

Watervasten

De natuur heeft allerlei overlevingsstrategieën om er voor te zorgen dat het voortbestaan van de soort gewaarborgd blijft. Zo ook de mens. (Een mooi voorbeeld zijn bepaalde vetplanten, deze gaan uitbundig bloeien om te kunnen overleven)

Watervasten is een manier, zeg maar shocktherapie, waardoor het lichaam krapte ervaart met als gevolg verbetering van de vruchtbaarheid.

Het is niet de meest vriendelijke methode, maar de slagingskans ligt tussen de 18 en 23%.

Belangrijk is dat de koppels goed in hun vel zitten. Is het lichaam op één of andere manier verzwakt dat raad ik het ten sterkste af te watervasten!

Protocol:

- Zowel de man als de vrouw moet goed in hun systeem zitten. (beiden watervasten!)
- Dag 1: GEEN water of andere dranken, alleen eten. Rond 13:00 krijg je hoofdpijn (ontgiften of door water tekort)
- Dag 2: is redelijk moeilijk, aan het eind van deze dag 'zit ' je er in.
- Dag 3: deze dag is goed vol te houden. Appel mag b.v. wel.. Tegen de avond van de derde dag ga je bulkdrinken. D.w.z. je drinkt in één keer een halve liter – 700 ml water.
- Dag 4: je begint met bulkdrinken. En dat doe je dezelfde dag nogmaals. Tussendoor mag je thee, koffie en andere dranken. Hierna weer je gewone eet en drinkritme oppakken.
- Geslachtsgemeenschap zowel eind derde dag en vierde dag.

Voetnoot:

De vruchtbaarheid bij vrouwen is positief te beïnvloeden met een goede vitamine D3, een goede multivitaminen preparaat en een goede (methylcobalamine!) vitamine B12. (Vitakruid heeft een goede B12, deze is hoog gedoseerd, bevat naast B6 ook Foliuimzuur waardoor de opname van de B12 beter verloopt. (B12 in de eerste 3 maanden suppleren)