

WASSER

Ursprung des Lebens

Michaela Merten

WASSER

Ursprung des Lebens

Die besten Anwendungen für
Gesundheit und Wohlbefinden

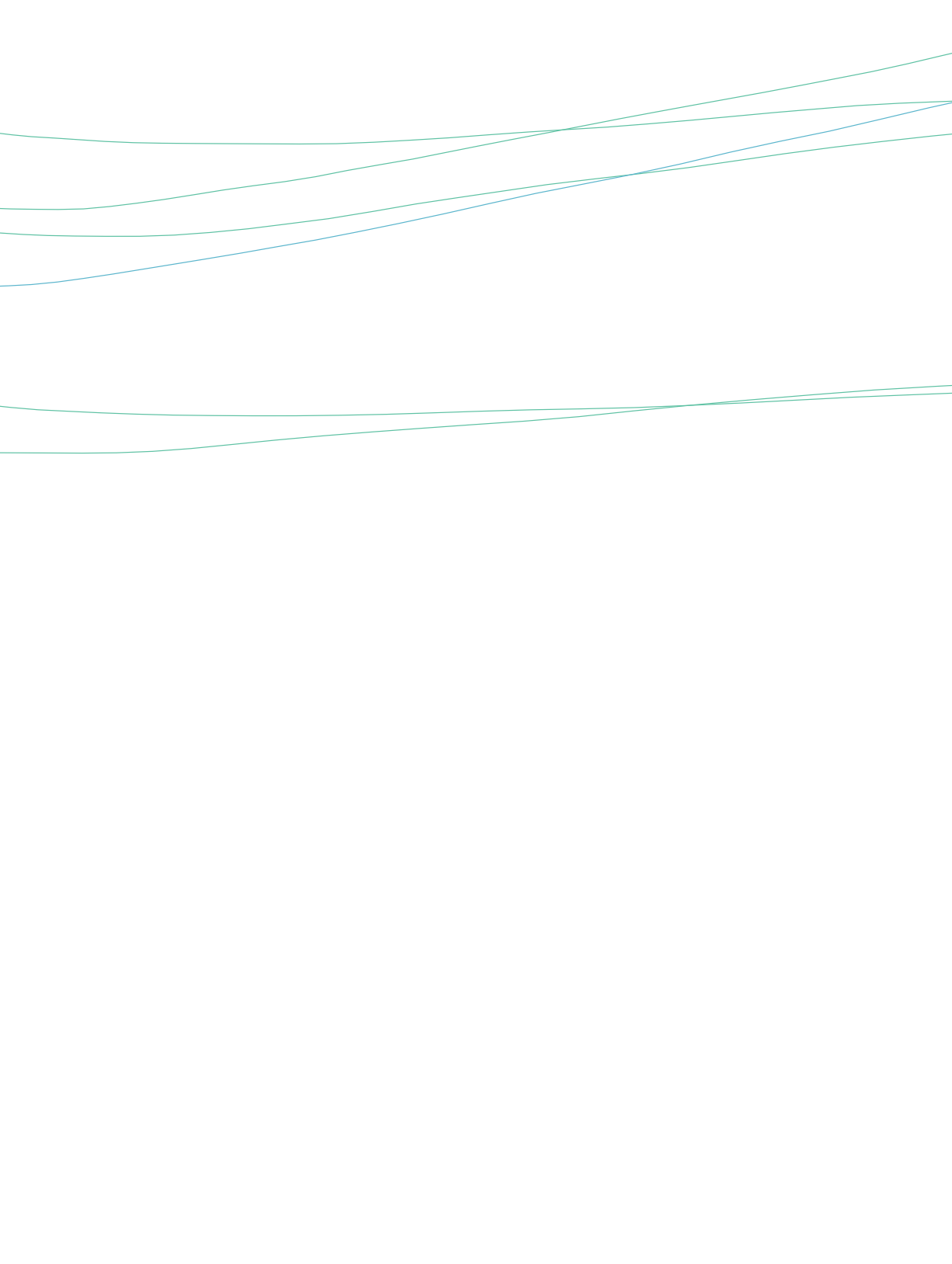




Inhalt

Vorwort	9
Eine kleine Entwicklungsgeschichte	10
Ursprung des Lebens	12
Was ist Wasser?	14
Der globale Wasserkreislauf	15
Woher bekommen wir unser Wasser?	16
Wasser von innen	22
Das Lebenselixier	23
Trinken Sie Wasser ...	26
Wasser macht schön!	30
Wasser von außen	38
Belebendes Wasser	39
Aquafitness	39
Wassertherapie – was sie bewirkt	45
Andere Länder, andere Wässer	52
Tipps & Anwendungen	66
Die Wasserapotheke	67

Meine Wellnessoase	74
Schönheitsbäder mit Rezepturen	75
Belebende Dusche!	87
Welches Wasser soll man trinken?	92
Sauberes Wasser für einen gesunden Körper	93
Unser Leitungswasser	94
Mineralwasserarten	101
Wasserfilter	113
Wasserhaltige Nahrungsmittel: Nur das Beste ist gut genug!	118
Gemüse – Wasser zum Essen	119
Obstwasser – »kein Obstler«	129
Kleine Vitaminkunde	136
Sekundäre Pflanzenstoffe	138
Wasser und Salz – eine Liebesgeschichte	142
Schönheit des Wassers	145
Danksagung	149
Literaturnachweise	150
Register	152
Impressum	160



Vorwort



Warum ein Buch über Wasser?

Wasser ist für unseren Körper und für unsere Seele das Wohlfühl-Element Nummer eins. Als Quelle von Schönheit und Gesundheit entspannt und heilt es, spendet Energie und macht enorm fit.

Strahlende Schönheit, jüngerer Aussehen, eine gute Figur und viel Lebenskraft, dies alles vermag uns das Wasser zu schenken.

Es ist so einfach: Sinnlich, gesund und schön zu werden und zu bleiben erreichen wir, indem wir uns unserem Körper und unserer Seele widmen, in uneingeschränkter Zuneigung zu uns selbst.

Wie wir dies mithilfe des Wassers tun können, möchte ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, in diesem Buch nahebringen. Ich freue mich darauf!

Ihre Michaela Merten

A sunset over the ocean with a green abstract overlay on the left side. The sun is low on the horizon, creating a bright reflection on the water. The sky is filled with golden and orange clouds. The text is overlaid in white, sans-serif font.

EINE KLEINE ENTWICKLUNGS- GESCHICHTE

Ursprung des Lebens

Alles Leben kommt aus dem Wasser – auch wir. Unsere Erde war vor vier Milliarden Jahren von einer giftigen Hülle aus Ammoniak, Methan und Kohlendioxid sowie Wasserdampf umschlossen. Und sie war sehr, sehr heiß. Als diese Hülle sich im Lauf der Zeit ins All verflüchtigte, kühlte sich unsere Erde ab. Ultraviolette Sonnenstrahlen beeinflussten die Bildung einer neuen Atmosphäre, die hauptsächlich aus Wasserstoff und Kohlendioxid bestand. In weiteren Millionen von Jahren ordneten sich die Atome dieser beiden Stoffe neu und bildeten riesengroße Mengen an Wasserdampf, Kohlenstoff, Stickstoff und Sauerstoff. Dieser Wasserdampf regnete herab und schloss sich zu immer größer werdenden Ozeanen zusammen. Auch dieser Prozess dauerte mehrere Millionen Jahre. Alle Lebewesen entwickelten sich mit der Zeit aus Kohlenstoff und Wasser. Nur im Wasser fanden diese Mikroorganismen Schutz vor den tödlichen Strahlen der Sonne. Vor ca. 450 Millionen Jahren begann dann ein neuer Entwicklungsprozess, denn das Wasser zog sich langsam zurück, und die Lebewesen, die im Wasser wohnten, mussten, wenn sie überleben wollten, umziehen. In einem Jahrtausenden dauernden Entwicklungsgang wagten sich die ersten Mikroorganismen und Pflanzen an Land. Die ersten Einzeller schlossen sich zu Mehrzellern zusammen, die ersten krabbelnden und fliegenden Tiere entwickelten sich. Der erste Mensch könnte entwicklungsgeschichtlich vor ca. 40 Millionen Jahren aufgetaucht

Seit Anbeginn der Entwicklungsgeschichte sind wir Menschen abhängig vom Zusammenspiel von Wasser und Sonne.



Michaela Merten

Wasser - Ursprung des Lebens

Die besten Anwendungen für Gesundheit und Wohlbefinden

Paperback, Klappenbroschur, 160 Seiten, 16,2 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-517-08977-5

Südwest

Erscheinungstermin: September 2014

Die Kraft des Wassers nutzen

Wasser ist für Körper und Seele das Wohlfühl-Element Nummer eins. Es ist notwendig für die Aufrechterhaltung aller lebenswichtigen Stoffwechselfvorgänge im Körper. Äußerlich angewendet ersetzt es vielfach die klassische Hausapotheke. Feuchtwarme Wickel beispielsweise stauen die Wärme auf der Haut, die Poren öffnen sich und Krankheitserreger sowie Schadstoffe werden über den Schweiß ausgeschieden. Michaela Merten zeigt, wie man die gesundheitsfördernde Wirkung von Wasser optimal nutzen kann. Der Leser erfährt alles über die richtige Trinkmenge und welchem Wasser er den Vorzug geben soll. Bäder und äußere Anwendungen wie Inhalationen, Wickel und Güsse wirken entspannend und helfen bei zahlreichen leichten Erkrankungen und körperlichen Beschwerden. Viele Tipps und spannende Infos rund ums Wasser runden das Buch ab.