



Wasser ist ein Grundelement des Lebens. Der menschliche Körper besteht zu ca. 75 % aus Wasser, das Gehirn enthält sogar ca. 85 bis 90 Prozent Wasser. Im menschlichen Körper übernimmt Wasser die Funktion des Transports von Nährstoffen, Enzymen, Fermenten, Vitaminen, Spurenelementen usw. und dient auch dem Abtransport von Gift- und Ausscheidungsstoffen aus dem Körper. Gleichzeitig ist das Wasser im Körper unter anderem auch ein Trägerstoff der körpereigenen Elektrizität und leitet Zell- und andere Informationen innerhalb des Körpers von einem Ort zum anderen. Und so wie das Wasser im Körper ein wichtiger Informations- und Energieträger ist, geschieht es auch in der Natur mit dem Wasser.

Naturwirbel...

Wassermangel kann zu Beschwerden und Schmerzen vielerlei Art führen. Ein Flüssigkeitsmangel von nur 2 Prozent führt bereits zu ernsthaften Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Unterstützen Sie Ihren Körper und Ihre eigene Gesundheit zum Nulltarif durch regelmäßiges und ausreichendes Trinken von frischem, natürlichem, reinem Wasser (Zimmertemperatur!) ohne Kohlensäure (das kohlenstoffhaltige Wasser enthält in der Regel nur unbrauchbare anorganisch gebundene Mineralstoffe, die von den Zellen nicht gut verwertet werden können).

- ▶ Trinken Sie morgens gleich nach dem Aufstehen mindestens 1 -2 Gläser Wasser! - denn, Ihr Körper muß den Flüssigkeitsverlust während der Nacht ausgleichen.
- ▶ Trinken Sie jeweils eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser! - denn , ihre Bauspeicheldrüse kann dann unterstützend bei der Verarbeitung der Speisen der sauren Verdauungssäfte des Magens mitwirken und neutralisieren, um Sodbrennen und Völlegefühl zu vermeiden.



- ▶ Nach den Mahlzeiten mindestens eine halbe Stunde nichts trinken! - denn ihr Magen verdaut dann viel effizienter und schneller.
- ▶ Trinken Sie mindestens zwei bis drei Liter Wasser täglich! - denn, der Körper benötigt pro 50 Kg Körpergewicht mindestens 2 Liter Wasser pro Tag, bei 75 kg mindestens 2,5 - 3 Liter pro Tag, und bei 100 kg mindestens 3,5 - 4 Liter pro Tag.
- ▶ Wasser ist besonders wichtig, wenn Sie wenig Obst und Gemüse zu sich nehmen! - denn, die Zellflüssigkeit in den Zellen von Früchten ist der Zellflüssigkeit der menschlichen Zellen sehr ähnlich. Durch die niedrige Oberflächenspannung kann der Saft von Früchten/Gemüse sofort von unseren menschlichen Zellen absorbiert werden.

Weitere Informationen und Literaturempfehlungen erhalten Sie gerne auf Anfrage in meiner Praxis.



Prost!!! ... Zur Gesundheit!!!

~~~~~

