

20 gute Gründe, täglich ausreichend gesundes Wasser zu trinken ...

1. Wasser steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems im Knochenmark, dort, wo die Immunabwehr und alle ihre Mechanismen gebildet werden.
2. Wasser ist das Hauptlösungsmittel für alle Nahrungsmittel, für Vitamine und Mineralien. Es dient dazu, die Nahrung in kleinere Bestandteile zu zerlegen und diese zu verstoffwechseln und zu assimilieren.
3. Wasser liefert den Zellen Sauerstoff (Ionisiertes Wasser besonders!) und transportiert die verbrauchten Gase von den Zellen in die Lunge, damit sie ausgeatmet werden können.
4. Wasser sammelt giftige Abfallstoffe aus verschiedenen Körperteilen und transportiert sie zu Leber und Nieren, damit sie ausgeschieden werden können.
5. Wasser ist das Hauptgleitmittel in den Gelenkspalten und hilft Arthritis und Rückenschmerzen zu verhindern.
6. Wasser mindert das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen. Wasser verhindert die Verstopfung von Arterien in Herz und Hirn.
7. Wasser ist das beste Abführmittel und verhindert Verstopfung.
8. Wasser wird für die Bildung von Neutransmittern (einschl. Serotonin) gebraucht.
9. Wasser kann die Entstehung des Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms (ADS) bei Erwachsenen und Kindern verhindern helfen.
10. Reines Wasser ist ein besserer Muntermacher als jedes andere Getränk auf der Welt und es hat keine Nebenwirkungen.
11. Wasser macht die Haut glatter und vermindert die Auswirkungen des Alters.
12. Wasser normalisiert die Blutbildungssysteme im Knochenmark, es hilft Leukämie und Lymphome zu verhindern.
13. Wasser verdünnt das Blut und beugt der Bildung von Gerinnseln vor.
14. Bei Wassermangel werden keine Sexualhormone gebildet, einer der Hauptgründe für Impotenz und Libidoverlust.
15. Wassertrinken ist die beste Möglichkeit, um abzunehmen. Trinken Sie regelmäßig Wasser und Sie nehmen ab, ohne sich an eine Diät halten zu müssen. Außerdem werden Sie nicht zu viel essen, wenn Sie eigentlich nur durstig sind.
16. Der Körper des Menschen kann Wasser nicht bevorraten, er kann also in Zeiten von Wassermangel nicht auf Reserven zurückgreifen. Daher müssen Sie regelmäßig über den ganzen Tag verteilt reines Wasser trinken.
17. Mit Wasser stellt sich der normale Schlafrhythmus wieder ein.
18. Durch Wassermangel kommt es zu Ablagerungen von Giftstoffen im Gewebe, in den Gelenken, in den Nieren, der Leber, im Gehirn und der Haut. Wasser löst die Ablagerungen auf.
19. Wasser verhindert die Schwangerschaftsübelkeit.
20. Wasser hilft den mit dem Alterungsprozess verbundenen Gedächtnisschwund zu verhindern. Es hilft das Risiko der Erkrankung an Multiple Sklerose, Parkinson zu reduzieren. Die Wirkweisen sind empfindlich von der Qualität des Wassers abhängig! Trinkempfehlung pro Tag 35 ml/je kg Körpergewicht. Es zählt nur Wasser!