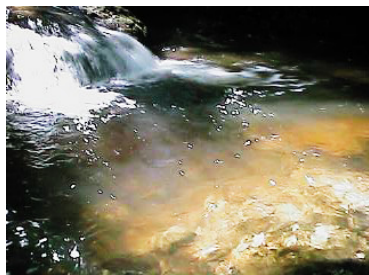


# WASSER IST DIE EINFACHSTE MEDIZIN



Ihr Körper braucht täglich ein absolutes Minimum von sechs bis acht Gläsern (Inhalt ca. ¼ Liter) Wasser. Optimal wären zwei bis drei Liter pro Tag.

**Alkohol, Kaffee, Tee und coffeinhaltige Getränke zählen nicht als Wasser!**

Am besten wird Wasser zu folgenden Zeiten getrunken: Ein Glas eine halbe Stunde vor der Nahrungsaufnahme – Frühstück, Mittag-, Abendessen – und etwa die gleiche Menge zweieinhalb Stunden nach jeder Mahlzeit. **Das ist das absolute Minimum an Wasser, das Ihr Körper benötigt.** Damit Ihr Körper nicht zu kurz kommt, sollten weitere zwei Gläser Wasser im Zusammenhang mit der gehaltvollsten Mahlzeit oder vor dem Schlafengehen getrunken werden.

Durst sollte zu allen Zeiten gestillt werden. Wird Mehr Wasser getrunken, wird der Durst wieder besser registriert. Ihr Körper verlangt dann vielleicht mehr Wasser als oben als Minimum genannt.

Wenn vor allem zu den Mahlzeiten mehr Wasser getrunken wird, verhindert das eine Konzentration des Blutes als Folge der Nahrungsaufnahme. Ist das Blut konzentriert, zieht es das Wasser aus den umgebenden Zellen.

**Wasser ist die billigste Medizin für einen dehydrierten Körper. So wie eine Dehydrierung garantiert die heute am meisten verbreiteten Krankheiten nach sich zieht, so verhindert eine regelmässige, ausreichende Wasseraufnahme den Ausbruch der in unserer modernen Gesellschaft gefürchteten Krankheiten.**



Einfaches Leitungswasser ist am besten, ausser es ist mit chemischen Stoffen verunreinigt. Leitungswasser enthält in manchen Gegenden zur Sicherheit Chlor, das die Bakterien abtötet. Wenn wir einen offenen Krug mit Wasser füllen und ihn in den Kühlschrank oder in die Küche stellen, wird das im Wasser gelöste Chlor mit der Zeit entweichen und damit verschwindet der Chlorgeruch. Wasser aus der Flasche kann durchaus alternativ getrunken werden. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr Wasser keine Verunreinigungen enthält, können Sie sich einen kleinen Filter für Ihren Wasserhahn in der Küche besorgen. Es gibt sehr gute Aktivkohle- oder Keramikfilter, mit denen Sie sich die Mühe sparen können, tagein, tagaus das Wasser aus den Geschäften nach Hause zu schleppen. Zur einfachen Energetisierung des Wassers eignet sich z.B. der **Aquator von WEKROMA**.

(aus F. Batmanghelidj: Wasser, die gesunde Lösung)

