epuizare. Am urmat cursurile internaționale de somelier

de apă, obținând o certificare recunoscută la nivel global. Această formare mi-a oferit o înțelegere riguroasă a traseului hidrologic, a compoziției chimice și a factorilor geologici care influențează caracteristicile unei ape. Am învățat să evaluez apa din perspectiva originii geologice, a compoziției minerale, a fineții gustului și a echilibrului fizico-chimic – elemente esențiale pentru a înțelege unicitatea fiecărei surse și potențialul său în contextul unei hidratări de calitate. Mi-a oferit un cadru de referință solid, dar și convingerea că, pentru a înțelege cu adevărat rolul apei în sănătatea umană, era nevoie să merg mai departe.

Am fost primul somelier de apă din România care a ales să comunice public despre valoarea apei naturale minerale, cu scopul de a crește gradul de conștientizare privind beneficiile reale, susținute științific, ale unei hidratări corecte. În acel moment, cunoștințele despre proprietățile preventive și curative ale apei erau practic inexistente în spațiul public. Am găsit un teren sărăcit de informații, fragmentat de contradicții, plin de mituri și chiar de denigrări legate de această resursă vitală. Și, ca de fiecare dată când lipsește educația, s-a creat un spațiu periculos pentru confuzie, manipulare și neîncredere. M-am lovit de nenumărate mituri, dar tocmai ele au devenit motorul misiunii mele de a readuce adevărul despre apă în centrul atenției. Din această nevoie, și motivată de experiența personală, am pornit cercetarea aprofundată.

Am continuat studiile în domeniul hidratării funcționale, obținând o specializare la *Healthcare Academy* (SUA), unde am aprofundat relația dintre apă și procesele fiziologice esențiale ale organismului.

Am parcurs peste 3 000 de studii clinice, articole științifice, lucrări academice și cercetări clinice din domeniul nefrologiei, gastroenterologiei și biochimiei

metabolice, toate susținând rolul fundamental al apei minerale naturale în menținerea și restaurarea sănătății.

Pentru o înțelegere aprofundată a mecanismelor biochimice implicate, am urmat programul avansat de biochimie al *Harvard Medical School*, dedicat specialiștilor din domeniul sănătății. Acest program mi-a oferit instrumentele necesare pentru a analiza științific procesele de absorbție, excreție, transport electrolitic și homeostazie hidrică. Am devenit un specialist care a studiat și cunoaște fiziologia organismului, procesele de absorbție și excreție și procesele biochimice. Am devenit un comunicator științific.

Misiunea mea este să aduc în prim-plan știința apei nu ca metaforă, ci ca realitate biochimică esențială pentru viață. Cred cu fermitate că viitorul sănătății se va construi nu doar prin medicamente, ci și prin educație, prevenție și o reconectare profundă cu resursele naturale esențiale. Iar dintre acestea, apa minerală naturală corect aleasă, înțeleasă și folosită rămâne cea mai subestimată terapie a timpurilor moderne.

Pentru mine, apa nu mai este doar un lichid. Este profesorul meu, terapeutul meu, vindecarea mea. Este răspunsul care s-a ascuns mereu în simplitate.

Îi aduc omagiu nu doar pentru ce este, ci pentru ce devine atunci când învățăm să o respectăm: viață pură, inteligentă, vindecătoare. Apa minerală naturală este un miracol care curge printre noi, iar noi suntem datori să-l redescoperim.

Acesta a fost începutul călătoriei mele de trezire, în care am învățat că apa nu este doar un lichid, ci un limbaj tainic al vieții și miracolul regenerării. Planeta noastră este o sursă maiestuoasă de minerale vitale, care se găsesc în apă, în plante, legume, fructe și care sunt fundamentul întregii vieți și esențiale pentru o sănătate

optimă. În natură nu există apă fără minerale, iar omul este o parte a naturii.

Acum, te invit să pășim împreună în inima științei, acolo unde apa minerală naturală își dezvăluie adevărul chip: nu mit, nu modă, ci matrice vie a sănătății celulare. Să-i oferim, deci, locul care i se cuvine, cu știință și recunoștință.