

7. Januar 2019

Nicht nur im Sommer solltet ihr ausreichend Wasser trinken

Meine Kinder, gerade in den Wintermonaten, in denen sehr viele Haushalte mit Heizungen ihre Räume wärmen, kann es schnell passieren, dass die Menschen zu wenig Wasser am Tag trinken. Ihr seid davon zum Teil auch betroffen, Meine Kinder. Wie sollte jedoch eine ausreichende Menge möglichst gesegneten Wassers getrunken werden? Es gibt die Möglichkeit, morgens nach dem Aufstehen 4 Gläser mit jeweils 150ml Wasser hintereinander langsam einspeichelnd zu trinken und danach etwa 45 Minuten auf das Frühstück zu warten. In dieser Zeit bewirkt das Wassertrinken in eurem Körper einen Reinigungs- und Entgiftungsprozess. Nach dem Frühstück solltet ihr am besten auch mindestens 2 Stunden warten, bevor die nächste Mahlzeit eingenommen werden sollte. Berechtigterweise kommen jetzt die Fragen von den Menschen, die z.B. morgens Tabletten oder Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Die Antwort ist relativ einfach: Bittet um den Segen für alles, was ihr einnehmen müsst oder freiwillig tut und wenn es euch möglich ist, so tätigt es mit dem ersten Glas Wasser und trinkt die restlichen drei Wassergläser erst nach ein paar Minuten Abstand. Bei den Nahrungsergänzungsmitteln könnt ihr diese auch ggf. erst später einnehmen. Das ist nur ein Vorschlag, meine Kinder. Ihr könnt auch zu jeder beliebigen Zeit am Tag Wasser trinken, nur sollte es ausreichend sein, so dass ihr keinen trockenen Mund bekommt. Achtet einmal auf die Farbe eures Urins: Ist dieser eher wässrig als gelb, trinkt ihr genügend Wasser. Dieser kleine Exkurs in die Wasserkunde waren ausdrückliche Wünsche von einigen von euch, Meine Kinder. Amen.