



Het Vochtbalans herstelplan

Ons lichaam bestaat voor ongeveer 75% uit water en onze hersenen zelfs voor meer dan 85%! Water staat aan de basis van de structuur van ons DNA en is de basis voor alle herstelprocessen in ons lichaam. Vrijwel elk bio-chemisch en bio-elektrisch proces in ons lichaam vindt plaats op basis van water. Deze feiten geven aan hoe belangrijk de vochtbalans in ons lichaam is. Om de vochtbalans en daarmee ook de basis van onze gezondheid te herstellen, is voldoende water drinken niet het enige wat telt. Het is ook heel belangrijk dat het water daadwerkelijk opgenomen kan worden door ons lichaam en dat het gemakkelijk in en uit onze cellen kan gaan. Daarvoor is het nodig dat het water zuiver is, een goede structuur heeft en gecombineerd wordt met de dagelijkse inname van alle mineralen en sporenelementen die in natuurlijk water voorkomen. Water zoals de natuur het bedoeld heeft!



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.

- ✓ 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.

Stap 2 – Het toevoegen van mineraalzout

Het samenspel van voldoende water en mineraalzout is wat er voor zorgt dat het water goed in en uit de cellen in ons lichaam kan gaan. Alle nodige mineralen krijgen we niet binnen via keukenzout of onze voeding. Ongeraffineerd zout bevat wel alle mineralen en sporenelementen die zo belangrijk zijn voor de vochtbalans en vele andere lichamelijke processen. Als vuistregel heeft men 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. Het kan daarbij heel therapeutisch werken om 's ochtends op de nuchtere maag een theelepel van een zoutoplossing te nemen. Dit heeft een positieve invloed op het herstel van de vochtbalans, de bloeddruk en de zuurgraad / PH-waarde van het lichaam. Het is een geweldig begin van de dag na het vochtverlies gedurende de nacht. Een snuffje zout toevoegen aan water in een fles en je hebt de perfecte sportdrink.



Waar vind ik mineraalzout en hoe maak ik de zoutoplossing?

Mineraalzout is er in de vorm van Keltisch zeezout, rauw zeezout, Himalayazout en Hawaïaans zout. Bij natuurvoedingswinkels te koop en ook via verschillende websites. 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. Warm water nooit uit de leiding halen, maar eerst koken en aanvullen met Zuiver en Vitaal water tot de juiste temperatuur.

Wat kunt u ervaren?

De meeste mensen krijgen enorm veel dorst wanneer de vochtbalans zich begint te herstellen. Dit komt doordat structurele uitdroging ervoor kan zorgen dat het dorstsignaal in het lichaam op een gegeven moment steeds minder goed werkt. Dit signaal gaat bij het drinken van Zuiver & Vitaal water weer in actie komen 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.

Tip: Wanneer je water meeneemt onderweg, gebruik dan een fles van glas of RVS in verband met de onnatuurlijke en schadelijke stof Bisphenol-A (BPA) wat anders in het water lekt.

Het belang van filtering en herstructurering (vitalisatie)

Voor de geweldige gezondheidseffecten die het herstellen van de vochtbalans met zich mee brengt, is het belangrijk dat het water gezuiverd en gevitaleerd is. Water hoort zuiver te zijn met een kleine moleculaire structuur. Dit is water in haar natuurlijke staat; heerlijk zacht en makkelijk opneembaar. De structuur van kraanwater is veel te grof door alle onnatuurlijke processen die het ondergaat op weg naar je huis. Hierdoor is het moeilijk opneembaar voor het menselijk lichaam. Het is ook erg belangrijk dat het water zuiver is. We hebben tegenwoordig te maken met behoorlijke hoeveelheden medicijnresten en andere lichaamsvreemde stoffen die in onze drinkwaterbronnen terecht zijn gekomen. Een belangrijke functie van water is om de afvalstoffen in het lichaam te kunnen absorberen en af te voeren. Een vuile spons kan immers niets meer opnemen. Water zuiveren en daarna herstructureren (vitaliseren) brengt water terug naar haar natuurlijke staat. De filters van de **EWO Vitality Filter** en ook de inbouwsystemen van de **EWO technologie** hebben de hoogst haalbare natuurlijke filterkwaliteit waarvan de zuivering van medicijnresten, pesticiden, zware metalen etc. op universiteiten aangetoond zijn. Na filtering met een actief koolstoffilter wordt er gebruik gemaakt van een vitalisatiemethode die alle positieve invloeden van de natuur samen brengt: werveling, magnetisme én informatieoverdracht. Verkrijgbaar in de webshop van Water Solutions. inclusief filtercartridge voor €139,-. Het filter dient slechts 1 x per half jaar vervangen te worden (€30,-)



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