

Quellwasser aus dem Hahn

Ein wichtiger Faktor bei einer Entschlackungskur ist Wasser. Welche Funktion übernimmt Wasser im menschlichen Körper und welches Wasser ist das richtige, damit der Körper am besten entgiftet wird?

Bei der Geburt besteht der menschliche Körper zu fast 90 Prozent aus Wasser. Im Laufe unseres Lebens nimmt die Menge bis auf 60 Prozent ab. Der Hauptgrund dafür ist die Tatsache, dass Fettgewebe nur zu etwa 25 Prozent aus Wasser besteht. Mit steigendem Fettanteil sinkt also der Wasseranteil in unserem Körper. Ganz anders bei der Zunahme von Muskeln, denn hier liegt der Wasseranteil bei rund 75 Prozent.

Unser Körperwasser ist hauptsächlich in unseren Zellen und darum herum verteilt: Ca. 60 Prozent befinden sich im Inneren der Zellen, etwas über 30 Prozent ausserhalb der Zellen, etwa 7 Prozent im Blutplasma und knapp 3 Prozent ist auf Abruf im Körper in der Blase und in den Drüsen eingelagert und wartet auf Ausscheidung oder den Einsatz bei der Verdauung.

DIE VIER HAUPTAUFGABEN VON WASSER IN UNSEREM KÖRPER

Alle Abläufe in unserem Körper funktionieren nur mit Hilfe von Wasser, denn es ist unser Lebenselixier.

1. Unsere Zellen werden nur durch Wasser optimal versorgt und gereinigt. Während Sauerstoff und Nährstoffe zu den Zellen befördert werden, werden auch gleichzeitig Gifte – Stoffwechsellrückstände sowie Kohlendioxid – mittransportiert und zu den entsprechenden Ausscheidungsorganen geführt. Ohne Wasser ist eine Entgiftung und Entschlackung des Körpers nicht möglich.
2. Da alle unsere Stoffwechselabläufe nur in einem wässrigen Milieu ablaufen können, ist Wasser absolut notwendig. Mineralstoffe lösen sich darin zu Ionen auf und sorgen so für die Übertragung von Informationen im Körper. Damit ist vor allem die Reizweiterleitung zwischen den Nerven und von den Nerven zu den Muskeln gemeint.
3. Eine gesunde Verdauung ist nur mit ausreichend Wasser im Körper ist möglich. Eine ungenügende Wasseraufnahme ist eine der Hauptursachen für Verstopfung.
4. Unsere Körpertemperatur wird durch Wasser reguliert, so kühlt es unseren Körper beispielsweise in Form von Schweiß. Und jede unserer Körperzellen erhält ihre Spannkraft und Form mithilfe von Wasser. Da wir aus Billionen von Zellen bestehen, können wir festhalten: Wir sind immer so gut in Form wie unsere Zellen.



DIE ENTSCHLACKUNGSFUNKTION VON WASSER

Die Aufgabe des Wassers kann in drei Komponenten unterteilt werden: Die erste und wichtigste ist das Abtransportieren von gelösten Schlacken, Giften und altem Gewebe. Je schneller diese Stoffe aus unserem Körper verschwinden, umso besser und leichter fühlen wir uns. Zweitens braucht der Körper während des Prozesses der Entgiftung Nährstoffe – diese gelangen ebenfalls mithilfe von Wasser in unsere Zellen. Und drittens beschleunigt Wasser den Stoffwechsel, was bei einer Entschlackung ebenfalls hilfreich ist. Denn durch die Aktivierung fettverbrennender Enzyme unterstützt es ganz «nebenbei» die Gewichtsabnahme.

WELCHES WASSER IST NUN DAS BESTE ZUM ENTSCHLACKEN?

Das natürlichste Wasser erhalten wir aus unbelasteten, natürlich sprudelnden Quellen oder aus Gletscherbächen hoch oben in den Bergen. Nur, wer wohnt schon neben einer Quelle oder einem Bergbach?

In den letzten 50 Jahren wurde es zur Gewohnheit, in Getränke- oder Supermärkte zu gehen und dort «Mineral»-Wasser zu kaufen. Von Wasser mit einem hohen «Mineraliengehalt» und von kohlenstoffhaltigem Wasser ist für den Zweck der Entschlackung jedoch eher abzuraten. Kohlenstoff kann zu Blähungen, Aufstossen und unangenehmem Völlegefühl führen sowie bereits vorhandenes Sodbrennen verstärken. Zudem berichten Studien von einer schnelleren Gewichtszunahme durch kohlenstoffhaltiges Wasser. Kohlenstoff dehnt den Magen aus und dieser gewöhnt sich an die erhöhte Spannung. So kommt es nach und nach zu einem immer später einsetzenden Sättigungseffekt.

WASSER AUS DER LEITUNG

Im deutschen Sprachraum gilt unser «Hahnenwasser» als sauber und unbedenklich. Es unterliegt hinsichtlich der Inhaltsstoffe mehr Grenzwerten als Wasser aus Flaschen. Jedoch legt Wasser – in zum Teil sehr alten Leitungen, durch die es mit hohem Druck gepresst wird – ohne Licht und Sauerstoff weite Wege zurück. Wenn es in unserem Zuhause oder am Arbeitsplatz ankommt, hat es mit dem Wasser einer Quelle oder einem Bergbach nur noch wenig gemein. Das grösste Problem sind dann jedoch weniger die eventuellen Verunreinigungen von Blei, Kupfer, Bakterien, Medikamenten, Hormonen, Chlor oder Pestiziden, sondern die herabgesetzte Lösungs- und Fließfähigkeit. Für unsere Gesundheit und vor allem für die Entschlackung und dem Abtransport der Schadstoffe sind diese Fähigkeiten jedoch elementar. Denn es ist entscheidender, was das Wasser aus unserem Körper mitnimmt, als was es aus der Leitung mitbringt.

IMMER QUELLFRISCH AUS DEM EIGENEN WASSERHAHN

Für ein einwandfreies, lebendiges und quellfrisches Wasser aus der eigenen Wasserleitung sind heute nur wenige Handgriffe notwendig. Mit einem Aktivkohlefilter, am besten in einem Edelstahlgehäuse, um die Gefahr der Rückverkeimung im Filter zu verhindern und einem Hahnaufsatz, der durch die naturkonforme Bewegung mittels Wirbel das Wasser wieder mit ausreichend Sauerstoff versetzt, wird die Lösungs- und Fließfähigkeit erhöht und man hat seine Quelle immer dabei.

In einer Publikation dreier Wissenschaftler in einem amerikanischen Wissenschaftsjournal wurden diese Phänomene 2015 mit dem Schweizer Produkt «Spring» von VortexPower das erste Mal auch wissenschaftlich nachgewiesen. Es konnten sowohl die Erhöhung des Sauerstoffgehalts als auch die Verkleinerung der im Wasser befindlichen Clusterstrukturen und die durch das Wirbelsystem angehoebene Energie eindeutig nachgewiesen werden.

FAZIT

Zum Entschlacken ist stilles, reines und lösungsfähiges Wasser am besten geeignet. Qualitativ hochwertiges Quellwasser erhalten Sie in Reformhäusern, Naturkostläden oder online. Ohne Transport und Entsorgung von Flaschen können wir uns heute Leitungswasser in quellfrisches und wohlschmeckendes Trinkwasser verwandeln – dank Filter- und Wirbeltechnologie an jedem Wasserhahn zu Hause oder unterwegs. *mm*

www.vortexpower.ch