

[Free and download] Trink Wasser und bleib gesund: Wasserhaushalt im Krper. Wassermangel und seine Folgen. Wasser als Medizin

Trink Wasser und bleib gesund: Wasserhaushalt im Krper. Wassermangel und seine Folgen. Wasser als Medizin

Von Christopher Vasey

**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #603148 in BcherVerffentlicht am: 2007-08-01Abmessungen: 8.94 x .55b x 5.59l, Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 58.Mb

Von Christopher Vasey : Trink Wasser und bleib gesund: Wasserhaushalt im Krper. Wassermangel und seine Folgen. Wasser als Medizin before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all

praised Trink Wasser und bleib gesund: Wasserhaushalt im Krper. Wassermangel und seine Folgen. Wasser als Medizin:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wasser. Tglich bentigt und doch nie damit beschftigt. Wissen Sie wirklich, ob zu Mahlzeiten getrunken werden sollte? Ich schoVon Wichmann-Reviews (Autor: stefan-wichmann.de)CoverEin Wasserglas, das gerade gefllt wird und die richtige Unschrfte im Hintergrund. Der Blick ist fokussiert. Hlt es, was es verspricht?InhaltDie Themen sind Wasser und der menschliche Krper, der Wasserkreislauf des Krpers und Folgen des Wassermangels. Damit nicht genug. Es gibt noch mehr zu erfahren, beispielsweise welche Durstarten es gibt, was getrunken werden sollte und was eher nicht und wie hoch berhaupt der Wasserbedarf des Krpers ist. Wer jetzt berzeugt ist, dass etwas getan werden sollte, ist mit Kapitel 7 gut bedient: Hier werden verschiedene Kuren vorgestellt. Empfehlen mchte ich aber jedem das Kapitel 8 ber feinstoffliche Eigenschaften des Wassers.Wer jetzt sagt, soviel Zeit habe ich nicht, dem kann begegnet werden: Dies alles hat auf 128 Seiten Platz gefunden!Hervorzuheben sind die Ausfhrungen zu verschiedenen Wassern, welche Filter es gibt und dass nicht nur Kaffee, sondern auch Molke dem Krper Wasser entzieht. Manches mag ein wenig esoterisch angehaucht sein, etwa, dass Wasser verwirbelt und in die Sonne gestellt werden sollte, doch trotz der Dnne des Heftchens schafft es der Autor, eine verstndliche Erklrung mitzuliefern. berhaupt weist er darauf hin, dass Hunger und Durst mitunter verwechselt werden und erklrt sogar warum Salz wichtig ist, denn das pure Trinken von Wasser ist nur die halbe Miete. Insgesamt tut es gut die Hintergrnde zu erfahren und auch Informationen zu Themen wie Husten, die Auswirkungen von Wassermangel und gnstige Trinkzeiten (Wasser bitte sehr!) zu erfahren. Oder wissen sie, wie viel Wasser sie eigentlich trinken sollten? Statt auf die blichen 2 Liter zu hoffen, wre eine berlegung zum tatschlichen Bedarf sicher zielfhrender. Auch interessant ist die Information zu nchtlichen Durstattacken.FazitEin gutes Bchlein zu einem alltglichen Thema: Wasser. Tun Sie etwas fr ihre Gesundheit!0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Unser LebenselixierVon TopolinaEin Buch ueber Wasser? Ja klar! Schliesslich scheinen heutzutage immer weniger Menschen zu wissen, dass Wasser auch zum Trinken da ist.Dieses Buch erklart sehr schoen, warum Wasser das beste Getraenk fuer unseren Koerper ist, was geschieht wenn wir zu wenig trinken, warum Milchgetraenke oder Limonaden voellig ungeeignet sind, um den Koerper ausreichend zu hydrieren und vieles mehr. Sehr gut hat mir die Beschreibung des Wasserkreislaufs im Koerper gefallen. Was passiert mit dem Wasser, sobald wir es getrunken haben, wo wandert es ueberall hin, wie wird es resorbiert, wie kommt es wieder zur Ausscheidung. Unser Koerper ist ein Wunderwerk, in dem alles perfekt funktioniert, solange er gesund ist. Wenn ich ueber die Ablaeufe in meinem Koerper Bescheid weiss, faellt es mir leichter, etwas fuer seine Gesunderhaltung zu tun.Auch das Kapitel ueber die Folgen des Wassermangels war interessant fuer mich, sowie das Kapitel ueber den Durst. Denn ich wusste nicht, dass es verschiedene Arten von Durst gibt. Auch das wird gut erklart. Am Ende des Buches werden verschiedene Trinkkuren vorgestellt, einige sind geeignet, um einen dehydrierten Koerper wieder zu rehydrieren, andere zum Beispiel, um unsere Zellen von Giftstoffen zu befreien.Ich finde, dieses Buch kann eine gute Anregung sein, um mehr zu trinken und um etwas achtsamer mit dem eigenen Koerper umzugehen. Das Kapitel ueber die feinstofflichen Eigenschaften des Wassers haette allerdings gerne noch etwas laenger sein koennen.0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. wichtiges WasserVon grafik.plusLieferung: neues Buch sehr schnell geliefert, herzlichen Dank!Es war fr mich einfach wichtig, einmal mehr ber den Wert des Wassers zu erfahren.Das geschieht hier sehr ausfhrlich und einleuchtend. Mich hat es berzeugt, eher zum Wasser zu greifen, als zu anderen Getrnken. Auch das ist Gewhnung, aber irgendwann funktioniert es sehr gut ...

KurzbeschreibungDass Wasser fr den Menschen das ideale Getrnk und Trinken gut fr die Gesundheit ist, hren wir oft. Aber den Grund dafr erfahren wir selten. Darum denken wir meist nicht an das Wasser, wenn wir gesund bleiben oder werden wollen. Wasser hat jedoch eine tiefgreifende Wirkung auf die Gesundheit. Wenn wir tglich ausreichend trinken, untersttzen wir nicht nur den gesamten Organismus, sonder knnen zahlreiche Krankheiten verhindern und heilen. Wassermangel kann die ursache sein von Mdigkeit, Energie mangel, Depressionen, Ekzemen, Theuma, hohem und niedrigem Blutdruck, hohem Cholesterinspiegel, Magenbeschwerden, vorzeitiger Alterung und vielen anderen Beschwerden. Die meisten Menschen trinken heute nicht genug, und wenn sie trinken, dann meist zu viel Kaffee, Tee, Alkohol und Limonaden. Dabei ist Wasser heute wichtiger denn je: Unser Essen ist zu reichhaltig, zu stark konzentriert und zu salzig; wir rauchen und trinken; wir leiden unter Stress und Umweltverschmutzung. Angesichts dessen ist das einzige Heilmittel ausreichendes Trinken von Wasser. Nur dann arbeitet unser Organismus strungsfei. Dieses Buch beantwortet die entscheidenden Fragen: Was geschieht nach dem Trinken? Welche negativen Folgen hat Wassermangel? Wie viel sollen wir trinken? Zu welcher Tageszeit? Welches Wasser ist am besten? Wie kann Wasser einfach energetisch aufgeladen werden. berdies werden zehn einfache Kuren vorgestellt, die zeigen, welche einzigartigen Heilwirkungen wir mit Wasser erzielen knnen.