



# Gute Gründe



## Täglich gutes Wasser zu trinken

Wasser dient dem Transport aller Stoffe im Körper.

Ohne Wasser gibt es kein Leben.

Wasser ist das Bindemittel, das die Zellstruktur zusammen hält.

Wasser hilft, den mit dem Alterungsprozess verbundenen Gedächtnisschwund zu verhindern. Es reduziert das Risiko, an Alzheimer, Multipler Sklerose, Parkinson und amyotropher Lateralsklerose zu erkranken.

Mithilfe von Wasser werden die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern zu stoßdämpfenden „Wasserkissen“.

Bei Wassermangel werden keine Sexualhormone gebildet – einer der Hauptgründe für Impotenz und Libidoverlust.

Mit Wasser lassen sich Stress, Angst und Depressionen reduzieren.



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.

Wasser liefert den Zellen mehr Sauerstoff und transportiert die verbrauchten Gase zur Lunge, damit sie ausgeatmet werden können.



Wasser ist das Hauptgleitmittel in den Gelenkspalten und hilft Arthritis und Rückenschmerzen zu verhindern.

Durch Wassermangel kommt es zu Ablagerungen von Giftstoffen im Gewebe, in den Gelenken, in den Nieren und der Leber, im Gehirn und der Haut. Wasser löst diese Ablagerungen auf.

Wasser verhindert die Verstopfungen von Arterien in Herz und Gehirn.

Wassertrinken sorgt dafür, dass man Hunger und Durst voneinander unterscheiden kann.

Der Körper des Menschen kann Wasser nicht bevorraten, er kann also auch in Zeiten von Wassermangel nicht auf Reserven zurückgreifen. Deshalb regelmäßig und über den Tag verteilt Wasser trinken.

## Wasser ist unsere Hauptenergiequelle

Wasser sammelt giftige Abfallstoffe aus verschiedenen Körperteilen und transportiert sie zu Leber und Nieren, damit sie ausgeschieden werden können.

Wasser ist das beste Abführmittel und verhindert Verstopfungen.

Wasser steigert die Arbeits- und Leistungsfähigkeit, indem es die Aufmerksamkeitsspanne verlängert.

Wasser steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems im Knochenmark, dort, wo die Immunabwehr und alle ihre Mechanismen gebildet werden. Es stärkt auch die Immunabwehr gegen Krebs.

Wasser ist ein wesentlicher Bestandteil der Systeme zur Kühlung (Schweiß) und (elektrischen) Erwärmung (elektrische Wärme) des Körpers.



Quelle: Sie sind nicht krank, Sie sind durstig! – Dr. med. F. Batmanghelidj, ISBN 3-935767-25-0