

EDELSTEENWATERS



Hoe maak je edelsteenwater ?

Wat heb je nodig: een heldere, ongekleurde, effen glazen karaf, mineraalwater, edelstenen. Zorg ervoor dat de stenen die je gebruikt eerst goed gereinigd zijn.

Dit doe je door ze onder stromend water schoon te wrijven.

Leg de edelstenen op de bodem van de karaf en vul de karaf met mineraalwater.

Na 2 à 3 uur is het water reeds voldoende gevitalseerd om te drinken.

De karaf kan steeds bijgevuld worden met mineraalwater.

Gebruik edelsteenwater

Drink dagelijks regelmatig kleine porties edelsteenwater, verdeeld over de dag.

Het is aan te raden om te beginnen met in het totaal 1 glas per dag. Daarna kan je dit opbouwen naar enkele glazen per dag. Bij edelstenen die een zachte en subtielere werking hebben (roze kwarts, amethyst), mag je het aantal glazen per dag opvoeren tot ongeveer vier glazen, maar bij krachtig werkende stenen is het niet aan te raden om meer dan twee glazen per dag te drinken.

Het is raadzaam dat gevoelige mensen de consumptie van edelsteenwater langzaam opbouwen. Het is in dit geval beter om te kiezen om het edelsteenwater voor een langere periode te gebruiken, met een minder aantal glazen per dag, dan dat je moet stoppen door een overreactie van het lichaam.

Reinigen van de stenen

Neem de stenen uit de karaf en was ze onder stromend water.

De stenen kunnen terug opgeladen worden op een geode van bergkristal of steentjes bergkristal. Of leg ze in de zon (in de zomer niet in de volle zon) of laadt ze op bij volle maan.