

Wasser ist Leben !



Wasser ist das wichtigste, kostbarste Lebensmittel und auch das kostengünstigste Heilmittel das wir haben !

Wenn Patienten zu mir kommen, starte ich zuerst mal mit einer ausführlichen Gesprächs - Anamnese bevor ich anfangen zu behandeln.

Dazu gehört auch eine Analyse der Ess- und Trinkgewohnheiten. Dabei stelle ich immer wieder fest, dass sehr viele Menschen Aufklärungsbedarf in diesem Bereich haben.

Der Mensch besteht zu 70-80% aus Wasser, nicht aus Tee oder Apfelsaft und erst recht nicht aus Cola oder Kaffee !!!

Deshalb sollten wir auch hauptsächlich Wasser trinken !

Ein Erwachsener sollte mindestens 1,5 Liter am Tag trinken, je nach Jahreszeit und Größe bis zu 3 Liter. Dabei ist es nicht nur wichtig wieviel wir trinken, sondern auch genauso, was getrunken wird !

Es reicht **nicht**, auf ausreichend Flüssigkeit zu achten.

Mindestens 1 Liter gutes Wasser am Tag sind Basis !

Milch und Kaffee zählen gar nicht !

Viele klagen darüber, dass sie keinen Durst haben und vergessen einfach zu trinken.

Das hat Gründe !

Einer davon ist die Qualität dessen was wir trinken, vor allem auch des Wassers das wir trinken.

Wenn wir das Falsche trinken, kann der Körper nicht viel damit anfangen und stellt die Signale dazu ein.

Im Winter tun sich viele auch schwer mit Wasser und trinken lieber Tee.

Das ist zusätzlich gut, aber kein Ersatz für Wasser !

Tee hat immer eine eigene Wirkung und Information.

Heißes Wasser wäre eine Alternative, das reinigt auch sehr stark.

Was ist also gutes Wasser ?

1. Kein Wasser aus Plastikflaschen, das enthält oft hormonwirksame Stoffe.

2. Kein gesprudelttes Wasser !

Durch das Karbonisieren wird der Wasser Kristall zerstört.

Wasser besteht in seiner Struktur aus Kristallen, das könnt ihr sehr gut sehen wenn es als Schnee vom Himmel fällt.

Auch beim Leitungswasser werden diese Kristalle, durch den Druck in den Leitungen meist beschädigt. Ebenso ist es oft bei Wasser das in Flaschen verkauft wird. Auch wenn es nicht gesprudelt wurde, wird es doch oft mit hohem Druck gefördert und abgefüllt.

Was bleibt dann noch ? Quellwasser !

Eine eigene Quelle haben natürlich die wenigsten.

Ich habe mir angewöhnt eine Mischung aus verschiedenen Wassern zu trinken.

Ich kaufe Wasser in Glasflaschen, das aus artesischen Quellen kommt.

D.h. es wird ohne Druck gefördert und fließt von selber aus der Quelle.

Eine Auswahl davon gibt es im Bioladen oder im gut sortierten Getränkemarkt, z.B. St. Leonhards, Plose, St. Lauretaner oder Artesia Wasser....u.A.

Dieses Wasser kostet nicht unbedingt mehr als anderes nichtartesisches Wasser.

In jedem Fall ist das Geld hier wirklich gut investiert ! Denn unter Umständen kann man sich viel Geld für teure Medikamente sparen.

Außerdem trinke ich gefiltertes Leitungswasser um es von Schadstoffen zu reinigen.

Im Filter ist u.a. auch EM Keramik und eine Blume des Lebens.

Der Aufbau des Filters simuliert den Wasserlauf von Quellwasser und soll dem Wasser wieder seine natürliche Struktur zurückgeben.

Abschließend fülle ich es dann in eine schöne Glaskaraffe mit dem goldenen Schnitt und Blume des Lebens zum Energetisieren.

Wer möchte kann auch noch mit verschiedenen Edelstein Mischungen arbeiten.

Ich habe sehr gutes Feedback von meinen Patienten bekommen, die nachdem sie angefangen haben hochwertiges Wasser zu trinken, plötzlich ein völlig neues Trinkverhalten bekamen und auch Durst wieder empfunden wurde.

Möglicherweise am Anfang erstmal richtig heftig weil der Körper ja erstmal deinen "Müll" und Schlackenstoffe loswerden will.

Das reguliert sich aber in der Regel nach einer Zeit von selbst.

Wenn der Körper entschlackt, können möglicherweise Medikamente auch viel besser wirken oder werden sogar überflüssig.

Ich könnte jetzt hier noch ewig weiter ausführen, aber ich denke das reicht fürs Erste mal.

Viel Spaß beim Wasser Testen und Ausprobieren !

Herzliche Grüße von ihrer Heilpraktikerin

Sonja Hahn

(Wer sich näher über Wasserkristalle informieren möchte...Masaru Emoto hat dazu sehr viel geforscht und Bücher geschrieben über die Struktur/ Kristalle des Wassers und wie es reagiert. Er hat dies Fotodokumentarisch festgehalten.)