

Os métodos para acabar com impurezas

Sem poder aquisitivo para adquirir água mineral e muito menos ozonizada, a maioria da população está sujeita aos efeitos da contaminação do produto. O mau cheiro, as impurezas visíveis e invisíveis a olho nu e o gosto estranho, até mesmo de cloro (lançado em excesso para camuflar as sujeiras) tem sido constantes na água do Distrito Federal. Haveria outros métodos — eficazes e mais baratos — para se evitar ou pelo menos reduzir riscos de contaminação?

De acordo com o médico naturopata Melara Méndez, a melhor solução é procurar purificar e arear a água, através da filtração, com o intuito de eliminar os elementos "que produzem transformações químicas indesejáveis". Filtrar uma, duas, três vezes é, na sua opinião, o meio mais eficaz para se evitar a contaminação.

O naturopata, surpreendentemente, combate o antigo e bas-

tante difundido hábito de se ferver a água para matar os bacilos — muitos, inclusive, resistem a temperaturas superiores a 100 graus —, porque isso provoca o endurecimento das moléculas líquidas e dilui o oxigênio, além de causar hiperacidez gástrica. "As pessoas terminam por beber água sem oxigênio, ficam fracas, anêmicas", alerta Melara, para quem a água de má qualidade é responsável por uma série de moléstias que atingem com gravidade o organismo humano.

Ingerir água ozonizada também não é a melhor solução na opinião do médico, já que a eletricidade estática retida no processo eleva a vibração no aparelho digestivo, podendo produzir distúrbios gástricos. "Essa água é excelente, porém para se lavar legumes, verduras, frutas e cereais, enfim, para se higienizar a alimentação, principalmente após deixar os produtos de molho em água salgada" — ressalta,

Melara.

Lavar os alimentos com água salgada, lavar as velas dos filtros com açúcar, não ferver a água mais filtrá-la diversas vezes, são algumas das receitas para se fugir à contaminação, principalmente para quem não tem possibilidade de adquirir o produto puro, ou meios para purificá-lo.

Resta ainda outra alternativa, que já vem sendo posta em prática por vários brasileiros: pegar água no Parque Nacional da Água Mineral que, guardada em recipientes bem fechados e igualmente filtrada para garantia de total purificação, tem a possibilidade de ser consumida mesmo uma semana após ter sido retirada da fonte. Além disso, Melara dá outra informação: "o mais importante porém é procurar manter a temperatura interior do corpo a 37 graus, já que desta forma o próprio organismo se encarrega de eliminar os corpos nocivos, inclusive vermes".