

# ZDROWIE

## a prawidłowe picie wody

Woda stanowi naturalne środowisko dla wszystkich procesów życiowych. Życie powstało w wodzie, a wychodząc na ląd, zabrało wodę ze sobą (w sobie) – człowiek w 75% jest zbudowany z wody. Wchodzi ona w skład wszystkich komórek i tkanek (nawet kości i zęby zawierają pewne ilości wody). Jej cykliczne uzupełnianie jest konieczne do życia i filtrowania organizmu. By jednak w pełni wykorzystać życiodajne walory wody, trzeba pić ją umiejętnie. Jak?



### ZASADY PRAWIDŁOWEGO PICIA WODY:

- **2,5 LITRA DZIENNIE** – co najmniej tyle powinien wypić dorosły człowiek średniej wagi, a osoby o większej masie 3 litry (dokładnie: 30 ml / kg masy);
- **CZYSTA WODA** – mówimy tu o czystej wodzie (najlepiej źródlanej) i tylko taką wodę należy uwzględniać w naszym bilansie – kawę, herbatę, soki traktujemy już jako posiłek;
- **2 SZKLANKI WODY PO PRZEBUDZENIU** – tak należy rozpocząć każdy dzień; woda powinna być w temperaturze ciała (jeżeli ktoś ma problem z wypiciem 2 szklanek, może zacząć od 1 jako minimum);
- **PIERWSZY POSIŁEK CO NAJMNIJ 30 MINUT POTEM** – wcześniej nie przyjmujemy żadnych płynów ani pokarmów;
- **2 GODZINY PO KAŻDYM POSIŁKU** – znowu pijemy wodę (w ilościach odpowiednich dla zaspokojenia przyjętego zapotrzebowania dziennego) – nie wcześniej, żeby nie rozcieńczać kwasu żołądkowego, którego odpowiednie stężenie zapewnia dobre trawienie.

**Rzetelne i systematyczne przestrzeganie powyższych zasad jest gwarancją poprawy w kierunku unormowania i optymalizacji zachodzących w organizmie procesów życiowych.**

Jednocześnie jest to podstawa do efektywnego oczyszczenia i wzmocnienia komórek przy zastosowaniu w pełni naturalnego preparatu humusowego [DEL VITAE >>>](#).