

INTRODUZIONE

S spesso si è convinti che se si ha bisogno di acqua lo stimolo della sete, che proviene dall'organismo, saprà indicare modalità e quantità della stessa che occorrerà bere. Da ciò il corollario per cui, se non si ha sete, non c'è bisogno di bere. In realtà non è affatto così.

Il meccanismo fisiologico dell'assimilazione dell'acqua e dello stimolo della sete è un po' più complesso e dipende anche da fattori diversi.

Esistono infatti molti sintomi e patologie correlati a una scarsa idratazione corporea che si manifestano appunto senza l'implicazione palese della sensazione di sete.

Alcuni autori hanno calcolato che una quantità di almeno 2 l di acqua al giorno sarebbe quella ottimale per mettere il corpo nelle condizioni di svolgere tutte le sue funzioni correttamente.

Si sta parlando qui di acqua pura, dato che esiste una grandissima differenza tra essa e l'acqua contenuta negli alimenti come frutta, verdura e relativi succhi ed estratti.

Ovviamente, a scanso di equivoci, va detto che l'acqua della quale necessita l'organismo è sia quella contenuta negli alimenti vegetali e freschi, sia l'acqua pura e semplice. Tuttavia, se qualcuno avesse la convinzione di ricevere tutta l'idratazione necessaria quotidianamente al proprio benessere dal consumo, seppure elevato e costante, di frutta e verdura (anche nella forma centrifugata), si sbaglierebbe grossolanamente.

Sintomi come stanchezza, gambe pesanti, scarsità di concentrazione ecc. possono essere infatti correlati a una scarsa idratazione. Questa condizione comporta che alcuni processi fisiologici fondamentali come attivazione metabolica, detossificazione, digestione ecc. non possano essere svolti al meglio.

L'acqua contenuta nei cibi, difatti, viene impiegata dall'organismo nei processi metabolici atti ad assimilarli, e dev'essere filtrata dei nutrienti poi ottenuti per essere utilizzata. Questi alimenti non si rivelano dunque adatti a una idratazione sufficiente.

È certo tuttavia che bere una quantità consistente di acqua al giorno non è sempre facile né lo è per tutti. Specialmente per chi consuma durante la giornata grandi quantità di frutta succosa e verdura.

Rendere l'idratazione giornaliera un piacere e non un sacrificio è dunque il punto da cui partire per arrivare a riportare salute, benessere ed energia in perfetto equilibrio.

Le acque aromatizzate nascono in questa ottica di “minimo sforzo e massimo rendimento”. Le ricette disponibili in questo testo unite a un'alimentazione vegetale e variegata, costituiranno la solida base curativa e detossificante che caratterizzerà le giornate di chi si avventurerà su questo percorso.

Le preparazioni possono essere messe a punto con diversi tipi di ingredienti e la curiosità per nuove scoperte è sicuramente essenziale. Sono acque gustose, ricche e piacevoli da bere, arricchite di frutti, erbe aromatiche o spezie di diverso tipo. Con esse si può incrementare facilmente il proprio apporto d'acqua giornaliero senza alcuna fatica, anzi!

Andare scoprendo sinergie di gusti e proprietà è un cammino di salute e divertimento: acque vitaminiche, antiossidanti, detossificanti, rilassanti, energizzanti... Un insieme generoso di micronutrienti e di sapori suddiviso per stagionalità degli ingredienti e per caratterizzazione nutrizionale. Per tutti coloro che riescono solo a fatica a bere un bicchiere d'acqua questo testo rappresenta l'occasione per una svolta piacevole e salutare.

Non si riuscirà mai più a uscire di casa senza la bottiglia d'acqua alla menta e rosmarino, o al cetriolo e limone.

Alla salute!