



HIDRATAÇÃO • EQUILÍBRIO • BEM-ESTAR

HIDRATAÇÃO CONSCIENTE

A água como parte do nosso bem-estar.

*Mais do que
beber água, é
aprender a escutar
o que o corpo
precisa.*



SAÚDE
ENERGIA
FOCO
EQUILÍBRIO

RICARDO MARQUES • YOGA & TERAPIAS

Tecnologia ao serviço da tua saúde.



HIDRATAÇÃO • EQUILÍBRIO • BEM-ESTAR

ÁGUA, A ESSÊNCIA DA VIDA

Hidratação, saúde e bem-estar

A água não é apenas um hábito diário. É a base da vida, da regulação do corpo e do equilíbrio que sustenta a nossa presença no dia a dia.

Este eBook reúne uma visão integrada sobre hidratação, saúde e tecnologia, com uma linguagem simples, cuidada e acessível.

Ao longo destas páginas, encontras informação sobre o papel da água no organismo, os benefícios de uma hidratação adequada, o equilíbrio redox, o hidrogénio molecular, a tecnologia LeveLuk K8 e as diferentes utilizações da água Kangen.

Explora-se também a relação entre água, Yoga, respiração e terapia de som, numa perspetiva educativa e consciente, sem promessas exageradas e com atenção à forma como estes temas se cruzam no dia a dia.

Enquanto professor de Yoga, procuro olhar para a saúde de forma ampla: corpo, respiração, presença, hábitos e qualidade de vida. Este material nasce dessa intenção de partilhar informação útil, clara e organizada.



O CORPO E A ÁGUA

Cerca de 50–60% do peso corporal de um adulto é água.



A percentagem varia com a idade, o sexo e a composição corporal.
Em média, um adulto tem cerca de metade a três quintos do peso corporal constituído por água.



DENTRO DAS CÉLULAS

Cerca de dois terços da água corporal encontra-se no espaço intracelular.



FORA DAS CÉLULAS

Cerca de um terço encontra-se no espaço extracelular, incluindo plasma e líquido intersticial.



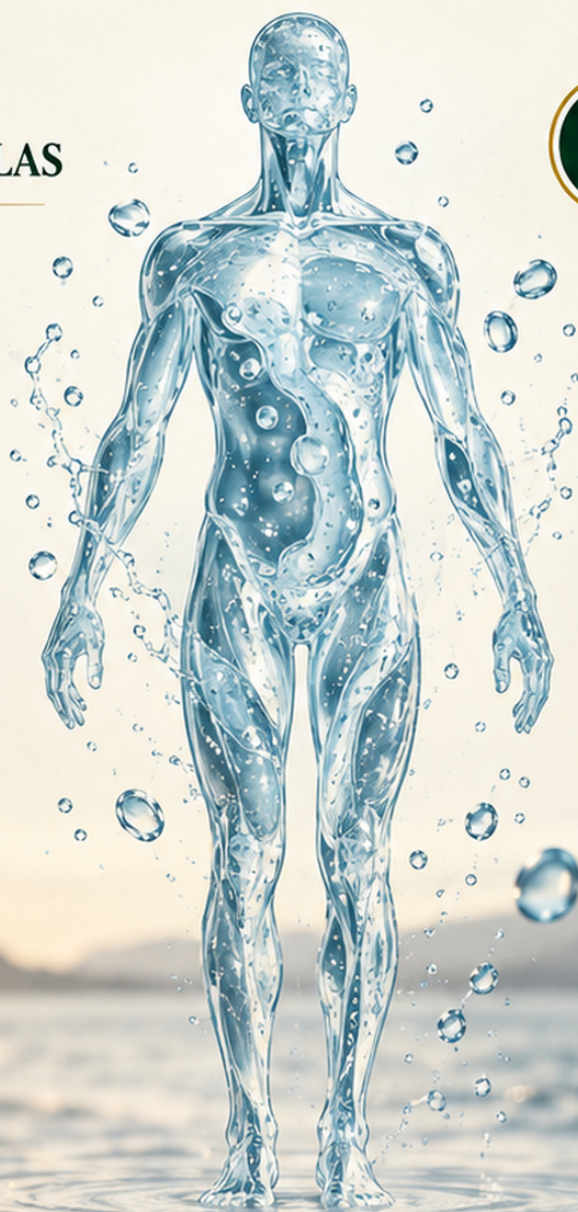
FUNÇÕES

A água serve de meio para reações bioquímicas, transporte de substâncias, regulação da temperatura e manutenção do volume circulante.



EQUILÍBRIO

O organismo regula continuamente a água e os eletrólitos para manter a homeostase.



Hidnatar é apoiar os mecanismos fisiológicos que mantêm o corpo em equilíbrio.





HIDRATAÇÃO • EQUILÍBRIO • BEM-ESTAR

BENEFÍCIOS DE UMA BOA HIDRATAÇÃO

Como a água apoia funções normais do organismo.



CÉREBRO E ATENÇÃO

A hidratação adequada ajuda a manter a concentração, a memória e a função cognitiva normal.



CORAÇÃO E CIRCULAÇÃO

A água contribui para o volume sanguíneo e para o transporte de nutrientes e oxigênio.



RINS E EQUILÍBRIO

Apoia o equilíbrio de líquidos e eletrólitos e a eliminação natural de resíduos.



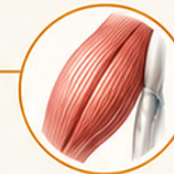
SANGUE E TRANSPORTE

O plasma é maioritariamente água e permite o transporte de nutrientes, hormonas e outras substâncias essenciais pelo organismo.



DIGESTÃO

Contribui para o trânsito intestinal e para o funcionamento normal do sistema digestivo.



MÚSCULOS

Ajuda a função muscular, a lubrificação articular e a resposta adequada ao esforço físico.



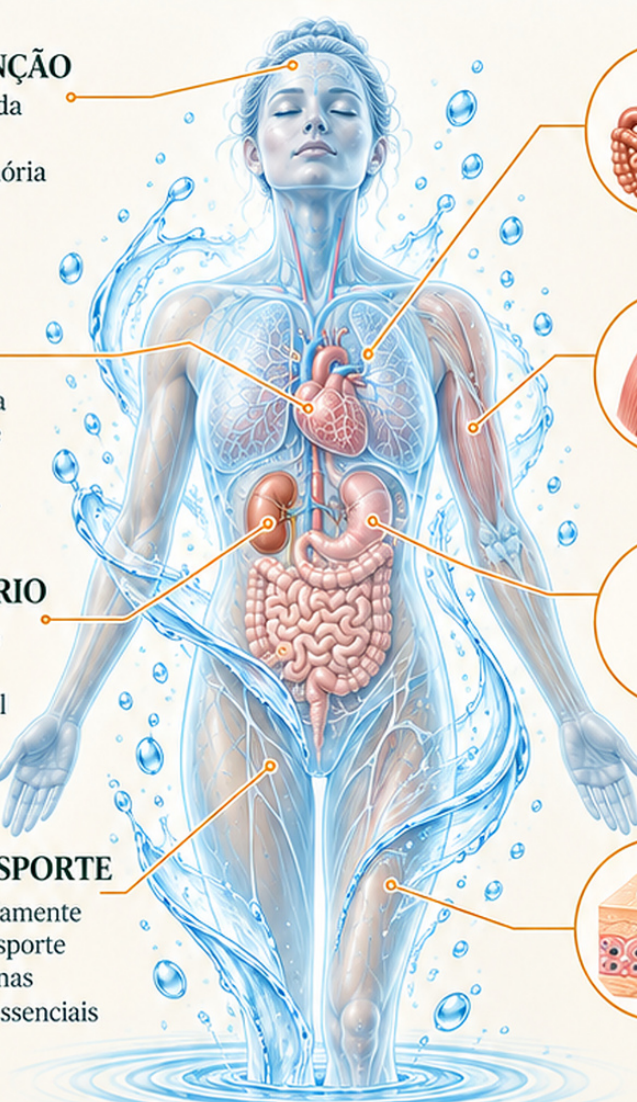
TEMPERATURA CORPORAL

Permite a dissipação de calor através da transpiração, ajudando a manter a temperatura corporal normal.



PELE E TECIDOS

Contribui para a hidratação dos tecidos, mantendo a pele mais saudável, elástica e funcional.



HIDRATAÇÃO ADEQUADA

As necessidades variam com a idade, alimentação, atividade física, temperatura, saúde e perdas de líquidos. O objetivo é beber o máximo possível, mas manter um equilíbrio adequado.

RICARDO MARQUES • YOGA & TERAPIAS

Tecnologia ao serviço da tua saúde.

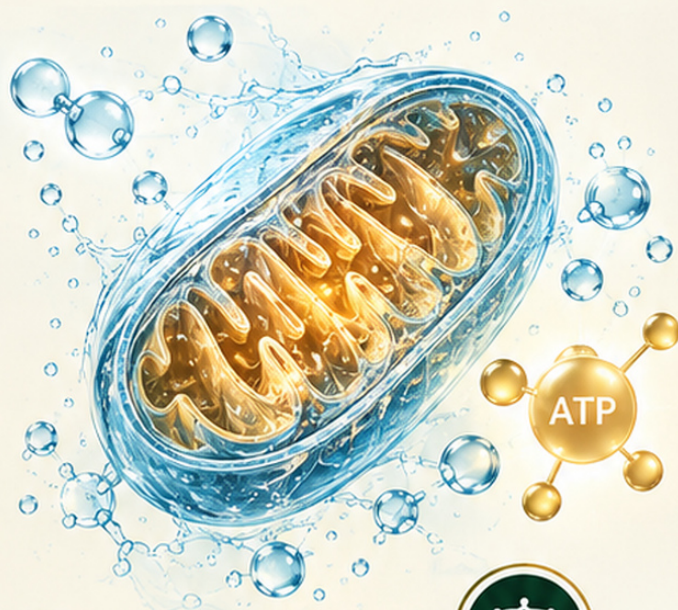
ÁGUA, ATP E ENERGIA CELULAR

Como a água participa no ambiente onde o metabolismo acontece



O QUE É ATP?

ATP significa adenosina trifosfato. É a principal molécula de transferência imediata de energia utilizada pelas células.



MITOCÔNDRIAS E METABOLISMO

Grande parte do ATP é produzida nas mitocôndrias a partir de nutrientes e oxigênio.



A ÁGUA NAS REAÇÕES CELULARES

A água não fornece calorias nem energia. Funciona como meio e participa em numerosas reações bioquímicas.



EQUILÍBRIO INTERNO

Uma hidratação adequada ajuda a manter o volume circulante, os eletrólitos e as condições necessárias ao metabolismo normal.



QUANDO HÁ DESIDRATAÇÃO

Consoante a intensidade, podem surgir sede, redução do desempenho físico e alterações do bem-estar e da atenção.



NO DIA A DIA

O objetivo não é beber o máximo possível, mas manter uma ingestão adequada às necessidades individuais.

*Água não é energia nem ATP.
É o meio essencial onde a fisiologia celular acontece.*





HIDRATAÇÃO • EQUILÍBRIO • BEM-ESTAR

RADICAIS LIVRES E EQUILÍBRIO REDOX

Compreender o stress oxidativo

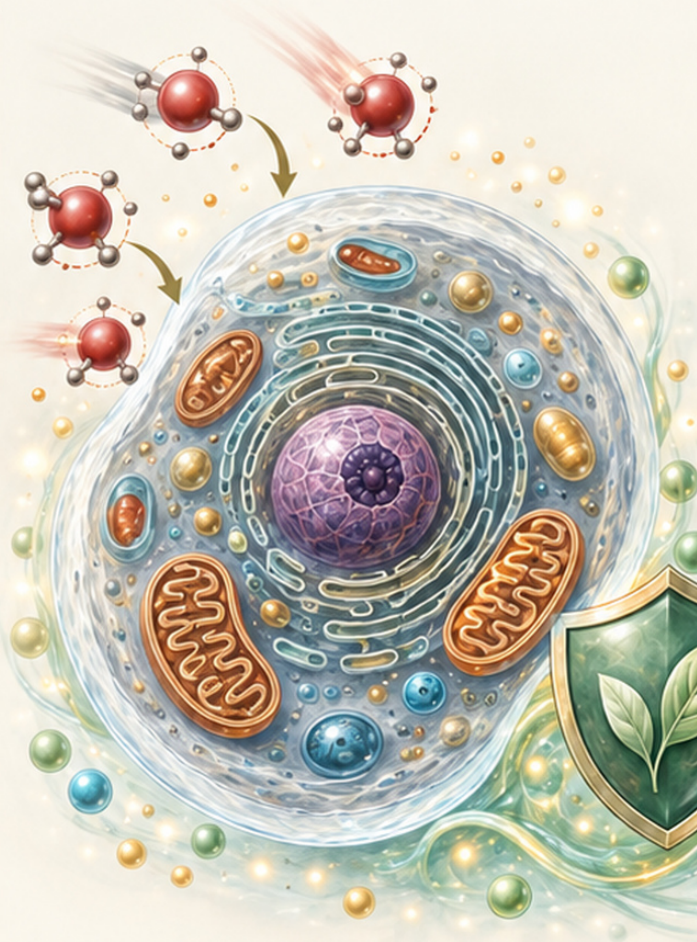
O QUE SÃO?

Radicais livres são moléculas muito reativas formadas naturalmente durante o metabolismo. Possuem um elétron desemparelhado e, por isso, buscam estabilidade, podendo reagir com outras moléculas da célula.

POR QUE O EQUILÍBRIO É ESSENCIAL?

Em quantidades normais, os radicais livres participam na comunicação celular e na defesa do organismo.

Quando a produção ultrapassa as defesas antioxidantes, ocorre o stress oxidativo, que pode danificar lipídios, proteínas e o DNA.



COMO SE FORMAM?



Respiração celular



Exercício físico



Resposta imunológica



Poluição, radiação solar e toxinas ambientais



Exposição ao sol (UV)

*Equilíbrio hoje,
mais saúde
amanhã.*

DEFESAS NATURAIS



Enzimas antioxidantes (SOD, catalase, glutatona)



Vitaminas e compostos da alimentação (C, E, polifenóis)



Sono e recuperação

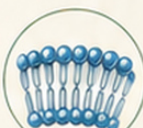


Movimento equilibrado



Hidratação adequada

CÉLULAS PROTEGIDAS



Protege os lipídios de membrana



Preserva as proteínas e o seu funcionamento



Ajuda a manter a integridade do DNA

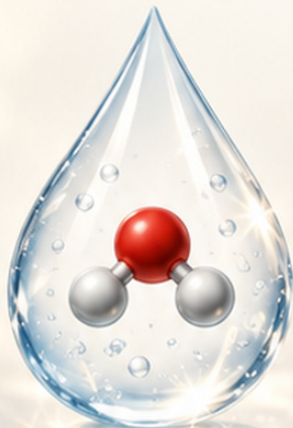
*Cuidar do organismo é apoiar
os seus próprios mecanismos de equilíbrio.*



HIDRATAÇÃO • EQUILÍBRIO • BEM-ESTAR

HIDROGÉNIO MOLECULAR

Uma pequena molécula com grande interesse científico.



H₂O

Molécula de água

H₂O é formada por dois átomos de hidrogénio e um de oxigénio.



ELETRÓLISE

A passagem de uma corrente elétrica na água pode gerar hidrogénio molecular (H₂) dissolvido.



H₂

Hidrogénio dissolvido

O H₂ é hidrogénio molecular que pode ficar dissolvido na água.



**H₂O E H₂
SÃO DIFERENTES**

H₂O é a molécula de água.
H₂ é o hidrogénio molecular que pode ficar dissolvido na água.



**UMA MOLÉCULA
MUITO PEQUENA**

O H₂ é uma das menores moléculas da natureza, com grande capacidade de difusão nos tecidos e sistemas biológicos.



**COMO SURGE
NA ÁGUA?**

A eletrólise pode gerar hidrogénio molecular (H₂) dissolvido na água, como nos equipamentos modernos de ionização ou eletrólise.



**EQUILÍBRIO REDOX
E INTERESSE CIENTÍFICO**

A investigação explora a sua possível participação na modulação do stress oxidativo e das respostas celulares. Ensaios clínicos e estudos laboratoriais continuam a investigar o seu papel no metabolismo, exercício e inflamação.



HIDRATAÇÃO • EQUILÍBRIO • BEM-ESTAR

ÁGUA KANGEN E LEVELUK K8

Uma tecnologia japonesa para a água do dia a dia.



TECNOLOGIA JAPONESA

Inovação e excelência para uma água de qualidade superior.



8 PLACAS DE TITÂNIO DE GRAU MÉDICO

Revestidas a platina, garantindo máxima qualidade, segurança e durabilidade.



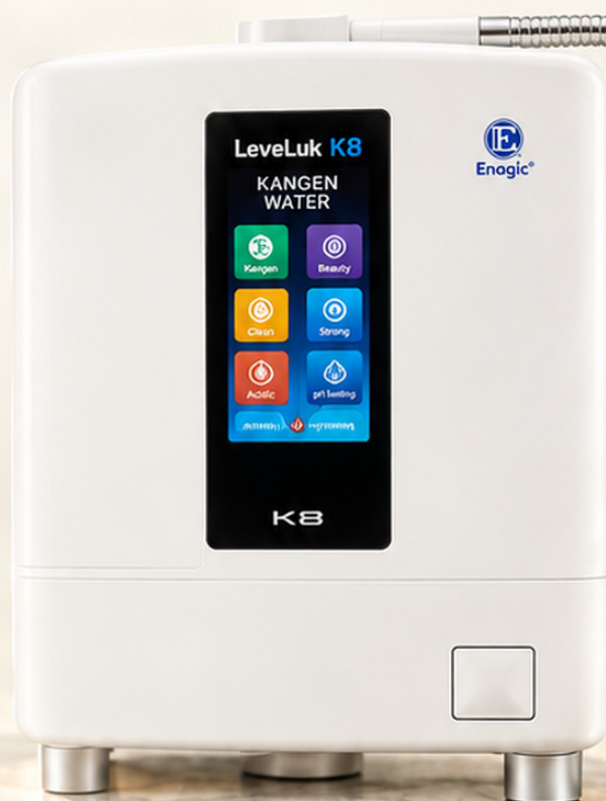
DIVERSOS TIPOS DE ÁGUA

Para diferentes utilizações no dia a dia.



7 NÍVEIS DE pH

Selecionáveis para atender às suas necessidades.



“Água de qualidade hoje, mais vida amanhã.”



IDEAL PARA TODA A FAMÍLIA



Beber

Hidratação com mais qualidade



Cozinhar

Refeições mais saudáveis e saborosas



Preparar chás e cafés

Realça o sabor e preserva os nutrientes



Higiene pessoal

Cuidado diário para pele e cabelo



Limpeza da casa

Uma alternativa mais natural e eficaz



Cuidado com plantas e animais

Bem-estar também para eles

Uma escolha consciente para um estilo de vida mais saudável.

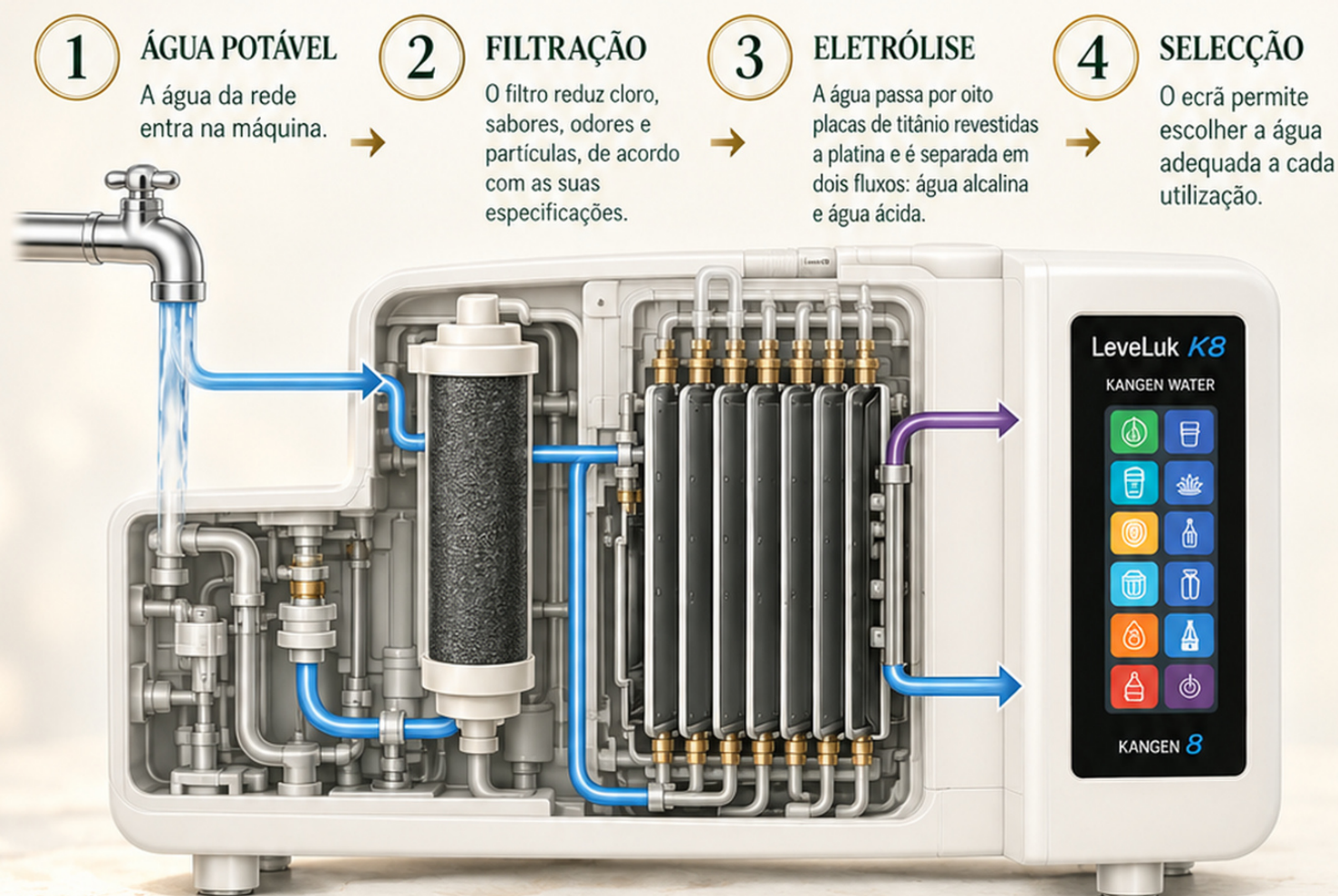
RICARDO MARQUES • YOGA & TERAPIAS

Tecnologia ao serviço da tua saúde.

POR DENTRO DA LEVELUK K8

Filtração, eletrólise e oito placas de titânio.

UMA TECNOLOGIA COMPLETA AO SERVIÇO DA TUA SAÚDE.



8 PLACAS
Maior superfície
de eletrólise.



ECRÃ TÁCTIL
Seleção simples
e intuitiva.



AUTOLIMPEZA
Ciclos automáticos
de limpeza



MANUTENÇÃO
Aviso de substituição
do filtro.



HIDRATAÇÃO • EQUILÍBRIO • BEM-ESTAR

A CREDIBILIDADE DA ENAGIC

Certificações e selos de qualidade

A escolha de um equipamento para tratamento de água exige confiança e segurança. A Enagic, líder global em tecnologia de ionização de água, possui diversas certificações que garantem a qualidade, eficácia e confiabilidade dos seus produtos.

1

CERTIFICAÇÕES DE QUALIDADE E SEGURANÇA



ISO 9001 – Gestão da Qualidade

A certificação ISO 9001 assegura que a Enagic segue rigorosos padrões internacionais de gestão da qualidade nos seus processos de fabrico, garantindo consistência e excelência nos produtos.



ISO 14001 – Gestão Ambiental

Este selo certifica que a Enagic adota práticas ambientalmente responsáveis na produção das suas máquinas, minimizando impactos negativos no meio ambiente.



ISO 13485 – Qualidade para Dispositivos Médicos

Padrão internacional para empresas que fabricam dispositivos médicos. Este selo comprova que os equipamentos Kangen são produzidos segundo exigências rigorosas do sector da saúde.

2

CERTIFICAÇÕES MÉDICAS E DE SAÚDE



Certificação de Dispositivo Médico do Japão

O Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar do Japão classifica as máquinas Kangen como dispositivos médicos aprovados, reforçando a sua segurança e benefícios para a saúde.



Japanese Association of Preventive Medicine for Adult Diseases

Associação japonesa reconhecida que recomenda a tecnologia Kangen para a promoção da saúde preventiva e da qualidade da água.

3

CERTIFICAÇÕES DE ÉTICA E SUSTENTABILIDADE



Water Quality Association (WQA) Gold Seal

Selo de Ouro da Water Quality Association, uma das mais respeitadas organizações globais para certificação de qualidade da água. Este selo comprova que os produtos Enagic cumprem os mais elevados padrões de purificação e ionização da água.



NSF/ANSI (National Sanitation Foundation)

Certificação que garante que os componentes dos produtos Enagic são seguros para contacto com água potável, cumprindo rigorosos padrões internacionais de segurança e higiene.



Direct Selling Association (DSA)

A Enagic é membro da Associação de Vendas Directas, o que comprova que a empresa segue práticas de negócios éticas e justas.

4

PRÉMIOS E RECONHECIMENTOS INTERNACIONAIS



Better Business Bureau (BBB) A+ Rating

A Enagic tem classificação A+ no BBB, organização que avalia empresas com base na sua transparência, atendimento ao cliente e práticas comerciais éticas.



Prémio Global 100

A Enagic é reconhecida como uma das 100 principais empresas globais no sector de vendas directas.



Certificação JIS (Japanese Industrial Standards)

Certificação que confirma que os produtos Enagic cumprem os rigorosos padrões industriais japoneses, garantindo elevado nível de qualidade.



Certificação CE (Conformité Européenne)

O selo CE indica que os equipamentos Enagic estão em conformidade com as normas de saúde, segurança e proteção ambiental da União Europeia.



A Enagic destaca-se mundialmente não apenas pela inovação tecnológica das suas máquinas Kangen, mas também pela credibilidade assegurada por certificações e selos de qualidade. Estes reconhecimentos garantem que os consumidores estão a adquirir um equipamento confiável, seguro e eficiente para melhorar a sua saúde e bem-estar.



HIDRATAÇÃO • EQUILÍBRIO • BEM-ESTAR

5 TIPOS DE ÁGUA

• 7 NÍVEIS DE pH •

Uma água para cada utilização

Mais
qualidade de vida
em cada gota.

ÁGUA KANGEN, PREPARADA NO MOMENTO



pH
2,5

MAIS ÁCIDA



pH
6,0



pH
7,0



pH
8,5

NEUTRA



pH
9,0



pH
9,5



pH
11,5

MAIS ALCALINA

ÁGUA ÁCIDA FORTE pH 2,5



Ácido hipocloroso.
Ação antimicrobiana
e desinfetante. Indicada
para limpeza de
superfícies e utensílios.

- Desinfecção
- Higiene segura
- Cuidados com
animais de estimação

USO EXTERNO

ÁGUA DE BELEZA pH 6,0



Água de beleza,
tônica e adstringente.
Indicada para cuidados
da pele, do cabelo
e para utilização
nas plantas.

- Tônica facial natural
- Cuidados com a pele
e o cabelo
- Regar plantas

USO EXTERNO

ÁGUA NEUTRA pH 7,0



Água purificada,
ideal para o dia a dia.
Indicada para beber,
preparar alimentos
para bebés e tomar
medicação.

- Beber no dia a dia
- Preparar alimentos
para bebés
- Tomar medicação

PARA BEBER

ÁGUA KANGEN (ALCALINA) pH 8,5 • 9,0 • 9,5



Água alcalina, microestruturada
e rica em antioxidantes.
Contém hidrogénio molecular,
que ajuda a combater os
radicais livres, proteger as
células do stress oxidativo
e promover saúde e vitalidade.

- Hidratação e energia
- Cozinhar alimentos
mais saudáveis
- Chás, cafés e infusões
- Preparar sopas e caldos

PARA BEBER E COZINHAR

ÁGUA ALCALINA FORTE pH 11,5



Água alcalina forte,
indicada para limpeza
da cozinha, dissolução
de gorduras, eliminação
de pesticidas e remoção
de manchas.

- Limpeza da cozinha
e exaustores
- Remoção de gorduras
- Eliminação de pesticidas
- Lavagem de roupa

USO EXTERNO



PARA BEBER

Seguras para consumo humano.



USO EXTERNO

Não recomendadas para consumo.

RICARDO MARQUES • YOGA & TERAPIAS

Tecnologia ao serviço da tua saúde.



HIDRATAÇÃO • EQUILÍBRIO • BEM-ESTAR

SOM
RESPIRAÇÃO
PRESENÇA
VIDA

ÁGUA, SOM E EQUILÍBRIO

Hidratação, vibração e presença



ÁGUA E CONDUÇÃO

A hidratação apoia o meio interno do corpo, contribuindo para o transporte de nutrientes, a eliminação de resíduos e o equilíbrio fisiológico.



SOM E VIBRAÇÃO

O som pode ser experienciado através da audição e da vibração, e pode favorecer estados de relaxamento, presença e maior atenção ao momento.



RESSONÂNCIA E ESTADO INTERNO

Um corpo bem cuidado pode apoiar uma experiência sensorial mais confortável e contribuir para a regulação do organismo.



INTEGRAÇÃO

A hidratação, o descanso e as práticas de som podem complementar o bem-estar, sem substituir o acompanhamento de profissionais de saúde.



*Cuidar da água no corpo é também cuidar
do espaço onde o som é recebido.*