Een Amerikaanse studie en Europese experts over de verbanden tussen lev

Een Amerikaanse studie en Europese experts over de verbanden tussen levensduur, gezondheid, voldoende voedstofinname en de ideale dorstlesser. Volgens de hier genoemde studie hadden volwassenen die ...

Een Amerikaanse studie en Europese experts over de verbanden tussen levensduur, gezondheid, voldoende voedstofinname en de ideale dorstlesser.

Volgens de hier genoemde studie hadden volwassenen die minder vochtinname hadden, een natriumgehalte in het bloedserum (serumnatriumspiegel) dat aan het bovenste uiteinde van het normale bereik lag, zij hadden een hogere kans om chronische ziekten te ontwikkelen en tekenen van vergevorderde biologische veroudering te vertonen, dan degenen wier serumnatriumspiegel in het middelste bereik lag. Bij volwassenen die minder dronken, steeg het risico op sterven op jongere leeftijd met 20%.

Christina Manian, Amerikaanse voedingsadviseur en expert op het gebied van duurzame voedselsystemen, legt dit als volgt uit: "Eenvoudig gezegd: het water dat we de hele dag innemen, helpt bij de regulering van vrijwel alle belangrijke lichaamsfuncties. De voordelen van een goede vochtinname omvatten optimale spijsvertering en voedselstofvoorziening van cellen, regulering van de lichaamstemperatuur en verbeterde gewrichtssmeering", aldus Manian. "Een goede vochtinname draagt er ook aan bij dat al onze organen optimaal functioneren, vooral hart, nieren en hersenen - zo blijven hoofdpijnklachten beperkt en worden waarneming, geheugen en stemming verbeterd. Maar dat is nog niet alles: volgens Manian helpt vochtinname onze organen bij het uitvoeren van natuurlijke ontgiftingsprocessen, dat wil zeggen het proces waarmee het lichaam giftige stoffen verwijdert.

Lauren Manaker, eveneens voedingsadviseur, wijst erop dat ongeveer 75 procent van de Amerikanen chronisch uitgedroogd is. Dit wordt met toenemende leeftijd nog vaker (en riskanter), vooral bij volwassenen boven de 60 jaar, omdat het lichaam minder water opslaat en het dorstgevoel met toenemende leeftijd afneemt.

Volgens de aanbeveling van de Duitse Maatschappij voor Voeding (DGE) moet de vloeistofbehoefte voornamelijk worden ingevuld via water en andere energie-arme dranken. Prof. Ingo Froböse van de Sporthogeschool Keulen beveelt zuivere, schoon water aan. Hij zegt: "Wij hebben water nodig dat een hoge opnamecapaciteit heeft, dus bijna zuiver is,

nauwelijks mineralen bevat, nauwelijks zwevende stoffen bevat, omdat het dan alleen kan garanderen dat het snel en efficiënt zijn transportfunctie kan vervullen. Veel artsen en wetenschappers, waaronder professor voedingswetenschappen Dr. Heseker, wijzen erop dat het lichaam mineralen uit vast voedsel krijgt, niet uit dranken. Mineralen hebben in dranken niets te zoeken omdat anorganische mineralen, zoals die in water voorkomen, vooral in mineraalwater, de slagaders "verkalken" en deze broos kunnen maken en het verouderingsproces daarmee zelfs kunnen versnellen.

Zie ook de verdere links in dit kanaal over dit onderwerp: Dr. med. Alois Riedler (Oostenrijk): Zuiver, schoon water tegen volksziekten zoals verhoogde bloeddruk, hart- en hersenslag, reuma, kanker of osteoporose.

Prof. Dr. med. Karl Trincher, Oostenrijks-Russische biofysicus. "Bij de aankoop van een hoogwaardig waterfiltratiesysteem moet daarom niet alleen worden gelet op de productie van zuiver, schoon water, maar ook op een functie die het ´niet levend´ water aan het einde van de filtratie tot leven wekt!"

Prof. Dr. Heseker en zijn onderzoekers van de Universiteit Paderborn: "Veruit de belangrijkste mineralenbron in het voedsel van de mens zijn vaste voedingsmiddelen!

It's good.
to be truu.