



Het Vochtbalans herstelplan

Uw lichaam bestaat in een gezonde situatie voor ongeveer 70% uit water. Uw hoofd zelfs voor 85%! Water staat aan de basis van de structuur van ons DNA, 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 belangrijkste factoren bij het ontstaan van chronische aandoeningen. 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 natuurlijke kwaliteit is: zuiver & vitaal.



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 zo veel mogelijk vóórdat er dorst optreedt en direct 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.

Stap 2 – Het toevoegen van mineraalzout

Het is het samenspel van voldoende zuiver water en mineraalzout wat de vochtbalans kan herstellen en onderhouden. Samen met voldoende water, bepaalt de aanwezigheid van voldoende mineralen de mate waarin het water goed in en uit de cellen kan gaan. Het aanvullen van mineralen kan het beste gedaan worden via ongeraffineerd zout. Ongeraffineerd zout bevat meer dan 86 mineralen en sporenelementen die ons leidingwater en het gefabriceerde keukenzout of zeezout niet meer bevat, maar van vitaal belang zijn voor de vochtbalans en vele andere lichamelijke processen. Als vuistregel heeft u verdeeld over de dag 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.



Een mineraalzoutoplossing (sole) maken

Het kan daarbij heel therapeutisch werken om 's ochtends op de nuchtere maag een theelepel van een zoutoplossing te nemen om het herstel van de vochtbalans en de zuurgraad of PH-waarde van het lichaam optimaal te ondersteunen. Het is een uitstekend begin van de dag na het vochtverlies gedurende de nacht. Mineraalzout is er in de vorm van Keltisch zeezout, rauw zeezout, Himalayazout en Hawaïaans zout. Om te beginnen pakt u een afsluitbare pot van glas en vult u deze met zuiver & vitaal water. Voeg net zo veel zout toe, tot er een bodempje zout op de bodem blijft liggen. Meer zout kan het water dan niet meer opnemen. Het water is nu volledig verzadigd. 's Ochtends neemt u 1 theelepel van de verzadigde zoutoplossing vermengd met een glas 250 ml lauw/warm water om de dag mee te beginnen. Geen warm water uit de waterleiding nemen, altijd koken en aanvullen met zuiver water.

Wat kunt u ervaren?

De meeste mensen krijgen wanneer ze hiermee beginnen enorm veel dorst. Dit komt omdat structurele uitdroging er voor kan zorgen dat het dorstsignaal in het lichaam er op een gegeven moment mee op houdt om signalen aan het lichaam af te geven. Dit signaal gaat bij het drinken van zuiver & vitaal water weer werken en het lichaam schreeuwt letterlijk om meer water. 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. Daarna is het een kwestie van voldoende water drinken iedere dag.

Het belang van de drinkwaterkwaliteit

De geweldige effecten van het herstellen van de vochtbalans kunnen alleen waargenomen worden als het water goed opneembaar is. Water hoort van nature zuiver te zijn met een kleine moleculaire structuur zodat het zacht is en het lichaam het water makkelijk kan opnemen. Wanneer dit niet het geval is, zoals bij kraanwater, dan kan het water niet goed geabsorbeerd worden door de cellen. Men kan dan heel veel water drinken, maar de vochtbalans wordt niet hersteld. Daarbij is het ook van essentieel belang dat het water voordat het het lichaam binnen komt, niet reeds vervuild is. Een belangrijke functie van water is immers om de afvalstoffen in het lichaam te kunnen absorberen en afvoeren. Een vuile spons kan immers niets meer opnemen. Water zuiveren en herstructureren (vitaliseren) voordat het gedronken wordt is dus van groot belang. Water uit de kraan kan haar oorspronkelijke functie in het lichaam niet meer uitoefenen. Filterkannen en andere methoden zonder een hoge dichtheid filter en zonder directe waterstroom kunnen geen natuurlijke waterkwaliteit geven, omdat effectief filteren alleen bij stromend water kan gebeuren. Een goede waterfilter die aan alle normen voldoet is de [Vitality Filter](#) en de [EWO Gourmet](#). De filterkwaliteit is wetenschappelijk onderbouwd en biedt het hoogst mogelijke percentage filtering waarbij de natuurlijke elementen van het water behouden blijven.



Tip: Vervang uw keukenzout ook door mineraalzout en strooi een beetje mineraalzout in uw drinkwaterfles. Dit biedt perfecte hydratatie voor onderweg en tevens de meest ideale sportdrink.

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