

Forordet

Hydreringskoden

VERK

Hydreringskoden

DEL

Til å begynne med

LYD PÅ TYSK

6 minutter

Ved begynnelsen av denne lydboken hører du nå en kort innledning om bokens innhold og oppbygning, og aller først en merknad om hvordan du betjener lydboken.

Du kan lytte til alle kapitlene automatisk etter hverandre eller hvert for seg. Spilleren er enkel å bruke og er som standard innstilt på alle kapitler etter hverandre.

Vi ønsker deg nå en behagelig reise til Hydreringskoden.

«Hydreringskoden»

eller spørsmålet «Hva er den beste hydreringen for mennesket?»

Av Georg Udorf, 2026

Mest sannsynlig har du allerede drukket en slurk vann i dag. Hvis ikke, kunne du gjøre det når som helst. Det har du gjort utallige ganger. Å bare drikke vann er det mest normale i verden.

Slik er det med de mest alminnelige tingene, de som er selvsagte for oss, som vann. Interessant nok blir det vi ser og bruker hver dag, på et eller annet vis og en eller annen gang, på en måte usynlig. Ting som først blir synlige igjen når de plutselig er borte og ikke lenger står til rådighet.

Denne boken inviterer deg til å se helt nøye på dette elementet og for en gangs skyld kunne spørre deg selv, hva er egentlig vann? Hvilken betydning har vann for deg, helt personlig, og for oss som menneskehet?

Spørsmålet i denne boken er like enkelt som det er komplekst. «Hva er den beste hydreringen for mennesket?» Hvilken smarttelefon er den beste? Hvilket idrettslag er det beste? Hvilket land er best å reise til på ferie? Svarene på dette er selvsagte for mange av oss.

Men hva med det helt enkle spørsmålet, hvordan ser den perfekte hydreringen for kroppen vår ut? Dette enkle spørsmålet virker egentlig nesten eksotisk. Og det til tross for at vann utgjør det absolutte grunnlaget for livet vårt.

En grunn til det kan være at svaret på spørsmålet om hva som er den perfekte hydreringen for mennesket, at dette enkle spørsmålet for lengst er besvart. For lenge siden. Absolutt og varig. Svaret på et av de mest essensielle spørsmålene i livet vårt er glimrende besvart av drikkevareprodusentenes geniale markedsavdelinger. Disse svarene leser du direkte på etikettene til de elegant utformede flaskene. Og underbevisstheten din har for lengst gjort svarene til sine gjennom endeløs reklame.

Denne boken er en ferd til ulike stasjoner av kunnskap. En reise fra det grove til det fine.

Det første kapittelet skal vekke din fascinasjon for hva det vidunderlige vannet egentlig er, ennå helt uavhengig av dets virkning. Etter det første kapittelet vil du bedre forstå hvorfor det virkelig kan lønne seg å rense drikkevannet sitt.

Hvilke former for rensing av vann som finnes, tar vi for oss i kapittel 2. Du får teknisk grunnkunnskap og kan komme til forståelse av hvilken som med stor avstand er den høyeste formen for vannrensing.

Kapittel 3, «Alkymiens arv», er viet den høyeste formen for foredling av vann.

Det fjerde kapittelet har jeg skrevet med den gleden man kan føle når man kan møte overtro og falske trossetninger med gyldige data. I kapittel 4 blir du innviet i en hemmelighet som du sannsynligvis hører slik for første gang.

I kapittel 5 kommer vi frem til en bedre forståelse av hvordan det aller reteste vannet virker i organismen vår, og hvilken enorm rolle det spiller i kroppen vår. Vi belyser dette med de nyeste biofysiske fakta.

Kapittel 6 handler vel om den mest treffende analogien man kan finne når man vil skrive en bok om den perfekte hydreringen for mennesket. Kapittel 6 viser deg, på den kanskje mest personlige måten, hva din egen organisme

har utviklet av fantastiske ting for å oversvømme de viktigste sentrene i kroppen din med det reneste vannet kroppen din selv er i stand til å fremstille.

De fleste av dere vil nok høre om denne forbløffende prosessen for første gang. Det er godt mulig at den kommer til å fascinere dere sterkt.

For oppdagelsen av den i 2003 var ikke mindre betydningsfull. Det biofysiske beviset på at hver og en av kroppene våre kan utføre dette underet, var så betydelig at det samme år ble hedret med en nobelpris.

I kapittel 7 følger vi vannet gjennom kroppen vår. Vi kan iaktta elementet i dets forbløffende og kontinuerlige arbeid i oss som livsbærer. Du får vite hvilke utrolige mengder vann som hver dag strømmer gjennom nyrene dine alene. Eller spurt på en annen måte, hva anslår du? Hvor mange liter vann strømmer daglig gjennom nyrene dine? Hvilken betydning har vannstrømmene for lever- og lymfesystemet? Også disse innsiktene kan komme til å forbløffe deg.

Kapittel 8 slår bro fra teori til praksis. Du får impulser til hvordan rensekurer med den beste hydreringen kan legges opp mest mulig effektivt.

Kapittel 9 er viet hverdagens spørsmål knyttet til omgangen med denne edleste av alle former for hydrering.

Det siste kapittelet samler alle bokens innsikter i et klart fokus og et forbløffende sluttpunkt. Alle innsiktene leder frem til en tidløs lignelse av den store Paracelsus.

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