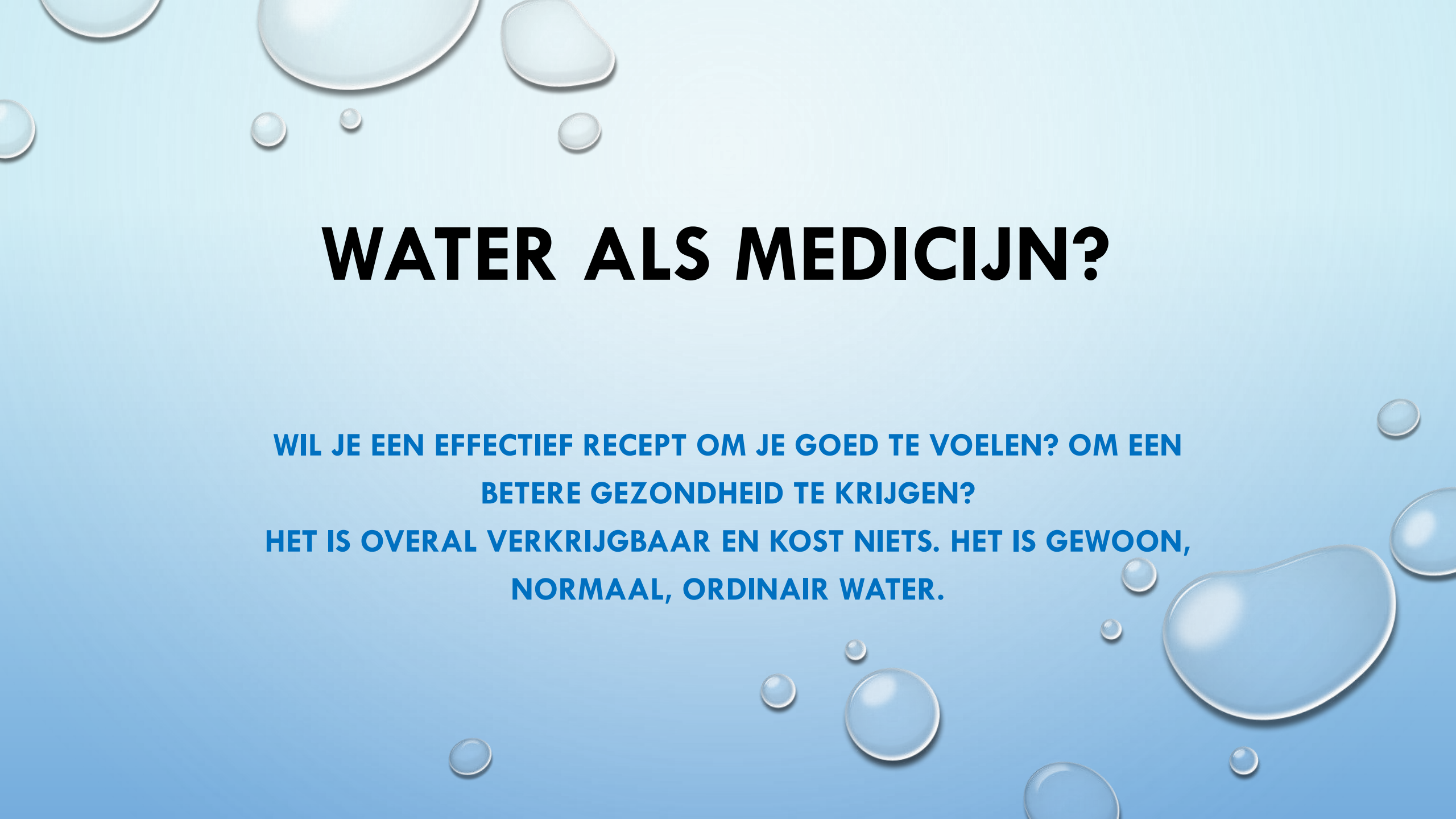


The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. Some droplets are at the top, some at the bottom, and some on the sides, creating a fresh and clean aesthetic.

WATER ALS MEDICIJN?

**WIL JE EEN EFFECTIEF RECEPT OM JE GOED TE VOELEN? OM EEN
BETERE GEZONDHEID TE KRIJGEN?
HET IS OVERAL VERKRIJGBAAR EN KOST NIETS. HET IS GEWOON,
NORMAAL, ORDINAIR WATER.**

A glass of water with a straw and water droplets on a light blue background. The glass is filled with water and has a straw in it. Water droplets are scattered around the glass and on the background.

Water is een voedingsstof. Het speelt een belangrijke rol bij alle functies in je lichaam.

Iedere dag hergebruikt je lichaam 40.000 glazen water. Het heeft dagelijks zes tot 10 glazen water nodig om ontstane tekorten aan te vullen.

Denk niet dat thee, koffie, alcohol en gefabriceerde dranken een vervanging zijn voor de behoefte aan natuurlijk water.

Deze stoffen beroven je lichaam van het water waarin ze opgelost zijn. Plus wat bijkomend water uit de lichaamsreserves.

Het lichaam heeft water nodig. Er is geen vervanging mogelijk voor water.

Hoeveel water en hoe vaak?

De cellen in je lichaam zijn net sponzen. Ze nemen echter maar langzaam water op.

Je lichaam raakt niet optimaal verzadigd na slechts een paar glazen water.

Het water dat je drinkt zal niet meteen in je cellen worden opgenomen.

Bij regelmatig en voldoende water drinken duurt het een paar dagen voordat de cellen verzadigd zullen zijn.

Het beste is om 's-morgen op nuchtere maag twee glazen water te drinken. Als aanvulling op de uitdroging van de nacht.

Een half uur voor de maaltijden en twee uur na de maaltijden water drinken komt de spijsvertering ten goede.

Je kunt op deze manier veel klachten voorkomen. Ook maagzuur en een opgeblazen gevoel.



Wacht niet met het drinken van water tot je dorst hebt. Het lichaam heeft al dorst voordat je het dorstgevoel merkt.

Zelfs bij een tekort aan water in het lichaam, kun je toch voldoende speeksel produceren om je voedsel te kauwen. Een droge mond is een noodsignaal.

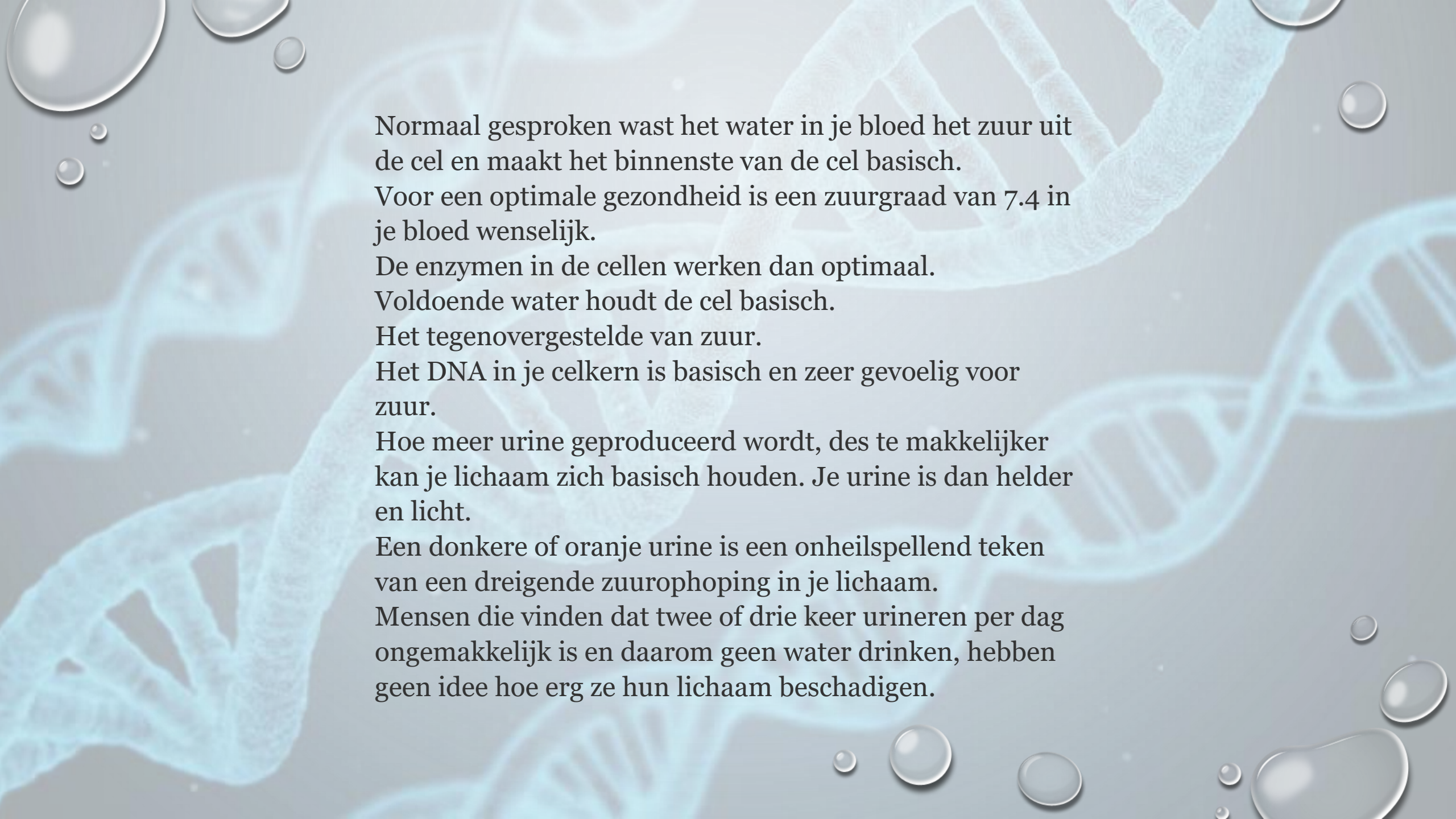
Je lichaam heeft onvoldoende water voor de afvoer van afvalstoffen. [De zuren](#) hopen zich in je lichaam op. Deze ophoping van zuren in je cellen veroorzaken pijn doordat het bepaalde zenuwuiteinden van je lichaam irriteert.

Met andere woorden: Het is de zuurgraad binnen in je lichaam die pijn veroorzaakt.

The background of the slide features a close-up of a hand holding a piece of white, textured fabric. Several realistic water droplets of varying sizes are scattered across the image, particularly concentrated in the top-left and bottom-right corners, giving it a fresh or moist appearance.

Gevolgen van een hoge zuurgraad ten
gevolge van uitdroging uiteten zich in:

- Brandend maagzuur
- Maagpijn
- Pijn op de borst
- Lage rugpijn
- Reumatische gewrichtspijn
- Migraine
- Pijn in de dikke darm (colitits)
- Fibromyalgie
- Boulimia
- Ochtendmisselijkheid bij
zwangerschap

The background of the slide features a light blue, semi-transparent DNA double helix that winds across the frame. Scattered throughout are several realistic water droplets of varying sizes, some with highlights and shadows, giving a sense of freshness and biology.

Normaal gesproken wast het water in je bloed het zuur uit de cel en maakt het binnenste van de cel basisch.

Voor een optimale gezondheid is een zuurgraad van 7.4 in je bloed wenselijk.

De enzymen in de cellen werken dan optimaal.

Voldoende water houdt de cel basisch.

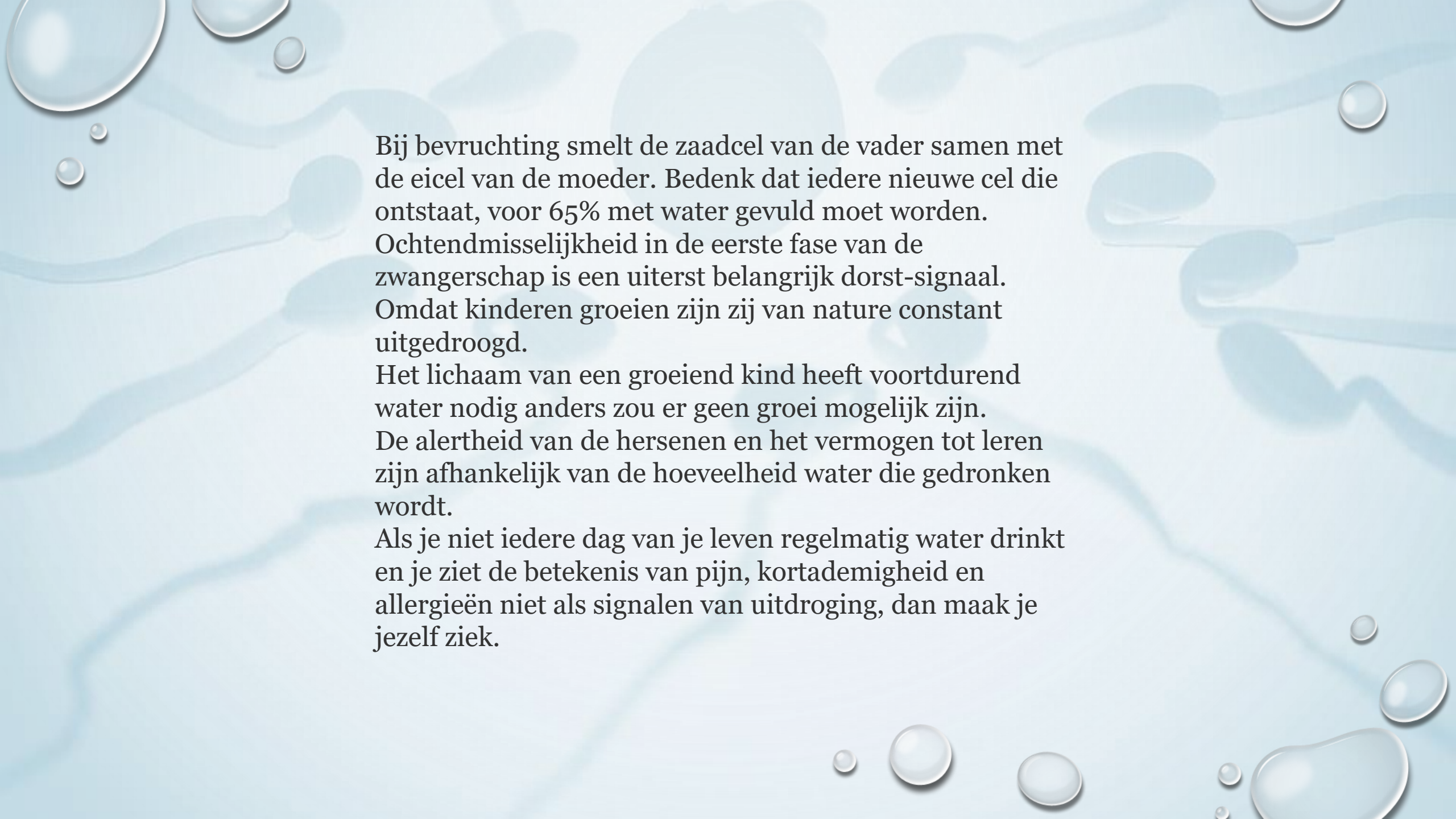
Het tegenovergestelde van zuur.

Het DNA in je celkern is basisch en zeer gevoelig voor zuur.

Hoe meer urine geproduceerd wordt, des te makkelijker kan je lichaam zich basisch houden. Je urine is dan helder en licht.

Een donkere of oranje urine is een onheilspellend teken van een dreigende zuurophoping in je lichaam.

Mensen die vinden dat twee of drie keer urineren per dag ongemakkelijk is en daarom geen water drinken, hebben geen idee hoe erg ze hun lichaam beschadigen.



Bij bevruchting smelt de zaadcel van de vader samen met de eicel van de moeder. Bedenk dat iedere nieuwe cel die ontstaat, voor 65% met water gevuld moet worden.

Ochtendmisselijkheid in de eerste fase van de zwangerschap is een uiterst belangrijk dorst-signaal. Omdat kinderen groeien zijn zij van nature constant uitgedroogd.

Het lichaam van een groeiend kind heeft voortdurend water nodig anders zou er geen groei mogelijk zijn.

De alertheid van de hersenen en het vermogen tot leren zijn afhankelijk van de hoeveelheid water die gedronken wordt.

Als je niet iedere dag van je leven regelmatig water drinkt en je ziet de betekenis van pijn, kortademigheid en allergieën niet als signalen van uitdroging, dan maak je jezelf ziek.

Histamine

Histamine regelt vooral je dorstmechanisme voor een hogere wateropname. De productie en de activiteit van histamine nemen enorm toe bij uitdroging.

Histamine heeft een directe invloed op je bloedsomloop en voorziet je cellen van water en voedingsstoffen.

Histamine zal nieuwe cellen ritmisch volpompen met kalium. Dit zet de cel aan tot groeien waardoor die zich steeds verder deelt.

Histamine is een zeer waardevol element in je lichaam.

Het heeft ook taken in het afweersysteem tegen bacteriën, virussen en lichaamsvreemde stoffen.

Wanneer je lichaam uitgedroogd is zal het veel histamine aanmaken.

Het zal je immuunsysteem activeren en een overdreven hoeveelheid histamine produceren.

Overgewicht

Je lichaam heeft geen systeem voor de opslag van water zoals het dat wel heeft voor de opslag van vet.

Je lichaam is voor het overleven volkomen afhankelijk van water en de hoeveelheid die jij ervan drinkt.

Bij een tekort aan water en eten, past je lichaam zich aan. Tijdens dit proces kan het gevoel van dorst verward worden met het hongergevoel.

Beide prikkels ontstaan namelijk door de lage energieniveaus in de hersenen.

Eten om de dorst te lessen leidt gemakkelijk tot overgewicht.

De beste manier om het dorstgevoel en hongergevoel van elkaar te scheiden is om voor het eten water te drinken.

Zwaarlijvige mensen eten voedsel om de aanvankelijke vraag van histamine naar water te bevredigen.

Water is oneindig doeltreffender en ook veel sneller effectief om aan de energiebehoefte van de hersenen te voldoen dan voedsel.

Constipatie/verstopping

De spijsvertering verbruikt veel water voor het afbreken van je voedsel. Alles wat opgelost kan worden wordt opgenomen in het bloed en voor bewerking naar de lever gebracht.

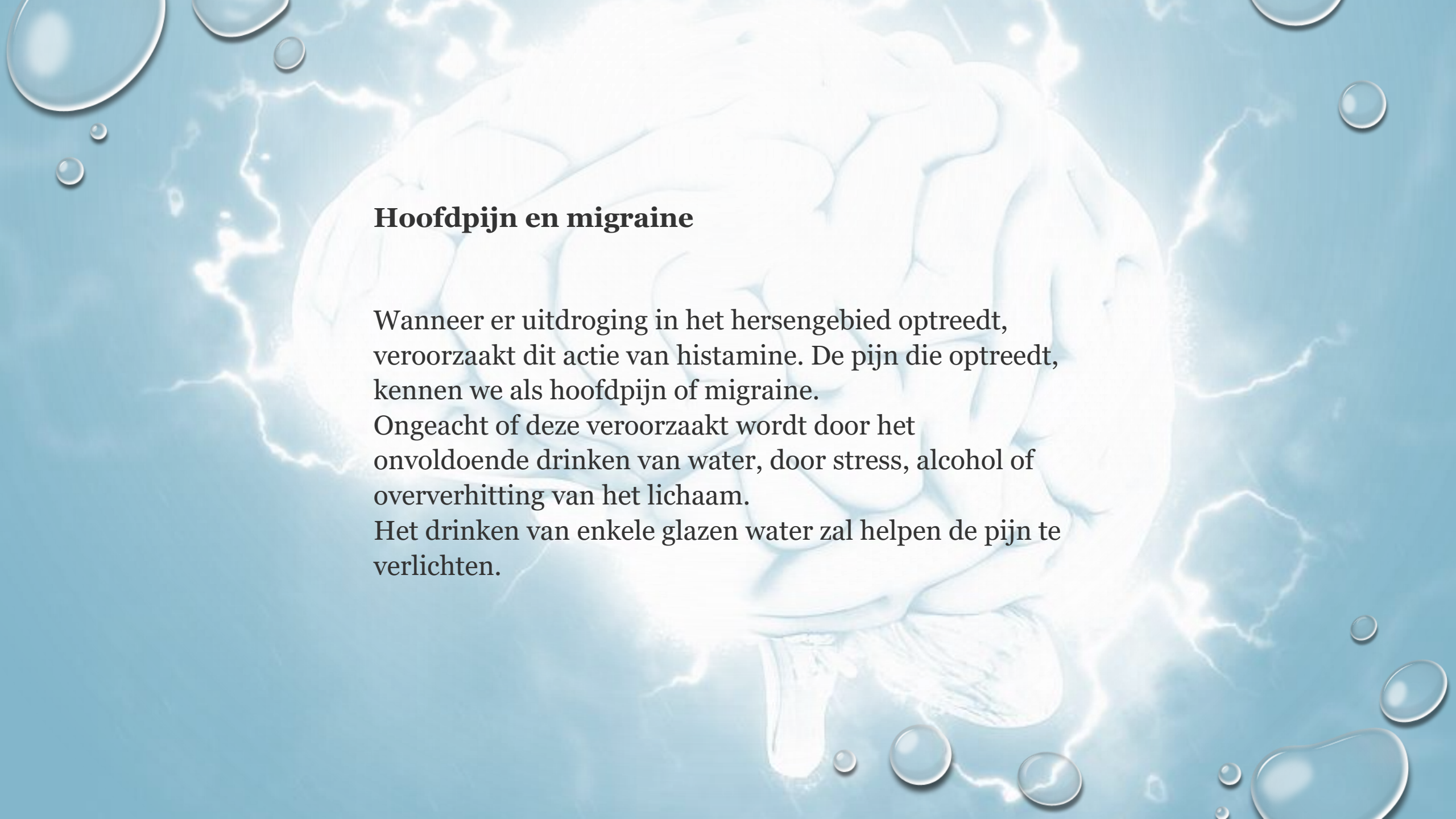
In het laatste deel van de dunne darm en de hele dikke darm haalt je lichaam zo veel mogelijk water uit de darmen. Zoveel als nodig is voor de behoeften aan water in de rest van je lichaam.

Hoe groter de behoefte van het lichaam aan water, des te sterker is de inspanning om ze veel mogelijk water uit de darmen op te nemen. Hierdoor vertraagt het transport van het afval en de ontlasting wordt hard. De uitscheiding van de ontlasting zal erg moeilijk worden. Chronische uitdroging en de bijbehorende verstopping vormen de basis voor kanker van de dikke darm en de endeldarm.



Brandend maagzuur of maagpijn.

Brandend maagzuur of maagpijn is een van de meest belangrijke dorstpijnen van het menselijk lichaam. Maagpijn, maagontsteking, ontsteking van de twaalfvingerige darm, ontsteking van de slokdarm, brandend maagzuur en indigestie zou eigenlijk alleen met het drinken van water behandeld moeten worden. Iedereen zou erop bedacht moeten zijn dat brandend maagzuur een belangrijke dorstpijn is van het lichaam.



Hoofdpijn en migraine

Wanneer er uitdroging in het hersengebied optreedt, veroorzaakt dit actie van histamine. De pijn die optreedt, kennen we als hoofdpijn of migraine.

Ongeacht of deze veroorzaakt wordt door het onvoldoende drinken van water, door stress, alcohol of oververhitting van het lichaam.

Het drinken van enkele glazen water zal helpen de pijn te verlichten.

Reumatische gewrichtspijn.

Bij chronische gewrichtsklachten is herhaald optredende pijn een signaal van uitdroging op de plaats van de pijn. Er is niet voldoende water aanwezig om de lokale afvalstoffen weg te spoelen om zo de zuurgraad te verlagen.

De normale omgeving van kraakbeen hoort basisch te zijn.
(het tegenovergestelde van zuur)

Bij uitdroging word het echter zuurder. Door deze verzuring worden de uiteinden van de pijnzenuwen gevoeliger.

Het regelmatig drinken van meer water helpt de afvalstoffen te verwijderen. Het kraakbeen kan zich dan langzaam herstellen.

Zout helpt om het zuur uit de kraakbeencellen te trekken en het in water op te lossen.

Voldoende zout is essentieel om gewrichtsontstekingen te voorkomen.

Chronische uitdroging is te herkennen aan onderstaande symptomen.

- Jezelf moe voelen.
 - Neerslachtig en depressief voelen.
 - Niet goed slapen.
 - Een zwaar hoofd hebben.
 - Slechte concentratie.
 - Kortademigheid zonder longaandoening.
 - Drang naar gefabriceerde dranken zoals koffie, thee, frisdranken en alcoholische dranken.
- Dé manier van de hersenen om je te vertellen dat ze water nodig hebben.

Cholesterol

Verhoogd cholesterolgehalte van het bloed is een direct gevolg van chronische uitdroging. De enige manier waarop cellen zichzelf kunnen beschermen tegen uitdroging is door cholesterol uit de bloedsomloop op te nemen en deze in hun eigen membranen af te zetten. Door het afsluiten van de celmembraan kan het water de cel niet verlaten.

Verhoogd cholesterol is een teken dat de cellen in je lichaam zich verdedigen tegen uitdroging en vernietiging. Door een half uur voor het eten een glas water te drinken zal je productie van cholesterol uiteindelijk vanzelf verminderen.

The background of the slide features a close-up, low-angle shot of a person's legs and feet resting on a light blue wooden floor. The floor has a prominent vertical grain. Several clear, realistic water droplets of various sizes are scattered across the floor, particularly in the upper left and lower right corners, adding a fresh, clean aesthetic to the design.

Jicht

Wanneer je lichaam urinezuur gaat vasthouden en deze in je gewrichten wordt aangetroffen tegelijk met gewrichtspijn, dan wordt dat jicht genoemd.

Urinezuur is een product van een onvolledige eiwitstofwisseling. De vorming van kristallen van urinezuur en het neerslaan daarvan in de gewrichten is een direct gevolg van chronische uitdroging.

The background of the slide is white, decorated with several large, light blue water droplets and smaller bubbles. The droplets have a soft, translucent appearance with subtle gradients and highlights, giving them a three-dimensional look. They are scattered across the page, with some overlapping the text area. The bubbles are smaller and more numerous, adding to the aquatic theme.

Nierstenen

Onvoldoende water drinken en geconcentreerde urine zijn verantwoordelijk voor de vorming van urinezuur- en calciumafzettingen in het nierweefsel.

Je urine zou nooit zo geconcentreerd moeten zijn dat het de vorming van kristallen veroorzaakt.
Deze kunnen tot grotere stenen in je nieren uitgroeien.

Osteoporose

De calciumafzettingen op de collageenvezels beschermen je botten tegen afbraak door enzymen.

Natrium in je botten zorgt voor bothardheid en het vasthouden van vocht.

Uitdroging in de botten activeert histamine.

Dit is de oorzaak van botafbraak door de vermindering van de calciumreserves.

Het verwijderen van calcium legt collageenvezels bloot met botontkalking als gevolg.

Op deze manier veroorzaakt uitdroging, door het activeren van histamine uiteindelijk botontkalking.

The background of the slide is a light blue gradient. It is decorated with numerous realistic water droplets of various sizes, some with highlights and shadows, and a large pile of translucent, irregular ice cubes or salt crystals in the lower half. The text is centered in the upper half of the image.

Door het drinken van meer water neemt je urineproductie toe. Er kan ook een bijbehorend verlies van zout, mineralen en in water oplosbare vitaminen optreden. Het is noodzaak om dagelijks je vitaminen aan te vullen.

Wanneer je kramp krijgt, kun je gerust aannemen dat de hoeveelheid [zout](#) in je eten niet voldoende voor je lichaam is. Ongeraffineerd zeezout aan je eten toevoegen is zeker net zo belangrijk als het drinken van voldoende water.

De bedoeling van dit E-book is uitsluitend het aanbieden van informatie over water ter bevordering van de gezondheid.

Plus de schadelijke effecten bij chronische uitdroging van het lichaam.

Deze informatie is gebaseerd op ruim 20 jaar uitgebreid klinisch en wetenschappelijk onderzoek van Dr.M.D. Fereydoon Batmanghelidj.

Dit boek is niet bedoeld als vervanging van gezond en medisch advies van een arts. Integendeel. Overleg met de behandelend arts of huisarts raad ik altijd aan.



Gonny Kniest