PLOCHER®
Wir machen Ökologie rentabel
GesundLeben DBB
www.plocher-produkte.ch
www.gesundleben.org

O+M Hoesli-Falk
GESUNDLEBEN Plocher Schweiz
Muoshofstrasse 24
6102 Malters
Telefon 041 497 38 82

Genug Wasser ! – Der Gesundheit zuliebe

Joel Edwards

Wie und warum ist Wasser für unsere Gesundheit so wichtig? Weil unser Körper zu ungefähr 70 Prozent aus Wasser besteht. Bei Neugeborenen sind es sogar rund 80 Prozent, bei Senioren nur noch 50%.
Unsere Muskeln bestehen zu 75% aus Wasser. Und sogar unsere Knochen, die doch vollkommen fest wirken, sind zu 25% aus Wasser.

Ohne Essen sterben wir irgendwann, aber ohne Wasser können wir nicht lange überleben. Abhängig von der Menge an Fett und Muskeln im Körper können die meisten Menschen mehrere Wochen ohne Essen überleben, im Schnitt fünf bis sieben Wochen.
Ohne Wasser überleben wir im Durchschnitt nur fünf Tage. Ohne jeden Zweifel: Wasser ist Leben. Unser Körper nutzt Wasser, um die Zellen mit Sauerstoff und Nährstoff zu beliefern und Abfälle und Giftstoffe aus den Zellen abzutransportieren. Wasser ist ein wichtiger Bestandteil unseres Nervensystems, es braucht eine ausreichende Versorgung, um Signale aussenden zu können.

Rückenschmerzen sind ein häufiges Symptom von Austrocknung
Schon bei einer milden Austrocknung wird unseren Gelenken Flüssigkeit entzogen. Leiden Sie manchmal an Rückenschmerzen? Wenn ja, schmerzt der Rücken morgens stärker? Viele Menschen verlieren in der Nacht Wasser durch häufige Toilettengänge oder Nachtschweiß.

Wenn wir nicht darauf achten, diese Flüssigkeit zu ersetzen, kommt es zur Austrocknung, die Nieren entzünden sich, und das kann Rückenschmerzen verursachen. Wenn der Rücken schmerzt, probieren Sie einmal, ein paar Glas Wasser zu trinken. Normalerweise legt sich dann der Schmerz. Das ist nachvollziehbar, denn die Flüssigkeit in den Bandscheiben der Wirbelsäule stützt 75 Prozent des Körpergewichts.

Dr. Don Colbert: „Wenn den Bandscheiben Wasser fehlt, beginnen sie zu degenerieren und es kommt schneller zum Bandscheibenvorfall. Es ist ähnlich, als führen Sie ein Auto mit zu wenig Reifendruck. Die Reifen werden entweder schneller abgefahren oder sie sind irgendwann platt."

Wasser macht die ganze Arbeit
Wasser ist das Arbeitspferd unseres Verdauungssystems. Wasser ist der Hauptbestandteil aller Verdauungsflüssigkeiten. Speichel, Galle, Magensäure, Zwölffingerdarm-Säfte und der Schleim, der unseren Magen-Darm-Trakt auskleidet, bestehen hauptsächlich aus Wasser.

Ohne ausreichende Wasserzufuhr funktioniert das Verdauungssystem nicht so, wie es sollte. Die Schleimschicht im Magen besteht zu 98 Prozent aus Wasser, sie ist der beste natürliche Schutz gegen Sodbrennen. Die Schleimschicht enthält Bikarbonat, das die Magensäure neutralisiert.
Hat unser Körper genug Wasser, ist diese Schleimschicht dick, wenn nicht, ist sie sehr dünn. Anders als allgemein angenommen ist Sodbrennen nicht die Folge von mangelnden Säure-blockern, sondern es entsteht durch Wassermangel. Wasser ist das beste – und billigste – Mittel gegen Sodbrennen.

Ein natürliches Allheilmittel

Bei Menschen, die an Asthma und/oder Allergien leiden, sind die Histaminwerte oft sehr hoch. Histamin zwingt die Muskeln in den Bronchien, sich zusammenzuziehen, sodass der Luftfluss in die Lunge behindert wird. Studien haben gezeigt, dass die Histaminwerte mit steigendem Wasserkonsum sinken. Wenn Sie an Asthma oder Allergien leiden, »… kann Wasser ihre Beschwerden vielleicht besser lindern als die modernsten Inhalationsgeräte oder Pillen von Pharmafirmen«. – Dr. Don Colbert

Wasser ist auch gut für gesunde Blutgefäße. Blut besteht zu über 80 Prozent aus Wasser. Eine ausreichende Wasserzufuhr kann helfen, den Blutdruck zu senken, und sie kann zur Prävention von Schlaganfällen und Herzinfarkten beitragen. Wenn wir ausgetrocknet sind, ist unser Blut dicker und bildet eher Gerinnsel.

Unser Gehirn, das sehr empfindlich auf Austrocknung reagiert, besteht zu 85 Prozent aus Wasser. Eine einfache Methode, die Funktion des Gehirns und insbesondere das Gedächtnis zu verbessern, besteht darin, mehr Wasser zu trinken.

Außerdem stärkt Wasser das Immunsystem. Der übliche medizinische Rat lautet, bei Krankheit viel Wasser zu trinken, aber wenn wir ständig genug Wasser trinken, werden wir gar nicht erst so schnell krank. Der tägliche Konsum ist abhängig von Gewicht, Klima und Aktivität – ein Richtwert sind zwei bis vier Liter für einen Menschen von 70 kg Körpergewicht. Trinken Sie mehr Wasser, als nur den Durst zu stillen.

Genug Wasser trinken

Viele greifen statt zu Wasser zu anderen Getränken. Es stimmt zwar, dass auch die hauptsächlich aus Wasser bestehen, aber Koffein, Zucker, künstliche Aromen und Farbstoffe belasten den Körper, und das kann ihn mehr Wasser kosten, als Sie ihm mit dem Getränk zugeführt haben.

Fazit

Wenn Sie nicht genug Wasser trinken, erhöhen Sie den Stress für den Körper und beschleunigen die Alterung! Kein anderer Stoff ist für unsere Gesundheit so wichtig wie Wasser.

Quellen
Organiclifestylemagazine
naturalnews
drbriffa
mayoclinic F. Batmanghelidj, Water: for Health, for Healing, for Life.
Don Colbert, The Seven Pillars of Health.
Copyright © 2015 by NaturalNews

ANMERKUNG: Othmar Hoesli-Falk GESUNDLEBEN DBB, Plocher Schweiz

Wenn Ihr Trinkwasser durch **PLOCHER®** mit hochwertiger Quellwasser-, und Sauerstoff-Informationen vitalisiert und aufgewertet ist, erreichen Sie in Ihrem Körper noch eine viel bessere Verarbeitung! Der gesamte Stoffwechsel profitiert von stark erhöhter Lebensenergie!

Alle Infos die Sie brauchen finden sie bei **www.plocher-produkte.ch**

Ein ganz einfacher Trick für die richtige, tägliche Trinkmenge: Bis ca. 11.00 Uhr Morgens sollte Ihr Urin fast farblos, geruchlos sein. Ist das nicht der Fall so haben Sie zu wenig getrunken!