

Die Kraft des belebten Wassers – Die GRANDER® Trinkkur

Wie belebtes Wasser zur Zellregulation, Entgiftung und Vitalisierung beiträgt

In der ganzheitlichen Medizin rückt ein Thema zunehmend in den Fokus: die Qualität des Wassers, das wir uns selbst täglich zuführen. Denn Wasser ist weit mehr als nur ein Transportmedium: Es ist Träger von Information, Regulationskraft und Lebendigkeit.

Die GRANDER Trinkkur setzt genau hier an. Sie nutzt die spezifischen Eigenschaften belebten Wassers, um die zelluläre Kommunikation zu fördern, Entgiftungsprozesse anzuregen und das biologische Milieu zu stabilisieren. In einem Zeitraum von 3-4 Wochen wird GRANDER-belebtes Wasser gezielt in den Tagesablauf integriert – einfach, alltagstauglich und mit spürbarem Effekt.

- Stoffwechsel und Entgiftung werden angeregt
- Die Zellreinigung verbessert sich
- Mineralstoffe und Nährstoffe werden besser aufgenommen
- Die körperliche Abwehr wird gestärkt
- Und nicht zuletzt: Das Energielevel steigt

Der Tagesrhythmus – Trinken im 2-Stunden-Takt

Eine einfache Routine hilft, das Maximum aus der Kur herauszuholen. Empfohlen wird:

30–40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht täglich, verteilt auf folgende Zeiten:

- 07:00 Uhr 1 Glas auf nüchternen Magen – kurbelt Stoffwechsel & Entgiftung an
- 09:00 Uhr 1 Glas – zur Unterstützung der Verdauungsvorbereitung
- 11:00 Uhr 1 Glas – ideal vor dem Mittagessen
- 13:00 Uhr 1 Glas – während der Verdauungsruhe
- 15:00 Uhr 1 Glas – für Konzentration & Energie
- 17:00 Uhr 1 Glas – hilft dem Stoffwechsel in Schwung zu bleiben
- 19:00 Uhr 1 Glas – fördert die Abendverdauung
- 21:00 Uhr 1 Glas – unterstützt die nächtliche Entgiftung

Zusätzlich wird empfohlen:

- 1–2 Gläser ca. 2,5 Std. nach einer Mahlzeit, um den Nahrungstransport zu unterstützen
- 1 Glas vor dem Schlafengehen – für nächtliche Reinigung und Zellregeneration
- Vor sportlicher Aktivität ausreichend trinken, um die Thermoregulation zu unterstützen

Worauf während der Kur geachtet werden sollte

- Reduzieren Sie Alkohol, schwere Speisen und Zigaretten
- Setzen Sie bewusst auf achtsames Essen & Trinken
- Platzieren Sie einen Wasserkrug sichtbar in Ihrem Alltag – das erinnert und motiviert
- Infused Water (mit Zitrone, Minze, Beeren) ist immer erlaubt

Warum GRANDER?

Das physikalische Belebungsverfahren von GRANDER wirkt – in geprüften Studien wissenschaftlich belegt – auf die innere Struktur und somit auf die biologische Qualität des Wassers.

Die GRANDER Trinkkur ist eine alltagstaugliche und effektive Methode, die Selbstregulation des Körpers zu unterstützen – auf sanfte Weise, mit spürbarer Wirkung und nachhaltigem Wohlgefühl.

**Ein kleiner Impuls –
mit großer
Wirkung.**



www.grander.com