



Protocolul de hidratare (varianta rapida)

by Bralgei Shackry (<http://www.bralgei.com/>)

Hidratarea chiar e cheia si in ziua de azi o mare problema. Hai sa o facem simplă si eficienta.

Aceasta e varianta rapidă si simplu explicată pentru situații de urgenta. Adică toti cei care sunt sub 55% grad de hidratare. Adică majoritatea oamenilor.

Produsele necesare si care functioneaza sunt doar acestea. Daca mai găsiți voi altele si funcționează pe testate, eu sunt foarte curios sa le verific științific si pe probate in corp. (Nu incercati sa inventati variante caci ceva care real functioneaza pe hidratare e foarte greu de gasit):

1. Ce aveti nevoie?

- **H500** (Coral Club - <https://ro.coral.club/>)- cate 1 pastila intr-un pahar de apa minerala naturala (200-250 ml apa) de 6 ori pe zi la intervale regulate (asta inseamna 1-2-1.5L apa cu sarcina negativa care sa fie absorbita rapid. Daca nu ai apa minerala oricare e ok.
- **Coral Mine** - un pliculet pe care il pui intr-un litru de apa (asa cum e; nu il rupi) si il lasi acolo toata ziua. Din apa asta bei sau o folosesti pentru a pune h500 in ea (vezi mai sus)
- **Creatina Monohidrata Pro** (GNC sau alte firme) cate o cupa de 2-3 ori pe zi (in medie echivalentul la 5g de creatina mono hidrata. Daca crezi ca e mult sau daca crezi ca esti femeie si ti se pare mult, eu zic sa ma asculți si intre timp sa studiezi atent ultimele studii legate de creatina. Eu prefer sa iau creatina cu ayran sau daca nu ai chefir lungit cu apa si sare dupa gust. In felul asta acoperi gustul prafos si adaugi sare care e vitala pentru absorptia creatinei si hidratare.
- **Extra optional: orice forma de electroliti.** Nu intru aici in detalii. Daca e in plus e ok pentru hidratare. Atentie ca pot sa fie electroliti cu aur si cu ce vreti voi, daca apa nu are sarcina electrica negativa (aici e cheia asigurata de H500), ju intra nimic in celula.
- **Daca nu aveti electroliti la indemana puneti putina sare sau ideal sare celtica in apa.**

(Cand treci de 60% grad de hidratare celulara; aceste suplimente se vor lua in alte doze mai mici pentru a mentine hidratarea optima; dozele la acel moment se calculeaza individual sau iti asculți corpul si iei cat simți monitorizand gradul de hidratare)

2. Ce trebuiei sa stiti? - STIINTA SIMPLA A HIDRATARI

Membrana celulei are sarcina electrica pozitiva(+). Din pacate toata apa are sarcina electrica pozitiva (+). Daca nu ma credeti, cumparati-va un ORP-Meter si verificati singuri

(<https://www.hannainst.ro/testere-ph-orp-1107/tester-ph-orp-temperatura.html>)

Deci apa cu sarcina pozitiva se respinge cu membrana celulelor noastre care are sarcina pozitiva. Simplu de înțeles.

Pentru a schimba asta si pentru a repolariza apa cu sarcina electrica negativa (-) punem H500 in apa. Asta e toata smecheria. Alta varianta mai simpla nu avem.

De ce se intampla treaba asta cu apa care nu are sarcina negativa?

Pentru ca lumina disloca ionii negativi de hidrogen din apa si asa ajunge polarizata pozitiv (in pamant si in izvoare apa de calitate are sarcina negativa sau spre zero). Ideal ar trebui sa o bem direct din izvoare si sa o tinem la intuneric in vase de lut cum faceau stramosii

Mai sunt multe detalii legate de hidratare dar aici nu e locul pentru asa ceva.

Mai exista o alta varianta de apa polarizata negativ (adică pe minus) - aparate de hidrogenare, dar asta e alta poveste.

3. Ce tip de apa e recomandata?

Ideal, apa minerala naturala cu saruri minerale dizolvate in apa (Cat mai mare reziduu sec). In absenta conditiilor ideale, orice e mai bun decat deloc.

Cata apa? Raspuns: cata iti trebuie.

Toate apele minerale sau de alta natura vor avea ORP-ul pozitiv. Ideal e sa fie cat mai mic, spre zero. Chiar si daca o apa minerala are un ORP pozitiv, asta nu inseamna ca nu hidrateaza deloc. Ba da, dar o face mai lent in comparative cu ape de izvor sau care nu au minerale dizolvate.

Ideea e sa gasesti o apa minerala care iti place si sa ii accelerezi absorptia catre celula cu ajutorul H500, Electroliti, hidrogenare sau alte biohack-uri.

In absemta acestor biohack-uri corpul creaza cu ajutorul mineralelor niste straturi speciale de apa si reuseste sa hidrateze celulele dar mai lent.

4. Surse pentru a comanda suplimentele necesare:

- Coral Club

Coral Club Romania - <https://ro.coral.club> Aveti aici un link pentru inregistrare:

[Coral Club Romania - Inregistrare](#) COD Sponsor: 3301224 sau numarul meu de telefon: 0726678526

Informatii suplimentare pe adresa bralgei@yahoo.com

Comenzile le puteti face online sau telefonic dupa inregistrare:

Telefonic la 0314107115 (se face livrare prin curier)

Direct la sediul firmei: Str. Vrancea nr. 5 (Statia de Metrou 1 mai – la Piata Chibrit)

Poti descarca si aplicatia Coral Club: <https://apps.apple.com/ro/app/coral-club/id1437262333>

- GNC Romania si variantele existente:

Creatina Monohidrata pro ([GNC Pro Performance® Creatine Monohydrate, Creatina Monohidrata Fara Aroma, 255 g - GNC Romania - GNC Live Well RO](#))

Sau varianta pastile Creatina PRO : ([GNC Pro Performance® Creatine Monohydrate 3500 mg, Creatina Monohidrata, 120 cps - GNC Romania - GNC Live Well RO](#))

Sau cea mai eficienta si scumpa varianta Creatina HCL: [GNC AMP Creatine HCl 189™, Creatina Hidroclorid cu Administrare si Absorbtie Rapida, 240 tb - GNC Romania - GNC Live Well RO](#)

Orice creatina e ok pana la urma. Se gaseste peste tot la multi producatori. Nu va bateti capul prea tare. Luati creatina cu H500 si electroliti cum am explicat si o sa imi multumiti mai incolo.

- Electroliti: cautati singuri

Exemple:

- Totum Sport- [TOTUM QUINTON SPORT 200 ml - BIOSCEM](#)
- Hyenergy electrolites - [Tablete Pentru Hidratare SiS Go Hydro 20 Tablete Efervescente](#)
- Oricare; chiar si apa cu sare celtica si putina miere functioneaza ca electroliti.

5. Informatii utile

Efecte: consumarea de apa minerala naturala care hidrateaza, conduce la imbunatirea sistemelor sanguin si limfatic, a calitatii sangelui si a celulelor, la o mai buna digestie si respiratie, iar pe termen lung la intarirea sistemului imunitar, hidratarea intensa a celulelor, mentinerea unui tonus ridicat si, mai ales dobandirea unei stari de spirit bune.

Recomandari:

- Nu folositi sticle de plastic din comert decat daca sunt PVC-Free. De preferat sunt sticlele din sticla bruna (Ideal). Daca nu aveti o sticla din sticla sau din plastic PVC-Free, puteti sa preparati apa intr-un borcan si sa va puneti apa dorita intr-un pahar sau intr-o cana pe parcursul zilei.
- Nu se dizolva H500 in sticle de plastic. Daca nu aveti sticle de sticla sau din materiale BPA-Free, Inghititi direct capsula cu apa structurata

- Puteti cumpara sticle NALGENE de la magazinul de articole sportive Himalaya <http://www.himalaya.ro/ro/produse/categoria--hidratare-63>
- Este indicat sa se bea apa cu 30min inainte de masa si 1 ora dupa masa. Motivul este acela ca prin consumarea apei in timpul sau imediat dupa masa, digestia nu poate fi realizata complet, focul digestiv se stinge, iar alimentele ingerate se transforma partial in toxine sau elemente partial digerate. Acest lucru se intampla pentru ca nu a existat suficient timp ca alimentele sa fie procesate, transformate in substante nutritive care apoi sa fie asimilate de organism. Apa dinainte de masa va fi folosita in special pentru procesele digestive si de filtrare de aceea e vital sa bei inainte de masa apa, in felul acesta corpul va fi pregatit pentru sosirea mancarii.
- Apa trebuie sa fie la temperatura camerei. A nu se consuma apa rece, tinuta la frigider.
- Nu se incalzeste apa la microunde si **nu se foloseste deloc acest aparat!**
- Apa se pregateste si se bea in ziua respectiva, nu este indicat sa se bea din apa pregatita cu o zi inainte, intrucat aceasta nu-si mai pastreaza proprietatile.
- Sticla in care se consuma apa se spala zilnic inainte de folosire.

RECOMANDARI GENERALE:

Pe perioada hidratarii, este indicat a se evita, pe cat posibil, sau a se consuma cu moderatie urmatoarele alimente/produse:

- Zahar, sau alti inlocuitori toxici
- Sare iodata
- Monoglutamat de sodiu - MSG (atentie ca se ascunde sub multe denumiri)
- Alimente acide
- Energizante (cafea, ceai negru, ceai verde)
- Alcool
- E-uri de orice fel
- Vezi lista completa la ANEXA ZERO

De asemenea, se recomanda ca dupa ora 20.00 seara sa nu se mai manance, pentru a permite organismul sa intre in repaus. Consumarea alimentelor seara face organismul sa-si reactiveze functiile digestive, insa acest proces este intrerupt imediat ce adormim, iar astfel alimentele nu vor putea fi digerate in totalitatea. Resturile alimentare nedigerate se vor transforma in toxine. Incalzirea mancarii la cuptorul cu microunde nu este recomandata, **ESTE CHIAR INTERZISA**, deoarece alimentele isi pierd proprietatile prin incalzire la cuptor, iar efectele microundelor in organism nu sunt dintre cele benefice: scaderea sistemului imunitar, ingrosarea sangelui, etc.

Nutritie si Biohacking - Copyright Gabriel Peşa – 2016-2025

Toate drepturile rezervate. Nici o parte din prezenta publicatie nu poate fi reprodusa, stocata într-un sistem de recuperare sau transmisa sub orice forma sau prin orice mijloc, electronic, mecanic, fotocopiare, înregistrare sau in alt mod fără permisiunea scrisa prealabila a autorilor. Autorii nu revendica sau garantează nici un rezultat fizic, emoțional, mental, spiritual sau financiar. Toate informațiile furnizate de către autori au ca scop educația generala. Informațiile din prezentul document nu sunt un substitut al avizului medical de specialitate.

AVERTISMENT SI DECLINARE A RESPONSABILITATII

Informațiile furnizate aici si produsele menționate sau oferite de acest document/site (www.bralgei.com) nu au scopul de a diagnostica, trata, vindeca sau de a preveni orice boala sau afecțiune.

Informația furnizata de acest document/web site si de către materialele publicate sau transmise nu reprezintă un substitut pentru o consultație cu un doctor de specialitate si nu reprezintă un sfat medical de orice fel.

Certificam ca exista posibilitatea ca informațiile furnizate de acest document/site sau anumite informații din paginile sau documentele incluse, sa fie eronate din punct de vedere medical alopatic. Prin utilizarea acestor informații, sau prin citirea lor, utilizatorul își asuma si accepta ca întreaga responsabilitate ii aparține in totalitate, exonerând de orice responsabilitate legala echipa www.bralgei.com proprietarii site-ului, angajații, partenerii, colaboratorii si furnizorii menționați sau care au participat la furnizarea de informații sau servicii menționate in cadrul acestui site, incluzând chiar si informațiile greșite furnizate din neglijenta.

Folosirea informațiilor si a tehnicilor descrise in cadrul acestui document/site se face in întregime pe propria răspundere.

Daca nu ești de acord cu acest avertisment si act de declinare a responsabilității, te rugam sa nu citești mai departe, ștergând orice document descărcat.

www.bralgei.com