



De 30-minuten bio-elektrische ochtendroutine

Laad je interne batterij op en optimaliseer je doorbloeding vanaf het eerste uur.

Inleiding: Waarom deze routine?

Gezondheid begint op celniveau. Door je ochtend te wijden aan het optimaliseren van je **EZ-water** (gestructureerd water) en je **zeta-potentiaal** (elektrische lading van je bloed), zorg je voor een betere zuurstofafgifte, meer natuurlijke energie en een lagere viscositeit van je bloed. Je bent letterlijk je biologische batterij aan het opladen.

De 5 stappen naar een opgeladen lichaam

Stap 1: Elektrische hydratatie (5 minuten)

Actie: Drink een groot glas (300-500 ml) lauw water met een flinke snuf Keltisch zeezout.

- ★ **De techniek:** Roer het water krachtig rond met een lepel zodat er een draaikolk (vortex) ontstaat voordat je het drinkt.
- ★ **Het effect:** De mineralen (elektrolyten) in het zout leveren de ionen die nodig zijn om de elektrische lading (zeta-potentiaal) van je bloedcellen te herstellen. De vortex helpt bij de eerste fase van structurering van het water.

Stap 2: Fotonische activatie (10 minuten)

Actie: Ga naar buiten. Laat het natuurlijke daglicht je ogen en huid raken (kijk nooit direct in de zon).

- ★ **De techniek:** Doe dit zo vroeg mogelijk na zonsopkomst. Zelfs bij bewolking is er voldoende infraroodlicht aanwezig.
- ★ **Het effect:** Infraroodstraling is de primaire energiebron voor de opbouw van EZ-water. Het breidt de negatief geladen waterlaag in je bloedvaten uit, waardoor de 'pompwerking' van je vaten wordt ondersteund zonder dat je hart harder hoeft te werken.

Stap 3: Elektronen-aftap / grounding (5 minuten)

Actie: Stap met blote voeten op het gras, zand of de aarde.

- ★ **De techniek:** Maak direct huidcontact met de aarde. Als het gras nat is van de dauw, werkt de geleiding nog beter.
- ★ **Het effect:** De aarde is een onuitputtelijke bron van vrije elektronen (negatieve lading). Door te aarden neutraliseer je positief geladen vrije radicalen en verhoog je de negatieve lading van je rode bloedcellen, wat klontering tegengaat.

Stap 4: De thermische zeta-boost (5 minuten)

Actie: Eindig je douchebeurt koud of dompel je gezicht onder in een bak met ijswater.

- ★ **De techniek:** Begin met 30 seconden en bouw dit op naar 2 minuten. Focus op een rustige ademhaling.
- ★ **Het effect:** Koude bevordert de ordening van watermoleculen in je weefsels. Het versterkt de capillaire werking en dwingt je lichaam om de interne vloeistofstructuren te stabiliseren.

Stap 5: Structurerende beweging (5 minuten)

Actie: Doe lichte rek- en strekoefeningen of een korte wandeling.

- ★ **De techniek:** Focus op vloeiende bewegingen (zoals Tai Chi of rustige yoga).
- ★ **Het effect:** Beweging helpt de lymfevloeistof — die ook uit gestructureerd water bestaat — te circuleren. Dit helpt bij de afvoer

van positief geladen afvalstoffen en de distributie van vers opgeladen vloeistoffen.

Samenvatting van de voordelen:

1. **Dunner bloed:** Je voorkomt dat rode bloedcellen samenklonteren.
2. **Meer ATP:** Je ondersteunt de energieproductie in je mitochondriën.
3. **Betere detox:** Je cellen kunnen afvalstoffen efficiënter uitsluiten via de *Exclusion Zone*.
4. **Mentale helderheid:** Een betere doorbloeding van de hersenen zorgt voor een scherpe focus.

Disclaimer: Deze routine is bedoeld ter ondersteuning van de vitaliteit en is geen vervanging voor medisch advies. Raadpleeg bij hart- of bloeddrukklachten altijd eerst een arts voordat je begint met koudetherapie.

Hoe nu verder?

Ik hoop dat deze routine je net zoveel energie geeft als mij! Omdat ik geloof in het delen van kennis zonder drempels, heb je deze gids gekregen zonder je te hoeven inschrijven.

Vond je dit waardevol?

- **Deel je ervaring:** Heb je vragen over de routine of merk je na een week verschil in je energie? Laat het me weten via hello@naomidongelmans.com.

Blijf geladen!

Dokter Naomi

NaomiDongelmans.com

NaomiDongelmans.com

