

## **Alle guten Dinge sind drei**

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!  
Hallo TeampartnerIn! Liebe Freundin, lieber Freund!

Da nun bereits an die 300 Kangenwasser-Geräte in unserem Team täglich benützt werden, kristallisiert sich immer mehr heraus, was das Wichtigste beim Betrieb dieser (in Japan als "medizinisch" zertifizierten) Geräte und bei der Nutzung des damit hergestellten Kangenwassers ist.

### **1) Das Gerät gut behandeln**

- Täglich 3 Minuten Beauty-Wasser entnehmen oder rinnen lassen, weil damit das Gerät umgepolt = täglich entkalkt wird
- Den Wasserhahn nur mäßig aufdrehen und frisch trinken, das verbessert das ORP
- Je nach Kalkgehalt des Leitungswassers jede (zweite) Woche **richtig reinigen**
- und falls notwendig, einen Vorfilter einbauen

### **2) Genug Wasser trinken**

- Täglich mindestens 1/3 Liter pro 10 kg Körpergewicht trinken
- Rasche Ergebnisse gibt es erst ab 1/2 Liter pro 10 kg Körpergewicht
- Je nach Ernährungsweise, Klima und Jahreszeit mehr oder weniger trinken
- pH-Wert des Wassers langsam steigern und je nach Ernährungsweise und Wohlbefinden auch wieder absenken. Menschen, die sich hauptsächlich von Obst und Gemüse ernähren und relativ stressfrei leben, sollten nach einiger Zeit auf pH-Wert 9 oder auch 8,5 zurückgehen.

### **3) Zum richtigen Zeitpunkt trinken**

- 15 bis 30 Minuten vor dem ersten Essen so viel wie möglich trinken, denn in jeder Nacht und kurz danach verliert unser Körper ein bis eineinhalb Liter Wasser!
- Nach dem Genuss von Obst, Gemüse und/oder Getreideprodukten sollte bis zu 2 Stunden lang kein Kangenwasser getrunken werden. Geringe Mengen Wasser mit pH-Wert 8,5 schluckweise getrunken beeinträchtigen die Verdauung noch nicht.
- Wenn konzentriertes Eiweiß (Fleischwaren, Fisch, Eier, Milchprodukte, Tofu, etc.) gegessen wird, sollte die Trinkpause bis zu 4 Stunden betragen. "Käse schließt den Magen" bedeutet, dass er dort bis zu 4 Stunden verdaut wird, bis der Pförtner den Weg zum Zwölffingerdarm (hoch basisch) frei macht.

"Wie komme ich dann zu der empfohlenen Wassermenge?" ist eine immer wieder gestellte Frage, die wir hier wie folgt beantworten: "Vollwertiger, langsamer und mit Genuss essen! Dann meldet sich der Hunger viel seltener. Und oft ist Hunger ohnehin nur ein Schrei unseres Körpers nach Wasser. Deshalb bei jedem Hungergefühl zuerst ein Glas Wasser trinken! Das ist gesünder und führt uns schrittweise zur Wunschfigur."

Edeltraud & Kary Nowak  
Wellness, Training & Consulting  
Tel. 0699 1303 3030 [www.adamah.at](http://www.adamah.at)  
[www.bioniere.org](http://www.bioniere.org) [www.topinform.biz](http://www.topinform.biz)