

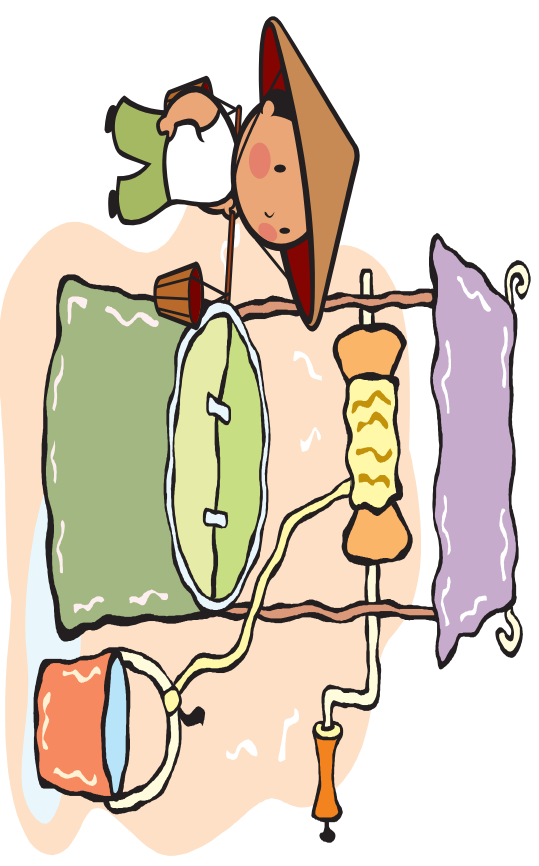
## JELELD BE A HELYES VÁLASZT!

Igaz v. hamis?

1. Testünk közel 70%-at víz alkotja.
2. A szomjúságérzet pontosan jelzi a test vízszükségletét.
3. A depresszió és ingerlékenység vízhiányra is visszavezethető.
4. Amikor a szervezetünkben lévő vízmennyiség kevés, a vesék nem tudnak hatékonyan működni.
5. A nem megfelelő vízbevitel vértörögök képződését és az érfalak károsodását is okozhatja.
6. Nagy mennyiségű víz fogyasztása étkezéskor jó szokás, mert biztosítja a megfelelő folyadékbevitelt.
7. A víz alkalmazása az egyik legjobb megelőző gyógymód ahhoz, hogy egészségesek és fiatalok maradjunk.
8. 7-8 pohár víz elfogyasztása segíthet abban, hogy ne nyerjünk többletsúlyt, sőt megszabadít néhány kg-tól, ha túlsúlyosak vagyunk.
9. A víz az egyik legjobb vízható.
10. Az agyunk működéséhez és a tiszta gondolkodáshoz vízre van szükség.
11. A szomjúság néha összetéveszhető az éhségérzettel.
12. Legálább 1/3-dal több víz elfogyasztására van szükségünk, mint amennyi csökkenti a szomjúságunkat.

## A VÍZ szerepe az ÚJ ÉLETMÓDBAN

**Az élet nem létezhet víz nélkül! A milliónyi sejt mindegyikének vízre van szüksége a működéshez.**



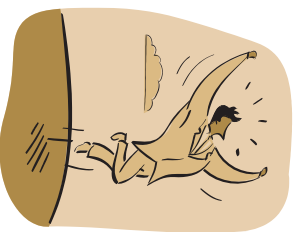
- V**
- az emésztéshez.
  - a test hűtéséhez.
  - a vérkeringéshez.
- I**
- az izmok összehúzódásához.
- Z**
- a test salakanyagainak eltávolításához.
  - az oxigén felvételéhez.

## ÚJ AZ ÉLETHEZ

A hatékonyabb és boldogabb élet közvetlen kapcsolatban van az elfogyasztott víz mennyiségével. A legtöbbben nem iszunk elegendő vizet. Az ember szomjúságérzete nem pontos jelzése a test vízszükségletének. A legtöbb állat azonban pótolni tudja teljes vízszükségletét, amint lehetősége van vízra. Az ember a fénylagesztiükségletének csak kb. 2/3-át pótolja. Erőltetés által pótolható a másik 1/3-részt. A víz az egyik legjobb megelőző gyógymód, ami segít a jó közérzet, a fiatalosság fenntartásában. A nem megfelelő mennyiségű vízbevitel depressziót, ingerlékenységet, hólyagproblémákat, kiszáradást, a vérrögösödését, sőt az értelek károsodását okozhatja.

### FOGYASSZUK AZ IGAZI – IJAZIA, HŐS, FRISSTŐ VIZET!

- Kerüljük a szénsavas üdítők, a kólák és az alkohol tartalmú italok fogyasztását, amelyek cukorral és kémiai adalekanyagokkal szennyezettek! Emeljük poharakat és igyunk egészségünkre a természet legjobb frissítőjéből – a vízből!
- ✓ Mindennap kezdjük a reggelt 2 pohár vízzel!
  - ✓ Ne igyunk 15 perccel étkezés előtt és 1 órával étkezés után a jobb emésztés elősegítése érdekében!
  - ✓ Reggeli és ebéd között igyunk legalább 2 pohár vizet, azután az ebéd és vacsora között még kettőt! Majd másik 1–2 pohárral a kora esti órákban!
  - ✓ Fűtődünk rendszeresen!
  - ✓ Tanuljunk meg a víz külső alkalmazásait (hidroterápiát) a gyakori egészségügyi problémák (meghűlés, torokfájás, fejfájás stb.) egyszerű kezelésére!



### ENGEDJÜK, HOGY

### A VÍZ VISSZAADJA ÉLETKEZVŐNKET!

## ÚJ KIÜLIRŐL

A víz sokoldalúan alkalmazható gyógyszer, külsőleg és belsőleg egyaránt. Használható forrón, hidegen vagy langyosan is.

- ❖ **FORRÓ**  
Kitágítja az ereket, ellazít, elősegíti a gyógyulást, csökkenti a belső vértelulást, a fájdalomérzetet.
- ❖ **HIDEG**  
Szűkíti az ereket, megszünteti a fájdalomérzetet, hasznos a duzzanatok, égések, ficamok, izületi fájdalmak kezelésére.
- ❖ **GŐZ**  
Növeli a vörös- és fehérvérsejtek számát a keringésben, sokat segít a helyi fertőzések kezelésében.
- ❖ **FORRÓ ÉS HIDEG ALKALMAZÁSA VÁLTVÁ**  
Gyógyhatású készítmények hozzáadásával csökkenti a megfázás okozta orrnyalakhártlya- és a torok duzzanatát, enyhíti a köhögést és a hörghurutot.

### PRÓBÁLJUK KI:

- ✓ Fejfájásra és megfázásra a forró lábfürdőt, a fejre helyezett hideg borogatással!
- ✓ Dunsztkötés (borogatás) fájó torokra, merevedett nyakra stb.!
- ✓ Mellkasi borogatás meghűlésre és vérpangásra!
- ✓ Jeges pakolás sérült ízületek kezelésére, a duzzanatok csökkentésére!