

Wasser – das Lebenselixier...

Reines Wasser belebt, lässt uns besser Denken, hilft entgiften, unterstützt den Stoffwechsel, ist gesund, hält die Haut jung, und ist gar nicht teuer... aber wertvoll.

Der menschliche Körper besteht bis zu 90% aus Wasser. Logisch wäre, diesem Körper einfach regelmässig reines Wasser nachzufüllen, damit er gesund und vital bleibt.

Unsere Trinkgewohnheiten sehen jedoch meist ganz anders aus: Kohlesäurehaltige Getränke, Tee, Kaffee, Säfte und Alkohol, werden von den meisten Leuten täglich reichlich konsumiert, in der Meinung sie hätten dem Körper genügend Flüssigkeit zugeführt.

Leider falsch.

Die meisten von diesen Getränken entziehen dem Körper sogar noch Wasser, was bedeutet, dass viele Menschen innerlich „austrocknen“.

Haben Sie schon mal beobachtet, was passiert, wenn Sie ihren Zimmerpflanzen einfach kein Wasser mehr geben? Sie fangen relativ schnell an zu schlampen, trocknen aus, werden braun und sterben ab. Bei uns verläuft das nicht ganz so schnell, da wir nicht die gesamte Flüssigkeitszufuhr stoppen.

Dieses innere „Austrocknen“ geschieht dann eher langsam und schleichend. Vielfach zeigen sich erst in einem späteren, chronisch dehydrierten Zustand, unterschiedliche Symptome. Diese können von Schmerzen und Degenerationen im Bewegungsapparat über Störungen im Stoffwechsel, Vergiftungen, Krankheiten, Erschöpfungszuständen bis zu psychischen Problemen führen.

Um die vollkommene Funktionsfähigkeit des Körpers mit all seinen komplizierten chemischen, elektrischen und mechanischen Prozessen zu gewährleisten, braucht er den genau richtigen Power-Treibstoff, nämlich reines Wasser. Kein anderes Getränk hat nur annähernd die Fähigkeit, all diese sensiblen, miteinander vernetzten Mechanismen zu regulieren und zu steuern.

Wie viel Wasser brauchen wir denn?

Das ist ganz unterschiedlich. Eine praktische Richtlinie bietet hier der Urin: Wenn der Urin eine gelbe Farbe hat oder stark riecht, dann haben Sie einen Wassermangel. Steigern Sie den Wasserkonsum, bis der Urin hellgelb bis durchsichtig wird und nicht mehr riecht.

Zentrum Adlerhorst

Lilian Hefti & Bernhard Engeloeh

Alpweg 35
CH-3076 Worb

Tel.: 0041 (0) 31 832 06 69

info@zentrum-adlerhorst.com
www.zentrum-adlerhorst.com