KANGEN WATER

VI ER SKABT TIL AT DRIKKE VAND OG INTET ANDET

Vand er den mest dominerende element på jorden, og ifølge en legende er ungdommens kilde et vandfald på Bahamas :-).
Hvad kigger man efter på andre planeter for at se om der kan eller har været liv- VAND.
Kun 3 % af jordens vand er ferskvand og heraf er 95% gemt i isbjerge og gletschere

Hvad gør vandet så i vores krop?

Af de 6 grundlæggende næringsstoffer protein kulhydrater, fedt, vitaminer, mineraler og vand - er vand langt den mest betydningsfulde næringsstof i vores krop.
Mere end 70% af vores kropsvægt består af vand.
Vi har ikke nogen " reservetank" så derfor skal vandkontoen hele tiden holdes i balance.
Hvis du trækker 1 liter på din vandkonto vil du føle dig ret tørstig, 2 liter ekstrem tørstig, 4 liter bliver du dårlig og 8 liter er du døden nær :-(.

Vi kan kun leve få dage uden vand men flere uger uden mad.
Bruges til optagelse og udskillelse af næringsstoffer.
Bruges til transport af næringsstoffer og ilt ind i cellerne.
Bruges til at fjerne affaldsstoffer.
Fungere som en slags aircondition, der beskytter mod overophedning og mod at cellerne bliver ødelagt.
Bruges i fordøjelsen. Vores spyt og andre fordøjelsesvæsker er med i nedbrydningen af vores mad.
Er med til at holde vores blod tyndt og sundt.
Vores hjerne består af 75% vand så mangel på vand medfører mentale problemer, depression, træthed og manglende evne til at klare stress.
Vand er en meget vigtig del af hver eneste celle i kroppen, og er afgørende for cellernes evne til at producere energi.

Muskler består af 75% vand.

Blod der bringer ilt rundt i kroppen består af 82% vand.
Dine lunger der skaffer dig ilt består af 90% vand.
Hjernen består af 75% vand.
Selv knogler består af 25% vand.

Konstant mangel på væske har sin pris:

- Hovedpine.
- Svimmelhed.
- Koncentrationsbesvær.
- Tørre slimhinder.
- Maveproblemer.
- Følelse af træthed.
- Vægtøgning.
- Ældes hurtigere.
- Immunforsvaret svækkes.
- Tager længere tid at komme ovenpå igen, både efter træning og sygdom.
- Risikoen for at få alvorlige sygdomme som kræft, hjerte/kar sygdomme, astma, allergi o.lign stiger.

Derfor er kvalitet og kvantitet af det vand du drikker afgørende for kvaliteten af dine celler i kroppen, og deres modstandskraft overfor skader og sygdom.

Tænk på din krop som et akvarium. Hvor fiskene er dine celler. Hvordan mon fiskene ville have det hvis vandet ikke blev skiftet. Og hvordan mon dine celler vil have det hvis vandet ikke bliver udskiftet :-(.
Så skift vand, gør omgivelserne rene og hold det rent.
Det er så simpelt at det næsten er svært at forestille sig, at en så simpel handling kan have så stor effekt.
Men det har det.

Og når vi så alligevel skal drikke vand (0,03 gange din vægt om dagen) kan vi jo lige så godt drikke det bedste af det bedste:-).
NEMLIG KANGEN WATER.

Vandlig hilsen fra Eva