

Water dat naar meer smaakt..



Voor +/-75 procent bestaat ons lijf uit water. Ons lijf hunkert naar water om de cellen te voeden, te revitaliseren en te reinigen. Wat enorm belangrijk is!

Kraanwater

Drink jij ook gemiddeld 2 liter wat per dag? Naar het werk een flesje mee en bij vullen maar. Ik zie om me heen nog steeds heel veel mensen een plastic flesje continue bij vullen om aan hun water intake te voldoen. Het gemak maar ook gebrek aan informatie over bijvoorbeeld BPA, in plastic, maakt dat mensen dit nog steeds veelvuldig doen. Tegenwoordig is er gelukkig ook veel te doen rondom water. Steeds meer mensen worden zich wel bewust en gaan van plastic flesjes over op glazen flessen met een mooi omhulsel wat ook bescherming geeft tegen vallen. Ook groeit de groep mensen die bijvoorbeeld een waterfilter in huis laten plaatsen waardoor het water niet meer belast is met medicijnresten, pesticiden etc etc. Diverse mooie waterfilters zijn er te koop. Ik ben er een enorm voorstander van!

Je bent wat je eet én drinkt!

Dus een goed glas water is pas echt goed als het zuiver en vitaal is. Je lichaam kan pas echt wat met water of voeding als het zo dicht mogelijk bij de natuurlijke oorsprong ligt, heel logisch eigenlijk. Als je ervan uit gaat dat alles om ons heen trilt ofwel een frequentie heeft dan geldt dit ook voor water. Water wat verontreinigd is heeft een totaal andere trilling als vitaal water. Onze cellen gaan daar heel anders mee om. Dus laten we ons niet in het ootje nemen door te bedenken dat, wat we niet zien, er niet is. Ons water kan er schoon uitzien maar dat is het niet. En ik ben me er terdege van bewust dat het heus nog veel slechter kan. Echter, omdat wij in deze groep bezig zijn met voeding en daar hoort drinken ook bij wil ik graag aandacht geven aan vitaal water

Hoe drink jij je water het liefs?

Ik vind een glas water met lemon olie echt heerlijk op nuchtere maag. Daarna drink ik graag een kop thee of soms koffie en dan start ik met water en essentiële oliën. Ik kies graag voor lemon essentiële olie in de ochtend omdat het mijn lijf helpt te ontdoen van stoffen die het lichaam mogen verlaten na de nacht.

In de loop van de dag vind ik het bijvoorbeeld heerlijk om een heerlijke olie mix van grapefruit, pepermunt, kaneel en gember te drinken, dit helpt mij o.a. door mijn cravings heen voor of tijdens mijn maandelijkse periode. De grapefruit olie helpt om mijn humeur op positieve manier te ondersteunen. Wilde sinaasappel olie vinden mijn man en oudste zoon heerlijk.

Essentiële oliën geven niet alleen water met een smaakje maar zorgen ook voor bijzondere health benefits. Houd de workshops van Amber in de gaten om hierover meer te leren want de ene essentiële olie is de andere niet! Net als water moet het van uitstekende kwaliteit zijn.



Tea time

In de avond af ronden met een gezond glas zelfgemaakte thee van verse gember, kurkuma, rauwe honing, lemon en immuun ondersteunende olie is echt geen overbodige luxe in deze tijd van snotteren. Lekker pittig, verwarmend en ondersteunend.

Drink smakelijk!