

9 Sokkoló titok a csapvízről, amit rejtegetnek előled - ezt egyetlen szakértő sem árulja el neked

©2025 KonyhaGuru – CrystalWater. Minden Jog Fenntartva.

Bevezetés

Gratulálok, azzal hogy letöltötted ezt az e-bookot máris megtetted az első lépést az egészséged drámai javítása felé.

Előrébb jársz az emberek 90%-nál és garantálom, mire végig olvasod a könyvet, megismered a titkokat és a féltve őrzött CrystalWater formulát, bekerülhetsz a felső 1%-ba.

A legegészségesebbek körébe.

Emellett elmondhatod magadról, hogy miközben mások halogatták, te elindultál az egészséges élet felé. Mivel ez egy rövid e-book lesz, nem írok regényeket a bevezető résznél, szóval gyorsan nézzük meg, mit fogsz nyerni a könyv elolvasásával.

Először is lerántjuk a leplet a 9 sötét titokról, vagyis a 9 fenyegetésről, ami nap mint nap a vízben rejtőzve teszi tönkre az egészséged és amit SOHA senki nem fog neked elismerni.

Meg fogod ismerni a megoldást és szó szerint dühös leszel ránk, hogy nem mutattuk meg 10 évvel ez előtt – **csak hogy magamat védjem, akkor még én sem tudtam a veszélyekről.*

Utána bemutatjuk a 4 leggyakoribb alternatívát, és hogy hol van bennük a csapda.

Amit kapsz, az egy teljes rendszer, amivel szinte automatikussá teheted az egészséged fejlesztését minimális erőfeszítésekkel és hatalmas hatékonysággal.

Hátradőlhetsz és megnyugodhatsz, hogy az egészséged biztonságban van és többé nem fenyegeti semmi sem abból, amit iszol.

Végül kapsz egy bónusz modult, ahol mutatunk 4 hasznos trükköt is amit azonnal elkezdhetsz és drasztikusan javíthatod az életed.

Azt javaslom, szánj egy szabad fél órát, de inkább 45 percet a könyv elolvasására és megértésére. Nagyjából 20 perc alatt kiolvasható, de semmit sem ér, ha csak össze csapod. Ha most nem jó, nincs elég időd, állíts be legalább két jónak tűnő időpontra egy jelzést, hogy elolvasd.

Készen állsz? Vágjunk bele közösen!

fejezet: a 9 Sokkoló Titok a Csapvízről, Amit Rejtegetnek előled

Ebben a fejezetben megismerheted a vízben rejtőző veszélyeket, a legfrissebb, sokkoló jelentések alapján.

Megtudhatod, milyen veszélyekkel néz szembe a tested mint nap...

Rá fogsz jönni, hogy az ivóvíz közel sem olyan egészséges, mint ahogy azt mondják neked.

Bizonyára meglepő, vagy ijesztő lesz számodra ezeket olvasni, hiszen még sosem tanulhattál róluk ilyen részletesen, mert ezeket eltitkolják előled.

„De hát Magyarország hatalmas természetes vízkészlettel rendelkezik, ami kivételesen jó minőségű, ez biztosan nem igaz!”

Nos ez így igaz (vagy csak volt?) ugyanis ezek a szennyeződések több, mint 90%-ért mi emberek vagyunk a felelősek, nem pedig a természet...

Nem is kifejezetten te vagy én, hanem néhány ember, akiket csak a profit érdekel és cserébe képesek a környezetet is tönkre tenni.

Vagy csak egyszerű gazdák, akiknek nincs más választása, mint növényvédő szereket használni, hogy megmaradjon a termés.

Néha viszont mi magunk, akik ártalmatlannak tűnő dolgokkal, öntudatlanul mérgezzük a környezetet.

A könyvben mindezekre fényt derítünk, a területen kiemelkedőnek számító szakemberek kutatásaival alátámasztva. (Ezeket később megtalálod a könyv végén lévő *források* részben. Nem szeretjük mindenféle linkekkel teletömni a tudásanyagot)

Emellett vedd figyelembe, hogy az itt bemutatott szennyeződések koncentrációja helyenként eltérő lehet és minden emberre más és más hatással lehetnek.

a kissé drámai bevezető rész után nézd meg, mik is ezek pontosan...

1. Gyógyszermaradványok a csapvízben – 1000 féle mérge egy helyen

Ezekről bizonyára nem hallottál még, vagy nem tartottad jelentős dolognak, ugyanis olyan kis adagok a gyógyszerek, hogy nem lehet, hogy észrevehető mennyiségben előforduljanak a környezetünkben.

Viszont ezek rendkívül erős szerek és könnyedén beszennyeznek nagyobb vízmennyiséget is.

Igen, tényleg. Na és mik ezek?

Fájdalomcsillapítók.

Altatók.

Kemoterápiás szerek...

És sok olyan vegyi anyag, amiről senki nem beszél szívesen.

A legtöbbjük a vécén keresztül érkezik. Igen, jól olvastad. A vizelettel. Onnan pedig egyenes az út a szennyvizen keresztül vissza az ivóvízbe, mert ezeket sajnos nem tudják teljesen semlegesíteni.

Ezek nem véletlenül vényköteles szerek. Erősek és egymással keveredve pedig kiszámíthatatlanok.

A gyógyszerek keverése már önmagában is életveszélyes lehet.

Most képzelj el ugyanezt – nap mint nap, kis adagokban, a poharadban.

Persze, a koncentrációjuk kicsi.

Mikrogramm. Pikogramm.

De mit mondanak a tudósok?

"Sok kicsi – sokra megy."

Egy Quebec-i környezetkémikus, Sébastien Sauvé szerint:

„Ha 70 éven keresztül minden nap 2 liter vizet iszol, akkor a végére a napi gyógyszeradag 1%-át vitted be. És senki nem tudja, mit okoz ez hosszú távon.”

A válasz ismeretlen.

De a kockázat – nagyon is valós.

A hivatalos szervek úgy hívják: "potenciális veszély."

Ettől valójában sokkal több. Egy olyan veszélyforrás, ami láthatatlan és ha később megbetegít, nem biztos, hogy fel fogják ismerni az okát.

Az is lehet, hogy nem önmagában alakít ki betegségeket, hiszen nagyon alacsony a koncentráció.

Viszont szerepet játszhat a megbetegedésekben.

A következmények lehetnek:

- Rák (igen, több fajtája is)
- Immunrendszer legyengülése
- Emésztési problémák

- Gyomorfájdalom, bélgyulladás
- Bőrbetegségek (ekcéma, kiütések, viszketés)
- Krónikus fáradtság, akkor is, ha átaludtad az éjszakát
- Fejfájás, migrén
- És az a nyomasztó érzés, hogy "valami nem oké a testemmel, de nem tudom megmondani, mi az..."

Sokan hónapokig, évekig orvostól orvosig járnak, mire kiderül valami – ha egyáltalán kiderül.

És lehet, hogy közben naponta isszák a baj forrását.

Évtizedeken át.

És a legrosszabb?

Senki nem figyelmeztet időben.

És te mit tehetsz ellene? Először is, SOHA ne dobj lejárt gyógyszereket a WC-be, másodszor pedig, olvasd végig a könyvet. A CrystalWater formulával ezek miatt sem kell aggódnod.

Mostanra lehet úgy érzed, ez elég durva és hogy biztosan nem lehet igaz.

Ha így lenne, akkor nem ez lenne a könyv címe, hanem sokkal inkább valami ilyesmi: „9 köztudott tény a csapvízről, amit minden nap mondanak neked” de ezek, mint jól látod igen durva titkok.

Ha nem hiszed járj utána, vagy gondold bele: nagyjából 10ből 8 ember szed valamilyen gyógyszert rendszeresen vagy néha. (A kutatást a könyv végén megtalálod a források részben.)

Ebben pedig nincs benne az, amikor beveszel egyszer egy fájdalomcsillapítót a fejfájásra.

7 milliárd tabletta minden nap, ez durván 1400 köbméter térfogatú...

2.A titok, amit SOHA nem mondanak el a csapvízről...

Amikor a szennyezett vízről hallasz, mi jut eszedbe? Klór? Vízkő? Talán egy kis rozsdaság a csapból?

De van valami, amiről szinte SENKI sem beszél.

Pedig minden kortyban benne lehet... és nem, nem valami egzotikus baktériumról van szó.

Hormonokról.

Hogy micsoda?

„Az meg hogy lehetséges?”

Valójában elég egyszerűen. Engedd meg, hogy elmagyarázzam:

A tested hormonokat használ, hogy működjön. Hogy legyen kedved felkelni reggel. Hogy tudd, mikor vagy éhes. Hogy... nos, férfi vagy nő vagy.

És épp ezek a hormonok – főleg a nemi hormonok, mint a tesztoszteron és az ösztrogén – belekerülnek a csapvízbe.

Úgy, mint a gyógyszerek.

Nem viccelek. És nem kell soknak lennie, hogy hatással legyen rád.

Sokan hormonkezelést kapnak, fogamzásgátlót szednek, vagy más gyógyszereket. A szervezetük kiválasztja, a szennyvízbe kerül, aztán – hopp – ott van a vízrendszerben. Ugyanúgy, mint a gyógyszerek maradványai.

A tisztítótelepek próbálják lebontani, de csak RÉSZBEN sikerül.

A hormonok maradványai kikerülnek a természetbe. És onnan – vissza hozzád. A poharadba.

És mi történik, ha éveken át kortyolgatod ezt?

– A hormonok belezavarnak az anyagcserédbe.

– Fáradékonyabb lehetsz.

– A szerveid működését is megkavarhatják.

A szervezeted pedig úgy összezavarodik, mintha a képzeletbeli vezetője megivott volna 2 liter jóféle házipálinkát.

És bár ezek a mennyiségek aprónak tűnnek (nem a 2 liter pálinka, az bizony hatalmas mennyiség, hanem a hormonok), a hatásuk hosszú távon óriási lehet.

Például tudtad, hogy a mai férfiaknak sokkal alacsonyabb a tesztoszteronszintjük, mint a nagyapáinknak volt?

Ez nem véletlen.

Itt külön felhívnám a figyelmet, hogy nem csak a csapvízbe kerülő hormonok a felelősek:

Részben a stressz, az étrend és az ülő életmód miatt van (A crystalWater formulában mutatunk egy egyszerű edzésmódot is, amit akkor is végezhetsz, ha csak kevés időd van és ülő munkát végzel). Illetve egy olyan összetevő is erősen közrejátszik, ami nem más, mint a *9. fenyegetés*, amit később közelebbről is bemutatunk neked. De addigis...

Van még valami, ami lassan, csendben rombolja a férfias jellegeket: az ösztrogén a csapvízben.

És az alacsony tesztoszteron egyik első jele?

Az elhízás.

A has, amit nem tudsz leadni. A fáradtság, amit nem értesz. A motiváció, ami eltűnt.

Szóval, ha eddig azt hitted, a víz "csak víz"...

...akkor itt az ideje, hogy kinyisd a szemed.

Hogy mennyire durva a helyzet?

Tengerbiológusok vizsgálata szerint, már a bálnákon is mérhető a hatása, megnőtt a meddőség aránya is, ami azért elég ijesztő, hiszen több trilliárd köbméternyi vízről van szó.

3.Jöjjön egy már jól ismert „barát”- a Klór.

Biztos hallottad már:

A klór azért van a vízben, hogy elpusztítsa a baktériumokat.

Ez igaz. A vízművek ezzel fertőtlenítik a csöveket.

És ez egy szükséges folyamat, nem szórakozásból teszik, ugyanis ezzel meg tudták fékezni az olyan betegségeket, mint a kolera.

Az 1900-as évek elején kezdték el alkalmazni és sikeresen meg is fékezték a kolera járványt... Tehát elsőre elég hatékonynak tűnik.

De itt jön a feketeleves.

Egy friss kutatás szerint – amit a The Guardian is közölt – a klóros víz ivása sokkal veszélyesebb, mint eddig gondoltuk.

Ha eddig azt hitted, a szaga a legrosszabb, rá kell, hogy jöjj: a hatása SOKKAL ijesztőbb.

Mi történik, ha hosszú távon fogyasztod?

- ▲ A húgyhólyagrák esélye 33%-kal nő
- ▲ A vastagbélráké 15%-kal

- ⚠ Gyakoribb lehet az ekcéma
- ⚠ Hajhullás, száraz, töredezett haj

És nem is maga a klór a legnagyobb gond – önmagában csupán irritációt okoz.

Hanem az, ami belőle lesz.

A klór a vízben található szerves anyagokkal reakcióba lép.

Ezrekre tehető a keletkező melléktermékek száma.

És ezek közül sok rákkeltő.

Emilie Helte és csapata több mint 90 000 embert vizsgáltak meg egy nemzetközi kutatásban.

Az eredmény pedig sokkoló volt:

A klóros víz rendszeres fogyasztása szorosan összefüggött a rákos megbetegedések számának drasztikus növekedésével. Ezt pedig azóta több kutatás is megerősítette.

Nem tudni pontosan, miért pont a hólyag és a vastagbél a legérzékenyebb.

De valószínűleg azért, mert ezek érintkeznek a legtöbbet a vízzel, miután megittuk.

És most jön a legijesztőbb rész:

A klórozás továbbra is az egyik legelterjedtebb fertőtlenítési módszer és valószínűleg az is marad.

Olcsó, egyszerű – de messze nem biztonságos. Ezért egy tiszta előny helyett egy Valamit Valamiért szituáció jön létre. Tehát a fertőzést rákra cserélték.

Mi pedig közben nap mint nap isszuk és még fürdünk is benne...
És a testünk lassan fizeti meg érte az árat.

4.Arzén – A lassú méreg, amit éveken át iszol

Az arzén nem új keletű dolog.

Ősidők óta ismert méreg.

És mégis – ma is ott lehet a csapvízben.

Hogyan kerül oda?

Egyrészt természetes forrásból: a talajból és kőzetekből.

Másrészt ipari szennyezésként: bányászat, vegyipar, mezőgazdaság.

És ha benne van a talajban – előbb-utóbb bejut az ivóvízbe is.

Rövid távon, nagy mennyiségben: halálos. A tünetek nagyon hamar jelentkeznek, mellkasi fájdalom, hányinger, levertség, izomgörcs... (természetesen ettől nem kell tartanod, ha csak simán arzén tartalmú vizet iszol.

De amit kevesen tudnak:

Kis adagban, hosszú éveken át fogyasztva is komoly bajt okoz.

És ehhez nem kell a meghatározott 10 mikrogramm/liter felett lenni (például lehet 9 is és akkor a vizet "biztonságosnak" mondják)

Mik ezek?

- Bőrrák – az első jelek gyakran a tenyéren, talpon látszanak
- Hólyagrák, tüdőrák – ezek a leggyakoribbak
- Cukorbetegség, szívbetegségek, tüdőproblémák
- Várandóssági komplikációk, magzati fejlődési zavarok
- Gyermekeknél tanulási, memória- és viselkedési zavarok
- És akár veseelégtelenség, fiatalkori halálozás

A WHO és a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség (IARC) egyértelműen kimondta:

Az ivóvízben lévő arzén rákkeltő az emberre.

És mégis – sok helyen ma is ott van.

Te pedig talán évek óta iszod anélkül, hogy tudnád.

Láthatatlan, íztelen, szagtalan – de pusztító.

Ez a legveszélyesebb fajta ellenség.

5.Barna víz, fémes íz, nulla energia – miért okolható a rozsdá?

A rozsdá nem más, mint vas, ami vízzel találkozott... és oxidálódott.

Ez mindenhol megtörténik, ahol régi, fémcsöveken áramlik a víz.

Lehet, hogy nálad már műanyag csövek vannak,
de a vízműveknél még mindig rengeteg a vas.

És ha a csövön rozsdá van – az a víz gyors áramlása miatt leválik és bejut a te poharadba is.

A jó hír? Szerencsére nem mérgező.

Na és a rossz?

Barna lesz tőle a víz, az íze fémes lesz... és valljuk be, undorító meginni.

És ez nem csak kellemetlenség.

Ez azt jelenti, hogy automatikusan kevesebbet iszol – SOKKAL kevesebbet, mint kellene. De ha nem így teszel, akkor pedig túlzottan sok vasat vinnél be a szervezetedbe, ami nem tudja ezt megfelelően feldolgozni, ez is okozhat komplikációkat.

És mit okoz a folyamatos, enyhe dehidratáltság?

- Fejfájást
- Állandó fáradtságot
- Ködös gondolkodást
- Koncentrációhiányt
- Sőt, akár ingerlékenységet is

És a legrosszabb az egészben?

Nem is sejtet, hogy a csapvíz a hibás.

Csak annyit érzel: valahogy mindig fáradt vagy. Mintha nem lenne energiád semmire. A legrosszabb, amit ilyenkor tehetsz, hogy elkezded magad kávéval meg energiatalokkal tömni. Bízz bennem, ez semmi jóhoz nem vezet hosszú távon.

De amint tiszta, jó ízű vizet iszol – ezek a tünetek sokszor már percekben belül elmúlnak.

Komolyan. Ennyin múlik.

6.Láthatatlan betolakodók a vízben – mik ezek valójában?

Baktériumok, algák, vírusok, paraziták...

Apró élőlények, amiket szabad szemmel nem látsz, mégis ott lehetnek a poharadban.

A vízművek ezért használják a klórt – hogy elpusztítsák ezeket.
És a legtöbb esetben ez működik is... de nem mindig.

Miért nem?

Mert a rendszer régi, szivárog, törik, reped.

A klór koncentrációja elegendő ahhoz, hogy megállítsa a maguktól megtelepedő kórokozókat, de nem tudja felvenni a harcot az ugrásszerűen megjelenőkkel.

Egyes városokban felhasznált víz akár 60%-a elvész a csövekben – ez rengeteg helyet ad a kórokozóknak. (60%-ot egy barátomtól tudom, aki a vízműveknél dolgozik, sajnos erről nem szeretnek cikket írni)

És mi történik, ha egy cső hosszú ideig nincs használatban, vagy valahol törés van?

Bármilyen megtelepedhet benne.

És ha még a lakáson belül is rossz a cső? Az is elég, hogy időről-időre bepiszkolja a vizet, de a konyhai csapok például könnyedén a baktériumok melegágyává válhatnak.

Ilyenkor jönnek az olyan fertőzések, mint a gyomorrontások, hányás, hasmenés – és nem is érted, miért lettél rosszul.

Nem akarunk ijesztgetni.

De a klórozás sajnos nem minden esetben véd meg.

Ráadásul – ahogy azt korábban írtuk – a klór újabb gondokat hoz magával...

7.Lopakodó méreg a vízben – észre sem veszed, amíg késő nem lesz

Az olyan nehézfémek, mint az **ólom**, **higany**, **króm**, **kadmium**, **arzén** vagy **nikkel**, észrevétlenül kerülnek be a testedbe – és ott is maradnak, legalábbis nagyon nehéz tőlük megszabadulni.

Sajnos legtöbbször nem ürülnek ki. **Lerakódnak. És lassan pusztítanak.**

De hogyan jutnak a vízbe?

- Gyárakból, bányákból – ahol sokszor **gond nélkül kiengedik** a szennyezett vizet.
- Régi csövekből, ólomtartalmú csapokból.
- Még a régi autók és más járművek is **szétszórták** ezeket a mérgeket – és a földből **visszakerültek** a vízbe.

És mit tesznek a testeddel?

- **Ólom**: idegrendszeri károsodás, főleg gyerekeknél.
- **Kadmium**: tönkreteszi a vesédet.

- **Króm:** légzési gondok, bőrirritáció, RÁK.
- **Higany:** idegkárosodás, magzatokra végzetes lehet.
- **Arzén:** bőrrák, szervi elváltozások, szívpanaszok.
- **Nikkel:** allergia, fulladás, bőrproblémák.

És a legrosszabb?

Ezek a fémek **nem bomlanak le. Nem tűnnek el.**

Ott maradnak benned... akár egy életen át.

Ezért **nem mindegy, milyen vizet iszol.**

A tested nem tudja megvédeni magát ezektől – de **te igen.**

*(A CrystalWater formulában bemutatunk egy méregtelenítési eljárást, ami ugyan nem biztos, hogy teljesen kiürítheti a nehézfémeket, de részben csökkentheti azok mennyiségét a testedben. *a hatékonyság személyenként változhat)*

8.A mezőgazdasági vegyszerek elérték a legvédehetőbb vizeinket is. Gyanítom erről sem hallottál a tévében...

Erre akkor találtam rá, amikor a szántóföldeknél sétáltam és kis reklámtáblákon láttam kitéve a növényvédőszerek neveit.

Rákerestem, hogy megnézzem mik ezek, és a reklámjuk helyett az Átlátszó cikke jött szembe velem – Miszerint 2023-ban több Magyar településen is kimutatták ezek jelenlétét.

A mezőgazdaságban évtizedek óta használnak vegyszereket. Nem egyet-kettőt, hanem egész arzenált: rovarirtók, gombaölők, gyomirtók, rágcsálóirtók. Egy szóval: peszticidek.

Szerencsére a szabályozás ma már szigorúbb és komoly teszteken kell átmennie az adott vegyszernek, hogy használhassák.

De ez nem volt mindig így.

És a következmény ma jut el hozzád. Szó szerint. A csapvízben.

Igen, egy kevés a táplálékkal is bejut, de egy kicsit ellentmondásos a dolog, hiszen általában ezek nem tartalmaznak annyi vegyszert, mert komolyan mérik és szabályozzák azt. Emellett manapság már egyre gyakoribbak a bio növényvédőszerek (baktériumtörzsek, speciális gombák) az étkezési célú ültetvényeken.

Sokkal inkább a nem élelmiszernek szánt növényeket kezelik a veszélyesebb vegyszerekkel, például etanol gyártáshoz, mivel ott nem olyan szigorúak a szabályok és olcsóbbak a hagyományos, kevésbé biztonságos vegyszerek.

Egy 2023-as vizsgálat szerint Magyarország településeinek több mint 20%-ában kimutathatóak voltak ezek a vegyszerek a vízben.

És ez még csak a kezdet.

Miért most bukkannak fel?

Mert sok peszticid olyan lassan bomlik le, és szivárog le a csapadékkal a talajba, hogy évtizedekbe telt, mire eljutottak a talajból a vízbázisokba.

Még a biztonságosnak hitt legmélyebben fekvő természeti kincseinkhez is eljutottak.

Olyanok is megjelentek, amiket már rég betiltottak!

És itt a csavar: nem tudjuk, mikor tűnnek el. Lehet, hogy sosem.

A hatóságok gyakran mérik a víz minőségét – és ez jó hír.

De a hivatalos listákon, amit az NNGYK közzétesz, pont a peszticidek vannak hiányosan feltüntetve. Miért? Nem tudni. Véletlen? Vagy inkább nem akarják, hogy tudj róla?

Az adatok elavultak. A 2023-as mérések szerint még "határérték alatt" volt a szennyezettség sok helyen.

De azóta mi történt? Csak romlott a helyzet.

És a legdurvább mind közül?

A glifozát.

Ez a világ egyik legelterjedtebb gyomirtója.

Használják zöldségeken, gyümölcsökön, gabonán.

És mostanra ott van a vízben is.

A glifozát nem csak „szakmai kérdés”. Ez egy egészségügyi bomba:

- Irritálja a bőrt, szemet, tüdőt
- Belélegezve, lenyelve is veszélyes
- Egyes kutatások szerint hormonrendszert zavar, fejlődési rendellenességet okozhat
- És a WHO szerint: "valószínűleg rákkeltő" (persze csak 'valószínűleg')

Már 2015-ben figyelmeztettek.

De amikor itthon szóba került a korlátozás, a döntéshozók inkább lesöpörték az asztalról.

Mintha nem számítana, hogy mit iszol. Hogy mit eszik a gyerekek.

Más országok, mint Ausztria, már léptek.

Mi még várunk.

Vajon meddig?

9. Mikroműanyagok

Láthatatlan, mégis benned él. És nem tudjuk, hogyan lehet megszabadulni tőle.

Beszéljünk a mikroműanyagokról.

Ezek apró, szabad szemmel nem látható műanyagrészek, amik szó szerint átjutnak az érfalakon, és lerakódnak az agyadban.

Főleg **palackos vízből** kerülnek a testedbe. Egy liter PET-palackos víz akár **240.000 darabot** is tartalmazhat.

Igen, jól olvastad: **kettőszáznegyvenezer műanyagdarab** egyetlen literben.

És nem csak ott. Már a **csapvízben is benne van** – kisebb mennyiségben, de **nap mint nap iszod**. Sőt, némelyik gagyi, 5-10 ezer forintos vízszűrő műanyag szitájából is leválhatnak ezek.

Egy kis kitérő:

Ezeknek a mikroműanyagoknak egy speciális fajtája a PFAS, vagy az „örök vegyszerek”. Ezeket azért hívják így, mert több ezer év alatt bomlanak le, cserébe kiválóak például vízálló csomagolásokhoz.

Shiwen Li Phd – „ezeknek köszönhetően 33%-kal megnőtt a rákos megbetegedések száma” És még csodálkozunk, ha betegek vagyunk...

És mi a legijesztőbb rész?

A kutatók még **nem tudják, hogyan ürül ki a szervezetből** – ha egyáltalán kiürül.

Egyes esetekben már azt találták, hogy az **agy tömegének 0,5%-át** ezek a műanyagdarabkák teszik ki.

Mit okozhat?

- **Depressziót, szorongást**
- **Légúti problémákat**
- **Gyulladásokat**
- És extrém esetben – ha elzárja a vérereket – **szervleállást, akár halált is**

- De ha ez nem elég, bizonyos kutatók **hormonális problémákhoz is kapcsolták** jelenlétüket, például alacsony nemi hormonok

Ez nem valami távoli jövő. Ez **már most történik.**

Minden nap egyre több rakódik le benned, miközben csak egy pohár „tisztá” vizet akarsz inni. Szerencsére ezek nagy része egyszerűen átmegy az emésztőrendszereden, ami jó hír, de akkor sem szabad félvállról venni.

Nem tudjuk, mi lesz a vége, de az biztos: ez nem maradhat így...

Miért nem elég csak "eleget" inni – A rejtett ok, ami miatt mégis kiszáradhatsz

Sokan azt hiszik, a napi 2 liter víz önmagában elég. De ez csak a történet egyik fele. A valóságban nemcsak az a fontos, mennyit iszol, hanem az is, hogy mit iszol – és mikor.

A csapvízben gyakran található klór, nehézfémek vagy hormonmaradványok nemcsak az ízt rontják el, hanem egyes kutatások szerint akadályozhatják is a vízsejtekbe való bejutását. Ez azt jelenti, hogy hiába iszol, a sejteid szomjaznak.

És itt jön képbe a fáradtság és az érzés, hogy használhatatlan vagy...

Már ismered a veszélyeket és megértetted, mekkora kockázatot is jelent egy látszólag jelentéktelen dolog.

Most pedig nézzük meg, a tested hogyan beszél hozzád hosszú távon fennálló vízhiány esetén.

Itt nem feltétlen a szomjúságról beszélek, ez egy fél órás napozástól, egy kis túrától, vagy akármitől, de ugyanilyen gyorsan enyhíthető is.

Hosszabb távon a szervezeted gyakran nem egyértelműen mondja meg, hogy szomjas. A fejfájás, ingerlékenység, fáradtság, vagy koncentrációs zavarok mind lehetnek **korai jelei a sejtszintű dehidratáltságnak**.

Sőt, sokan évessel próbálják csillapítani azt, amit a testük igazából szomjúságként jelez – ez hosszú távon túlevéshez, elhízáshoz is vezethet.

A második részben és a CrystalWater formulában ezekre is megoldást kapsz.

Miért iszol kevesebbet, ha kellemetlen ízű a víz?

Az agyad automatikusan „megjegyzi”, ha valami kellemetlen ízű. Ha a víz klóros, fémes vagy furcsa utóíze van, öntudatlanul is **kevesebbet fogsz inni belőle** – még akkor is, ha elhatároztad, hogy odafigyelsz a mennyiségre.

Egy kutatás szerint a kellemes ízű víz 30–40%-kal megnövelheti az önkéntes vízfogyasztást.

Foglaljuk össze, mi is történt eddig!

Gyors összefoglaló:

Megismerted a valódi, ijesztő veszélyeket, melyek nem a sötétből, hanem az ártatlannak látszó csapvízből leselkednek rád...

Bemutattuk, hogy több ezer féle gyógyszermaradvány és hormon éri a szervezeted és ha még ez nem lenne elég, a klórozással folyamatosan mérgező vegyianyagok keletkeznek, amiket megiszol...

Egy rég ismert mérge, az arzén is jelen van, vagy talán mindig is jelen volt, emellett a rozsdá ad undorító színt és fémes ízt a víznek.

Ha esélyt látnak rá, előjönnek a mikroorganizmusok és elkezdenek szaporodni, ugyanis a klórozás sem 100%-ban hatékony.

Újabb ember által okozott veszélyeket jelent mezőgazdasági növényvédőszerek térnyerése és beszivárgása a vízkészletünkbe és a mikroműanyagok robbanásszerű megjelenése.

Még így összefoglalva is elég hosszú volt.

Viszont azt fontos lesz hozzá tenni, hogy ezek nem egy pillanat alatt betegítenek meg, nem lesz bajod, ha néha megiszol 1-1 pohár csapvizet, vagy 2 liter ásványvizet.

Én a hosszan tartó, folyamatos ivásról beszéltem. Évek és évtizedek hatásáról...

Nem tudom elégszer kifejezni: ezt nem veheted félvállról.

Ha mégis így tennél, az egyre inkább teret nyerő szárazság és szennyezés miatt nagy eséllyel még töményebbé válnak majd ezek az anyagok.

Nem tudjuk mi lesz a vége.

De ha ezeket továbbra is meg fogod inni, ne számíts semmi jóra.

Nem ijesztgetni akarlak és lehet, hogy szerencsés leszel, nem fog hatni rád ez a sok mérgeanyag.

De mi van, ha te nem leszel ilyen szerencsés? Vagy valaki, akit szeretsz?

Nos ennyi volt az ijesztő rész, **ha már csak egyetlen ember is megérti a helyzet súlyát, akkor nem hiába dolgoztunk.**

Megérte a sok kutatás és a sok munka.

És ezen csakis te változtathatsz.

Dönthetsz úgy, hogy figyelmen kívül hagyod, de választhatod azt is, hogy a kezébe veszed az irányítást és teszel az egészségedért.

Ha elhányod magad a csapvíz szagától, vagy az ízétől...

Ha eddig úgy érezted, hogy minden pohár vízzel egy kockázatot is lenyelsz – nem vagy egyedül.

De van egy jó hírem: ennek most tényleg vége lehet.

Ez az egész könyv nem azért készült, hogy csak ráijesszen az emberekre. Hanem azért, hogy megmutassa: van valódi megoldás.

Demonstrálnunk kellett, mennyire veszélyes is a dolog, amivel szembe kell néznünk.

Csak, hogy átérezd, ezt nem veheted félvállról.

Így adhatsz új irányt az életednek még akkor is, ha úgy érzed, teljesen rossz irányba haladtál eddig...

Mindez csak úgy nem fog varázsütésre megváltozni. Komolyan el kell határozni, hogy változtatni akarsz.

Ezért a fejezet hátralévő részében segítek neked felállítani egy tervet, amivel radikális változásokat idézhetsz elő az egészségedben. (Mielőtt azt kérdeznéd, nem, ez nem maga a HATALMAS megoldás, amiért letöltötted ezt az e-bookot. Ez csak egy apró lépés a célod felé, bemutatjuk ezzel a könnyed kis részlettel, mire is képes a tudásanyag, amit kaptál.)

Az első lecke:

Nézzük csak meg:

El kell indulnod és változtatnod kell annak érdekében, hogy fejlődhess.

Viszont nem lehetsz csak egy levél, amit a szél ide oda fújkal.

El kell indulnod valamerre határozottan és pontosan.

Különben nem jutsz el sehová...

Ehhez pedig mire van szükséged?

Igen, kitaláltad. Egy célra, hogy saját kezvedbe veszed az egészséged és változtatni fogsz.

Egyelőre ne foglalkozz a hogyannal, sőt felejtse el, mert csak összezavarod és lekorlátozod magad vele.

Sokan rosszul közelítik meg és rögtön a megoldást keresik, de ez nagy hiba.

Ez olyan, mintha el akarnál menni a Balatonra nyaralni, de az autódban még nem lenne motor, ami hajtja és térképpel sem rendelkeznél (esetünkben az erős cél, ami hajtóerőt ad) de te már azt nézegetnéd, hogy milyen lángost vegyél majd a parton.

Képzeld el, hogy nincsenek korlátok a „*hogyan*” részben. Bármit kívánhatsz. Csak egy dologra fókuszálj: Mi az, amit el akarsz érni. Ennyi.

A hogyan majd jönni fog magától, illetve később úgyis bemutatjuk neked. (a „Hogyan” legalább 90% benne van a CrystalWater formulában)

Íme néhány segítő kérdés, ami rávezet majd a dologra. Alkothatsz saját kérdéseket is.

Segítő kérdések:

- *Milyen változást szeretnél érezni a testedben 12 hónapon belül, ha elkezdesz rendszeresen tiszta vizet inni?*
- *Eddig mennyi vizet ittál meg naponta? Mennyi lenne az ideális, amitől energikusabbnak, frissebbnek éreznéd magad?*
- *Hány pohár tiszta vizet szeretnél meginni naponta 30, 60 és 90 nap múlva? Milyen apró lépésekkel tudnád ezt elérni?*
- *Hogyan hatna a munkádra, figyelmedre, teljesítményedre, ha minden nap megfelelően hidratált lennél és milyen fejlődést szeretnél ilyen téren elérni?*

Írj le néhány ilyen célt egy papírra, vagy a telefonodba!

Kész? Ne csalj, figyellek ám!

Ha jól megnézed őket, hamar rá fogsz jönni valamire...

Ezek önmagában csupán üres szavak.

Olyan gyorsan elfelejtetd őket, mint ahogy jöttek.

Ez nem a te hibád. Így vagyunk programozva természetünkénél fogva...

Kell egy hajtóerő, ami rakétaként repít előre a célod felé.

Ehhez nem kell mást tenned, mint feltenni magadnak a kérdést, miért fontos ez neked. Az alábbi kérdések segítenek majd rávezetni a miértedre.

- ***Miért szeretnéd az XY célt elérni?***
- ***Ha a tested megköszönhetné neked egy mondatban, hogy végre tiszta vizet kap: mit mondana?***
- ***Ha most meg kéne jósolnod: milyen lenne az életed 6 hónap múlva, ha már napi szinten odafigyelnél a vízfogyasztásodra?***
- ***Milyen lenne az életed MOST, ha már 6 hónapja egészséges és elegendő vizet fogyasztanál?***

És így tovább... Ha elsőre találsz egy „miértet”, valószínűleg az nem egy mélyről jövő „miért” lesz, hanem csupán egy felszínes dolog.

A valódi „miérted” sokkal jobban hasonlít egy érzelemre, mint egy megfogható dologra, mint mondjuk simán az egészség. Ettől sokkal erősebb ok az, hogy „Nem akarok többé aggódni, hogy mit isznak a gyerekeim”.

Ugye ez már erősebb tud lenni? Fontos, hogy jelentsen számodra valamit.

*Fontos: a miértednek egy nagyon erős érzelmi hajtóerőnek kell lennie. Eleinte valószínűleg nem lesz olyan erős, mint várnád. Ez mindenkivel így van. Gondolj csak a sportra: senki sem izmos élsportolóként kezdi, hanem folyamatos tanulással és edzéssel éri el a kívánt eredményt. Ha nem elég erős, áss egy kicsit mélyebbre egy hasonló kérdéssel:

„MIÉRT fontos számomra [a „miérted”]?”

Ne ugorj át, fogj meg egy papírt és írd le. Vagy, ha nincs kéznél, a mobilod is megteszi.

Én egy vizuális típus vagyok, mindig leírom, ha ilyen fontos, precíz feladatot végzek.

Tedd te is ezt, hogy szó szerint legyűrd a bizonytalanságot és mindent, ami korlátozott eddig.

Azt javaslom, írd fel így, egymás mellé, hogy azonnal lásd a célt és a hozzá tartozó hajtóerőt:

Célok:	Miértetek:
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____

Bal oldalon az úti célod, jobb oldalon pedig az erő, ami hajtani fog előre.

Ezáltal mindkét agyféltekéd bevethted és összetett erővel vágatsz bele.

Természetesen a módszer nem csak a kívánt hidratáció megcélzására, hanem az élet bármely területén – legyen szó

pénzügyekről, kapcsolatokról, sportról – tényleg akárhol alkalmazható.

A SocialPower technika

Ismerős az érzés, amikor elhatározod, hogy belevágsz egy nagy dologba, de pár nap alatt abbahagyod?

Először még hatalmas lendülettel vágsz neki, majd mindig alábbhagy.

Nos ez azért van, mert mindig visszatérsz a kényelembe, egyszerűen az agyunk így van programozva.

Most pedig bemutatok egy ügyes kis módszert, amivel könnyedén túllendülhetsz ezen és fenntarthatod a lendületet.

Történt már veled olyan, hogy csináltál valamit és nem merted abbahagyni, mert már másoknak beszéltél róla és féltél, hogy ez esetleg nem tetszene nekik? Mindegy, hogy jó, vagy rossz szokás, de folytattad és nem hagytad abba.

Természetesen nem az a célunk, hogy egy erős szociális szorongást alakítsunk ki benned, de ha képes vagy felismerni benne a lehetőséged és jóra használni, arra, hogy építs...

Akkor bizony feltörted a kódot és sikerülni fog bármit elérni az életben, ha tényleg akarod.

Szóval ez lenne a módszer:

Miután elhatároztad, hogy megcsinálsz valamit, például kitűzted a céljaid az előző modulban, azt egy extra lépéssel még nyomatékosíthatod.

Mutasd meg a barátaidnak, vagy ha nem mered, tedd közzé instagramon, vagy más platformon, akár teljesen névtelenül.

Használd a [#crystalwater](#) [#cwchallenge](#) [#cwpowergoals](#) hastageket, hogy egy támogató közösségnek, az e-book olvasóinak körében oszthasd meg!

(Ez jelenleg még egy kialakulóban lévő közösség, nem biztos, hogy sok embert találsz benne, ugyanis a könyvet most először tettük közzé nyilvánosan. Lehet, hogy kell még néhány hét, hogy beinduljon...)

Na és miért is működik?

Ezzel a módszerrel kihasználod az egyik legnagyobb félelmed, a szociális nyomást (legalábbis a legtöbb embernek ez egy nagy félelme) és az előnyödre fordítod.

Szerintem ez a csodálatos dolog és a dolgok kettős természetét bizonyítja, miszerint semmi sem jó, vagy rossz önmagánál fogva, csupán mi értelmezzük ilyennek, vagy olyannak...

Ez után, mivel már tettél egy hatalmas lépést és megmutattad másoknak, nagyon nehéz lesz kilépni.

Természetesen, ha nagyon érzékeny információkat írtál bele, azokat ne oszd meg. Csinálj egy egyszerűsített listát, ahol csak nagyvonalakban beszélsz.

Na és mi a helyzet a szabállyal, miszerint ne osszuk meg senkivel a céljainkat?

Ez egy nagyon jó szabály, de hatalmas kitartást és akaraterőt igényel. Emellett egyáltalán nem kezdőbarát és a kudarc esélye 95%. Ezzel szemben így, ha nem is 0%, bőven 30% alatt van.

Huh, ez máris keményebb volt, mint hitted igaz?

Én szóltam.

Nincs félrebeszélés, helyette csak 100%-os frissen facsart tudás.

Egy kicsit hátra is dőlhetsz, a következő fejezetben nem kell majd ennyire „megdolgoztatnod” az agyad (Arra ott lesz a CrystalWater formula) ...

2. Fejezet: A kiút a biztonságos élet felé

Az előző fejezetben bemutatunk neked egy apró szeletet abból a tudásból, amit ebben a könyvben kaphatsz.

Most pedig elérkeztünk a megoldáshoz, ami pontot tesz a szennyeződés-sztori végére.

A mesterműre, ami a CrystalWater formulával fúzióba lépve megállíthatatlanná tesz és egy sziklaszilárd védvonalat épít az egészséged köré.

Mielőtt bemutatnám, tedd fel ezt a néhány kérdést magadnak...

Fontos számodra az egészséged védelme és szeretnél erre egy erőfeszítés nélküli módszert?

Szeretnél rengeteg pénzt megspórolni azon, amit megiszol?

Biztonságban akarod magad és a szeretteid érezni ezektől? – most gondold különösen a gyerekekre és az idősekre.

Szeretnéd, hogy a családotod ténylegesen biztonságban legyen az előzőleg felsorolt problémáktól?

Szeretnéd csökkenteni az előzőleg felsorolt betegségek kialakulását (például rák, mérgezések és az összes többi)?

LE akarsz számolni az egész napos fáradtsággal és a PET palackokkal?

Esetleg csak a kellemetlen ízekről és szagokról akarsz megszabadulni véglegesen?

Ha bármelyikre igen a válaszod, akkor ez a rész kifejezetten neked szól...

Így már nem kell többé azon gondolkodnod, hogy mit rejt a víz, amit megiszol. Nem kell tovább aggódnod a családod egészsége miatt. Nem kell több ásványvizes palackot hazacipelned. Nem kell minden korty után kérdéseket feltenned.

Wooow ez már elég jól hangzik, de ez nem minden...

Képzeld el azt az érzést, amikor először iszol egy valóban tiszta, biztonságos, finom ízű vizet... otthon – vagy akár magaddal is viheted bárhová.

A tested fellélegzik. A fejed kitisztul. A szomjúságod valóban oltva van.

És tudod, hogy ez most már így marad.

Semmi stressz és kellemetlenség – csak a nyugalom.

Ez a megnyugvás a cél. És ez az, aminek most végre a kapujában állsz.

Szóval most egy olyan eszközt adunk a kezébe, amivel SOKKAL egészségesebben élhetsz, mint valaha, úgy, hogy az szinte SEMMI erőfeszítésedbe sem kerül...

SEMMI?

Túl szép, hogy igaz legyen?

„De hiszen keményen meg kell dolgozni valamiért, amiben kiemelt sikereket akarunk elérni. Miket hord ez itt össze? Még hogy erőfeszítések nélkül...”

Nos ez így van...

Viszont ezeket az erőfeszítéseket már megtettük mi, HELYETTED.

Éveken keresztül kutattunk, álmatlan éjszakákon át, mire sikerült megalkotnunk.

És most a tiéd lehet.

Tudom. Most már biztosan alig tudsz megülni egy helyben és majd felrobbansz az izgatottságtól, hogy mi lehet ez...

Hogyan juthatsz hozzá?

Miért nem volt már rég a birtokodban?

Az egészség és a biztos tudat, hogy biztonságban élsz, anélkül, hogy felesleges dolgokon aggódnál, hogy csak azokra koncentrálj, amik igazán fontosak...

Nem pedig az aggodás, hogy most vajon miért van ilyen íze a víznek.

Azért nem ismerted eddig, mert ez mindvégig rejtve volt előled.

Ez nem véletlen, hiszen egy multimilliárdos cég hamar létrehozta volna és piacra is dobna, de akkor elesnének a jelenlegi profitjuk nagy részétől.

Mert ez szembe megy minden hasonlóval és szó szerint mindennel, amit rád akarnak sózni és ez az oka annak, hogy nem tették...

Ha mégis úgy döntesz, hogy ez nem fontos neked és inkább megpróbálsz elfelejteni ezeket a sokkoló veszélyeket...

A döntés a tiéd, nyugodtan zárd be a könyvet tiszteletben tartom a döntésed és nem erőltetem, hogy tovább olvass és én szívből remélem, hogy egyiket sem kell majd átélned...

Viszont, ha készen állsz, hogy megváltoztasd az életed és végre a kezédbe vedd a teljes irányítást az egészséged felett, akkor...

****most képzelj ide egy hangos pergődob szólót****

A megoldás, ami már több ezer családnak segített egészséges ivóvízhez jutnia és fejenként akár évi 100.000 Forintot megspórolnia anélkül, hogy ez különösebb erőfeszítésekbe kerülne nekik.

Bemutatjuk a CrystalWatert.

A technológia, ami visszaadja a biztonságot, az ízt – és az egészséged.



Mi is ez pontosan?

A CrystalWater nem egy szokásos vízsűrő.

És amit hirdetünk, valószínűleg ellentmond az összes eddigi víztisztító reklámnak, amit VALAHA láttál.

Sőt, ez nem is csak egy sima reklám. Mert **ha ezt a részt is elolvasod, rá fogsz jönni, miért volt téves MINDEN, amit eddig a víztisztításról mondtak neked.**

Mi most csak bemutatjuk neked az általunk és eddigi vásárlóink által a legjobbnak tartott megoldást, majd eldöntheted, AKAROD-e. Emellett ne feledd: **ez az egyik bónuszod.**

Persze semmivel sem tudlak megállítani abban, hogy tovább görgess, de ha szánsz egy pár percet erre a részre is, rá fogsz jönni, hogy segíteni akarunk és nem lehúzni.

Nem számolunk fel rejtett költségeket és szinte szemérmetlenül olcsón adjuk nektek, vagyis azoknak, akik a könyvet letöltötték.

Utána pedig jöhet az igazi, talán még ennél a könyvnél is értékesebb CrystalWater formula.

Eközben...

Legtöbben mindenféle meséket mondanak neked és megpróbálják valami hihetetlen csodaeszköznek feltüntetni a terméket.

Én viszont a legmélyebb esküm alatt ígérem meg neked, hogy ilyeneket nem fogunk mondani neked!

Szóval kapaszkodj meg, ez egy különleges utazás lesz!

A CrystalWater nem egy égből leszállt csodaszer.

Csupán egy sima víztisztító.

Ami viszont különlegessé teszi, az a rengeteg munka és hozzáadott érték, amit nem lehet letagadni.

De miért pont a CrystalWater?

Az úgynevezett filléres víztisztítókat pár ezer forintért akarják neked eladni, ugyanakkor papírnehezéknek sem alkalmasak.

A másik oldal a több százezres RO meg hasonló rendszerek, amiket pár ezer forintból gyártanak le és 10-20szoros profittal adnak el.

Nehogy elhidd, hogy egy 300 ezres szűrőt 100.000 Ft-ért tud csak legyártani és nem 10.000-ból állítják elő kínában.

A nagy része papír szerű szűrő és sima műanyag...

Azt meg végképp nem, hogy a NASA ajánlja ezeket – igen, mert mintha a NASA egy híres víztisztító cég lenne, véletlenül sem az űrkutatással foglalkozik – csak az irónia kedvéért...

(Ezekről az eszközökről jóval részletesebben olvashatsz a következő részben)

Pontosan tudjuk, milyen, amikor elveszel ezek rengetegében, a sok félrevezető marketing üzenet közt.

Nem kapsz valódi értéket, legfeljebb egy értékesítőt, aki lyukat beszél a hasadba.

Akit idővel le sem tudsz vakarni a hátadról, csak ha ráuszítod a kutyát, hogy űzze el végre a házadból (már ha van kutyád).

Mi nem így dolgozunk.

Nem küldünk a nyakadba értékesítőket és nem árulunk haszontalan szemetet.

Csupán annyit kérek, nézd meg ezt a rengeteg értéket, előnyt és könnyedséget, amit az életedhez ad majd...

- Végre biztonságos ivóvízhez juthat a családot
- Eltávolítja a rákkeltő anyagokat
- Kiszűri és semlegesíti a klórt ezáltal kívülről és belülről is hidratálja a bőröd

- Soha többé nem kell aggódnod a csapvízből jövő fertőzésektől
- Megállítja az olyan anyagokat, amelyek lerakódhatnak a szervezetedben egy életen át
- Meghagyja a szükséges ásványianyagokat, ezáltal természetesebb, egészségesebb vizet ihatsz
- Akár 2X Hidratáltabb lehetsz egész nap és ezáltal sokkal produktívabb leszel a munkádban is
- Költséghatékonyabb, mint bármely más alternatíva, ezért évente akár 100.000 Ft-ot is spórolhatsz vele fejenként

ÉS tudod miért működik ilyen varázslatosan?

Egyetlen szó...

EGYSZERŰSÉG

Mindig is ez volt a hitvallásunk és a szenvedélyünk.

Mindent a legkiválóbban és a lehető legegyszerűbben.

Nem kell bajlódnod ezer féle szűrőcserével és komponenssel.

Minden benne van egyetlen apró szűrőbetétben, amit 30 másodperc alatt kicserélhetsz magadnak és az ára is töredéke a hagyományos szűrőknek.

Miközben más víztisztítók lassan bonyolultabbak, mint egy űrhajó hajtóműve...

És megpróbálják beadni neked a mesét, hogy szükséged van egy UV patronra, egy aktívszenes betétre, két RO szűrőlépcsőre, egymillió féle visszaszóra és még találd is ki, hogy melyik lesz jó

neked, de ha nem tudod eldönteni, végülis mindet megrendelheted, ők ennek örülnének a legjobban.

...És így tovább, hogy végül egy feleslegesen túlbonyolított izét kapj, amibe a tapasztalt vízszerek is belebonyolódnak és annyi helyet foglal, hogy a konyhapult alá már semmi sem fér be...

Mi megértettük, hogy mindez teljesen felesleges.

De ha még nem értesz egyet, gondold csak bele...

Minek kéne UV lámpa, ha a baktériumok úgyis felakadnak a szűrőn és elpusztulnak? (Arról nem is beszélve hogy ha 1-2 órát nem engeded a vizet, akkor fel is melegíti szépen)

Miért kell neked Reverz Ozmózis szűrőbetét? Talán szennyvízből akarsz ivóvizet csinálni, vagy desztilláltvíz szerű cuccot inni? Na jó, nyilván elég tiszta lesz a víz, de itt már átestünk a ló túloldalára.

Miért kéne emellé egy aktív szenes patron, mikor már úgyis kiszűrtél mindent?

És végül miért kellene újra sózni mesterséges ásványianyagokkal, mikor az eredetieket is meghagyhatnád?

Nem tudod miért?

Én sem.

Arról nem beszélve, hogy mivel ezeket rendszeresen kell cserélni és véletlenül sem egyszerre, szinte minden hónapra jut egy szerelő és ugrott 25.000 Ft.

Felesleges túlbonyolítás...

És nincs is szükséged ezekre.

Csupán egyetlen dologra:

Egy egyszerű, kompakt vízszűrőre, ami semmi mást nem csinál, nem bonyolít és nem arról szól, hogy minél több hülyeséget eladjon neked.

Egyetlen egy célja van:

Kiszűrni mindent, ami nem oda való és meghagyni mindent, ami kell.

Ilyen egyszerű.

Kell ennél több?

Nem.

Ez nem csak egy csapra tehető kütyü. Ez egy életminőség-váltás.

Ez a CrystalWater.

Természetesen nem, ez nem fog megoldani minden problémát.

A vízminőség-beli problémák ott vannak és ezeket nem lehet lerendezni egy varázsszer megvásárlásával, hanem ehhez átfogó infrastruktúrális változtatásokra van szükség. Erre pedig jelenleg nem látok túl sok esélyt...

De az az egy biztos, hogyha megtisztítod azt, amit megiszol, legalább a saját magad és a családod egészségét nem fogod ezeknek kitenni.

 Tiszta, friss, lágy víz – olyan ízzel, amit újra élvezet lesz inni.

 Erősebb immunrendszer, több energia, jobb közérzet.

 Nemcsak neked, hanem az egész családnak.

És ami a legjobb?

Nincs több cipekedés.

Nincs több kérdőjel.

Nincs több „vajon mi van ebben a vízben?”

A CrystalWater minden egyes nap, minden egyes kortynál megadja azt a biztonságot, amit eddig csak remélni mertél.

Ha most azt gondolod, ez csak egy újabb hülyeség, amit el akarnak adni neked, megértelek. Teljesen normális, hogy szkeptikus vagy. Nem is szeretnénk átlagos reklám-szagú szeméttel bombázni téged.

De ez a könyv nem csak azért íródott, hogy eladjunk neked valamit (alacsony profittal), hanem hogy tényleg segítsen neked egészségesen élni.

Ha mégis így érzel, csak olvass tovább, és engedd meg, hogy bebizonyítsam, mennyire hatékony is valójában.

Ha a könyv még ez alapján is csak lehúzásnak tűnne, menj tovább és töltsd le a ***CrystalWater formulát***, olvasd el és gyere vissza ide...

Olvasd el az email kurzusunk anyagait, kezd el őket alkalmazni és nyugodtan aludj egyet rá.

De, ha még ezek után is úgy döntenél, hogy nem vásárlod meg a víztisztítónkat, még így is 50%-os előnyben leszel, már csak a könyvben tanult tudás és a CrystalWater formula miatt is, ami önmagában legalább annyit ér, mint ez a víztisztító. Ezekkel az instrukciókkal elindulhatsz és elérheted a kívánt változásokat,

mert a CrystalWater nem a siker kulcsa, csupán egy eszköz, ami könnyebben és biztosabban eljuttat a célodhoz, ha jól használod.

Bemutattuk a veszélyeket, amik láthatatlanul bujkálva rád leselkednek...

Az email kurzusunkban nap, mint nap hasznos trükkökkel látunk el, amiket azon nyomban alkalmazhatsz...

Emellett a bónuszként kapott CrystalWater formulában egy egész fegyverarzenál vár rád, hogy kihasználhasd a teljes potenciálod.

Ha nem hiszed, a bónuszmodulban a könyv végén találsz néhány értékes módszert, ami egy ízelítőt mutat a CrystalWater formulából MOST RÖGTÖN.

De mielőtt mindezt megmutatnám, engeddd meg, hogy még egyszer bemutassam, miért érhetsz el vele kivételes tisztaságot ...

Mi a titka a CrystalWaternek?

Miközben a legtöbb víztisztító csupán egy-két problémát kezel (és néha újakat is teremt) ...

Ha pedig a többitől is meg akarsz szabadulni, vásárolnod kell mindenféle kiegészítő patronokat és a zsebedbe kell nyúlnod...

Mi nem elégedtünk meg ennyivel.

Soha nem volt elég a majdnem jó.

És az a fajta lehúzás sem a mi műfajunk, hogy százezreket kérjünk érte tőled.

Biztosan van jobb helye is annak a pénznek.

Épp ezért...

A CrystalWater 5 lépcsős, laborban tesztelt szűrési rendszert használ, amely:

- ✓ **1. Szűri a lebegő szennyeződések** (rozsdá, homok, mikroszálak)
- ✓ **2. Kiszed minden klórt és mellékterméket**, amit a vízmű hozzáad. **Eltávolítja még a veszélyes peszticideket is.**
- ✓ **3. Megköti a nehézfémeket** – ólmot, arzént, higanyt, kadmiumot
- ✓ **4. Blokkolja a mikroműanyagokat, hormonokat és gyógyszermaradványokat**
- ✓ **5. Hatástalanítja a baktériumokat és vírusokat**
- ✓ **+ Visszaadja a víz természetes, friss ízét**



A tisztább víz fogyasztásától sokkal energikusabb lesz az egész napod.

Nem fárasztod le az immunrendszered a szennyeződésekkel. A tiszta víz pedig önmagában is sokkal jobban hidratál.

Nem okoz majd gondot, hogy akár napi 2-4 liter vizet is megigyal, mert selymes ízű szagtalan vizet fogsz kapni.

Nincs szükséged semmi extrára. Csak erre az egyetlen egy, egyszerű eszközre.

Ez a rendszer **nem fordított ozmózis**, ami minden ásványi anyagot kiszűr.

Nincs szükség hozzá újraszózára, ami valami mesterséges lötytyöt csinál.

És **nem is desztilláló**, ami gyakorlatilag halott vizet ad.

Ha még ez sem elég...

- annyira kompakt, hogy nincs szükség nagy helyigényű tartályokra, és nem kell elbúcsúznod a konyhapult alatti tárolóhelytől
- Szinte bármilyen csapra felszerelheted 5 perc alatt és soha többé nem kell szerelőt hívnod
- Mivel közvetlenül a csapon van, nem máshol elrejtve, kizárja a jól ismert problémát a víztisztítóknál, amikor az emberek inkább a csapvizet isszák, mert azt szimplán könnyebb elérni és megnyitni, mint a kis méretű csapokat
- Nem érezhető a jól ismert műanyag íz, ami a túlszűrésből és újraszózásból következik

Ezen a ponton teljesen természetes, hogy még mindig szkeptikus vagy. Lehet azt gondolod, hogy te mégis inkább szívesebben vennél egy Reverz Ozmózisos szűrőt, vagy egy desztillálót, esetleg más alternatívák után kutatsz.

Inkább minden nap ásványvizet vennél, hogy rövid távon „*pénzt spórolj*”

Ha így érzel, engedd meg, hogy megmutassam, mekkora problémát vennél a nyakadba ezek bármelyikével és hogy hogyan kaphatsz egészséges ivóvizet anélkül, hogy ugyanennyit szenvednél vele, mint én ezelőtt, hogy az alábbiakat használtam.

Mert kompromisszumok mindig vannak, csak nem mindegy, hogy mennyi...

Így vernek át téged az MLM ügynököktől kezdve a bazári gagyi minőségű víztisztítósokon át az ásványvíz gyárok is.

Sokan az ásványvízre esküsznek, de hatalmas rajongótábora van a Reverz Ozmózis rendszereknek is. Természetesen ezek sem rossz megoldások, viszont mi egy jobb, fenntarthatóbb alternatívát kínálunk.

Huh ez így kicsit meredek nem igaz?

Mindenki azt mondja, hogy az övé a legjobb...

És ez már annyira átlátszó hiszen a csapon is ez folyik.

Lehetséges, hogy létezik egy jobb megoldás? Igen.

Viszont azt garantálom, hogy az összes eddiginél jobb lesz, amit VALAHA próbáltál.

Engedd meg, hogy végig vezesselek az alternatívákon, aztán tisztább lesz a kép.

Így néz ki a történet. Képzeld el, rájössz, hogy valami nincs rendben a csapvízzel. Bűdös, rossz ízű, vagy csak elolvastad a könyvem 1. fejezetét és rájöttél, hogy közel sem olyan tiszta, mint mondták neked... UGYE ELOLVASTAD? Ne csalj, ha nem, akkor gyorsan olvasd el! Figyellek ám, nem tudsz csalni.

Valamilyen alternatíva után nézel, de nem tudod mit válassz, mert annyi féle van, hogy teljesen belebonyolódsz.

Elkezded a netet kutatni, hosszú-hosszú órákon át és nézegeted a különböző webshopok kiírásait, hogy ki mit ígérget.

Mivel nem tudsz rajtuk eligazodni, ledobod a mobilod az asztalra és dühösen felsóhajtasz – Na ezzel sem lettem okosabb! Végül a legegyszerűbb megoldást, az ásványvizet választod...

Úgy tűnik nem is vészes az a 150-200Ft + 50Ft betétdíj egy flakonért. Megér egy próbát.

Figyelmen kívül hagyod a mikroműanyagokat, „*hiszen a PET palack úgyis átlátszó, nem árthat...*”

Csak vicceltem, **mindegy milyen színű, ugyan olyan veszélyes.**

Ha feltételezzük, hogy napi 2 liter vizet iszol és literenként 240.000 részecskét iszol meg, az éves szinten több, mint 87 millió részecske. Már az első fejezetben leírtam, mi fog történni, ha ezt iszod, most nem részletezném, de legyen elég annyi, hogy ráktól a szervi elégtelenségig bármi történhet.

1 év után utánaszámolsz, hogy mennyi pénzed ment el ásványvízre és leesik az állad. főzéshez is néha ezt használtad és minden nap elfogyott egy palackkal és máris több, mint 100.000 forintod ment el rá...

Tehát az ásványvíz nem opció.

Szembejön veled egy hirdetés másnap egy olcsó desztillálóról. Kapsz a lehetőségen és váltasz ásványvízről erre.

A desztillálókat is gyakran használják alternatívaként. A gyártók pedig gyakran azzal hirdetnek, hogy ez tiszta H₂O-t csinál.

Az igazság közel sem ilyen kellemes.

Ahogy kortyolgatod a vizet, azt veszed észre, hogy valahogy nem oltja úgy a szomjad.

De ez csak a kezdet.

Bizony az igaz, hogy a vízkő, a rozsda és egyéb nehéz részecskék nem jutnak át. (öröm lesz rendszeresen vízkőteleníteni)

De ha jártál kémia órára, biztosan tudod, hogy mi történik, ha egy adag vízbe különféle anyagokat szórunk és felmelegítjük. Bizony, néha reakcióba léphetnek egymással.

Itt ugyanez megtörténhet, ha olyan anyagok vannak jelen. Amellett, hogy néhány mérgező anyag el tud párologni és újra lecsapódik a „tisztá” H₂O-ban, új mérgek is keletkezhetnek.

Ezeknek nem tudom megmondani a hatását, de jobb, ha nincsenek ott és szerintem egyetértünk. A desztillált víz jó a vasalóba, de semmi másra nem használnám.

Ha pedig ránézel a villanyszámlára, máris elmegy a kedved az egészsőtől: éves szinten nagyjából 800 liter vizet fogsz rajta át desztillálni fejenként, ha a vízdíjat nem nézzük, elfogyasztasz 650 kWh áramot, ami nagyjából 25.000 Forintba kerül (fejenként)

Gyorsan eladod és úgy döntesz veszel egy Reverz Ozmózisos víztisztítót...

„Már csak meg kell találni a megfelelőt és jók is vagyunk” – gondolod magadban...

De hát ezek olyan drágák, itt van egy szép darab, de hogy kerülhet ez 350 ezer Forintba?

Oké, nézzünk egy olcsóbbat... És megvan. Találsz egyet mindössze 80 ezer Ft-ért.

Ránézel és nagyot csalódsz, hogy ez sokkal kevesebbet tud, mint a többi... De várjunk csak, van itt valami!

Rakd össze magadnak akció, szabadon választhatsz hozzá alkatrészeket.

Széles kínálatban fel van sorolva egy csomó és te vígan adogatod hozzá a kosaradhoz, mert mindet olyan szépen megindokolták, hogy szükséged van rá...

UV sterilizáló – 20.000. Aktív szénzsűrő – 35.000, beszerelés 30.000 ... és így tovább... Majd kijön a végösszeg és meglátod az árat: 320.000 Ft!!!

Oké, ha már annyit keresgéltem, valahogy csak összedobom rá.

Mielőtt megrendelnéd, észreveszed az apróbetűs részt: Az egyik alkatrészt félévente, a másikat 3 havonta, a sópatront 2 havonta kell cseréltetni alkalmanként 20-30 ezer forintért...

Gyorsan ki is lépsz és felmész valami kínai oldalra. Itt szép számban vannak olcsó víztisztítók 5-10 ezer Ft-ért.

Hoppá, ez csak 10.000 és ugyanúgy néz ki, mint a CrystalWater.

„Biztosan csak simán megrendelték innen ezek a csaló e-bookosok és ezt próbálják rám sózni egy csomó haszonnal, na de én majd túljárok az eszközön” – és gyorsan meg is rendeled...

Megérkezik valamikor 1 hónap múlva és boldogan felszereled, hogy *„na ezzel sem tudtak lehúzni”* (De azért a webshopunkban a felszerelés videó jól jött)

Innál belőle, de a víz ugyanolyan, mint a sima csapvíz. Elkezdett eresztetni a tömítésnél és már szinte spriccel...

Mosogatnál, de a meleg víztől kilágyul a műanyag és leveti a nyomás a csapról – Minden tiszta víz lett.

Fogsz egy tekercs szigetelőszalagot és ráragasztod a csapra – na így gyere le onnan!

Utána kíváncsiságból bevizsgáltatod a vizét, hogy vajon mennyire hatékony, hiszen az íze nem változik egy kicsit sem, ugyan olyan büdös, mint a csapvíz...

Az eredmények sokkolóak, ez tényleg nem ér semmit sem! Dühödben szétvágsz egy szűrőbetétet és észreveszed, hogy ez teljesen üres belülről... Hát többé biztosan nem rendelsz 10.000 Ft-ért víztisztítót.

itt szeretném tisztázni, hogy az eredeti CrystalWater jelenleg kizárólag a KonyhaGurunál kapható egy különleges partnerség miatt, ha máshol látsz hasonlót, az **biztosan hamis és lehúzásra épül. Működését pedig nem tudjuk garantálni.*

Most, hogy elmondtam ezt a tanulságos kis történetet, megkíméltelek attól, hogy te is átmenj azon, amin én átmentem, nem fogsz bedőlni ezeknek a csapdáknak. De akkor mit tehetél volna másképp?

Igen, jól látod!

A CrystalWater sokkal jobb. Nem kell cipekedned és a mikroműanyagokkal küzdened, elfelejtheted a vasalókba való desztillált vizet és a méretes, szervízigényes és drága Reverz Ozmózis szűrőket is. Nem fogsz bedőlni a hamis, vagy szimplán olcsó, nem működő szemeteknek sem.

És végül, ami a leges legfontosabb: biztonságban tudhatod a családotod egészségét!

Megígértük, hogy adunk egy megoldást ezekre a problémáidra és így már láthatod, hogy nem vicceltünk. Bizonyára hibáztatod azokat, akik miatt ennyi méreggel tele van a csapvíz. Mi pedig tudunk róla és ha nem hívtuk volna fel a figyelmed rá, **akkor legalább annyira felelősek lennénk a betegségekért, mint ők.**

Ezen felül, mi nem csak figyelmeztettünk, hogy félelemben és bizonytalanságban hagyjunk téged.

Ennél sokkal többet adtunk:

Egy megoldást, ami egyet jelent a családot biztonságával.

Mellette még rád is zúdítottunk egy jó nagy tudásanyagot, amiket már számon sem tudsz tartani.

Természetesen még így is lehet, hogy nem bízol bennünk. Nem is várom el tőled, manapság minden sarkon van egy internetes csaló, aki le akarja nyúlni a pénzed. Épp ezért:

ÍME A SZINTE FELHÁBORÍTÓ, „ENNEK ELMENT AZ ESZE 2.0” 110%-OS ELÉGEDETTSÉGI GARANCIÁNK

Igen, jogos kérdés... Miért 110%?

Nos mivel nem csak 100, hanem 110% -ban biztos vagyok benne, hogy nem csak szeretni, hanem IMÁDNI fogod a CrystalWatert.

És hogy képes leszel vele megvédeni a saját és a családod egészségét...

De ha mégsem így lenne és tegyük fel, sérült eszközt kaptál...

Sőt, ha működik, de az összes módszert kipróbáltad és alkalmaztad, de így sem érzed, hogy az energiaszinted az egekben van és az egészségedre sincs semmilyen pozitív hatással...

Akkor csak dobj egy emailt az info@konyhaguru.hu -ra és megteszünk MINDENT, hogy elégedett legyél a szolgáltatásunkkal.

Nem tudod, hogyan használd? A technikákat nem tudod alkalmazni a CrystalWater formulában? Vagy akármilyen furcsa és buta hiba vagy rendellenesség adódik, például „amikor bejön egy légy az ablakon, nem működik a hidratációs technika”...

Szó szerint akármilyen problémád van, minket elérsz emailen keresztül és segíteni fogunk. És igen, még a legbutább indokokat is meghallgatjuk.

Ha pedig mindenképpen visszatérítést szeretnél, **küldjük is a futárt a csomagért, majd** miután lezárult a visszaküldési folyamat, ami maximum 1 hónapot vesz igénybe, **visszaadjuk a pénzed 110%-át.**

A teljes vételárat, azaz a 100%-ot visszautaljuk a bankszámládra és a maradék 10%-ot korlátlan lejáratú kupon formájában kapod meg (már aznap, amikor a futárnak átadtad a csomagot), amit te is felhasználhatsz, vagy oda is adhatod egy barátodnak...

14 NAPIG semmilyen indok nem kell a visszaküldéséhez. 1 ÉVIG visszaküldheted a terméket, ha az a mi hibánkból kifolyólag sérült, vagy nem működik.

Vagy kérhetsz cserét is, ha tegyük fel hibás eszközt kaptál és elküldjük neked az új, sértetlen példányt a kuponoddal együtt!

Ha pedig azt kérdezed, miért éri ez meg nekünk, a válaszom egyszerű: Eddig, (tehát 2025.06.18 a könyvet nem módosítjuk túl gyakran) egyetlen egyszer sem kellett visszaküldeni a CrystalWatert!

Volt olyan eset, amikor karcos csomagolásra panaszkodtak, ami sajnos szállításkor előfordul, de az eszköznek egy karcolása sem volt...

Néhány ügyfelünknek pedig nem sikerült alkalmazni a módszereinket, de nekik személyesen segítettünk.

Ha pedig még mindig nem tudsz betelni, itt van 2 új bónusz a CrystalWater mellé, csak hogy enyhítsem a kielégíthetetlen étvágyad a bónuszok iránt:

Ingyenes Bónusz #1:

Na ilyen ajándékot valószínűleg senki sem ajánl...

4db, azaz minimum 1 évre elegendő szűrőbetét teljesen ingyen!

Tudom, már csak az e-book letöltésével is elárasztottunk Rengeteg bónusszal, de mivel szűrőbetétre mindenképpen szükséged lesz, engedd meg, hogy 1 évig mi álljuk a szűrőcserét!

Ingyenes bónusz #2:

Ingyenes szállítás

Nincs annál utálatosabb, amikor az alacsony ár mellé még szállítást is kell fizetni.

Mi ezt nagyon jól tudjuk, épp ezért eltöröltük a szállítási díjat.

Teljesen ingyen eljuttatjuk egészen az ajtódig.

Íme a következő lépés:

Mint mondtam, ez nem egy ingyenes termék. De neked jelentős akciót fogunk adni hozzá. A jelenlegi árát egy egyszerű okból nem fedtem még fel: a világ változik, az árak emelkednek és nem akarom minden árváltozáskor újra feltölteni a pdf fájlt és az online verziót. Ezt most nézd el nekem kérlek, de a következő oldalon be fogom mutatni neked.

Szóval így működik a dolog:

1. Egyszerűen kattints a gombra és a következő oldalon segítünk kiválasztani a megfelelő vízszűrőt számodra,

sőt ha nem tudsz dönteni, egy 1 perces kvíz segítségével segítünk neked megtalálni a megfelelő megoldást.

2. Dőlj hátra és élvezd a CrystalWater tisztaságát, ami soha nem látott helyekre repít a frissességével!

ÉRDEKEL A CRYSTALWATER!

[\[Ha a gomb nem működne, kattints IDE!\]](#)

Tudtad?

ez a víztisztító még a CrystalWater induló szériájához tartozik?

A saját márkás gyártás elindítása hosszabb folyamat volt, így az első 5000 darabot egy megbízható európai gyártóval (az Althy márka mögött álló céggel) készítettük el – már a mi szűrési technológiánk szerint.

Ezért most olcsóbban tudjuk adni ezt a készüléket, hiszen még a régi márkajelzés van rajta.

A belseje ugyanaz, amit hónapokig teszteltünk. A különbség csak a logó.

Ha tényleg a maximumra vágysz, olvasd el ezt:

Itt van 4 tipp, amivel most rögtön kihozhatod a maximumot a CrystalWater élményedből...

**kérlek vedd figyelembe, hogy ezeket kifejezetten a CrystalWater szűrt vízhez fejlesztettük ki. A hatás nem garantált másféle szűrt*

vízzel és főleg nem csap- vagy ásványvízzel. Ennek ellenére megpróbálhatod forrásvízzel, vagy RO szűrt vízzel is, valószínűleg hasonló hatást érhetsz el.

Most bemutatunk neked 4 profi technikát, melyeket profi sportolók alkalmaznak a hidratációjuk maximalizálásához.

Vigyázz, féltve őrzött titkokat fogsz megismerni!

1. Egész napos, kiegyensúlyozott hidratáció. Lehetséges egyáltalán, vagy csak álmodom?

A Megoldás egyszerűbb, mint gondolnád, sőt, biztosan a fejedet fogod tőle, mert mindenhol ezt mondják.

És miért?

Mert működik, ha jól csinálod.

A megoldás pedig, hogy vigyél magaddal minden nap legalább 2 liter CrystalWater szűrt vizet.

Ha nem is vagy szomjas, készíts egy rutint, miszerint rendszeresen iszol közepes mennyiségű vizet, még akkor is, ha nem vagy szomjas.

Ennek az a lényege, hogy nem szükségivást, hanem megelőző ivást folytatsz, ezáltal nem várod meg, még kiürül a víz a testedből, ezáltal csúcsokat és elég sok mélypontot előidézve az energiaszintedben, hanem folyamatosan biztosítasz utánpótlást egy kiegyensúlyozottabb hidratáció érdekében.

Íme a rutin:

Mi azt javasoljuk, óránként igyál meg egy pohár, tehát 2 dl vizet nap közben. Ezt egy 8 órás munkanapra levetítve megkapod, hogy marad 4 dl víz olyan esetekre, amikor megszomjaznál. (a mennyiséget megelmeled tetszés szerint)

De ha úgy érzed, nem fekszik neked az 1 órás ismételés, próbáld meg kialakítani a saját rutinod, ami a legjobban fekszik a napodhoz. Állíts be a telefonodon egy emlékeztetőt óránként, hogy ne felejtssd el.

Ennek következtében fokozottan hidratált leszel egész nap.

Így teheted automatikus szokássá:

Próbáld meg ezzel, hogy egy kicsit természetesebb ritmust állíts be az óránkénti időzítő helyett.

Miután hozzászoktál, hogy óránként iszol, rakd rezgő módba a jelzést és a példa táblázat szerint igyál!

MIKOR?	HUROPKONT	MIT IGYÁL?
 ÉBREDÉS UTÁN	Felkelsz, fogat mosol	3-4 dl langyos CrystalWater
 MUNKA KEZDETEKOR	Leülsz dolgozni	2 dl víz
 MINDEN EGÉSZ ÓRAKOR	Ránézel az órára/értesítést kapsz	2 dl víz
 KÁVÉ UTÁN 15 PERCCEL	Kávé szárít – utána hidratálj	2 dl víz
 ÉTKEZÉS ELŐTT/UTÁN	30 perccel előtte vagy utána	2 dl víz
 HA FÁRADSZ/INGERÜLT VAGY	Mikor kezd elcsúszni a fókuszkod	2-3 dl víz + légzésgyakorlat

Így használd a Checklistet:

Mint láthatod, ez 2 liter vízhez van optimalizálva, de 3-al, vagy 4-el is működik. Ilyenkor érdemes a rendszerességen növelni, ezáltal még kiegyensúlyozottabb hidratációt kapsz.

Rögzítsd az ivást az adott tevékenységekhez, azaz „Hurokpontokhoz”! Segíthet, ha ezt a táblázatot lemásolod valahová és 21 napig követed, hogy elmélyüljön a szokás.

Ha visszanezel egy átlagos napodra, rájössz, hogy közel sem iszol ilyen sokat...

És hogy mivel akartam kilyukadni ezzel a rutinos dologgal? Arra, hogy **megelőző ivást** és ne **szükségivást** végezz. Ez a kulcsa az egészségnek. Ezért jó, ha személyre szabod, ha magadhoz igazítod. Csak egyszerűen előzd meg a szomjúságot.

De vigyázz, ha úgy érzed nagyon tele vagy, ne erőltess magadba a vizet, mert nem tesz jót ilyenkor.

Ha teheted, használj fém vagy üveg kulacsot, hogy elkerüld a mikroműanyagokat. Előny ha átlátszó, mert így látod, mennyit ittál.

2. Szűrt víz = finomabb ételek.

Erről is biztosan hallottál már.

A csapvízben található anyagoknak a legjobban úgy jön elő az íze, ha főzöl vele valamit és összehasonlítod a szűrt vízzel főtt étellel.

Ha eddig nem tudtad felfogni a helyzet súlyát, próbáld ki mondjuk egy kávéval az összehasonlítást.

Drámaian meg fogsz lepődni. A különbség olyan, mintha a 200 forintos automatás kávéét hasonlítanád egy olasz luxuskávézó termékéhez.

Szóval ha már szűrt vizet iszol, miért ne használnád ezt ki a főzésnél is?

3. Energiabomba szertartás – fókusz és koncentrációturbó szűrt vízzel

Na itt kezdődnek azok az igazán ütős, titkos módszerek, amiket beharangoztunk. Ha valami, akkor ez a dolog tényleg nagyot üt. Jobban felpörget, mint egy tripla eszpresszó.

Ha valami igazán nagy figyelmet igényel – vizsga, prezentáció, kreatív alkotás vagy stratégiai döntés – ezt a gyors rituálét végezd el **30–45 perccel a feladat előtt:**

Hozzávalók:

- 4–5 dl CrystalWater szűrt víz

1 csipet himalája vagy tengeri só *(az elektrolitok miatt)*

- 0,5 citrom frissen facsart leve *(a máj aktiválása és lúgosítás miatt)*
- Ha egy kicsivel többet akarsz kihozni belőle, 1 teáskanál **MCT olaj** *(agyi üzemanyag, gyors energiára)*
- Ha van otthon: 1 g **L-theanine + koffein kapszula**, vagy egy adag **zöld tea por (matcha)** *(nyugodt, de éber állapotért)*

Elkészítés:

1. A CrystalWater szűrt vizet öntsd egy nagy pohárba.
2. Add hozzá a citromlevet és a sót, keverd el.
3. Ha használod, tedd bele az MCT olajat – ez nem oldódik, de keverés után simán megiható.
4. Végül vedd be a L-theanine + koffein kapszulát, vagy kortyolj el egy adag matchát mellé.

Mi történik?

- **A szűrt víz** kitisztítja a tested, segít az agyadnak jobban "vezetni" az információt.
- **A só és citrom** feltölt ásványi anyaggal, beindítja az anyagcserét.
- **Az MCT olaj** gyorsan hasznosítható energiát ad az agyadnak.
- **Az L-theanine + koffein páros** vagy a matcha olyan fókusz-állapotba hoz, amit csak "nyugodt éberségként" lehet leírni – szétcsapott idegrendszer nélkül.

! Fontos: Ne igyál rá rögtön kávé vagy energiasoftot. Ez a kombináció **magában** is erőteljesebb, mint a legtöbb boltban kapható energiasoft – csak nincs mellékhatása.

 **Eredmény:** Tiszta fej, stabil energia, pengeéles fókusz – és mindez a CrystalWater tisztaságával indul.

4. ***Alvás előtti agytisztítás*** – hogy ne csak aludj, hanem regenerálódj is

Ez a rutin segít “lezárni” az agyat estére, megszünteti a felesleges belső pörgést, és **javítja az alvás minőségét** – így másnap nem csak kipihent leszel, hanem **mentálisan is friss**.

Hozzávalók:

- 2–3 dl **CrystalWater szűrt víz**, langyos
- 1 púpozott teáskanál **magnézium-biszglicinát por**
- 1 csipet **aszcorbinsav (C-vitamin)** vagy 0,5 citrom leve
- +1 extra: 10 perc csend (pl. meditáció vagy vezetett légzés app)

Elkészítés és használat:

1. A langyos vizet keverd össze a magnéziummal és citrommal/C-vitaminnal.
2. Igyad meg lassan, lefekvés előtt **kb. 30–40 perccel**.
3. Kapcsolj ki minden képernyőt. Végezz 5–10 perc légzőgyakorlatot (pl. 4-7-8 légzés).

Mi történik?

- A **magnézium-biszglicinát** az egyik legjobban hasznosuló forma – **az idegrendszert nyugtatja**, nem altat le, de mélyíti az alvást.
- A **C-vitamin** segíti az agyi tisztulást (glia-rendszer) és a sejtszintű regenerációt.
- A **szűrt víz** segíti az agyi folyadékáramlást – a nap közbeni “mentális zaj” fizikailag is csökken.
- A csendes levezetés pedig **átkapcsol** a paraszimpatikus idegrendszeri állapotba – így alszol el gyorsabban.

 *Eredmény:* Nemcsak gyorsabban elalszol, de **mélyebb és pihentetőbb alvásod lesz** – és másnap **éles elmével** ébredsz.

Még valami, amit soha nem mondanak el neked: a szűrt víz mentális hatásai

Nemcsak a tested, de az agyad is „**kiszáradhat**”. Ha a víz nem tud megfelelően bejutni a sejtekbe, az idegsejtek kommunikációja is lassul. Ez koncentrációs zavart, hangulatingadozást, és memóriaromlást is okozhat.

Sok felhasználó számolt be arról, hogy a szűrt víz fogyasztásával **javult az ébersége, csökkent a fáradtságérzete, és kevesebb kávéra volt szüksége** napközben.

TIPP: Kezdd el figyelni magadon ezeket a változásokat – akár naplót is vezethetsz róla. Így még erősebb lesz az önmegerősítés, és hamarabb rutinná válik a tudatos vízfogyasztás.

És most jöjjön még több tudás, és az egészséged olyan drasztikus szintű javítása, hogy az orvosod azt sem fogja tudni, hogy létezel...

Zárszó – Egy személyes gondolat tőlem

Nagyon köszönöm, hogy időt szántál erre az anyagra – ez már önmagában azt mutatja, hogy **törődsz az egészségeddel**.

Ez a könyv egy kis első lépés volt – de már most egy szinttel tudatosabb vagy, mint az emberek többsége.

A CrystalWater projekt számomra szívügy, nem csak egy termék. Ha úgy döntesz, hogy továbbmész – akár most, akár később – itt leszek, hogy segítsék.

Ha még nem tetted meg, nézd meg a CrystalWatert ezen a linken:

<https://ingyenes-ebook.konyhaguru.hu/ajanlat-id-cbc56>

Így akciós áron, több, mint 50.000 Ft értékű bónusszal lehet a tiéd!

Jogi Nyilatkozat

A „9 Sokkoló Titok A Csapvízről, Amit Rejtegetnek Előled. Ezt Egyetlen Szakértő Sem Árulja El Neked” Című könyv bármi nemű módosítása, a benne lévő információk tiltott értékesítése, vagy üzleti célú terjesztése szigorúan tilos. A könyv szabadon terjeszthető módosítás nélkül oktatási célból és bemutatatható nyilvános közönség számára, amennyiben erre engedélyt adtak a Szerzők.

A körülmények változásával a könyvet is módosítani fogjuk. Ha nem vagy biztos benne, hogy ez a legújabb verzió, akkor vedd fel velünk a kapcsolatot. Amennyiben a hivatalos letöltőoldalról jutottál hozzá a könyvhöz, akkor a legújabb verziót birtoklod.

Tudományos források, tanulmányok

Ha érdekel, honnan származnak az idézett adatok, összegyűjtöttük őket egy külön oldalon.

Megnézheted itt:

<https://konyhaguru.hu/sources?route=information/information&language=hu-hu>

