

Lebendiges Wasser als Basis der Gesundheit

Frank Servos

Unser Körper besteht zu über 70% aus Wasser, wie auch unsere Erde zu etwa 70% mit Wasser bedeckt ist. Es ist Lebensmittel Nr. 1, besser gesagt Lebensvermittler! Umso wichtiger ist es, Wasser täglich in genügender Menge und vitaler, lebendiger Qualität zu genießen.

Seit langem bedienen sich die Menschen der heilenden Kraft des Wassers. Schon der Naturheiler Paracelsus war der Überzeugung, dass darin alles enthalten sei, um den Menschen zu heilen. Auch für Pfarrer Kneipp war die Heilkraft des Wassers von zentraler Bedeutung. Zu Lebzeiten noch belächelt, erfreuen sich seine Anwendungen heute größter Beliebtheit und Erfolge.

Wasser ist unendlich viel mehr als seine chemische Formel H_2O jemals definieren könnte. Wasser birgt nach wie vor unzählige Anomalien und Rätsel in sich, die von Forschern bislang nicht vollständig verstanden werden konnten. Vielleicht hat es auch deshalb eine so magische Anziehungskraft auf uns Menschen. Vor allem Kinder sind fasziniert von der Begegnung mit dem wertvollen Nass. Spüren sie unsere Verbindung mit dem Wasser noch instinktiver als wir Erwachsenen es tun? Wir wissen heute, dass jeder Tropfen davon das Leben global beeinflusst. Nichts geht verloren, betrachten wir nur mal die Wasserkreisläufe der Erde. Wasser ist das Blut der Erde und spielt eine ebenso wichtige Rolle in unserem Organismus.

Wasser ist Leben und Gesundheit

Der gesamte Stoffwechsel als auch die Kommunikation zwischen unseren Zellen und dem Gehirn laufen über dieses Medium ab. Es ist einer der wichtigsten Transport- und Botenstoffe. Die Zellen benötigen es zur Reinigung und Regeneration, das Bindegewebe wird damit gespült und entschlackt. Giftstoffe und Ablagerungen werden abtransportiert und ausgeschieden. Wir verlieren täglich (Haut, Atmung, Stuhl, Urin, Schweiß) rund 2,5 Liter Wasser, bei körperlicher Anstrengung oder Krankheit noch mehr. Diesen Verlust gilt es wieder auszugleichen. Säfte, Limonaden, Milch, Bier, Kaffee oder Tee können das nicht leisten, weil sie bereits mit Inhaltsstoffen gesättigt sind.

Überprüfen Sie Ihre täglich konsumierte Wassermenge und beobachten Sie bewusst die Farbe Ihres Urins. Ist er regelmäßig dunkel? Dann läuft in Ihrem Körper bereits ein Notprogramm ab, die Dehydratation (Austrocknung) ist fortgeschritten und langfristige Folgen sind nicht zu unterschätzen. Die optimale Trinkmenge liegt in der Regel bei 30-40 ml pro kg Körpergewicht am Tag. Eine gute Wasserversorgung Ihres Körpers stärkt das Immunsystem und wirkt sich heilend bzw. vorbeugend auf zahlreiche Krankheiten aus, die oft nur banale Wassermangelercheinungen sind. Insbesondere ältere Menschen trinken meist viel zu wenig.

Der iranische Arzt und Autor Dr. Fereydoon Batmanghelidj schrieb: „Sie sind nicht krank, sondern durstig.“ Er heilte bei vielen Patienten die unterschiedlichsten Beschwerden

ausschließlich mit Wassertrinken (Literatur im VAK-Verlag). Nach Batmanghelidj sind Krankheiten bzw. Mangelercheinungen, die mit Dehydratation in Verbindung stehen können u.a. Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Migräne, Verdauungsprobleme, Hautunreinheiten, Schwindel, Depressionen, Diabetes, Asthma, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Gelenkerkrankungen und Nierensteine.

Trinken, Trinken, Trinken

Starten Sie nach dem Aufstehen und Zähneputzen mit einem Glas frischem Wasser, nach dem Duschen trinken Sie gleich ein zweites. Verteilen Sie die weiteren 2 bis 2½ Liter gleichmäßig über den Tag. Stellen Sie direkt nach dem Frühstück eine 1-Liter-Glaskaraffe voll Wasser an Ihren Arbeitsplatz, die Sie bis zum Mittagessen ausgetrunken haben. Nachmittags füllen Sie die Karaffe erneut. Wenn sie lange Zeit zu wenig Wasser getrunken haben, ist erfahrungsgemäß ihr natürliches Durstgefühl reduziert. Steigern sie dann ihren Wasserkonsum erst langsam, aber stetig. Ihr Durstzentrum im Gehirn wird aktiviert, das Durstgefühl stellt sich wieder ein und erinnert sie künftig ans Trinken.

Chemisch betrachtet ist Leitungswasser (Trinkwasser) in der Regel die beste Wahl. Es wird strenger und umfangreicher überprüft als sämtliche Flaschenwässer, die der einfacheren Mineralwasserverordnung unterliegen und zusätzlich chemische Belastungen aus Plastikflaschen aufnehmen können.

Einzig der hohe Leitungsdruck und die Reibung in kilometerlangen Rohrleitungen beeinträchtigen das Wasser auf feinstofflicher Ebene. Es hat nicht mehr die Vitalität, Lebendigkeit und Keimstabilität wie an seinem Ursprung. Dies zeigen bildgebende Forschungen von Masaru Emoto, Bernd Kröplin u.a. Der Einsatz eines ganzheitlich wirkenden Wasservitalisierungssystems kann dem Leitungswasser seine Quellwasserqualität zurückgeben. Anwender berichten von Leitungswasser mit spürbarer Frische und einer bislang nicht gekannten Leichtigkeit beim Trinken. Also beste Voraussetzungen für den optimalen Genuss direkt aus dem Hahn. Das vitalisierte Wasser fühlt sich angenehmer und sanfter auf der Haut an, das Wohlgefühl nach Duschen und Baden wird gesteigert. Ganz nebenbei erleichtern die stärkere Reinigungskraft und das optimierte Kalkverhalten die Hausarbeit und schützen die Haustechnik vor hartnäckigen Ablagerungen.



SALVE
Dein Gesundheitsgruß

Ausgabe SOMMER 2015

