

# ÁGUA

**O GUIA DEFINITIVO DO  
DR. DAYAN SIEBRA.**



Olá meu querido(a)! Seja bem-vindo a mais um ebook do Dr. Dayan Siebra sobre tratamentos naturais. Nesse ebook, vou falar para vocês sobre água.

Isso mesmo, a água. Que ela é fundamental para a saúde, você certamente já sabe. A água ioniza, alcaliniza, desintoxica e hidrata'...

Eu costumo brincar que é quase um líquido milagroso, e o melhor de tudo é que é gratuito!

É necessário tomar, ao menos, 2 litros por dia para manter as funções do organismo em ordem. Normalmente essa quantidade é consumida em 8 copos durante todo o dia.

Inclusive tem bastante gente que instala aplicativos no celular que lembram em que momentos a pessoa deve beber água.

De tempo em tempo, uma notificação chega ao celular, lembrando a pessoa que é hora de consumir um copo de água.

Agora um aviso que eu quero te dar: não use recipientes de plástico para armazenar a sua água, está bem?

O plástico, quando exposto à temperaturas mais altas, libera toxinas que podem levar ao câncer... Mas esse é assunto pra um outro momento.

O importante é sempre dar preferência às garrafinhas de vidro.

Agora que você já sabe disso, você já está pronto para fazer as suas "águas do bem", em casa.

## MAS AFINAL, POR QUE A ÁGUA É TÃO IMPORTANTE PARA A SAÚDE?

“Beba, pelo menos, 2 litros de água por dia”. A recomendação é repetida o tempo todo por médicos, educadores físicos, nutricionistas e outros profissionais da área da saúde.

Eu mesmo acabei de citar isso no começo desse livro digital...

O fato é que ela tem uma função fundamental para fazer com que o organismo funcione da melhor maneira possível.

A água é responsável por transportar oxigênio, nutrientes, hormônios e outros componentes das células para toda a extensão do corpo.

Ela também leva as toxinas das células para os rins. **Isso significa que ela desintoxica o organismo.** Sentidos como visão e audição também precisam se manter hidratados.

Mais uma função muito importante da água é a capacidade de regular a temperatura do corpo, já que ela também compõe o suor.

Para quem não gosta de beber água de maneira alguma, eu tenho duas informações para dar:

1. Você precisa rever isso, a água é fundamental para te manter vivo;
2. Essas opções que eu trouxe hoje podem ser uma boa ideia para te ajudar nessa missão de beber mais água. Isso porque a água vai ficar com sabores diferentes.



**Para saber se você está bebendo água o suficiente, é importante observar a cor da urina. Quanto mais escura e concentrada ela estiver, mais água você precisa consumir.**

E além do xixi, a falta de água no organismo também impacta negativamente a pele e os cabelos. Também interfere no trabalho do intestino e causa outros desconfortos.

Por isso é importante carregar uma garrafinha de vidro para onde você for. Leve-a para o trabalho, dentro da bolsa ou no carro, assim você lembra de beber água a todo momento.

## **ÁGUA MORNA**

A primeira água saudável da nossa lista não exige nada além de água e um fogo para aquecer a mesma.

Para a medicina oriental, essa opção é mais saudável que a água gelada e a temperatura não deve passar de 75° C.

Entre os benefícios que a água morna oferece ao organismo, vale citar que ela hidrata mais os órgãos.

A água morna ativa os órgãos e isso faz com que o corpo necessite de mais água.

Quando se toma água gelada, o corpo gasta mais energia para metabolizá-la. Então a água morna evita esse tipo de gasto de energia.

Ela ainda equilibra a temperatura interna em relação à externa, após as atividades físicas. E não existe nenhum tipo de choque do calor interno com uma temperatura mais baixa.

E não bastasse isso tudo, a água morna ainda auxilia no controle do apetite. Então não tem mais motivos para você não tomar água morna.

Para beber, basta aquecer um pouco a quantidade que vai consumir e pronto. Se tomar pela manhã, em jejum, é ainda melhor.

## **ÁGUA MORNA COM LIMÃO**

A água morna com limão oferece todos os benefícios que eu mencionei acima com o plus do limão que é um superalimento.

O limão ajuda na digestão pois ele desintoxica o organismo, estimula a produção de bile, alivia azia e distensão abdominal.

O cuidado a ser tomado é em relação às inflamações gastrointestinais que você possa ter, como gastrite, por exemplo.

No mais, a água morna com limão é muito boa para saúde. Outro exemplo é a melhora do sistema imunológico, pois o limão é rico em vitamina C.

Também tem potássio que potencializa as funções cerebrais e equilibra o pH, visto que o limão alcaliniza o corpo.

**Importante:** coloque pelo menos 250ml de água para cada limão espremido, isso permite o líquido esteja alcalino antes de chegar no esôfago - onde de fato o limão, especificamente, se torna alcalino.

A água morna com limão também refresca o hálito, mas uma dica: sempre consuma sua água morna com limão com um canudinho de

metal, papelão ou bambu (ou faça que a bebida vá do copo direto pra sua garganta, evitando contato com os dentes).

Assim, os dentes não sofrem com a ação ácida do limão.

A água morna com limão também hidrata mais rapidamente e ajuda a emagrecer.

Para usufruir disso tudo, basta colocar o suco de 1 limão em 1 litro de água e tomar durante o dia.

Outra maneira interessante de consumir a água com limão é beber ela em jejum. 250ml de água, limão espremido e esquentar um pouquinho.

Se quiser ainda pode adicionar 5g do suplemento Glutamina - peça a autorização para o seu médico antes caso vá adicionar essa suplementação, ok?



## ÁGUA COM LIMÃO E PRÓPOLIS

A água com limão e própolis vem com todos os benefícios da água e do limão que eu já mencionei acima, mais as propriedades do própolis.

São muitos os estudos que mostram a quantidade de coisa boa que o própolis tem a oferecer, e eu vou citar um pra você.

Um estudo foi feito pelo farmacêutico Pedro Luiz Rosalen (professor da Universidade Estadual de Campinas - Unicamp), juntamente com profissionais da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq) da Universidade de São Paulo, em Piracicaba, no interior paulista.

Eles fizeram pesquisas sobre a capacidade antimicrobiana e antioxidante do própolis.

O resultado?

Além de combater o excesso de radicais livres (que já foi associado ao envelhecimento precoce e aos danos celulares), o própolis se mostrou eficaz no combate aos micróbios.

Isso porque os compostos impactam a membrana celular das bactérias, fazendo com que esses seres microscópicos seja exterminados mais facilmente.



E ainda tem mais benefícios:

- É eficaz contra amigdalites;
- Protege os dentes;
- Fortalece a imunidade;
- Combate a acne;

Basta colocar em um copo de água (250ml ou mais), o suco de meio limão e 10 gotas de própolis, e pronto!

## **ÁGUA COM LIMÃO E CHIA**

Aqui o própolis é substituído pela chia, e com certeza é uma água tão saudável quanto a outra. Aliás, todas essas águas devem ser consumidas diariamente, de maneira alternada.

Essa mistura oferece muitos benefícios ao organismo, inclusive o emagrecimento. Água, por si só, já faz isso. Com essas opções, então, ela fica ainda mais turbinada.

A água com limão e chia oferece saciedade e regula o apetite, hidrata e nutre o organismo, previne o envelhecimento precoce e ajuda na digestão.

E para fazer é tão simples quanto as outras opções. Deixe 1 colher (chá) de sementes de molho em meio copo de água (100 ml) durante uma hora.

Elas vão ficar mais macias e vai se formar o gel bem característico da chia. Depois esprema 1 limão em 300 ml de água.



Então junte a água já misturada com o suco de limão com a água onde as sementes de chia já formaram o gel.

Você pode usar batedeira ou mixer para bater, e pode beber todos os dias.

## **ÁGUA COM CÚRCUMA**

Aqui o diferencial é a cúrcuma. Ela é excelente para a saúde.

A raiz é utilizada há mais de 4000 anos no Oriente Médio e na Ásia, tanto na Medicina Ayurvédica como na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), como um potente fitoterápico.

Graças aos seus nutrientes, ela é excelente para prevenir anemia, fortalece os ossos e dentes e ajuda o corpo a metabolizar melhor a glicose.

É antioxidante, anti-inflamatória, ajuda a combater o câncer e previne metástases. Desintoxica o fígado, neutraliza radicais livres, previne doenças neurodegenerativas e auxilia no tratamento da depressão.

É analgésica, antitérmica e antibacteriana. Ajuda no combate à acne, na perda de peso e em algumas funções cerebrais.

Gente, com tanto benefício assim, é impossível se manter indiferente diante de uma raiz tão importante.

Caso compre a raiz inteira, utilize uma ou duas rodela por dia.

Se for consumir o pó de açafrão, a orientação é 1 colher (chá) - cerca de 5 gramas - diariamente caso exista algum problema de saúde.

Pessoas saudáveis podem usar o quanto considerarem mais conveniente, o importante é a regularidade e que a cúrcuma se integre à sua rotina alimentar.

Aliás, uma curiosidade é que, apesar das coisas naturais não terem tanta visibilidade dos cientistas - porque elas não podem ser patenteadas -, a curcuma é um dos alimentos que possui mais estudos a respeito.

## **ÁGUA COM ALHO**

O alho, antes de dizer qualquer coisa, é um antibiótico natural. Ele combate radicais livres, (graças à sua ação antioxidante), reduz a pressão arterial e combate infecções.



O alho, ainda, fluidifica o sangue, reduz os processos inflamatórios, combate fungos e vermes. E é um tempero delicioso, não é verdade?

Para usufruir de toda essa riqueza oferecida pela natureza, basta pegar um dente de alho, picá-lo e colocar em um copo de água a noite.

No outro dia, pela manhã - ainda em jejum - tome a água. Você vai conquistar benefícios como:

- Ajuda a emagrecer;
- Fortalece os cabelos e as unhas;
- Desintoxica o organismo;
- Auxilia na eliminação de parasitas intestinais;
- Melhora a imunidade do organismo;
- Ajuda no combate de doenças graves como o câncer, diabetes e depressão;
- É rico em antioxidantes e nutrientes;
- Previne infecções;
- Ajuda no controle da pressão arterial;
- Melhora a circulação do sangue;
- Melhora a capacidade cardíaca;
- Auxilia no bom funcionamento do fígado e da vesícula;

Mas antes de começar a tomar a água com alho, é melhor conversar com seu médico pois em algumas situações, não se deve consumir o alho, combinado?



É o caso, por exemplo, de pessoas que tomam anticoagulante, que têm trombose, excesso de menstruação, hemorragias, pressão baixa, antes ou após cirurgia e quando se toma determinados remédios.

Por isso vou enfatizar mais uma vez: converse com seu médico antes de começar a tomar a água com alho.

## **ÁGUA ALCALINA**

Água com o pH acima de 7 é uma água alcalina e proporciona uma considerável ajuda ao organismo.

O pH é o “potencial de hidrogênio”, uma escala que mede o grau de acidez das diferentes soluções.

O corpo humano tem de 70% a 80% de água em sua estrutura, dependendo da idade. O pH do sangue fica em torno de 7.35 a 7.45.

Isso significa que ele é levemente alcalino.

Mas a alimentação desregrada, consumo de refrigerante, açúcar, frituras, algumas carnes e produtos industrializados.

A água alcalina vai ajudar na digestão, melhorar a saúde dos ossos, aumentar a energia, melhorar a memória, reduzir a retenção de líquidos, deixar a pele mais firme e atuar na prevenção do câncer.



É bem verdade que não existem muitos estudos apontando os efeitos da água alcalina - como a maioria das soluções naturais que fazem bem a saúde -, mas certamente vai te fazer muito, muito bem!

Para fazer a água alcalina em casa, você só precisa de uma garrafa de vidro bem limpa com água filtrada e luz do sol.

Deixe a garrafa semiaberta algumas horas no sol. Esse processo vai fazer com que agentes acidificantes (como o flúor e o cloro, por exemplo) evaporem.

Assim, a água fica mais alcalina - de modo que minerais alcalinizadores como o magnésio permaneçam.

Além do benefício de tornar uma bebida alcalina, essa prática é uma forma de diminuir a exposição ao flúor.

Agora, caso queira fazer uma água alcalina poderosa, [aconselho assistir a esse meu vídeo aqui](#).



## CONCLUSÃO

Água é vida, e as águas turbinadas são a melhor opção para consumi-las. Então opte pela a que te parece mais saborosa e beba todos os dias.

E claro que tudo com bom senso, certo? Nada de tomar muito mais água do que o necessário. Isso pode causar mal estar.

O ideal é ir intercalando entre os tipos de água que te apresentei, assim você colhe os benefícios de todas elas. E claro que sempre seguindo as quantidades que eu passo para vocês. Essas são quantidades saudáveis.

Lá no meu canal, no YouTube, você vai encontrar muita coisa legal sobre águas. É só entrar lá e fazer uma "maratona Dayan Siebra" para aprender ainda mais.

Se você se encontra, hoje, em uma situação de saúde que não gera satisfação, é porque alguns hábitos adotados te desviaram do caminho da qualidade de vida e bem-estar (existem exceções, mas sabemos que na maior parte dos casos é responsabilidade da gente, né?).

Se você continuar com esses hábitos negativos, o resultado será sempre negativo. Isso é um fato.

Você não vai chegar a novos lugares, percorrendo os mesmos caminhos.

Comece a tomar uma dessas águas todos os dias e você vai notar a diferença já na primeira semana. Aí você me conta como estão sendo os seus resultados.

E viva com saúde, viva com paixão e com Deus no coração!