

Rinno Heidstra



‘Het Basisch waterboek’ bevat alle informatie over water op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten.

Er wordt onder meer uitgelegd waarom water zo belangrijk is, wat basisch of alkaline water is en wat de verschillen zijn met kraanwater en omgekeerd osmosewater.

Het boek bevat tips om uw gezondheid te meten en een aantal basische recepten.

Inhoudsopgave

Voorwoord

Bij de titel

1. Water
 - a. Water, de drijvende kracht op aarde
 - b. De levenbrengende waterkringloop op aarde
 - c. De waterkringloop in de mens

2. De waterhuishouding van ons lichaam
 - a. Wij bestaan voor het grootste deel uit water
 - b. Hoe het water in ons lichaam is verdeeld
 - c. Waarvoor gebruikt ons lichaam water?

3. De rol van water in ons lichaam
 - a. Het water in de cel
 - b. De cel is omgeven door water
 - c. Het water waarin onze cellen ‘zwemmen’ de lymfe
 - d. De lymfe als transportvloeistof
 - i. Hoe komen voedingsstoffen in de lymfe?
 - ii. Hoe wordt de lymfe gereinigd?
 - iii. De lymfestroom
 - e. Het bloed verdeelt voeding en reguleert warmte
 - f. Watertekort leidt tot een stroperige bloed- en lymfestroom, teveel afvalstoffen en een tekort aan voedingsbouwstenen
 - g. De darm laat water door
 - i. De dunne darm
 - ii. De alvleesklier
 - iii. De lever
 - iv. De dikke darm

4. Wat is water? De theoretische achtergrond
 - a. Atomen, elektronen en moleculen
 - b. De watermolecuul
 - c. Dipool
 - d. Eigenschappen van water
 - e. IJsvorming
 - f. Water als oplosmiddel
 - g. Nieuw aangetoonde eigenschappen van water uit de quantumfysica en de gevolgen voor onze kijk op water
 - h. Nieuw aangetoonde eigenschappen van water uit de quantumfysica
 - i. Onderzoeken bewijzen het opslaan van informatie in water
 - i. Experimenten en publicaties van dr. Masuru Emoto
 - ii. Dr. B. Kroeplin: 'Water kan informatie opslaan en uitzenden'.
 - iii. Experimenten en publicaties van dr. J. Benveniste
 - iv. Dr. Luc Montagnier: 'Natuurlijk kan water informatie opslaan'.
 - j. Het redoxpotentiaal
5. Over de zuurgraad, de pH
 - a. Wat betekent pHwaarde?
 - b. Zuren werken niet altijd zuur
6. Over de zuur-basebalans
 - a. Uitscheiding koolzuur en urinezuur
 - b. Uitscheiding zure afvalstoffen
 - c. De pH van slagaderlijk bloed
 - d. Te basisch bloed is een noodkreet
 - e. Buffers stabiliseren de pHwaarde
 - f. Verzuring zit in de lymfe
 - g. Klachten die biologische behandelaars als teken van verzuring zien
 - h. Meting van de pHwaarde van de lymfe
 - i. Hoe ons lichaam met verzuring omgaat
 - i. Oorzaken van verzuring
 - ii. Verzuring via de huid
 - j. Chronische laaggradige (nog) niet ontdekte ontsteking
 - i. Voedingsallergie
 - ii. Verborgene ontstekingen door 'celwandloze' bacteriën
 - k. Basisch geïoniseerd water, de natuurlijke ondersteuning bij verzuring
7. Over vrije radicalen
8. Over basisch geïoniseerd water
 - a. Onderzoeken in Japan en Korea
 - b. Geschiedenis van het geïoniseerde basische water
 - c. Wat is geïoniseerd basisch water?
 - d. Wat is geïoniseerd zuur water?
 - e. Hoe werkt een waterioniseerder?
 - f. Waar moet je op letten bij de aanschaf van een waterionisator?
 - g. Hoe werkt een basisch waterkan?
 - h. Eigenschappen van geïoniseerd basisch water
 - i. Het redoxpotentiaal
 - ii. Geïoniseerd basisch actief water is energiewater
 - iii. Geïoniseerd Basisch actief water is een antioxidant
 - iv. Geïoniseerd Basisch actief water bevat waterstofgas

- v. Geïoniseerd basisch water bevat gemicroniseerde mineralendeeltjes
- vi. Basisch actief water is effectiever dan een antioxidantdieet
- vii. Geïoniseerd basisch water is zuurstofwater
- viii. Geïoniseerd basisch actiefwater heeft kleinere clusters
- i. Effecten op de gezondheid
 - i. Basisch actief water reguleert het maagzuur
 - ii. Basisch actief water stabiliseert de pHwaarde van het bloed
 - iii. Basisch actief water bevordert een gezonde darmflora
 - iv. Basisch actief water verstevigt het bindweefsel
 - v. Basisch actief water ontlast de alvleesklier
- j. Wat gebeurt er in een waterionisator?
 - i. De negatieve elektrode
 - ii. De positieve elektrode

9. Over zuur geïoniseerd water

10. Resultaten van het drinken van basisch geïoniseerd water

- a. Basisch geïoniseerd water is een sterke antioxidant en beschermt het DNA
- b. Het drinken van geïoniseerd basisch water heeft een positief effect op de darmwerking
- c. Geïoniseerd basisch water neutraliseert oxidatieve stoffen, geeft een basischer ontlasting en verbetert de darmflora
- d. Geïoniseerd basisch water vermindert buikklachten en verbetert het algemeen welbevinden
- e. Geïoniseerd basisch water ondersteunt de alvleesklier bij suikerziekte
- f. Geïoniseerd basisch water beïnvloedt neurodegeneratieve aandoeningen
- g. Ervaringen met geïoniseerd basisch water in een Japans ziekenhuis
- h. Het drinken van geïoniseerd basisch water verbetert de weerstand tegen stress door omgevingsfactoren
- i. Literatuuropgave

11. Verschillen met andere soorten water

- a. Gedistilleerd en omgekeerd osmosewater
- b. Zuurstofrijk water
- c. Geënergetiseerd of gevitalseerd water
- d. Welke criteria zijn belangrijk bij het uitzoeken van een waterionisator?

12. Waterstofwater

- a. Waterstofgenerator
- b. Waterstofstick
- c. Resultaten van het drinken van waterstofwater

13. Resultaten van het drinken van natuurlijk gereduceerd water

14. Overwegingen bij het kiezen van een gezond drinkwatersysteem

- a. Eigenschappen van gezond drinkwater
- b. Geïoniseerd basisch water
 - i. Waterionisator
 - ii. Basisch waterkan
- c. Waterstofwater
 - i. Waterstof watergenerator
 - ii. Waterstofstick

15. Combinaties

- a. Waterionisator plus waterstofwater generator
- b. Waterfilter en waterstofwater generator
- c. Omgekeerd osmosewater en waterstofwater generator
- d. Voor thuis en onderweg
 - i. Een basisch waterkan
 - ii. Waterstofstick

16. Check je gezondheid

- a. SpeekselpH
- b. UrinepH
- c. Vochtgehalte

17. Voedingstips

- a. Drank
- b. Supplementen
- c. Basische recepten

18. Antwoorden op veelgestelde vragen:

- a. Val ik af door het drinken van geïoniseerd basisch water?
- b. Wat is het verschil in werking tussen geïoniseerd basisch water, basische druppels of poeder en basische voeding?
- c. Wat ondersteunt de werking van basisch water?

- d. Is kraanwater net zo gezond als geïoniseerd basisch water?
- e. Waarom is geïoniseerd basisch water gezonder dan mineraalarm water zoals gedistilleerd, gekookt of omgekeerd osmosewater?
- f. Hoe kan ik de werking van het drinken van basisch water vaststellen?
- g. Hoe heb ik het meeste profijt van basisch water?
- h. Kan ik klachten krijgen van teveel basisch water

Geraadpleegde literatuur