

Gesund leben heute

Naturheilpraxis Silvia Heeb

Wasser ist Leben



Lebenselexier

Wasser ist Kraft.
Wasser ist Leben.
Wasser lebt.

Im Grunde ist alles lebendig,
alles fließt und Wasser ist
unser Basis-Lebensmittel.

Lebendiges Wasser ist
reaktionsfreudig und agiert mit
organischen Verbindungen. Je
lebendiger und natürlicher das
Wasser ist, desto besser
werden Sie sich fühlen.

Wasser: quellfrisch, glasklar
und unbehandelt ist der beste
Durstlöcher. Wassermangel
erzeugt Leiden. Zwei Drittel
der Menschheit haben zu
wenig und schlechtes Wasser.

lelelele

Silvia Heeb,

dipl. Naturheilpraktikerin

"Sie sind nicht krank, Sie sind durstig! Behandeln Sie Ihren Durst nicht mit Medikamenten!"
Diese provokante These meint der weltbekannte iranische Arzt und Bestsellerautor Fereydoon Batmanghelidj wörtlich. Denn Wassertrinken ist so wichtig, dass der Körper nicht mehr richtig funktionieren kann, wenn er nicht genügend davon erhält. Und das äussert sich in vielfältigen Krankheiten, deren Symptome meist mit Medikamenten behandelt werden. Dabei sind sie der Schrei unseres Körpers nach Wasser!

Das Wasser - wichtiger Bestandteil unseres Organismus

Der menschliche Organismus besteht aus durchschnittlich 65 - 75% Wasser das nach Alter und Geschlecht in unterschiedlicher Menge vorhanden ist.

Wasser ist Lösungs-, Transport- und Reinigungsmittel unseres Körpers und lebensnotwendig für:

- * alle Stoffwechselfunktionen
- * Säure-Basen-Haushalt
- * Nährstofftransport
- * Entgiftungs- und Ausscheidungsprozesse
- * Regulierung der Körpertemperatur und des Energiehaushaltes
- * Informationsträger
- * Versorgung von Zellen und Gewebe

Grundvoraussetzung hierfür: Aufnahmekapazität und Reinheit des Wassers.

Viele Menschen trinken zu wenig!

Symptome des akuten Wassermangels sind allgemeines Unwohlsein, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Nervosität, Leistungsabfall, Sodbrennen, Herzschmerzen, Rückenschmerzen, rheumatische Schmerzen, Migräne, Übelkeit während der Schwangerschaft und viele andere Symptome sind die Folge. Bei chronischem Wassermangel sind Krankheiten wie Asthma, Allergien, Bluthochdruck, Verstopfung und Diabetes II nachgewiesen worden. Meistens ist man sich der dahinter stehenden Ursache gar nicht bewusst.



Was und wie viel sollen wir trinken?

Der gesunde Erwachsene sollte normalerweise rund 2 l Flüssigkeit zu sich nehmen. Aber nicht nur die Flüssigkeitsmenge, sondern auch die Art und Zusammensetzung spielen für die Gesundheit eine grosse Rolle. So bezieht sich die Menge von 2 l Wasser täglich auf reines Wasser. Werden Kaffee, Tee oder Süssgetränke genossen, kann sich die benötigte Menge auf das 3-fache steigern.



Wasser macht schlank

Mineralarmes Wasser ist Schlankmacher Nr. 1. Warum? Ganz einfach: Alles was wir in uns hinein essen, muss irgendwie wieder raus, und es gibt nur 3 Wege dafür: über Schwitzen, Stuhlgang und Harn. Verlassen die Stoffe, die wir in uns hinein gegessen haben den Körper nicht ausreichend, sammeln sich Salze, Säuren und kalkige Schlacken im Bindegewebe an. Trinkt man genügend mineralarmes Wasser, lösen sich diese Schlacken, das Fett geht dann von selbst, und das Bindegewebe strafft sich wieder. Salzreiches Mineralwasser kann weniger Salze und Schlacken lösen, und spült damit langsamer die Stoffe aus dem Körper. Also besser 2 Liter mineralarmes Wasser (z.B. Lauretana) trinken, als täglich 4 Liter Mineralwasser.

Warum mineralarmes Wasser

Ein weit verbreiteter Trugschluss ist die Annahme, wir könnten unseren Mineralhaushalt mit Hilfe eines Mineralwassers regulieren. Tatsächlich ist es so, dass die Mineralien im Mineralwasser eine anorganische Form haben und deshalb von unserem Körper gar nicht aufgenommen werden können. Damit unser Körper Mineralien verarbeiten kann, müssen sie zunächst von einer Pflanze wie Gemüse, Salat oder Obst, in eine organische Form gebracht werden. Das heisst, viele Mineralien im Wasser nützen nichts, sie sind sogar eher schädlich, weil sie die Entschlackung verhindern und für unseren Organismus sogar eine Belastung darstellen. Je weniger Mineralien ein Wasser enthält, desto mehr Giftstoffe kann es binden und aus dem Körper ausschwemmen.

Wasser ist nicht gleich Wasser

Meist ist das Trinkwasser aus dem Hahn sogar wesentlich gesünder als das teure Flaschenwasser. Dennoch gibt es hier häufig einige gravierende Mängel. Alte Leitungen, umfangreiche Aufbereitung bei der Trinkwassergewinnung, lange Transportwege durch Stahlleitungen, hoher Druck (4-8 bar), sowie der für den Rostschutz meist notwendige Kalkzusatz verändern das Leitungswasser in der Art, dass es für den Menschen auf Dauer ungesund wird. Schwermetalle, Schlackenalkali, geringe Dosen an Giftstoffen, Hormonen machen uns langfristig im Körper zu schaffen.



Die Alternative: Wasserreinigung im privaten Haushalt

Ein Liter frisches Leitungswasser kostet etwa 1000 mal weniger als eine Flasche Mineralwasser. Mit einem guten Filtersystem zur Reinigung kommt man meist auf etwa 100 mal weniger Kosten als bei Mineralwasser. Die kommunalen Wasserversorger geben sich sehr viel Mühe, um das bestkontrollierte Lebensmittel Trinkwasser stets ausreichend zur Verfügung zu stellen. Dafür müssen wir dankbar sein, auch wenn dabei einige technische Kompromisse je nach den natürlichen Quelleigenschaften eingegangen werden. Wasserfilter wirken diesen Kompromissen im Sinne einer nachhaltigen Gesundheit entgegen. Hier sollte die grundlegende Erkenntnis gewachsen sein, dass man Verantwortung nicht delegieren kann und darf.

Wir helfen Ihnen gerne, damit Sie zu einem naturnahen, energiereichen, sauberen und belebenden Trinkwasser kommen !



Naturheilpraxis Silvia Heeb

dipl. Naturheilpraktikerin

Widenstrasse 20

Tel. 071 733 37 31

info@naturheilpraxisheeb.com

9444 Diepoldsau

Mobil 079 650 61 72

www.naturheilpraxisheeb.com