

Mit Wasser abnehmen und entschlacken

Der Stoffwechsel funktioniert nur mit genügend Wasser

Dr. med. Thomas Höhn – Berlin

Wenn wir unter Übergewicht leiden, energielos und müde sind, wenn das Abnehmen so schwer fällt, ist in vielen Fällen chronischer Wassermangel der Grund. Studien zeigen: nur einer von fünf übergewichtigen Menschen trinkt tatsächlich die empfohlene Wassermenge von neun Gläsern pro Tag oder zwei bis drei Liter. Der Körper braucht jedoch dringend Wasser, damit seine Gehirnzellen und sein Stoffwechsel richtig funktionieren können. Das Zwischenzellgewebe, die Matrix ist der Schlüssel.

Worin besteht das größte Problem für die Figur?

Fehlt Wasser, arbeitet der Stoffwechsel langsamer. Warum ist das so? Abfallprodukte können nicht mehr so gut ausgeschwemmt werden, bleiben in den Zellen. Die Folgen sind Verdauungsprobleme, Verstopfung, Übergewicht und Falten.

Ein trockenes, verklebtes Zwischenzellgewebe (auch Bindegewebe oder Matrix genannt) ist die größte Hürde für eine wirksame Entschlackung der Körperzellen. Nur durch eine ausreichende Trinkmenge kann es wieder seinen optimalen kolloidalen Zustand erlangen, elastischer werden und für die Ver- und Entsorgung des Zellstoffwechsels sorgen.

Wasser öffnet so die entscheidenden Stoffwechselwege.

Denn was nützen uns die gesündesten Zellen, wenn die Zugangswege verstopft sind? Wissenschaftler der Berliner Universitätsklinik Charité konnten nachweisen, dass Wasser schlank macht, indem es den Stoffwechsel ankurbelt.

Wer sein Idealgewicht halten oder wieder erlangen und gesund bleiben möchte, sollte keinen Tag verstreichen lassen und trinken, trinken, trinken ...



Abb. 1: Dr. Rüdiger Dahlke empfiehlt gefiltertes und energetisiertes Wasser

Die Alterungsprozesse schlafen nie, wir müssen täglich etwas dagegen tun. Und das ist so einfach: Zwei bis drei Liter reines gefiltertes Wasser laden unsere Batterie wieder auf.

Leitungswasser – gefiltert und energetisiert

Der renommierte Arzt und Autor Dr. med. Rüdiger Dahlke geht in seinem Buch „Entschlacken, Entgiften, Entspannen“ ausführlich auf die reinigende und beim Abnehmen helfende Wirkung des Wassers ein: „Es liegt nahe, für eine Entgiftung und Entschlackung mineralarmes Wasser zu verwenden. Mineralarm

ist im Allgemeinen das normale Leitungswasser, das nur gut gefiltert und energetisiert werden müsste.“

Dr. Dahlke betont: „Ein ausgezeichnetes Filtersystem, das bei entsprechenden Tests überlegen abschneidet, ist MultiPure™ kombiniert mit SENSEH® Energie-Keramik, erhältlich bei PINNOW Gesundheitswelt.“

Warum Wasser hilft

Wasser kurbelt die Verdauung an

Bei Wassermangel trocknen Dün- und Dickdarm aus, deshalb leiden Sie unter Völlegefühl, Blähungen und Verstopfung. Trinken Sie immer genug Wasser, vergehen diese Beschwerden bald wieder, und Ihre Verdauung funktioniert wieder einwandfrei. Der Grund: Ihr Körper muss täglich ca. vier Liter Verdauungssäfte produzieren.

Wasser baut Fett ab

Wer ausreichend Wasser trinkt, kurbelt seinen Stoffwechsel an. Der Körper verbrennt automatisch mehr Energie und Fett, die Nahrung wird besser verwertet. Das heißt: Allein durch die richtige Trinkmenge nimmt der Mensch ab und isst weniger.

Bei Wassermangel wird Fett angesetzt

Der Grund: Die Nährstoffe werden nicht richtig in die Zellen transportiert und auch nicht gut verwertet. Weil die Verdauung schlecht funktioniert, lagern sich im Fettgewebe außerdem Schlackenstoffe ab. Dadurch bleiben auch die Nährstoffe im Fettgewebe hängen. Folge: Sie nehmen zu.

Softdrinks machen dick

Wer täglich Softdrinks oder Säfte zu sich nimmt, belastet sein Kalorienkonto durch hohen Zuckergehalt sehr stark: Trinken Sie keine Limonaden, Colas, Säfte etc. Sie lösen nicht die Probleme Ihres Wasserhaushaltes. Trinken Sie stattdessen reines frisches Wasser.

Trink-Tipps

1. Trinken Sie regelmäßig alle 1 bis 1,5 Stunden ein großes Glas Wasser (250 ml), mindesten zwei bis drei Liter pro Tag.
2. Trinken Sie eine Viertelstunde vor dem Essen ein großes Glas Wasser. Das verringert das Hungergefühl.
3. Verzichten Sie auf Getränke mit Kohlensäure, da sie den Appetit anregen und Übersäuerung fördern.

Kaffee, Tee und Alkohol bremsen den Fettabbau

Stillen Sie Ihren Durst nicht mit Cola, Kaffee oder Tee. Koffein bzw. Teein regen die Zellentwässerung an. Ihren Zellen wird Wasser entzogen, es kommt zu innerem Wassermangel. So bremsen Kaffee, Alkohol und Co. den Fettabbau und entpuppen sich am Ende auch noch als Energieräuber.

Energetisiertes Wasser für Gesundheit und Idealgewicht

Etwa 70% unseres Körpers bestehen aus Wasser, unser Gehirn sogar zu mehr als 80%. Die Qualität des Wassers ist

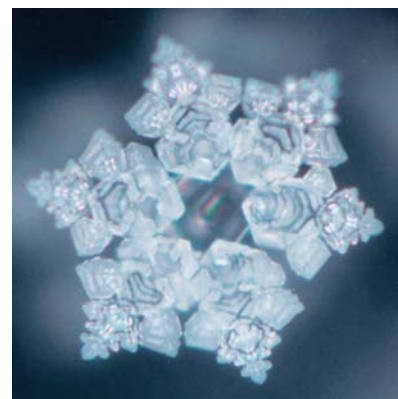
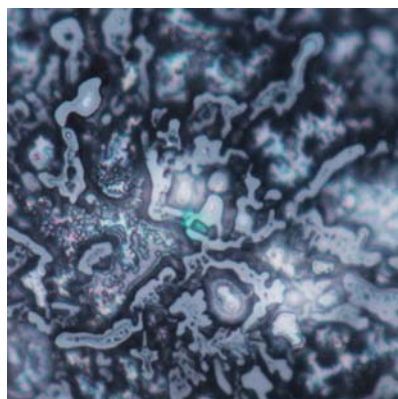


Abb. 2a-b: a) Berliner Leitungswasser ohne Filtrierung und Energetisierung, b) Das gleiche Leitungswasser mit Multi-Pure™ Trinkwasserfilter und SENSEH® Energetisierung

deshalb von ausschlaggebender Bedeutung für die „Qualität“ Ihrer Gesundheit. Es besteht eine eindeutige Beziehung zwischen Schönheit und Ausprägung der Kristallform und der Wasserqualität. Mit Multi-Pure haben Sie Gewissheit und das sichere Gefühl, dass Sie einen

Wasser ist die Grundlage Ihres Lebens.

Trinkwasser-Filter besitzen, dem Sie wirklich vertrauen können. Dazu die SENSEH® Energie-Keramik für allerbeste Wasserkristall-Struktur und einen Geschmack wie Quellwasser.

Fazit

Wenn Wasser wieder schmeckt, trinken Sie wieder gerne und genug. Ihr Stoffwechsel kann wieder richtig funktionieren. Sie entschlacken und nehmen ab.

Weitere Informationen:

PINNOW GesundheitsWelt GmbH
 Hohenzollerndamm 55
 D - 14199 Berlin
 Tel. 030 - 700 11 88-0
 Fax 030 - 700 11 88-11
 info@pinnow-gesundheitswelt.de
 www.pinnow-gesundheitswelt.de