www.painculprits.com
www.havelifelongwellbeing.com
www.move3life.de

Eileen Kopsaftis
Suzanne Gergely
0174 587 0300

Wasserfilter

Vorgestellt von Eileen Kopsaftis und , BS, PT, CAFS, MI, CHE, NE

Diese Ressource wird den Lesern des Buches **Pain Culprits!** als Bonus zur Verfügung gestellt**.** Es wurde aus dem Originalmanuskript herausgenommen, um sich ausschließlich auf das Thema Schmerz zu konzentrieren. Es ist mir wichtig, dass Sie Zugang zu diesen Informationen haben, und ich hoffe, dass Sie davon profitieren.

Eines der dringlichsten ökologischen Probleme in unserer heutigen Welt ist die Befriedigung des Bedarfs an ungiftigem, trinkbarem Wasser. Wasserfilter sind eine notwendige Investition für die Gesundheit von Ihnen und Ihrer ganzen Familie. Es ist eine traurige Tatsache, dass unsere Wasserversorgung durch Umweltgifte stark beeinträchtigt ist. Wenn Sie eine kommunale Wasserversorgung nutzen, wurde Ihr Wasser chemisch mit Chlor behandelt. Chlor ist nicht gesund für Ihren Körper, wenn er es aufnimmt oder absorbiert. Absorbieren, sagen Sie? Richtig, beim Baden nimmt Ihr Körper so viel Chlor auf, wie wenn Sie acht Gläser gechlortes Wasser trinken würden. Medikamentenpflaster werden regelmäßig verwendet, da die Aufnahme durch die Haut eine wirksame Form der Verabreichung ist. Vielleicht haben Sie schon einmal gehört, dass die Haut das am stärksten absorbierende Organ ist und dass Duschen oder Baden in chlorhaltigem Wasser keine gesunde Wahl ist. Es ist erwiesen, dass Chlor das natürliche Öl in Ihrer Haut austrocknet und Ihr Haar schädigt. Das Einatmen von Chlorgas aus Duschen ohne Filter kann gesundheitsschädlich sein, insbesondere für Menschen mit Asthma.

Das Trinken von gechlortem Wasser oder das Baden in gechlortem Wasser hat sehr negative Auswirkungen auf den Körper. Es gibt Studien, die zeigen, dass das Trinken von gechlortem Wasser das Risiko von Darm- und Blasenkrebs erhöht.

Wenn Sie nicht glauben, dass die Investition in einen Filter wichtig ist, werden Sie Ihre Meinung vielleicht ändern, wenn Sie die folgenden Fakten lesen. Der U.S. Council for Environmental Quality stellt fest: "**Das Krebsrisiko bei Menschen, die gechlortes Wasser trinken, ist 93 % höher als bei Menschen, deren Wasser kein Chlor enthält."** Das National Cancer Institute berichtet**: "Das Trinken von gechlortem Wasser kann das Risiko von Blasenkrebs verdoppeln."** Dies sind keine "Randgruppen", die versuchen, die Massen zu erschrecken. Die Fakten sind eindeutig, und Maßnahmen zu ergreifen ist der beste Weg, um dieses Problem anzugehen.

Es gibt so viele Möglichkeiten, Ihre Gesundheit vor den Gefahren von unsicherem Wasser zu schützen, dass ich eine einfach zu handhabende Ressource zusammengestellt habe, um Ihnen bei der Suche nach dem für Sie richtigen Produkt zu helfen. Ihre Haut und Ihr Haar werden es Ihnen danken. Wenn Sie kleine Kinder haben, können Sie einen filternden Duschkopf verwenden, um die Wanne für ihre Bäder zu füllen. Kleine Kinder reagieren sehr empfindlich auf Chemikalien, und ihre kostbaren kleinen Körper sind es wert, geschützt zu werden.

www.painculprits.com Eileen Kopsaftis
www.havelifelongwellbeing.com Suzanne Gergely
www.move3life.de 0174 587 0300

Was die Arten von Trinkwasserfiltern angeht, so gibt es viele auf dem Markt, und man kann wochenlang recherchieren, ohne zu wissen, welcher der beste ist. Ich bin zwar kein Wasser Filterexperte, werde ich versuchen, Sie in die richtige Richtung zu führen. Lassen Sie sich bitte nicht von den Details der einzelnen Funktionen verwirren. Es gibt Systeme mit mehrstufigem Design, die Ihnen fast alle Schutzfunktionen bieten, über die Sie hier lesen werden. Es ist auch hilfreich, wenn Sie eine Vorstellung davon haben, was tatsächlich in Ihrem Wasser enthalten ist. Ein erster Test ist ein guter Schritt, bevor Sie Ihr Filtersystem auswählen.

Es gibt fünf verschiedene Arten von Systemen.

Aktivkohlefilter: Filterkannen, Wasserhahnhalterungen, Untertischgeräte und Einstiegssysteme verwenden einen Aktivkohlefilter. Die Aktivkohle absorbiert die Verunreinigungen des Wassers, während es durch die Rohre des Systems fließt. Aktivkohlefilter entfernen Blei, PCB, Chlornebenprodukte (Chloramine und Trihalomethane), Parasiten, Radon, Pestizide und Herbizide, den Benzinzusatzstoff MTBE, das Lösungsmittel Trichlorethylen aus der chemischen Reinigung, einige flüchtige organische Verbindungen, bestimmte Mengen an Bakterien (z. B. Cryptosporidium und Giardia) und eine kleine Anzahl von Medikamenten. Kohlefiltersysteme beseitigen auch schlechte Geschmacks- und Geruchsstoffe, einschließlich Chlor. Nach Standard 53 zertifizierte Filter können auch viele andere gefährliche Schadstoffe erheblich reduzieren, darunter Schwermetalle wie Kupfer, Blei und Quecksilber, Desinfektionsnebenprodukte, Pestizide, Radon und flüchtige organische Chemikalien wie Methyl-tert-butylether (MTBE), Dichlorbenzol und Trichlorethylen (TCE).

Dies ist meine erste Wahl, da es das schlechte Zeug entfernt, ohne alle Mineralien zu eliminieren, die Ihr Körper für die Gesundheit braucht.

Kationenaustausch-Wasserenthärter: Kationenaustausch-Wasserenthärter werden für das ganze Haus oder für die Entnahmestelle verwendet. Sie enthärten hartes Wasser, indem sie stark positiv geladene Mineralien gegen solche mit geringerer Ladung austauschen. Kationenaustausch-Enthärter entfernen Kalzium und Magnesium, die sich in Rohrleitungen und Armaturen ablagern, sowie Barium und einige andere Ionen, die die Gesundheit gefährden können.

Dieses System erfordert den ständigen Kauf großer Säcke mit Salzen, die regelmäßig nachgefüllt werden müssen. Dieses System beseitigt die schädlichen Stoffe nicht.

Destillierer: Destillierapparate sind das einfachste Verfahren zur Wasseraufbereitung mit der typischen Koch- und Kondensationsmethode. Ein Nachteil der Verwendung von Destilliergeräten ist, dass sie viel Strom verbrauchen, übermäßige Wärme erzeugen und regelmäßig gereinigt werden müssen. Destillierapparate entfernen Schwermetalle (einschließlich Blei), Kadmium, Chrom, Kupfer, Quecksilber, Arsen, Barium, die gesamten gelösten Feststoffe,

Mikroben, Fluorid, Selen, Natrium, Blei und Quecksilber. Außerdem brauchen sie ewig, um nur eine Gallone Wasser herzustellen. Ich empfehle die Destillation nicht, da Ihr Körper die Mineralien für die Gesundheit braucht.

Umkehrosmose: Umkehrosmosesysteme sind sehr feine Filtersysteme, die oft mit Kohlefiltern kombiniert werden. Bei diesem System wird das Wasser durch einen halbdurchlässigen Film gepresst. Der Nachteil ist, dass je nach Typ bis zu 9 Gallonen Wasser für eine gefilterte Gallone verschwendet werden können; dies ist jedoch nicht bei jeder Anlage der Fall, und die Kosten für das Wasser pro Gallone sind wesentlich niedriger als bei Wasser in Flaschen. Die Umkehrosmose beseitigt Parasiten wie Cryptosporidium und Giardia, Perchlorat, Sulfate, Fluorid, Industriechemikalien, Schwermetalle (einschließlich Blei, Quecksilber, Kadmium, Kupfer), Chlornebenprodukte, Chloride und Arzneimittel sowie Schadstoffe wie Arsen, Barium, Nitrat und Selen. Es wird normalerweise für Untertischgeräte in Kombination mit einem Kohlefilter und/oder einem UV-Desinfektionsgerät verwendet.

Das Problem Nr. 1 bei der Verwendung dieses Systems ist, dass es dem Wasser alle Mineralien entzieht. Dies ist ein Nachteil, da Ihr Körper Mineralien für die Gesundheit benötigt. Wenn Sie sich für dieses System entscheiden, wäre es am besten, wenn Sie dem Wasser vor dem Trinken wieder Mineralien zufügen würden.

Ultraviolette Desinfektion: Die Desinfektion mit ultraviolettem Licht tötet Bakterien und andere Mikroorganismen ab. Tischgeräte gibt es für unter 100 Dollar, aber die meisten Ganzhausanlagen kosten 700 Dollar und mehr für NSF-zertifizierte Modelle. Ultraviolette Desinfektionsgeräte werden für Untertischgeräte verwendet, oft in Kombination mit einem Kohlefilter und einem Sedimentsieb. Sie beseitigen Bakterien und Parasiten; Systeme der Klasse A schützen vor schädlichen Bakterien und Viren, einschließlich Cryptosporidium und Giardia , während Systeme der Klasse B so konzipiert sind, dass sie nicht krankheitsverursachende Bakterien unschädlich machen.

Es gibt sieben verschiedene Arten von Filtern.

Aufsatz-Wasserfilter: Aufsatz-Wasserfilter werden am häufigsten in Häusern oder Einrichtungen verwendet, in denen nur eine vorübergehende Filtration erforderlich ist, z. B. in Ferienhäusern. Sie werden auch dort eingesetzt, wo kein Wasserhahnloch für die Installation unter der Spüle zur Verfügung steht, z. B. in kleinen Wohnungen. Thekenfilter sind vielleicht am einfachsten zu installieren und liefern frisches, wohlschmeckendes Wasser auf Abruf.

Wasserfilter aus dem Wasserhahn: Wasserfilter aus dem Wasserhahn funktionieren ähnlich wie Krugfilter, bei denen das Wasser behandelt wird, bevor es aus der Öffnung heraussprudelt. Der Filter wird direkt auf den Wasserhahn montiert und bietet eine kostengünstige Möglichkeit der Wasseraufbereitung zu Hause. Wir haben diesen Typ in unserem Haus in der Stadt verwendet. Wir schlossen ihn an die Küchenspüle an und füllten eine Fünf-Gallonen-Flasche für unseren Wasserspender in knapp 3 Stunden. Wir hatten eine Reserveflasche, die wir bei Bedarf bequem ersetzen konnten. Die billigen Geräte, die an den Wasserhahn angeschlossen und ein- und ausgeschaltet werden, haben nicht wirklich eine ausreichend große Kohlenstoffoberfläche, um von großem Wert zu sein.

Tragbarer Wasserfilter: Tragbare Wasserfilter werden natürlich von Abenteurern, Campern, Anhängern und Wanderern verwendet. Wo es schwierig ist, Trinkwasser zu bekommen, sind tragbare Wasserfilter für den Outdoor-Liebhaber sehr praktisch. Sie können Wasser aus jedem Wasserhahn oder aus einer natürlichen Wasserquelle entnehmen, es mit Ihrem tragbaren Filter filtern und mit gutem Gewissen trinken. Sie sind auch ideal zum Mitnehmen in Flughäfen, Hotels und Restaurants. Sie filtern Ihr Glas Trinkwasser schnell und einfach. Sie brauchen auf Reisen keine teuren Wasserflaschen zu kaufen!

Wasserfilter für Kühlschränke: Wasserfilter für Kühlschränke sind bereits in einigen neuen Kühlschrankmodellen enthalten, meist in Kombination mit Filtern für die Eismaschine. Kühlschranktrinkwasserfilter verwenden fortschrittliche Technologie mit Kohlenstoffblockharz, Keramik oder Ionenaustauschfilterung, um Trinkwasser und Eiswürfel vor schädlichen Giftstoffen zu schützen.

Wasserfilter für die Dusche: Duschwasserfilter werden im Badezimmer verwendet, normalerweise für gesunde und chlorfreie Haut und Haare.

Unter-Tisch-Wasserfilter: Untertisch-Wasserfilter werden verwendet, wenn unter der Spüle in Küche und Bad ausreichend Platz für den Einbau vorhanden ist. Sie werden auch als Untertisch-Wasserfilter bezeichnet und sind für den langfristigen und dauerhaften Einsatz empfohlen. Da keine Rohre oder Maschinen sichtbar sind, bleibt die Küche oder das Bad aufgeräumt und übersichtlich.

Wasserfilter für das ganze Haus: Ganzhaus-Wasserfilter sind die am meisten empfohlenen Wasserfiltertypen, da sie auch am effektivsten und praktischsten sind. Für ein gesundes Zuhause sorgt ein Ganzhaus-Wasserfiltersystem für chlorfreies Wasser, das aus jedem Wasserhahn oder jeder Dusche kommt; es sorgt auch für wohlschmeckendes und wohlriechendes Wasser.

*Bitte beachten Sie, dass Ganzhausfilter nicht den gleichen Schutz bieten können wie Untertischmodelle, da große Wassermengen (Waschmaschinen, Duschen usw.) zu schnell durchlaufen werden müssen, um alles zu entfernen. Perfekt ist es, ein Untertischmodell zum Trinken und Kochen und ein Modell für das ganze Haus zum Baden, Zähneputzen usw. zu verwenden.

Nun, da Sie eine bessere Vorstellung davon haben, welche Art von System und welcher Typ von Wasserfilter für Ihre spezifischen Bedürfnisse ideal ist, möchte ich Ihnen einige wichtige Punkte nennen, die Sie beachten sollten, bevor Sie Ihre Entscheidung treffen.

- Ersatzfilterpatronen können sehr teuer sein. Prüfen Sie diese Kosten vor dem Kauf Ihres Filters, damit Sie keine bösen Überraschungen erleben, wenn Sie sie austauschen müssen.

- Wählen Sie ein Wasserfiltergerät, das von der NSF (National Sanitation Foundation) zertifiziert ist. Informieren Sie sich in Verbraucherführern und lesen Sie die Bewertungen und Rezensionen. Wenn die Marke und das Gerät

nicht von der NSF anerkannt sind, sollten Sie Ihre Wahl ändern. Die NSF ist die einzige Prüforganisation, die Zertifizierungen ausstellt, wenn Produkte ihre Standards erfüllen.

- Kaufen Sie einen Filter mit der längsten Garantiezeit und mit dem haltbarsten Gehäuse. Bei Untertischgeräten sind Modelle aus rostfreiem Stahl am empfehlenswertesten, da sie dem Druck standhalten können, ohne undicht zu werden.

Abschließend möchte ich sicherstellen, dass Sie sich darüber im Klaren sind, dass Sie frisches, reines, sauberes Wasser trinken müssen. Auch wenn ein einziges Glas ungefiltertes Wasser beim Trinken nicht schaden mag, müssen Sie bedenken, dass die kumulative Wirkung gefährlicher Giftstoffe und Chemikalien im Laufe der Zeit negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben wird. Ihre Nieren, Ihre Blase, Ihre Fortpflanzungsorgane und Ihr Herz müssen geschützt werden. Ihre Kinder brauchen Schutz. Ihre Haut und Ihr Haar brauchen
Schutz. Und denken Sie daran: Ihr Körper braucht Wasser für eine gute Gesundheit!