

Fra teori til praksis

Hydreringskoden · Kapittel 8

VERK

Hydreringskoden

KAPITTEL

8 av 10

LYD PÅ TYSK

13 minutter

Menneskekroppen er ikke et statisk monument, men en flytende prosess.

Dette kapittelet er viet den metodiske gjennomføringen av en rensekur som i praksis har vist seg særlig effektiv og velgjørende. En slik kur er langt mer enn en ren omlegging av drikkevanene, for den gir en bevisst impuls til systemisk avlastning av hele organismen. Ved målrettet inntak av høyrent vann over en fastsatt periode settes en dyptgripende fysisk renseprosess i gang, som kan reaktivere kroppens egne avgiftningsveier fra grunnen av.

Her står avlastningen av det indre miljøet i sentrum, ved hjelp av de særlige fysiske egenskapene til destillert vann. Fordi destillert vann utøver en sterk tiltrekning på oppløste stoffer, virker kuren som en skånsom mobilisering av fastsittende slaggstoffer. Denne metodiske tilnærmingen utnytter osmosens naturlover for å fornye den cellulære logistikken og føre organismen tilbake til en tilstand av økt vitalitet. En velgjørende kur.

Den anbefalte perioden er 28 dager. Disse fire ukene følger de naturlige bioritmene i kroppen din. Slike prosesser lar seg ikke forsere når det gjelder å gi slipp på inngroddede mønstre og bygge opp nye strukturer. I denne fasen gir du organismen nok tid til å optimalisere produksjonen av sine signalstoffer og styrke den cellulære selvrensingen. Etter omtrent 28 dager festner disse biokjemiske endringene seg varig i cellene.

Varighet

Varigheten følger dessuten hudens naturlige fornyelsessyklus, der det i de dypere lagene stadig dannes nye celler som langsomt vandrer opp mot overflaten, til de helt har erstattet den gamle barrieren. Du vil se at endringen som følger av den nye hydreringen din, ofte blir synlig utvendig i et klarere hudbilde allerede før denne perioden er omme. Vannmengden. Hvor mye destillert vann bør du drikke? For en gjennomsnittlig voksen har det vist seg at omtrent 1,5 liter rent vann daglig er ideelt under kuren.

Avhengig av kroppsvekt, høyde eller fysisk aktivitet kan denne verdien selvsagt justeres litt opp eller ned. En mengde på 1,5 til 2 liter om dagen er ikke bare helt overkommelig for organismen, men utgjør en optimal grunnforsyning som støtter renseprosessene dine fullt ut. En fordel med denne kuren er at den lar seg innpasse ukomplisert i hverdagen din. Du trenger ikke gi avkall på noe. De vante drikkene dine må du ikke nødvendigvis slutte med.

Vannmengde

Den som for eksempel drikker kaffe og te, kan beholde disse vanene. Det avgjørende er ikke avkall, men et bevisst tillegg. Når du hver dag nyter den rene vannmengden, sørger det for at kroppen din, tross eventuelle andre drikker, alltid har nok fritt transportmiddel til å utføre rensearbeidet sitt effektivt. Hvor varmt bør det destillerte vannet være når du drikker det? Drikk helst vannet ved en temperatur på omtrent 50 til 60 grader, altså om lag like varmt som nylaget te eller kaffe.

Temperatur

Det som i første omgang kan høres uvanlig ut, bygger på et enkelt fysisk prinsipp som alle kjenner fra hverdagen. Prøv en gang å rengjøre et fettete stekebrett med kaldt vann. Det vil du knapt lykkes med. Men så snart du bruker varmt vann, løsner restene nesten av seg selv. Årsaken ligger i termodynamikken, for når temperaturen stiger, beveger vannmolekylene seg merkbart raskere. Vannet senker overflatespenningen sin og blir dermed, fysisk sett, langt mer mottakelig for andre stoffer.

Når du drikker vannet varmt, kan det fylle sin oppgave som løsemiddel i kroppen litt lettere og løse opp rester mer effektivt. En ytterligere gevinst er den energetiske avlastningen av kroppen din. Siden væsken allerede ligger nær eller litt over kroppens kjernetemperatur, trenger ikke organismen din å bruke energi på å varme vannet opp til driftstemperatur, så å si. Denne logikken har i årtusener vært brukt i tradisjonell kinesisk medisin, TKM, og likeså i ayurveda.

Metabolsk avstand

Der regnes varmt vann som et velprøvd middel for å få livsenergien til å strømme, styrke fordøyelsesilden og effektivt mobilisere stoffskifterester, ofte kalt slaggstoffer. Når du drikker det destillerte vannet varmt, forener du altså moderne fysiske fordeler med en gammel helbredelsestradisjon. Den metabolske avstanden, å skille mat og drikke i tid. Fra ernæringsvitenskapen er det velkjent at det ofte er skånsommere for fordøyelsen når man bare inntar små mengder væske til måltidene.

Når fast og flytende føde skilles i tid, forblir fordøyelsessaftene mer konsentrerte og kan gjøre arbeidet sitt mer effektivt. Egentlig er det helt logisk. Det samme prinsippet bruker vi for å maksimere renseeffekten av denne kuren. Også under kuren bør du bevisst holde hydrering og matinntak fra hverandre. Det ideelle er at du drikker det varme, rene vannet på en mage som ikke akkurat er opptatt med tungt fordøyelsesarbeid.

Det er tilfellet omtrent 30 minutter før eller etter et måltid. På grunn av sin renhet fungerer destillert vann som et svært effektivt løsemiddel. Drikkes det rett under et måltid, mettes det øyeblikkelig med innholdsstoffene i maten det møter. Det ville da så å si bli lastet allerede i magen, før det kan ta fatt på sin egentlige renseoppgave i vevet. Drukket for seg selv kommer det derimot inn i systemet ditt som et tomt transportmiddel.

Det trenger ikke fortynne fordøyelsesenzymer eller løse opp matpartikler, men kan bruke kapasiteten sin på vårt mål, nemlig å ta opp stoffskifterester i cellene dine og i bindevevet og føre dem ut. La oss nå belyse rensingens faser under en slik kur. I den første uken, de første dagene etter at kuren er satt i gang, begynner organismen å sette kraftig fart på sine stadig aktive renseprosesser. Man kan forestille seg dette som at kroppen nå slår på en regelrett turbo.

Som allerede vist i kapittelet om avgiftningsorganene, arbeider systemet uavbrutt med å skille ut stoffer. Bindevevet har imidlertid ofte måttet tjene som ufrivillig mellomlager når nyrene var overbelastet av for stor arbeidsmengde. Når man nå begynner å drikke det rene og hypotone vannet, oppstår det et stadig sterkere osmotisk sug på det indre vevet. Med sin stofflige tomhet virker det høyrene vannet som en magnet på de gamle avleiringene som til nå har sittet fast i vevet.

Første uke

I denne fasen mobiliseres rester og flyttes over i lymfebanene for å føres bort. Kroppen øker dermed effektiviteten i sin naturlige selvrensing til et maksimum. Mange brukere forteller allerede etter kort tid om en følelse av økt vitalitet, fordi organismen begynner å kaste av seg fortidens byrder aktivt. Samtidig merker noen deltakere i denne første fasen en forbigående tretthet, sporadisk lett hodepine og en sterkere farget urin.

Disse tegnene er ingen grunn til bekymring, men skal snarere forstås som tydelige signaler fra kroppen om at den vante rensingen nå har nådd et nytt og mer intensivt trinn. Den lette hodepinen som av og til oppstår, henger direkte sammen med inntaket av det høyrene vannet. På grunn av sitt høye vanninnhold på rundt 80 prosent berøres særlig hjernen vår av det økte rensepotensialet. Fordi dette følsomme styringssenteret reagerer svært sensitivt på enhver endring i det indre miljøet, fører den aktiverte renseturboen til at rester løses mer effektivt og at vevsvannet raskt skiftes ut.

Siden hjernen innenfor hodeskallens faste struktur knapt har rom for trykksvingninger, oppfatter vi denne akselererte renseaktiviteten en kort stund som en lett spenning. Dette er et merkbart tegn på at prosessen nå også har kommet godt i gang i det mest vannrike organet. Hva skjer i den andre og tredje uken av kuren? Fra den åttende til den tjueførste dagen befinner du deg i kurens kjerne. Vevet har nå på en måte våknet og har vent seg til vannets økte løsevne.

Andre og tredje uke

I denne fasen går rensingen i dybden. Mens det i den første uken heller var de lettløselige stoffene som ble ført bort, trenger rensesprosessen nå inn i de fastere depotene. I denne tiden utfolder det destillerte vannet hele sin fy-

siske kraft som et svært effektivt løsemiddel. En nøkkelfaktor her er den kraftig økte fuktingsevnen til rent vann. Med det menes mediets evne til å spre seg bredere over cellenes overflater og inne i bindevevets fine strukturer.

Siden rent vann har en vesentlig lavere overflatespenning, kan det fukte det indre vevet langt mer effektivt. Det kryper så å si inn i de mikroskopiske mellomrommene som vanlig, mettet vann til nå for det meste ikke nådde. Særlig områder uten direkte tilknytning til den store blodstrømmen drar nå også nytte av den forbedrede osmotiske utvekslingen. Dette gjelder for eksempel leddkapslene og kroppens fineste kapillærer.

Takket være den enorme konsentrasjonsforskjellen mellom det stoffrie vannet og de belastede vevsstrukturene løsnes fastsittende uorganiske avleiringer nå mer intensivt fra forankringen sin. Disse oppløste byrdene føres deretter pålitelig over i lymfesystemets avløp, slik at kroppens biologiske arkitektur gjennomgår en dyptgripende klarning. Hva skjer så i den fjerde uken? Etter omtrent 21 dager har kroppen din erfart hvor befriende det er når et mottakelig transportmiddel står klart, som effektivt kan ta opp og føre bort alt overflødig.

Fjerde uke

De sentrale filterorganene, som leveren og nyrene, har i denne tiden fått en enorm avlastning. Fordi disse organene ikke lenger uavbrutt var opptatt med å håndtere uorganiske rester fra drikkevannet, kunne de endelig igjen vie kapasiteten sin til regenerering og indre balanse. I denne fasen inntreffer som regel en stabil følelse av indre renhet og letthet. Det økte rensespotensialet er nå blitt en ny normaltilstand for stoffskiftet.

Cellene har lært at de kan gi slipp på gamle byrder uten at det straks oppstår nye depoter. Siden hudens naturlige fornyelsessyklus nå også er fullført etter disse 28 dagene, viser resultatet av den indre storrengjøringen seg ofte i et synlig klart og strålende ytre. Du har satt organismen din i en tilstand der den, renses i dybden, igjen kan arbeide mer effektivt og med mindre belastning. Denne fasen markerer overgangen fra aktiv rensing til en varig biologisk stabilitet på et helt nytt nivå.

LYTT PÅ TYSK PÅ [ARS-AQUAE.CH](https://www.ars-aquae.ch)