

Artikel

Water: De belangrijkste voeding voor het lichaam

“JE BENT NIET ZIEK, JE HEBT DORST!” Dr. F. Batmanghelidj

Auteur Hayo Bol

HELP!! Ons lichaam is uitgedroogd en niemand schijnt er last van te hebben..... Dat klinkt alsof er ergens een oorlog aan de gang is en niemand gaat er heen. Maar deze ‘oorlog’ veroorzaakt wel degelijk schade. Om maar meteen met de deur in huis te vallen een aantal alledaagse klachten en pijn[tjes] die velen zullen herkennen, maar niet aanmerken als een tekort aan water. Terwijl het dat wel is!

Last van obstipatie of harde ontlasting? Zijn er wel eens zuurbranden of is er sprake hoofdpijn? Last van gewrichtsklachten of veelvuldig spierpijn? Heeft u een te hoog cholesterolgehalte? Voelt u zich vaker dan gemiddeld vermoeid? Bent u kouwelijk of juist altijd te heet? Moet u vaker dan gemiddeld plassen? Is er veel trek in zoete of zoute producten zoals snoep of chips? Is er overgewicht of ondergewicht? Drinkt u meer dan 3 koppen koffie zonder daarbij water te drinken?

Als één van deze vragen met een ja zijn beantwoord, kan er met een redelijke mate van zekerheid van uitgegaan worden dat er sprake is van een chronisch tekort aan water. De meeste mensen zullen na dit gelezen te hebben zeggen; maar ik heb geen dorst! Dat klopt helemaal. Als je lichaam een dorst signaal afgeeft is dat een acuut signaal. Wordt dat genegeerd - al is het maar voor 5 of 10 minuten- dan schakelt het lichaam over, er moet immers vocht blijven gaan naar de vitale functies. Het gevolg is dat er vocht wordt onttrokken uit de weefsels. Zo lijkt het alsof er geen problemen zijn. De vitale functies blijven gevrijwaard van vocht tekort.

Dat we een dorst gevoel snel negeren is niet zo gek. Er is haast of er is geen zin om water te drinken. Vaak drinken we een vruchtensapje, frisdrank, koffie of iets anders en daar zit hem nu juist de kneep. We denken dat deze dranken hetzelfde zijn als water, maar helaas is dat niet zo. Het lichaam ziet deze dranken als voedsel omdat het watermolecuul ‘bezet’ is door moleculen suiker, koffie of van vruchten. Historisch gezien klopt dit wel. Ooit dronk de mens niets anders dan water. Pas toen we in dorpen en steden gingen wonen veranderde dit patroon.

De Oproep

“Drink meer water:” Deze kreet is voor het eerst geroepen in 1989 door Dr F. Batmanghelidj. Zijn boek met als titel: “Water het goedkoopste medicijn,” geeft een breed kader waarom een tekort leidt tot allerlei klachten.

Vele klachten, zo niet alle, kunnen tenminste verbetering krijgen en zelfs voor een groot deel verholpen worden als de persoon meer water gaat drinken. Waarmee maar is gezegd dat als je onvoldoende water drinkt, je risico loopt met je gezondheid.

Wie denkt gezond te zijn is vooral “niet ziek”, maar dat verschilt best een slok op een borrel met optimale gezondheid. Vanuit de natuurgeneeskunde is een optimale gezondheid een staat van zijn



waarin de mens een optimale conditie heeft, waarbij zijn haar glanst, zijn ogen scherp staan, met een goede concentratie, brede interesse en een optimaal functionerend lichaam. Je hebt t

zin in het leven en veel goede activiteiten. We hoeven geen topsporter te zijn om optimaal gezond te worden. Integendeel, een topsporter mag dan fysiek puik in orde zijn, zijn geestelijke gezondheid en zijn ‘zingeving’ aan het leven staan wat mij betreft nogal ter discussie. Hij is zeker niet ziek en heeft een

groot uithoudingsvermogen. Maar op de andere criteria zoals flexibiliteit, creativiteit en onderscheidingsvermogen scoort hij minder. Onderscheidingsvermogen is wat het leven van de mens eist. Hoe beter dat ontwikkeld is hoe beter dat de gezondheid ten goede komt. Water is een essentieel onderdeel om A niet ziek te worden en B om een optimale gezondheid te bereiken.

Ik krijg toch voldoende vocht binnen?

Wie per dag 2 koppen koffie drinkt, een halve liter zwarte thee, een liter kruidenthee en zo af en toe een glaasje fris of sap aangevuld met een glas wijn/ bier of meer, krijgt over de dag genomen voldoende vocht binnen. Zou je denken.

Er zit bovendien ook vocht in groenten, fruit en zelfs vlees en vis. Dat lijkt zo op het eerste gezicht genoeg maar het omgekeerde is waar. Zelfs het vocht in groenten en salades, vruchtensap of kruidenthee wordt door het lichaam niet of nauwelijks herkend als bron van vocht.

Elke lichaamscel bestaat voor een groot gedeelte uit water. Laten we voor het gemak een percentage nemen van 70%. Water is de basis waaraan allerlei stoffen zich mee verbinden. Zelfs vet bevat nog een ruim percentage water. Daarom spat het in de pan als het wordt verhit. Zakt het percentage moleculen water van 70% naar 50%, dan moet het lichaam maatregelen nemen. Het makkelijkst gebeurt dat via het drinken van water. De opname is direct en dus is het effect daar. Alle gemengde vormen van water maken het, het lichaam alleen maar lastig. Zo zit in frisdrank suiker en koolzuur en in koffie, koffie moleculen gebonden aan het water.

Het zal logisch zijn dat als er onvoldoende vrije watermoleculen aanwezig zijn, het lichaam op een te kort wordt gezet. Het lichaam kan alleen snel en effectief de waterbalans herstellen met echt water en met thee getrokken van 1 enkel kruid. De rest wordt gezien en behandeld als vloeibaar voedsel.

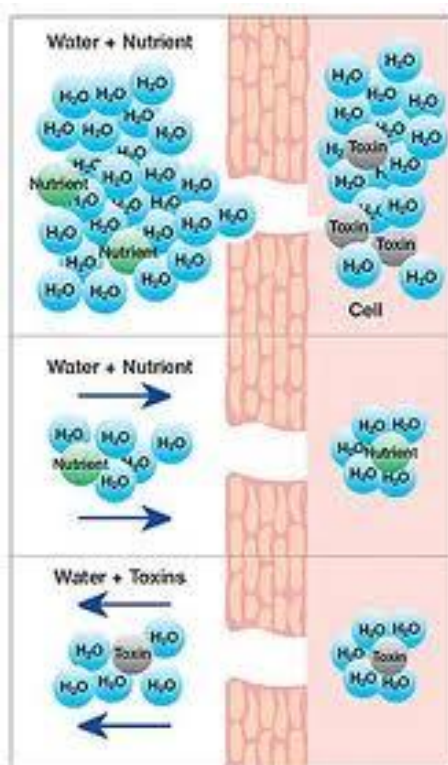
In het bovenstaande voorbeeld zou de ene liter thee mits deze getrokken zou zijn van 1 kruid bijvoorbeeld pepermunt, melisse, venkel of vervaine [ijzerhard] één liter echt vocht opleveren wat

het lichaam zou kunnen gebruiken. De rest is ongetwijfeld lekker om in te nemen maar doet niet ter zake als het gaat over het innemen van voldoende vocht door het lichaam.

Koffie, alcohol, zwarte thee en alle frisdranken met bubbels en niet te vergeten de energy drinks, onttrekken water uit de hersenen en geven de nieren een seintje om vocht te lozen. Wie naast zijn dagelijkse inname van dranken minimaal 1,5^e liter water drinkt zorgt ervoor dat de cellen in het lichaam niet langer verdrogen.

Wat maakt water zo belangrijk?

De meeste mensen bewegen te weinig en hebben, zonder het te weten een chronisch tekort aan vocht in het lichaam. Niet zo verwonderlijk als je bedenkt dat de mens voor 70% uit water bestaat afhankelijk van leeftijd en conditie. De planeet aarde bestaat voor 2/3 uit water en zonder water [H₂O], zuurstof [O₂] stikstof [N₂] en koolstof [C] zou er geen leven mogelijk zijn. Water bestaat uit waterstof [H₂] en een zuurstof [O] atoom. Waterstof is het meest voorkomende element in het heelal. Zo'n 90% van alle atomen in het heelal zijn waterstof atomen. Wolken van waterstofgas staan aan de oorsprong van stervorming. Sterren bestaan voor een groot deel van hun bestaan uit waterstof in plasma fase. Dezelfde waterstof atomen die het lichaam vormen komen oorspronkelijk van de sterren vandaan....



Nu zijn de sterren nogal ver weg. Dichterbij is als je water bekijkt onder de microscoop. De moleculaire structuur van water is erg belangrijk voor de werking ervan. Water clustert zichzelf. In kraanwater zitten waterclusters van 13 tot 15 moleculen water bij elkaar. Bij optimaal schoon water uit de zuiveraar is dat 6 moleculen in een cluster. De opname mogelijkheid door het lichaam wordt vergroot als er clusters van 6 bestaan, maar 13 gaat natuurlijk ook.

Water bestaat behalve uit waterstof uit zuurstof. Zuurstof is nogal reactief. Je zou kunnen zeggen dat we niet dood gaan aan ziektes maar aan 'roest' en die roest komt doordat zuurstof zo ongeveer met alle stoffen een reactie aan gaat. Dat is voor het overleven van het lichaam zeer belangrijk. Zie plaatje hier links. De zuurstof is het die ervoor zorgt dat stoffen worden opgenomen in water en weer worden uitgescheiden aan de andere kant van de celwand. Nog een reden dus om gewoon water te drinken, want water dat verzadigd is met allerlei stoffen als suiker, koffie, vruchtenaftreksels of alcohol kan

niet meer gebruikt worden waarvoor het lichaam het nodig heeft. Namelijk voor de opname en uitscheiding van stoffen in de cellen.

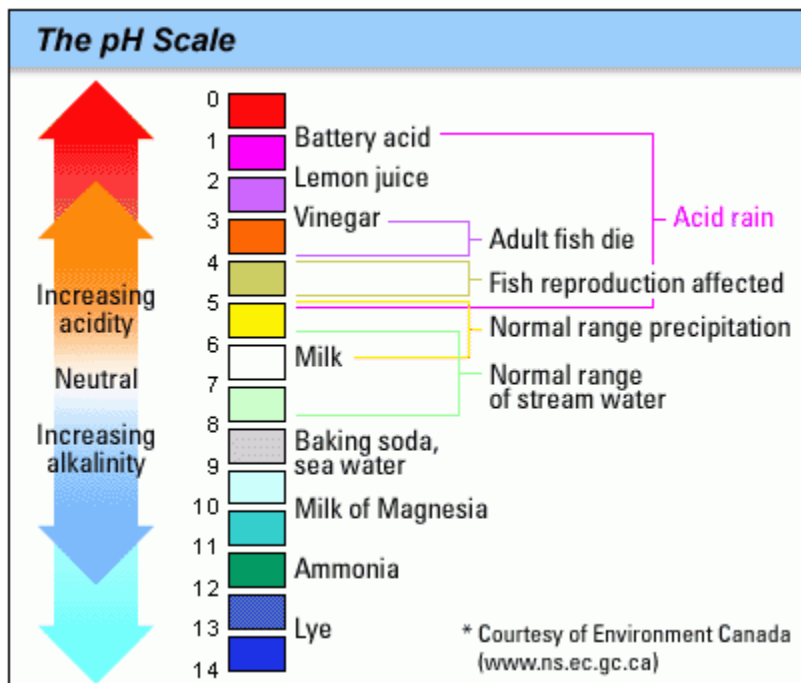
Waarom meer water drinken?

DE reden om meer puur water te drinken in combinatie met wat extra mineralen uit zeezout, is dat het de manier is om niet ziek te worden. Het helpt je lichaam gezond te blijven en het is essentieel als je een optimale gezondheid nastreeft. Dat splits ik graag uit in de volgende 10 redenen om meer water te drinken:

- 1 water voorkomt schade aan het DNA
- 2 Zonder water geen leven een tekort leidt tot geleidelijke afname van de functies van het lichaam.
- 3 Water voegt extra energie toe aan voedsel, het verhoogt de doelmatigheid van de bloedcellen
- 4 Water zorgt voor regulering van de lichaamstemperatuur en herstelt het normale slaap /waakpatroon
- 5 Water vermindert de aandrang bij elke verslaving of dwingende gewoonte zoals roken, tv kijken, gamen, alcohol en gokken.
- 6 Water helpt stress, nerveus, druk gedrag en depressie te verminderen
- 7 Water verlengt de tijd dat je je goed kunt blijven concentreren
- 8 Water verdunt het bloed en voorkomt dat het stolt tijdens het stromen
- 9 Het drinken van water houdt het honger en dorst gevoel gescheiden
- 10 Water tekort vermindert het libido en bij zwangeren versterkt het de ochtend misselijkheid

Zuur of basisch water?

Kenmerk van zuur is dat er op moleculair niveau meer H⁺ in het water aanwezig is en kenmerk van basisch is dat er meer OH⁻ aanwezig is. Voedsel kan zuurvormend zijn als er op moleculair niveau meer H⁺ aanwezig is. Dat is het geval bij voedsel dat gebakken of langdurig gekookt is. Voorbeelden: brood, koek, chips, patat, vlees en koffie om maar wat te noemen. Basisch voedsel met een overschot aan OH⁻ [Hydroxide] komt veel minder voor maar is aanwezig in oa fruit. Verzuring van het lichaam is een algemeen bekend gegeven. Stress is namelijk zuurvormend door de aanmaak van adrenaline en ontspanning is juist base vormend. Het is daarom zeer van belang om licht basisch water te drinken. Er is echter een probleem; kraanwater [behalve afkomstig uit de duinen] en de meeste bronwaters zijn licht zuurvormend.



Het bloed heeft een vaste ph waarde van 7,8. Daar mag niet van worden afgeweken anders zou je direct hartstikke ziek voelen. Het meeste kraanwater en bronwater heeft een PH waarde zo tussen de 5,8 en 6,5. Daar moet dus een hoop OH⁻ bij om het net zo basisch te krijgen als bloed.

Om verzuring van de weefsels tegen te gaan zou het dus een goed idee zijn om water te drinken met een PH van 8. In therapeutische situaties is een Ph van 10 voor tijdelijk gebruik ook een optie maar daarvoor geldt wel, laat je vakkundig voorlichten.

Met in het achterhoofd hetgeen ik eerder vermeldde over optimale gezondheid zou het voor de meeste mensen goed zijn als we meer basisch water zouden drinken. Enkele systemen die men kan aankoppelen op de waterkraan leveren zijn de de Kangen en de Deplhi. Andere watersystemen verlevendigen en purifiëren wel het water maar maken het niet licht-basisch. Terwijl basisch de belangrijkste voorwaarde is voor een optimale gezondheid.

Even op een rijtje:

A Water is het enige wat direct opgenomen wordt door de extracellulaire vloeistof.

B Zuur water creëert verzuring tenzij het metabolisme is verhoogd. Wat neerkomt op veel beweging

C Verzuring reduceert de cel activiteit en bevordert degeneratie. Het verhoogt het risico op alle bekende degeneratieve ziekten.

De Delphi is een systeem dat kraanwater in 9 stappen uitfiltert te weten:

- Zilver geactiveerd koolfilter
- Calcium filter welke de optimale mineralen en elektrolyten balans creëert. Verbeterd de smaak.
- 3-voudig fiberfilter met 0,1 of 0,01 micron filter
- Tourmaline trekt positief geladen deeltjes aan die niet goed zijn.. (0,03mA)
- Actief frequentie gebaseerde, computer gestuurd systeem, welke ook de te veel aan protonen en verkeerde informatie uitfiltert.
- Biostone, FIR, elektrolyse, ionisering

Voor iedereen die op zoek is naar een systeem dat filtert, basisch maakt en purifieert: Dit is een hele goede.

Nawoord

Veel water drinken is belangrijk voor een goede gezondheid [zie kader]. Andere dranken dan water en enkelvoudige kruidentheeën zien het lichaam niet als water. Belangrijk is om te weten wat je doet. De hier besproken punten kunnen daarbij van dienst zijn al gebeurt het uitsluitend op eigen risico. Het is iets wat het proberen waard is onder eigen verantwoordelijkheid. Laat nooit andere behandelingen voor wat ze zijn om op eigen houtje verder te gaan. Dat geldt zeker voor het gebruik van medicatie. Water kan genezend werken al is dat iets wat ieder voor zichzelf maar eens zou moeten uitzoeken.

Referenties

Dr. F. Batmanghelidj Water het goedkoopste medicijn

G, van Mierlo; Ander denken over Water. Een bijzonder fenomeen www.succesboeken.nl

www.alkalinewater.nl

http://www.alkalinewater.nl/webshop/index.php?route=product/category&path=62_68

Quote voor tussen door:

A "Toen ik gewend was om meer water te drinken, hoefde ik minder naar het toilet"

B “Alleen water of enkelvoudige kruidenthee, dus thee gemaakt van 1 kruid zorgen voor een optimale vochtbalans in het lichaam.”

IN KADER:

Handleiding meer water drinken.

Deze handleiding gaat op voor het drinken van kraanwater en van bronwater. Het is namelijk gebleken uit onderzoek dat de kwaliteit van bronwaters van de bekende merken nauwelijks verschilt van de kwaliteit van het Nederlandse kraanwater dat zo ongeveer het beste is ter wereld. De vervuiling die in deze waters zit en de te lage PH neem ik liever op de koop toe.

Weinig water drinken is namelijk nog veel slechter.

Om 2 tot 3 liter water te drinken per dag te drinken, vergt enige aanpassing. Ook is het belangrijk om minimaal 2 en maximaal 4 keer per dag bij zware inspanning een theelepeltje zoutoplossing van Keltisch zeezout toe te voegen aan glas water. Om zoutoplossing te maken neem je Keltisch Zeezout, daar zitten de meeste mineralen in. Neem 2 delen water op 1 deel zout in een kopje en roer even. Als er bezinsel op de bodem ligt is de zoutoplossing verzadigt en hoeft er geen extra zout meer bij. Bewaar het glas in de koelkast. Als je 3 liter water wilt drinken neem dan glazen van 30 cl en begin de dag met 2 glazen. Tussen ontbijt en lunch 1-2 glazen water. Voor de lunch 2 glazen. Tussen lunch en avondeten 1-2 glazen. Voor het avond eten bij je glas wijn of iets anders in ieder geval weer 2 glazen water. Tussen avondeten en naar bed gaan nog 2 glazen en voor het slapen gaan nog eentje. Houd dit schema een dag of 10 aan en kijk dan wat het voor jou oplevert. Dit kan zijn; meer energie, meer dorst [heel goed teken], minder pijn op alle fronten en een goede, regelmatige stoelgang.