

Water & Gezondheid

Uw lichaam bestaat voor ongeveer 75% uit water. Uw hoofd zelfs voor 85%! Water staat aan de basis van de structuur van ons DNA, onze eiwitten en vrijwel elk bio-chemisch en bio-elektrisch proces in ons lichaam. Deze feiten geven het belang van een goede vochtbalans voor onze gezondheid aan. Structurele uitdroging is een van de grootste veroorzakers van ziekten. Om uw vochtbalans te herstellen en daarmee uw gezondheid te verbeteren is het niet alleen van belang dat u genoeg water drinkt, het is ook enorm belangrijk dat het water wat u drinkt van goede kwaliteit is: zuiver & vitaal.



Het Vochtbalans herstelplan

Zoals beschreven door expert Dr. Fereydoon Batmanghelidj in het boek:
'Je bent niet ziek, je hebt dorst – Water, het goedkoopste medicijn'

Stap 1 - Hoe veel water & Hoe vaak?

Het lichaam heeft per dag 30ml water per kg lichaamsgewicht nodig. Het beste is om deze hoeveelheid in porties van 250-500 ml te drinken verspreid over de hele dag.

Aantal ml berekenen:

lichaamsgewicht in kg x 30 ml = hoeveelheid ml per dag.

Aantal glazen berekenen:

hoeveelheid ml : 250 ml = aantal glazen van 250 ml per dag.

hoeveelheid ml : 500 ml = aantal glazen van 500 ml per dag.

Drink meteen bij het wakker worden een glas water om het vochtverlies tijdens de nacht te herstellen.

Drink meteen bij dorst.

Drink water voor elke maaltijd, het liefst een half uur voor het eten. Dit stimuleert de spijsvertering en vetverbranding.

Drink water 2,5 uur na de maaltijd voor de spijsvertering en om het vochtverlies bij de spijsvertering te compenseren.

Het belang van mineraalzout

Een essentieel onderdeel bij het hertellen van de vochtbalans is de inname van voldoende mineralen. Dit kan het beste gedaan worden door met een ongeraffineerd zout wat alle mineralen en sporenelementen bevat een zoutoplossing te maken. Het is het samenspel van voldoende vocht en zout wat de vochtbalans kan herstellen. Ongeraffineerd zout zoals himalayazout bevat meer dan 86 mineralen en sporenelementen zoals zink, magnesium

en mangaan die van vitaal belang zijn voor de vochtbalans en algehele gezondheid. Als vuistregel heeft u ongeveer 3 tot 4 gram mineraalzout (ongeveer een halve theelepel) per dag nodig voor elke tien glazen water die u drinkt. Als u sport heeft u meer zout nodig. Het beste is om 's ochtends op de nuchtere maag een himalayazout oplossing te nemen om het herstel van de vochtbalans en de zuurgraad of PH-waarde van het lichaam optimaal te ondersteunen.



Waar haal ik mineraalzout en hoe maak ik de zoutoplossing?

Mineraalzout is er in de vorm van Himalaya zout, rauw zeezout en Hawaï zout. Himalayazout is bij de meeste natuurvoedingswinkels te verkrijgen, maar ook bij winkels zoals 'de Tuinen'. Tegenwoordig is dit zout ook bij vele webwinkels te verkrijgen.

Stap 2 - Hoe maak ik een zoutoplossing en hoe lang neem ik deze?

Om te beginnen pakt u een schone, liefst afsluitbare pot van glas en vult die met mineraalzout. Vervolgens giet u er zuiver & vitaal water op. Voeg net zo veel zout toe, tot er een bodempje zout op de bodem blijft liggen. Meer zout kan het water niet opnemen: dit wordt een verzadigde oplossing genoemd.

's Ochtends neemt u 1 theelepel van de verzadigde zoutoplossing vermengd met een glas 250 ml lauw/warm water. De meeste mensen krijgen wanneer ze hiermee beginnen meer dorst. Dit komt omdat bij de meeste mensen door structurele uitdroging het dorstsignaal in het lichaam niet meer goed werkt. Dit signaal gaat bij het drinken van zuiver & vitaal water weer werken en het lichaam schreeuwt letterlijk om meer. Blijf de zoutoplossing nemen terwijl u 2 á 2,5 liter water per dag drinkt. Wanneer het dorstsignaal vervolgens ophoudt kunt u stoppen met het nemen van de zoutoplossing. Blijft u daarna natuurlijk wel voldoende water drinken zoals eerder aangegeven!

Tip: Vervang uw keukenzout ook door himalayazout, dit is gezonder dan keukenzout, wat eigenlijk geen zout is, maar de onnatuurlijke chemische verbinding 'natriumchloride'.

Het belang van de kwaliteit van uw drinkwater

De kwaliteit van het water wat in je cellen komt is heel belangrijk. Niet alleen om lichaamsvreemde stoffen zoals medicijnresten te vermijden, maar ook de structuur van het water bepaalt in grote mate hoe goed het water in je cellen kan worden opgenomen. Het is daarom belangrijk om je kraanwater zowel te filteren als te vitaliseren. Er is een filter beschikbaar die goed onderzocht is op de filterkwaliteit en de structuur van het water in haar natuurlijke oorsprong herstelt zodat het direct opgenomen wordt door uw lichaam. Deze filter heet de [EWO Vitality Filter](#).

