

- gefilterd water: water ontdaan van een gedeelte van zijn belastende, niet voor het lichaam bruikbare stoffen. Het beste waterzuiveringssysteem is waterdistillatie met een nafiltering door een koolstofpatroon.

Water helpt om een lichaamstemperatuur te behouden en leent zich om toxisch afval naar buiten te voeren. Daarom moet je dagelijks het water dat je verliest aanvullen met nieuw, zuiver water. Het dagelijkse verlies door zweten, verdamping en door eliminatie via urine en stoelgang moet goedge maakt worden, zodat het waterpeil binnen je lichaam en in je cellen in evenwicht blijft.

#### **Hoeveel water heb je nodig ?**

Alles hangt af van hoeveel je eet, wat je eet, en van de aanwezigheid van toxisch materiaal.

Wie veel zout gebruikt, zal automatisch een grotere drankbehoefte creëren. Wie veel geconcentreerde voeding eet, zal geneigd zijn de droge prop door te spoelen. Wie daarentegen vooral fruit en groenten eet en slechts weinig droge voeding neemt, zal weinig of geen behoefte hebben aan extra vloeistof, omdat fruit en groenten heel wat water bevatten.

Zoals je merkt kunnen deze voedingsverschillen zorgen voor een andere aanpak van het vochtvraagstuk. Je kan niet stellen dat je één, vijf of tien grote glazen water per dag moet drinken. Laat het hebben van dorst hierover beslissen. Wie dagelijks twee kilo fruit en groenten eet, heeft via deze weg anderhalve liter van het zuiverste water ingenomen. De aanvulling van water zal in dan beperkt zijn tot enkele glazen water per dag.

Bij het vasten zal iedere dag voldoende moeten gedronken worden, gezien er via de voeding niets wordt toegevoerd.

#### **Welk water is goed voor je ?**

In de praktijk lijkt het op een doolhof te weten welk water het beste is, gezien de ontelbare soorten, namen, samenstellingen, en types. In veel gevallen is het mineraalgehalte van belang, soms de behandeling die het heeft ondergaan.

Water is niets méér en niets minder dan een

oplosvloeistof die zo zuiver mogelijk moet zijn. De medicinale waters met veel opgeloste mineralen die het water verontreinigen, horen thuis in het apotheekkastje van medicijnslidders. Voor het overige is water in het geheel niet in staat om de vitaliteit, de levenskracht of de energie op te drijven. Uiteraard, wanneer water wordt gedronken in plaats van koffie of een schadelijke drank, is er winst. Deze komt dan niet van het water, maar uit het nalaten van de schadelijke drank.

Er is reden om water te filteren. Sommige filtratiesystemen zijn gebaseerd op natuurlijke processen. Er is geactiveerd koolstof, omgekeerde osmose en vooral stoomdistillatie. Het komt er bij deze systemen op aan een zo zuiver mogelijk water aan te bieden voor een betaalbare prijs. Gezien de bedenkelijke waterkwaliteit, gaan wij ervan uit dat waterfilters een noodzaak zijn voor het bekomen van een veilig kwaliteitsdrinkwater.

Tot op welk niveau men het water wenst te zuiveren, hangt af van de persoonlijke eisen en van het budget. Goedkope koolstoffilters weerhouden een deel van de organische vervuilingstoffen terwijl het water er doorheen loopt. Geactiveerd koolstof absorbeert enkele stoffen. Maar na een aantal liters raakt de koolstof verzadigd. Bij kleine filters na enkele tientallen liters, waarna de effectiviteit vermindert, bij grote koolstoffilters na enkele honderden of duizend liters. Door koolstoffilters wordt vooral de smaak van chloor verminderd. De ervaring leert dat de meeste mensen te lang wachten om hun filters te vervangen, omdat de filters duur zijn. De meeste mineralen worden niet door een koolstoffilter weerhouden. Bovendien werkt koolstof het beste bij water van 50-60°C.

De veiligste en efficiëntste reiniging van het water, gebeurt door middel van stoomdistillatie. Het is de blijvend zekerste manier van zuiver water, met een kwaliteit die door geen enkel verpakt water wordt geëvenaard.

[www. goednieuws.org](http://www.goednieuws.org)

info C7

# infolder WATER

## één van de 8 dokters van de natuur



## De Levensark

Christelijke Vereniging voor Natuurlijke Hygiëne  
Hurdumont 9 - 7880 Vloesberg

bezoek de website :

[www.goednieuws.org](http://www.goednieuws.org)

De acht dokters van de natuur :

1. Zuivere **licht**
2. **Zonlicht**
3. **Matigheid**
4. **Rust**
5. **Beweging**
6. Een goed **voedingsschema**
7. Gebruik van zuiver **water** als drank
8. **Vertrouwen** in de Goddelijke kracht

## Het gebruik van water

We hebben water zowel inwendig als uitwendig nodig. Al onze weefsels, alle vitale vochten, en alle afscheidingen van het lichaam bevatten een groot percentage van water. Het menselijk lichaam bestaat voor 25 procent uit vaste stof en voor 75 procent uit water. Hersenweefsel zou voor 85 procent uit water bestaan. Water is zeer belangrijk om de gezondheid terug te winnen en te onderhouden. Water is het basiselement van alle levende dingen.

Wanneer we de waterstroom zouden kunnen volgen in alle verborgen plekken van ons lichaam, dan zouden we het de vergiften die in het bloed circuleren zien wegwassen via de nieren. Deze organen in de vorm van een boon, moeten harder werken als er niet genoeg water in het lichaam voorzien is. Jammer genoeg, zijn er velen die het belang van zuiver water niet naar waarde schatten. In plaats van water rukt men aan met een hele verzameling van dranken die totaal naast de kwestie zijn als het erom gaat om mensen hun dorst (een diepe verzuchting van het lichaam om zijn waterbalans te handhaven).

God heeft ons een huid gegeven die ademt. De vergiften die in onze interne organen circuleren worden naar de oppervlakte van de huid gebracht; dan nemen we een douche of bad om ze weg te wassen. Baden helpt de nieren bij hun werk door de huid te ontdoen van de opstapeling van alle onzuiverheden.

Alle chemische processen, waardoor het lichaam werkt, hebben een adequate toevoer van water nodig om het lichaam te laten functioneren. Wanneer er niet genoeg water beschikbaar is, lijdt het lichaam voortdurend en kan het zijn werk niet naar behoren uitoefenen.

Nog niet zoveel jaren geleden kon men puur water vinden; maar de mens is onvoorzichtig geweest en heeft de meeste watervoorraden besmet. Als remedie voor deze onvoorzichtigheid heeft de mens chemische middelen aan het

water toegevoegd om het te “zuiveren”. Grote boosdoeners zijn chloor en fluor; chemicaliën zijn het tegendeel van Gods plan voor Zijn schepping. Water is een wansmakelijk handelsartikel geworden en is nog minder zuiver geworden door vervalsing.

Externe waterbehandelingen kunnen nuttig en zelfs noodzakelijk zijn om zieken beter te maken. Hydrotherapie was de naam die men aan deze behandelingen gaf, die het lichaam herstellen en het genezingsproces stimuleren. Wanneer men deze behandelingen gebruikt, zou men tot God moeten bidden dat ze tot zegen zijn voor de patiënt.

Er is één belangrijk feit dat men moet onthouden bij het drinken van water. Wanneer je het grootste deel van je voedsel gekookt eet, wordt het lichaam onthouden van natuurlijk zuiver water dat in alle levend voedsel zit vòòr het gekookt wordt. Daarom is de behoefte voor het drinken van gedistilleerd water groter bij gekookte voeding. Wanneer men hoofdzakelijk levend voedsel eet, heeft men minder toegevoegd water nodig, behalve, tijdens extreme hitte of zwaar fysisch werk in heet weer.

### Enkele belangrijke feiten over water:

1) De gemiddelde volwassene bestaat voor 75 procent uit water. Dat is driemaal zoveel als alle andere substanties in het lichaam! Ons lichaamswater wordt bekomen door de vloeistoffen die we drinken en de waterinhoud van het levend voedsel dat we eten.

2) Ongeveer drie vierden van de lichaamsvloeistoffen is opgeslagen in de cellen, gekend als cellulaire vloeistoffen. De overblijvende cellulaire vloeistof is samengesteld uit plasma en interstiële vloeistof. Bloedplasma, een heldere, geel gekleurde vloeistof, bestaat voor ongeveer 92 procent uit water. In het plasma zit een groot volume aan stoffen, zoals minerale zouten, eiwitten, gassen, enzymen, vetten, enz.

3) De vloeistoffen in ons lichaam onderhouden

het leven en kunnen vergeleken worden met een oceaan waarin letterlijk triljoenen cellen, zelf vooral bestaande uit water, verzonken zijn. Daarenboven is dit zelfde systeem verantwoordelijk voor het afvoeren van onze afvalstoffen, zoals stikstof, onbruikbare mineralen, en andere giftige stoffen.

4) Het lichaam heeft water nodig voor de goede werking van het kliersysteem. De speekselklieren in de mond en de klieren in de tong helpen het voedsel voorbereiden voor de vertering en houden de mond vochtig.

5) Iedereen die een typisch westers dieet volgt, met junk food, zout, kruiden, gekookt voedsel, enz. moet veel meer water drinken dan iemand die levend voedsel eet.

6) Zo belangrijk als water is, moeten wij eraan denken niet te drinken tijdens de maaltijden.

De regel is water drinken tenminste dertig minuten voor de maaltijd en tenminste zestig minuten na de maaltijd. Wanneer je bij je maaltijden drinkt, zal de vloeistof, samen met het gegeten voedsel de verteringssappen verdunnen en de pH wijzigen. Dit vertraagt de verteringsprocessen.

7) Water reguleert de temperatuur van het lichaam, werkt als medium voor cellulaire reproductie, en houdt de cellen vochtig en doordringbaar. Water is, misschien meer kan elke andere vloeistof, de essentie van het leven – een speciale zegen van God.

### Maar niet alle waters zijn even waardevol voor het onderhoud van ons lichaam.

- leidingwater: ongeschikt: rijk aan ongunstige, anorganische mineralen en chemische bestanddelen (anorganische kalk, chloor, nitraten, en stoffen om het water te "bereiden"...) )

- mineraalwater: uit bron, rijk aan anorganische mineralen; slechts beperkt gebruiken.

- bronwater: uit bron, beperkt gehalte aan anorganische mineralen, goed indien vers en verpakt in glas. De beste bronwaters zijn waters met een zo klein mogelijke droogrest.