

Das Trinkwasser

Neben der festen Nahrung, die wir zu uns nehmen, ist es auch nicht unbedeutend, was wir trinken. Damit meine ich in erster Linie das Trinkwasser, das wir für die Zubereitung unserer Speisen und Getränke verwenden.

In vielen Regionen ist das Trinkwasser, das aus dem Wasserhahn kommt, zwar frei von Keimen und Bakterien, aber es finden sich je nach Art der öffentlichen Wasserversorgung auch eine Vielzahl gesundheitsschädlicher Schadstoffe im Wasser. Man sollte sich auch nicht dadurch täuschen lassen, dass die Konzentration der Schadstoffe unter den gesetzlich festgelegten Grenzwerten liegt, denn wer will garantieren, dass diese Grenzwerte tatsächlich relevant sind bei der langfristigen Beurteilung der Schädlichkeit? In ländlichen Regionen findet man häufig hohe Konzentrationen von Nitrat und Pflanzenschutzmitteln im Trinkwasser, und in Regionen, die ihr Trinkwasser durch Uferfiltration aus Oberflächengewässern wie Seen oder Flüssen beziehen, gibt es einen regelrechten Cocktail aus einer Vielzahl von verdünnten Chemikalien wie z. B. Arzneimitteln und Schwermetallen.

Abgesehen von diesen zivilisationsbedingten Verunreinigungen, ist öffentliches Trinkwasser oft sehr hart, also stark kalkhaltig. Zwar werben gerade die Hersteller von Mineralwässern mit den hohen Anteilen an Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium, die doch so wichtig für unsere Ernährung sind — aber sie verschweigen dabei, dass wir unseren Mineralstoffbedarf an Kalzium und Magnesium gar nicht über das Trinken von Mineralwasser decken können, sondern nur in Form geeigneter Lebensmittel. Wollten wir unseren Kalziumbedarf nur durch Mineralwasser decken, müssten wir täglich fünf bis zehn Liter Mineralwasser trinken, weil unser Körper diese Mineralstoffe aus dem Wasser nur schlecht aufnehmen kann. Stattdessen würden eine bis zwei Bananen ausreichen, um den täglichen Kalziumbedarf zu decken.

Trinkwasser, das zu stark kalkhaltig ist, ist sozusagen gesättigt. Es kann uns bei der Entgiftung und Entschlackung unseres Körpers kaum unterstützen, weil es schon so überfrachtet ist, dass es andere Stoffe nicht mehr lösen kann. Wer mit kalkhaltigem Wasser seine Getränke zubereitet, stellt zum Beispiel fest, dass die Aromastoffe von Tee gar nicht in das Wasser hineinkommen. Es bildet sich ein Film auf der Wasseroberfläche, der auch noch in hässlicher Weise an der Innenseite der Tasse kleben bleibt, wenn man den Tee trinkt. Genauso wenig kann ein solches Kalkwasser die durch den Stoffwechsel bedingten Giftstoffe aus unserem Körper entfernen.

Die Umkehrosmose: Aus diesem Grund trinke ich seit 1990 nach Möglichkeit nur noch Wasser, das weitgehend frei von gelösten Mineralstoffen ist. Dazu bediene ich mich einer Wasseraufbereitungstechnik, die als Umkehrosmose bekannt ist. Dabei wird das Trinkwasser, das aus dem Wasserhahn kommt, durch eine sehr feinporige Membran gepresst, die fast nur noch die Wassermoleküle durchlässt und im Wasser gelöste Stoffe wie Kalziumionen und Schwermetalle und andere Schadstoffe zurückweist.



GAIAWATER™

GAIAWATER GmbH
Schlossstraße 1, 3061 Ollersbach, Austria
Tel.: (+43) 02772 / 56120, Fax: (+43) 02772 / 56120-10
Mail: office@gaiawater.at
www.gaiawater.at

Solche Umkehrosmosegeräte für den Haushalt sind mittlerweile relativ preiswert und lassen sich problemlos als Untertischgeräte in jede Küchenspüle integrieren. Als Nachfilterstufe enthalten diese Geräte meist noch einen Aktivkohlefilter, der das Wasser geschmacklich verbessert und zusätzlich die letzten Reste von Schadstoffen bindet. Es ist eben ein weitverbreiteter Trugschluss, dass wir nur mit geeigneten spirituellen Transformationsmethoden allein alles in Gang setzen können bis hin zur Entgiftung und Entschlackung unseres Körpers. Eine natürliche Ernährung und reines, mineralienarmes Wasser sind aber dafür ebenso wichtig.

Reinigende Prozesse unterstützen

Wir sollten darauf achten, dass wir jeden Tag genug trinken, ein bis zwei Liter. Besonders wichtig ist das Trinken, wenn wir durch geeignete Methoden eine energetische Blockade gelöst haben. Auf der physischen Ebene ist die Auflösung solcher Blockaden immer damit verbunden, dass sich auch das chemische Milieu in dem Körperbereich verändert, und dazu will der Körper bestimmte dort gebundene Schlacken und Schadstoffe ausscheiden. Auch die reinigende Wirkung des Fastens ist in allen spirituellen Traditionen bekannt. Wenn wir fasten, können wir unseren Körper von Ablagerungen und Schlacken befreien. Beim Fasten ist es besonders wichtig, darauf zu achten, dass wir genug trinken. Wenn wir nach der Anwendung einer Transformationsmethode vielleicht Muskelkater oder Kopfschmerzen bekommen, können wir den Reinigungsprozess durch ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit — reinem Wasser — unterstützen.

Der Abbau von Übersäuerung

Es ist wichtig, den körpereigenen pH-Wert im Auge zu behalten. Optimal sollte er über sieben liegen, also leicht basisch sein. Man kann ihn mit Teststäbchen aus der Apotheke testen. Am besten bestimmt man den körpereigenen pH-Wert durch Messung des Speichels oder des Urins. Viele Menschen sind chronisch übersäuert. Ein übersäuerter Organismus altert schneller wegen der vielen freien Radikale, und Übersäuerung bedeutet Elektronenmangel, was zu einer Absenkung der Biophotonenkonzentration und damit auch zu geringerer Vitalität führt. Ein solcher Elektronenmangel kann das Entzünden der Glücksflamme daher erschweren. Wir benötigen einen gewissen Elektronenüberschuss, denn es sind die Elektronen, welche die Biophotonen austauschen und damit eine starke Bioplasmakonzentration ermöglichen.

Ein saurer Körper ist wie ein feuchtes Stück Holz, das nicht entflammt werden und allenfalls schmauchen kann. Da helfen dann auch keine spirituellen Transformationsmethoden. Bei Übersäuerung sollte durch geeigneten Speiseplan und Zufuhr basischer Salze der Körper wieder in einen leicht basischen Bereich gebracht werden. Hilfreich sind auch Ionisierungsgeräte für Trinkwasser, mit denen basisches Wasser mit Elektronenüberschuss erzeugt werden kann.