

4 immunsteigernde Tipps fürs Wassertrinken

Um gesund zu bleiben, brauchen wir viel Flüssigkeit – aber was ist gesund? Wie viel? Wie oft?

Ein gesunder Erwachsener besteht zu ca. 60 – 70% aus Wasser, Neugeborene über 80%. Wasser spielt bei fast allen körpereigenen Prozessen eine wichtige Rolle und jetzt besonders bei der Regulierung der Körpertemperatur und der Lymphtätigkeit (Teil des Immunsystems). Das A und O ist dem Körper **ausgewogene Ernährung und regelmässiges Trinken** zu gönnen. Mit diesen 4 Tipps sorgst auch DU für ein fittes Immunsystem und optimalen Wasserkonsum für Deine Gesundheit.

Pro Mal 1 Glas = 2 – 2,5 dl (wichtig nicht 5dl aufs Mal!)

1. **Genügend** trinken

Gleich nach dem Aufstehen mit einem Glas zimmerwarmem Wasser starten – in der Nacht verlieren wir einiges! Über den Tag verteilt dürfen es gerne 2,5-3,5 Liter sein! Oder mehr, je nach Bedürfnis. Richtwert 30 – 40ml Wasser/kg Körpergewicht. Beim starken Schwitzen und Sport erhöht sich der Bedarf etwa um 1,5 Liter! Trinktemperatur der Lufttemperatur anpassen und nur selten direkt aus dem Kühlschrank konsumieren – dies belastet die Nieren & den Organismus.

2. Oft, **öfters** aber nicht dauernd und vor dem Essen oder 30 Min. danach

Alle 30-60 Minuten ein Glas ist für unser fein abgestimmtes Körpersystem top. Was er gerade für aktuelle Prozesse nicht braucht, scheidet er sowieso sofort wieder aus. Das gilt nicht nur für Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch für Wasser. Sinnvoll ist daher eine gute Aufteilung. Achtung Gefahr! Wer zu viel aufs Mal trinkt, kann in einen Mineralstoffmangel geraten, weil zu oft durchgeschwemmt wird!

3. Das Richtige trinken

Das beste Getränk ist immer noch reines **Quellwasser**. Aus der Leitung nicht mag, sollte ECAIA Filterwasser testen. Top Alternative zu Mineralwasser. Keine oder sehr selten kohlen-säurehaltige Varianten trinken – dies übersäuert noch mehr. Ein Plus an Mineralstoffen und Spurenelementen gibt's zur Abwechslung mit isotonischen Getränken wie Verofit (ohne Industriezucker). Empfehlenswert sind ungesüsste Tees und verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte als Ergänzung zum Wasserkonsum.

Höchstens 1-2 Gläser Ice-Tea, Süssgetränke, Yoghurtdrinks, ect., wenig Genussmittel

4. **Pimp up your water**

Quell-Wasser ist das beste! Gereinigt mit ECAIA Filtersystem sogar noch rein und basisch!

Abwechslung bringen:

- Orangen/Zitronen/Limettenschnitze
- Beeren, getrocknete Mangowürfel, tropische Früchte wie Granatapfelkerne, Kiwis
- Ingwerschnitze, Melissen, Minze, Eisenkraut, Rosmarin, Thymian, Salbei, Estragon, Basilikum, Kamille, Lavendel (Bsp. Rosmarin, Limone & Orangen Wasser / Grapefruit, Estragon & rosa Pfeffer Wasser)
- Salatgurke, Stangensellerie, Fenchel
- **Smoothie** mit Karotten, Kürbis und Ecaia-Wasser mit einem Teelöffel Essori Omega3

Bestellungen & Fragen: Barbara Martin, Vital-Mental Coach, 079 296 0085 info@barbaramartin.ch