

Wassermenge, Medikamente, Mineralstoffe

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

Wie immer beginnt unser Wasserbrief mit neuen **Fragen und deren Beantwortung:**

1. **Wann soll ich so viel Wasser trinken?** Ideal ist es, wenn gleich nach dem Aufstehen ca. 1 Liter Wasser (mit 20 – 25°C) getrunken wird, weil während des Schlafens (Schwitzen + tiefes Atmen) und beim ersten Gang zur Toilette ca. so viel verloren geht. Der zweite Liter sollte bis spätestens 1/2 Stunde vor dem Mittagessen getrunken werden, der dritte frühestens zwei Stunden nach dem Mittagessen (bei Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und Tofu erst 3 bis 4 Stunden danach).
2. **Was geschieht, wenn ich Medikamente mit Kangen-Wasser einnehme?** Wenn es sich um Blutdrucksenker, etc. (also keine starken Gifte) handelt, kann deren Wirkung zu schnell und/oder zu stark eintreten. Wenn es sich um Chemotherapie (o. a. starke Gifte) handelt, wird zumindest ein Teil neutralisiert und die Wirkung abgeschwächt werden. Medikamenten sollten daher IMMER mit neutralem Wasser (Clean Water) eingenommen werden. Nahrungsergänzungsmittel hingegen werden am besten mit Kangen-Wasser eingenommen, weil sie dann von unserem Körper rascher und vollständiger aufgenommen werden.
3. **Bekomme ich vom Kangen-Wasser genug Mineralstoffe?** Nein! Außerdem können diese nicht in die Körpersubstanz eingebaut werden, weil sie nicht organisch sind. Die beste Quelle für organische Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Enzyme, u.v.a.m. ist biologisch gewachsenes, sonnengereiftes, frisches und rohes Obst und Gemüse. Aber auch gedämpftes, gedünstetes und gekochtes Gemüse (bzw. die Suppe) enthält noch viele organische Mineralstoffe, aber je nach Erhitzungsgrad immer weniger Vitamine und Enzyme.

Es gibt gar nicht wenige Menschen, die gerne ein Kangenwasser-Gerät nutzen würden, aber eine "Designer-Küche" haben, wo dieses "riesige" Gerät nicht hineinpasst. Es sind oft Menschen, die genug Geld haben aber chronisch krank sind oder schwere chronische Krankheitsfälle in der Familie haben. Die Schönheit ihrer Küche ist ihnen wichtiger als ihre Gesundheit und jene ihrer Familie ...

Am Anfang hat mich das immer geärgert, doch jetzt denke ich einfach nur immer an den berühmten Satz von Abraham Lincoln: "Man kann die Pferde nur zum Trog hinführen. Saufen müssen sie selber."

Edeltraud & Kary Nowak
Wellness, Training & Consulting
Tel. 0699 1303 3030 www.adamah.at
www.bioniere.org www.topinform.biz