

De kracht van WATER



Water, het goedkoopste medicijn voor je gezondheid.
De belangrijkste bron van het leven is pure noodzaak..



Gelukkig is er in onze samenleving altijd water voorhanden, we hebben het voorrecht dat we het "gewoon" uit de kraan kunnen halen.

Water, iedereen kent het, een oude bekende wat betreft heilzame werking. Een belangrijk punt bij het werken vanuit de natuurgeneeskunde is dat je lichaam de beschikking heeft over een groot zelf genezend vermogen. Dit vermogen kun je aanspreken o.a door gezonde voeding en leefwijze. Door je lichaam en geest het goede aan te bieden wordt deze gestimuleerd de gezondheid te herstellen en te bewaren. Vanuit natuurgeneeskunde wordt altijd al gewezen op het grote belang van water drinken. In mijn praktijk en ook zelf heb ik dit al vaak mogen ervaren. In dit artikel neem ik je mee hoe op een eigenlijk eenvoudige wijze door iedereen te werken is aan gezondheid.... Water drinken....

Als je je verdiept in water zul je ontdekken en wellicht zelfs verbazen over de enorme veelzijdigheid van water. In het boek wat als leidraad diende voor dit artikel (zie bronvermelding) staan vele mogelijkheden, klachten, ziektebeelden uitvoerig beschreven. Dit artikel geeft slechts een beeld van een aantal belangrijke onderdelen.

Water; Een voor ons zo dagelijkse stof die we vaak zonder nadenken uit de kraan halen en gebruiken voor vele doelen. Water is overal aanwezig in alle materie om ons heen, de aarde bestaat al voor twee derde uit water, onze hersencellen bevatten 82% water, ons bloed 92%, spieren 75%, botten 22%. Water is dan ook een essentiële stof, een voedingsmiddel kan je zeggen, om te (over)leven.

Algemene opmerking vooraf; de informatie in dit artikel is puur informatief. Raadpleeg bij gezondheidsklachten altijd een arts. Uw arts is leidend in het advies.

De kracht van WATER

Bij zoutinname in dit artikel wordt bedoeld ongeraffineerd zeezout vanwege de aanwezige mineralen, geen jodiumzout!.

Indien u veel vocht vast houdt geen extra zout gebruiken.



De functies van water.

Water heeft vele functies, wellicht weten we zelfs nog niet alle functies. De hier genoemde functies is dan ook niet compleet, een aantal belangrijke functies zijn:

- Zonder water is er geen leven!
- Transportmiddel van voedsel, zuurstof naar de cellen.
- Transportmiddel van stofwisselingsresten en kooldioxide naar de huid, longen, nieren om afgevoerd te worden.
- De temperatuurregeling van het lichaam. Bij warmte gaan we transpireren waarmee de warmte door water wordt afgegeven via de huid waarmee het lichaam wordt afgekoeld.
- Water werkt in het lichaam ook als een soort kleefstof, vaste deeltjes van de cel worden bijeen gehouden, het vormt een membraan rondom de cel, hiermee heeft water een beschermende functie. Water is dus een verbindende stof in de structuur van je cellen.
- Water speelt een rol bij de prikkeloverdracht in de zenuwen en aanmaak neurotransmitters.
- Water zorgt voor een betere samenwerking tussen de hersen- en de lichaamsfuncties.
- Water wordt de cel ingezogen, met de ionenpomp wordt natrium de cel in gedrongen en kalium de cel uitgeduwd. Dit levert een energie vorm op.
- Bij uitdroging met energievermindering gaat het lichaam terug vallen op energievoorraden uit o.a. de botten, hiermee speelt calcium een belangrijke rol, water heeft hiermee een rol bij botontkalking.
- De spijsvertering heeft water nodig om te kunnen werken, tijdens dit proces van verwerking wordt er volop losgemaakt, ontbonden, gesplitst, gebroken. Ook water zelf moet worden afgebroken wat hydrolyse heet. Water drinken voor de maaltijd is hiervoor belangrijk.

De kracht van WATER

- Overgewicht; tijdig en voldoende water drinken helpt om af te vallen (zie bij tips).
- Water beschermt ons DNA.
- Water zorgt o.a. voor de activering van ons immuunsysteem
- Water reinigt, te weinig water drinken brengt een opslag van afvalstoffen in diverse weefsels.
- Om hormonen te kunnen vormen heeft het lichaam water nodig.

Wist u dat:

- Water een echte energie leverancier is, te weinig water geeft vaak vermoeidheid, water drinken geeft dan dat de vermoeidheid wegebt.
- Overgewicht en water; tijdig en voldoende water drinken helpt om af te vallen. omdat honger en dorst vaak verwisseld worden (zie de informatie hierover elders in dit artikel) zul je ook minder eten als je voldoende water drinkt. Als we voldoende water drinken, niet uitgedroogd zijn veranderd de trek in eten en krijgen we meer trek in gezonde maaltijden en minder trek in suiker en andere te veel en dik makende voeding. Wanneer we on-voldoende water drinken krijgt ook de energie in de cel steeds minder, veel mensen gaan dan eten i.p.v. water te drinken. Er ontstaat als het ware een crisis situatie waardoor het lichaam de energie die uit voedsel gehaald moet worden, als vet op slaat. Door voldoende water te drinken, de juiste hoeveelheid goede zout te gebruiken wordt je lichaam weer selectief in wat het nodig heeft. Natuurlijk in combinatie met de goede voeding en beweging. Een teveel aan water verlaat het lichaam vrij makkelijk, een teveel aan vet moet via allerlei stappen verbrand worden. Twee glazen water een half uur voor en twee uur na iedere maaltijd. Afvallen en gewicht verlies vraagt een speciale aanpak en een speciaal programma waar veel over te vertellen is. Advies en begeleiding hierbij is in de praktijk mogelijk.
- Obstipatie of trage darmwerking heeft vaak als oorzaak te weinig drinken. Water is dan een prima laxermiddel.
- Water helpt bij de spijsvertering. Deze heeft veel water nodig om goed te kunnen werken voor het afbreken van ons voedsel. Hoe sterker het lichaam is uitgedroogd des te langzamer is de beweging van de onderste darmen. Een half uur voor en een half tot 1 uur na het eten een glas water drinken helpt.
- Water helpt tegen brandend maagzuur, een zeer veel voorkomend probleem Natuurlijk is het voedingspatroon ook van groot belang. Uitdroging verandert de samenstelling van de slijmvlieslaag in de maag waardoor deze minder doeltreffend als buffer kan functioneren tegen het maagzuur. Het zuur kan dan door de slijmvlieslaag heen dringen tot de onderliggende cellen waardoor het de pijn geeft die gekenmerkt wordt als "brandend maagzuur".
- Water kan helpen bij astma, een snufje zout op de tong na het drinken van twee glazen water. Vermijd bij astma een teveel (meer dan 2 glazen) sinaasappelsap te drinken vanwege de hoeveelheid aanwezige kalium)
- Water kan helpen bij kramp, twee tot 3 glazen water
- Bij veel transpiratie en veel water drinken ook zout inname zeer belangrijk is
- Water en zout kunnen helpen bij het slapen, een paar korrels zout op de tong laten zitten voor u gaat slapen. Hierbij wel een groot glas water drinken. Mensen die te

De kracht van WATER

weinig water in de weefsels hebben omdat er te weinig wordt gedronken slapen mogelijk slechter.

- Aspartaam – zoetstofgebruikers (wat in ontzettend veel voeding en drank zit) ontwikkelen een vals hongergevoel, het kan een verstoring geven in de communicatiesystemen in ons lichaam. Deze stof mijden en water drinken geeft al verlichting bij veel klachten.
- In de nacht verliezen we water door uitademing en transpiratie, begin de dag voor het ontbijt met het drinken van een glas water om dit weer aan te vullen.
- Je altijd gehoor moet geven aan een dorstgevoel.
- Water drinken voor het sporten belangrijk is, bij sporten transpireer je immers veel.
- Bij warm weer, extra activiteit extra water moet drinken.
- Bij veel drinken verlies je ook veel zouten, vul dit dan aan door extra zout te nemen. Dr. F. Batmanghelidj geeft aan als richtlijn 3 a 4 gram per 10 glazen water.
- Te weinig drinken een zwaar of dof hoofd gevoel en hoofdpijn/migraine kan geven. Ook de hersenen hebben water nodig om goed te functioneren en voor een goede doorbloeding. De geproduceerde afvalstoffen moeten met water worden afgevoerd. Een tekort aan water geeft dan een mogelijk zwaar of dof gevoel wat door kan gaan tot hoofdpijn of migraine. Veel water drinken helpt!.
- Als er minder water (en zout) in de hersenen aanwezig is hoe minder energie er is voor concentratie, geduld, aandacht, studie, prikkelbaarheid.

Water een voedingsstof?

Hoe zo water een voedingsstof?

Water hebben we nodig om te (over) leven. Ons lichaam heeft water nodig om te kunnen functioneren op alle natuurlijke functies van ons lichaam. Ons lichaam heeft echter geen reservoir om water op te slaan, dat geeft gelijk het belang aan om water aan te vullen. Bij te weinig water gaat het lichaam over op een systeem waarbij het vocht gaat naar de belangrijkste organen. Hierdoor kan het maar zo zijn dat het lang(er) duurt voor we merken te weinig drinken. We verliezen immers veel water door bijvoorbeeld urineren, zweten, uitademen. Per dag verliezen we zo plm. 2 liter dat weer aangevuld moet worden, zeker 8 tot 10 glazen per dag. Door voldoende water te drinken kan dit bijdragen aan het voorkomen en oplossen van zeer diverse klachten. Het mooie en goede van water als bron van energie is dat we er niet gauw teveel van kunnen krijgen, een teveel verlaat ons lichaam weer (met tegelijkertijd het meenemen van de afvalstoffen) nadat het de nodige energie geproduceerd heeft, de cellen weer voorzien heeft.

Koffie, thee en andere vloeistoffen

Koffie, thee, sapjes en andere vloeistoffen is toch ook vocht en er zit toch ook water in zul je zeggen en kan toch ook in de vocht behoefte voorzien?. Ja, het klopt dat er ook water in zit en NEE, alleen water is geschikt om aan te vullen!. Al de andere dranken koffie, thee, frisdranken hebben juist een uitdrogende werking!. Dit komt omdat dit water is met een toevoeging en een andere chemische samenstelling waardoor het lichaam juist meer water nodig heeft om dit te verwerken en zijn functies niet of minder kan uitvoeren. Er zijn onderzoeken die zeggen dat voor 1 kopje koffie van 150 ml het lichaam 180 ml nodig heeft dit te verwerken. Je verliest dus meer water als het drankje dat je drinkt.

De kracht van WATER

Voor diegenen die zuivel drinken moet bijvoorbeeld melk gezien worden als een voedingsmiddel en niet als middel om vocht aan te vullen.

Mijn lichaam geeft het wel aan als ik dorst heb.

Als ik een droge mond krijg is het een teken dat ik dorst heb en als ik dan ga drinken is het nog vroeg genoeg is een veel gehoorde opmerking. Echter als dit gemerkt wordt is dit al een signaal dat het lichaam al aan het uitdrogen is!. Als je wacht met water drinken tot je dorst hebt, dus als de vloeistoffen in je lichaam al geconcentreerd raken, verlies je de energie opwekkende eigenschappen van water. De schrijver van het boek geeft aan na het vast gesteld te hebben door vele onderzoeken dat een meer betrouwbaarder sein is het krijgen van pijn of verschillende klachten en ziektebeelden wat kan verschillen van bijvoorbeeld astma, artritis, hoge bloeddruk, enz. Daarnaast kan het dorstgevoel verminderen als er te weinig wordt gedronken en bij ouderen. En misschien wat tegenstrijdig; drink je weinig krijg je minder dorst, drink je meer krijg je meer dorst waarmee het dorstgevoel wordt ontwikkeld door meer te drinken. Je lichaam geeft het weer sterker aan dat water nodig is. Voor het lichaam is het makkelijker om te gaan met een licht overschot aan water als met een tekort aan water.

Heb ik honger of heb ik dorst?

Zowel honger als dorst kunnen beiden door energie gebrek ontstaan. In de hersenen wordt dit namelijk vergelijkbaar geregistreerd. Verwarring door ons is dan gemakkelijk gemaakt. Een goede manier om honger- en dorstgevoel van elkaar te scheiden is om voor het eten water te drinken. Een makkelijke test is om dan twee glazen (lauw)water te drinken, even wachten en voel of uw trek verdwijnt. Het schijnt na het drinken ongeveer een half uur te duren voordat het lichaam onderscheidt tussen honger en dorst kan maken.

Waarom zout en waarom ongeraffineerd zeezout.

Zout heeft vele functies in ons lichaam. De hier genoemde is slechts een kleine greep hieruit en is afhankelijk van de persoonlijke situatie.

- Zout vermindert stress en kan positieve bijdragen bij depressie.
- Zout helpt bij het regelen van je slaap.
- Zout is nodig voor de opname van voedingsdeeltjes door de darmen.
- Zout helpt om een overmaat aan zuren te binden en uit te scheiden
- In ongeraffineerd zeezout zitten vele benodigde mineralen
- Zout kan positief werken voor spierkracht, spierspanning
- Zout kan positief bijdragen bij spataderen, een sterke botstructuur.

Hoeveel water heb ik nodig?

Zoals eerder in het artikel genoemd zeker 8 tot 10 glazen per dag (= ongeveer 2 liter). Echter in uw persoonlijke situatie kunnen andere hoeveelheden nodig zijn. En een halve theelepel ongeraffineerd zout (stem je zoutgebruik ook af met gebruik in de voeding) daar we veel water verliezen door uitscheiding via nieren, huid, uitademen. Hier is de volgende rekensom voor gemaakt. Voor een gezonde persoon reken dan 30 ml (0,03 liter) per kilo lichaamsgewicht. De goede basis van een goed "waterprogramma" is vastberaden,

De kracht van WATER

consequent voldoende water en zout te gebruiken. Daarnaast is natuurlijk goede voeding met voldoende vitamines en mineralen, vermijden van uitdrogende dranken, voldoende bewegen noodzakelijk voor een gezond leven en een gezond lichaam. Voldoende ontspanning, evt. meditatie om de stress in je leven te reduceren. Dit water drink je verdeeld over de dag waarbij de volgende verdeling een goede is:

- In de ochtend bij het opstaan, voor het ontbijt, hiermee vul je het vocht aan wat je gedurende de nacht bent kwijt geraakt.
- Een half uur voor elke maaltijd. Hiermee wordt de spijsvertering goed op de maaltijd voorbereid om optimaal te kunnen functioneren.
- Een half tot 2 uur na de maaltijd. Hiermee wordt verder gewerkt aan de spijsvertering wat water nodig heeft om dit optimaal te kunnen uitvoeren. Voor het afbreken van voedsel.
- Altijd als er een dorstgevoel is.
- Voordat er gesport gaat worden of andere activiteit. Bij sporten transpireren we immers meer.
- Indien er sprake is van een moeilijke stoelgang 2 tot 3 glazen op een nuchtere maag.
- Of er hierboven op extra water nodig is hangt af van de ernst de lichamelijke klachten en mate van uitdroging.
- Let op de kleur van uw urine. Is deze donkergeel of oranje van kleur drink dan meer water. (tenzij dat de kleur komt door het gebruik van supplementen of voeding). Is de kleur van de urine lichter of bijna kleurloos dan is er geen of minder sprake van een tekort aan water.
- Mensen met hart- en nieraandoeningen moeten de hoeveelheid water die ze drinken langzaam opvoeren, altijd onder toezicht van uw arts.
- Uitdroging van de cellen wordt pas na een paar dagen, of wat langer opgeheven afhankelijk van de duur en aard van de klachten.

Kraan- of flessenwater?

De meesten van ons hebben geen natuurbron waar we dagelijks voldoende water uit kunnen halen. Water uit de kraan is dan een prima alternatief. Vind je de smaak minder lekker of vanwege evt. aanwezige reststoffen dan kun je het altijd nog filteren. Bij voorkeur drinken uit glas i.p.v. uit plastic.

Welke klachten krijg ik van te weinig drinken:

Uitdroging geeft enorm veel klachten in meer of mindere zwaarte. Hieronder worden er vele genoemd. Natuurlijk is het zo dat er ziektebeelden en klachten staan vermeld die niet alleen met water drinken op te lossen zijn, dat zou een te simpel beeld geven. Hierbij is uiteraard verdere behandeling van (natuur)artsen noodzakelijk.

Wat zijn dan de gemeenschappelijke signalen van een tekort aan water, van uitdroging. In het boek [van](#) Dr. F. Batmanghelidj wordt uitdroging weergegeven in fases met daarbij mogelijke bijhorende klachten. Positief is dat met name de klachten uit fase 1,2 en veelal fase 3 al een heel eind kunnen komen door het consequent drinken van meer / veel water zodat de lichaamscellen weer over voldoende water beschikken in en rondom de cellen. Van fase 4 wordt aangegeven dat dit duidelijk meer moeite en tijd vraagt.

De kracht van WATER

Onderstaande voorbeelden zijn niet volledig overgenomen, het geeft een beeld uit elke fase zoals beschreven;

1e fase

Algemene opgemerkte dingen zoals:

jezelf moe, prikkelbaar, angstig, neerslachtig en depressief voelen,
blozen, niet goed slapen, een zwaar hoofd hebben, angst voor menigten en straatvrees,
*onweerstaanbare verlangens hebben.

2e fase

Als het lichaam een groter tekort aan water ervaart, gaat het het water dat er wel nog is gebruiken voor de meest belangrijke functies. Dit voorrang geven aan de belangrijker functies kan zich dan uiten in klachten als:

*astma, en allergieën, (en stop bij voorkeur met het drinken van koffie en alcohol voor een periode tot er voldoende weerstand is.)
*hoge bloeddruk,
*verstopping (van de ontlasting),
*ouderdomssuiker (diabetes type II),
*auto-immuunziekten

3e fase

Afhankelijk van de plaats in het lichaam waar de ophoping van zuren plaats vindt en wanneer het lichaam nog meer water tekort komt treden er mogelijke beschadigingen op welke zich kan uiten als pijnen in de vorm van:

*brandend maagzuur, *maagpijn,
*pijn op de borst (angina pectoris),
*lage rugpijn,
*reumatische gewrichtspijn, incl. ziekte van Bechterew,
*migraine en hoofdpijn,
*pijn in de dikke darm,
*fibromyalgie,
*boulimia,
*ochtendmisselijkheid in de zwangerschap.

4e fase

Indien de uitdroging langdurig wordt kunnen na verloop van tijd de volgende ziekten ontstaan:

*overgewicht = obesitas,
*botontkalking - osteoporose,
*artrose = slijtage van de gewrichten,
*hartfalen,
*herhaalde beroertes,
*jeugddiabetes (diabetes type I),
*ziekte van Alzheimer,
*MS = multiple sclerose,

De kracht van WATER

Ik ben mij ervan bewust dat dit een flinke lijst is en wellicht vragen oproept over uw persoonlijke situatie. Overleg en bespreek het met uw arts bij ziektebeelden.

Natuurlijk staan er ook voorbeelden in het boek waarin mijn mening anders is maar het geheel geeft wel het belang en de betekenis van water drinken goed aan. Het draagt flink bij aan uw gezondheid.

Wil je meer en uitgebreider over de oorzaken en het ontstaan en gevolg van langzame uitdroging, in zijn boek wordt dit uitgebreid uitgelegd.

En natuurlijk ook in mijn praktijk kunt u terecht voor vragen en advies over uw persoonlijke situatie.

Proost!..Op uw gezondheid!

Bronvermelding: een artikel naar aanleiding van het boek "Water, het goedkoopste medicijn voor je gezondheid, voor je leven.

Met als subtitel en zijn bekende uitspraak; je bent niet ziek, je hebt dorst.

Schrijver: De arts; Dr. F. Batmanghelidj.

Daarnaast studiemateriaal van diverse natuurgeneeskundige opleidingen.

Dit artikel mag u enkel gebruiken met als bron vermelding: Celien van Dalen, natuurgeneeskundig praktijk RefleX-Zwolle.

www.reflex-zwolle.nl

Fotografie Bo Krebbers www.bokrebbersphotography.nl