

*ABC van*  
**Astma, Lupus  
& Allergieën**

HELP ZE DE WERELD UIT MET  
**water**

---

**“Je bent niet ziek,  
je hebt dorst!”**

---

**Dr. F. Batmanghelidj**



---

ABC van  
Astma, Lupus & Allergieën

Oorspronkelijke titel:  
ABC of Asthma, Allergies and Lupus  
by F. Batmanghelidj, M.D.

ISBN 9789079872152  
NUR 860  
Trefw.: gezondheid

Copyright © 2000 Fereydoon Batmanghelidj, M.D.  
All Rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of  
openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of  
op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming  
van de uitgever.

Copyright © 2010 voor deze uitgave:  
Belfra Publishers for Success BV  
The Netherlands  
www.succesboeken.nl  
e-mail: info@succesboeken.nl  
1e druk

Vertaling: G. Hidde  
Redactie: Succesboeken.nl

#### DISCLAIMER

De schrijver en uitgever stellen zich niet aansprakelijk voor enig nadeel door  
eventuele onjuistheden of onvolledigheid. De geboden informatie kan, ondanks  
alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten.

De inhoud van dit boek is geen vervanging van reguliere,  
medische diagnostiek en/of behandeling.

#### Bestelinformatie:

Voor grote aantallen af te nemen door bedrijven bestaat een speciale korting.  
Uitgaven van Succesboeken.nl zijn in iedere boekhandel te verkrijgen, zowel  
offline als online. Alle uitgaven kunnen tevens besteld worden op de  
website van Succesboeken.nl

---

Aan onze Schepper,  
met eerbied, nederigheid, toewijding en liefde.

*“De waarheid vertellen is niet  
alleen een verantwoordelijkheid  
naar jezelf en naar anderen.  
Het is een eer, een plicht en je nalatenschap  
aan de komende generaties.  
Het is een onderdeel van hun rechtmatige erfenis.”*

Anoniem

Ik dank Caroline Braun voor haar deskundige redactionele hulp.

---

---

## INHOUD

Disclaimer	XI
Biografie Fereydoon Batmanghelidj, M.D.	XIII
Voorwoord	XVII
<b>Hoofdstuk 1</b>	1
Nooit meer astma	
De acute signalen van droogte in het lichaam	
De noodsignalen van het lichaam voor water	
De programma's voor het beheer van droogte	
<b>Hoofdstuk 2</b>	11
Astma en allergieën	
Het ademhalingsmechanisme	
Hoesten	
<b>Hoofdstuk 3</b>	21
Astmatici en hun zuur-base-balans	
<b>Hoofdstuk 4</b>	25
Vragen en antwoorden over astma en allergieën	
<b>Hoofdstuk 5</b>	47
Hoe water hun astma en allergieën genas	
Samenvatting	
<b>Hoofdstuk 6</b>	107
Lupus	
Wat is lupus?	
Lupus: de overlevingsstrategie van een door droogte getroffen lichaam	
Waarom is blozen een verschijnsel van uitdroging van het lichaam?	

Hoe is het mogelijk om zonder ogen te 'zien'?	
Lupus erythematodes cellen	
Uitdroging: het verband tussen geest, lichaam en immuunsysteem	
Vasculitis – ontsteking van bloedvaten – bij lupus	
Spier- en gewrichtspijn	
Lupus en het effect op de geest en de hersenen	
Fotosensitiviteit bij lupus	
Het Fenomeen van Raynaud	
Lupus: een opeenstapeling van door uitdroging geproduceerde stoornissen	
<b>Hoofdstuk 7</b>	<b>135</b>
Een nieuwe manier van reanimeren van verdrinkingslachtoffers	
Wat je over verstikking moet weten	
Zelfbehandeling bij stikken	
<b>Hoofdstuk 8</b>	<b>141</b>
Het ideale voedingspatroon voor astma, lupus en allergieën	
Mineralen zijn van levensbelang	
Zout: het eeuwige medicijn	
Zout: enkele van diens verborgen wonderen	
Eiwitten	
Eieren	
Melkproducten	
Vetten	
Fruit, groenten en zonlicht	
Lichaamsbeweging	
Wat zijn de beste vormen van lichaamsbeweging?	
<b>Hoofdstuk 9</b>	<b>173</b>
De kwaliteit van drinkwater	
De kunstmatige zoetjesziekte	
De wetenschappelijke verklaring voor de geneeskrachtige waarde van water bij astma, lupus en allergieën	
Andere eigenschappen van drinkwater	

<b>Hoofdstuk 10</b>	<b>189</b>
Het uitroeien van astma: geschiedenis in wording	
Astma: bedrog en oplichting van het publiek	
Waarom ik denk dat de farmaceutische bedrijven onbetrouwbaar zijn	
Misleiding en menselijk lijden	
<b>Hoofdstuk 11</b>	<b>195</b>
Jouw liefdadigheid! Wiens verkiezingsfonds?	
Het Astma- en Allergiefonds van Amerika, en ik	
Steungroepen in het 'zieke-zorgsysteem'	
De media en hun selectieve onverschilligheid	
Niet het einde van het 'afschuifstelsel'	
Tot slot	<b>235</b>
Enige recensies van door de schrijver gepubliceerd materiaal	<b>237</b>
Verklarende woordenlijst	<b>243</b>
Afkortingen in de gezondheidszorg	<b>251</b>
Genoemde en aanbevolen Engelse en Nederlandse boeken	<b>252</b>

*Met alle respect heb ik de vrijheid genomen u te tutoyeren.  
Dit boek is in de mannelijke vorm geschreven. Uiteraard heb ik respect en bewondering voor de vrouwelijke lezer van dit boek.*

*Enkele Engelse woorden en uitdrukkingen zijn bewust niet vertaald; ze zijn in het Engels krachtiger dan in het Nederlands.*

*In dit boek over gezondheid zijn medische termen en benamingen niet te vermijden. Op pagina 243 is een verklarende woordenlijst opgenomen.*

*Met speciale dank aan onze vertaler om dit boek voor de niet medische lezer leesbaar te maken.*

*De uitgever*

---

## DISCLAIMER

De informatie en aanbevelingen over het drinken van water in dit boek, zijn gebaseerd op training, persoonlijke ervaring, zeer uitgebreid onderzoek en andere publicaties van de schrijver over het onderwerp van de waterhuishouding van het lichaam.

De schrijver en uitgever van dit boek verstrekken geen medisch advies, noch schrijven ze, direct of indirect, het gebruik voor, of het onderbreken van het gebruik, van welke medicatie als vorm van behandeling dan ook, zonder advies van de behandelend arts.

Het doel van de schrijver is het aanbieden van informatie, gebaseerd op de meest recente kennis van de micro-anatomie en moleculaire fysiologie – de wetenschap die zich bezighoudt met de werking van het lichaam – over het belang van water voor het welzijn.

En het is zijn doel om te helpen het publiek en medische professionals te informeren over de schadelijke effecten van chronische onopzettelijke uitdroging voor het lichaam, van kindertijd tot de oude dag.

Dit boek is niet bedoeld als een vervanging van goed medisch advies van een arts. Integendeel, het is hoogst wenselijk om de informatie in dit boek met de behandelend arts te delen.

Het gebruik van de informatie en aanbevelingen die hier beschreven worden, geschiedt op eenieders eigen risico. Het aannemen van de informatie dient strikt volgens de instructies die hierin beschreven worden, te geschieden.

Ernstig zieke mensen met een verleden van ernstige aandoeningen en die onder professionele begeleiding vallen, met name degenen met ernstig nierfalen, moeten geen gebruik maken van de hierin beschreven informatie, zonder het toezicht van hun behandelend arts.

Alle aanbevelingen en procedures hierin opgenomen, zijn gemaakt zonder garanties van de zijde van de schrijver of de uitgever, hun vertegenwoordigers of werknemers. De schrijver en uitgever wijzen iedere verantwoordelijkheid in verband met het gebruik van de informatie die hierin gepresenteerd worden af.

Voortdurende onopzettelijke uitdroging  
in het menselijk lichaam kan zich op  
zoveel manieren voordoen;  
ook als dat wat we in de moderne geneeskunde  
als 'aandoeningen met onbekende oorzaak'  
hebben geïdentificeerd.

---

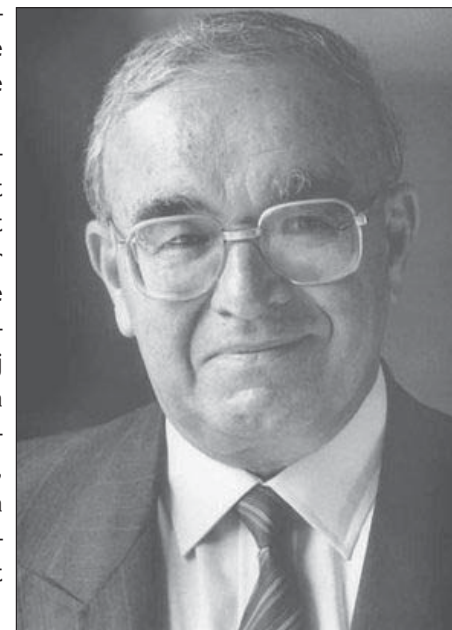
## BIOGRAFIE

### FEREYDOON BATMANGHELIDJ, M.D.

**F**ereydoon Batmanghelidj, M.D. was een internationaal bekende onderzoeker, auteur en pleitbezorger van de natuurlijke geneeskraft van water.

Hij is geboren in 1931 in Iran. Hij bezocht het Fettes College in Schotland en studeerde af aan St. Mary's Hospital Medical School of London University onder Sir Alexander Fleming, een gedeelde Nobelprijswinnaar voor de ontdekking van penicilline.

Dr. Batmanghelidj beoefende de geneeskunde in het Verenigd Koninkrijk voordat hij terug ging naar Iran, waar hij een sleutelrol speelde in de ontwikkeling van ziekenhuizen en medische centra. Hij heeft ook meegeholpen aan het oprichten van sportprojecten voor de jeugd in Iran, waaronder het Ice Palace in Teheran, het eerste schaats- en sportcomplex van het Midden-Oosten.



Bij het uitbreken van de Iraanse Revolutie in 1979 werd Dr. Batmanghelidj als politiek gevangene gedurende twee jaar en zeven maanden opgesloten in de beruchte Evin-gevangenis. Daar ontdekte hij de geneeskraft van water.

Op een nacht moest Dr. Batmanghelidj een medegevangene behandelen voor een verlammende maagpijn als gevolg van een maagzweer. Daar hij geen medicijnen tot zijn beschikking had, gaf hij hem twee

glazen water. Binnen acht minuten was zijn pijn verdwenen. Hij moest iedere drie uur twee glazen water drinken en was voor zijn resterende verblijf in de gevangenis van vier maanden geheel pijnvrij.

Dr. Batmanghelidj heeft 3.000 medegevangenen succesvol behandeld met water voor door stress veroorzaakte maagzweren. Tijdens zijn verblijf in de gevangenis deed hij uitgebreid onderzoek naar de geneeskrachtige effecten van water bij het voorkomen en verlichten van vele pijnlijke degeneratieve aandoeningen.

Evin bleek een ideaal 'stresslaboratorium', en in weerwil van een eerder aangeboden vrijlating, koos Dr. Batmanghelidj ervoor nog vier maanden langer in de gevangenis te blijven om zijn onderzoek naar de relatie van uitdroging en bloedende maagzweren af te ronden.

De publicatie van zijn bevindingen verscheen als redactioneel commentaar in de *Journal of Clinical Gastroenterology* (specialisme dat zich bezighoudt met het onderzoek van maag- en darmziekten – vert.) van juni 1983. De *New York Times Science Watch* maakte melding van deze ontdekking op 21 juni 1983.

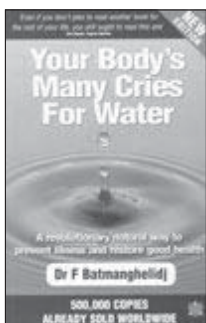
Na zijn vrijlating uit de gevangenis in 1982 ontsnapte Dr. Batmanghelidj uit Iran en ging naar Amerika.

Hij begon zijn onderzoek naar het effect op het menselijk lichaam van chronische, onopzettelijke uitdroging aan de Foundation for the Simple in Medicine – Stichting voor de Eenvoud in de Geneeskunde.

Zijn bevindingen werden gepubliceerd in de *Journal of Science in Medicine Simplified* van de Foundation in 1991 en 1992. Ze kunnen gelezen worden op de website [www.watercure.com](http://www.watercure.com).

Dr. Batmanghelidj schreef zijn eerste zelfhulpboek en bestseller *Your body's many Cries*

*for Water*\* in 1992 (de in het Nederlands vertaalde populaire versie is *Water, het goedkoopste medicijn*\*) waarin hij stelt dat een droge mond geen betrouwbare indicatie is van uitdroging.



Het lichaam geeft een tekort aan water aan door het produceren van pijn. In feite produceert uitdroging pijn en vele degeneratieve aandoeningen, waaronder astma, artritis (gewrichtsontsteking), hoge bloeddruk, angina, diabetes type 2 (suikerziekte), lupus (een auto-immuun bindweefselziekte) en multiple sclerose.

De boodschap van Dr. Batmanghelidj aan de wereld is: "Je bent niet ziek, je hebt dorst. Behandel dorst niet met medicijnen."

Dr. Batmanghelidj wijdde de laatste 20 jaar van zijn leven aan het bevorderen van de publieke bekendheid met de genezende kracht van water.

Hij heeft in honderden radio- en televisieprogramma's opgetreden en gaf overal in de wereld lezingen. Hij heeft een berg waardevolle kennis nagelaten in de vorm van zes boeken en meer dan een dozijn audio's en video's, opgenomen tijdens seminars.

Zijn werk heeft een internationale gemeenschap gecreëerd die de natuurlijke genezing van het *waterprogramma* heeft omarmd. Zijn baanbrekende boek *Water, het goedkoopste medicijn* is in vijftien talen vertaald en gaat door met het inspireren van lezers over de hele wereld.

Dr. Batmanghelidj is gestorven aan de complicatie van een longontsteking op 15 november 2004 in Virginia, USA. Hij is 73 jaar oud geworden.

Moge dit boek een voortzetting zijn van een roepende in de woestijn.

## VOORWOORD

De National Library of Medicine in Bethesda, MD – de nationale geneeskundige bibliotheek in Bethesda in de staat Maryland – hield in 1999 een tentoonstelling over astma.

De doelstelling van de tentoonstelling en de vooruitgang in de geschiedenis van ons huidige begrip van astma zijn hier opgenomen, om te laten zien dat, hoewel de ziekte al duizenden jaren bestaat, er nog niets veranderd is.

Tegenwoordig lijden en sterven er meer mensen aan astma dan ooit tevoren. De tentoonstelling was echter ontworpen om aan te geven dat ‘we vooruitgang hebben geboekt; we hebben nu zoveel medicijnen die ontworpen zijn om bij astma te helpen.’

Nergens was er enige indicatie dat het ‘systeem’ op zoek is naar begrip van de oorzaak en naar het vinden van een natuurlijke genezing van astma. De focus ligt op het beheersen van astma. Om aan te geven dat er wel iets substantieels wordt gedaan, wordt gezegd dat er op het vakgebied van de erfelijkheidsleer wordt gefocust om duidelijkheid in het ziekteproces te krijgen!

De huidige gedachtengang over astma, zoals in de tentoonstelling wordt gepresenteerd, is op de ‘traditionele inzichten’ gebaseerd. Dit boek is geschreven om een ander inzicht en andere benadering te laten zien van het begrip en het op een natuurlijke manier voorkomen en genezen van astma.

Om het verschil tussen gedachtengangen uit het verleden en de toekomstige mogelijkheden die in dit boek worden gepresenteerd te onderstrepen, worden enkele van de opmerkelijke onderdelen van de tentoonstelling hierna gepresenteerd. Laten we beginnen met de doelstelling van de tentoonstelling.

Mensen hebben overal en op elke leeftijd op verschillende manieren met astma geworsteld. Het gevoel van ademnood blijft echter centraal



staan bij deze aandoening. Tegenwoordig is astma een ernstig wijdverbreid probleem dat naar schatting alleen al in de Verenigde Staten 24-30 miljoen mensen treft. Wereldwijd worden naar schatting 300 miljoen mensen getroffen, van wie 250.000 doden per jaar. Van deze geschatte cijfers zijn 10%-20% kinderen. In Amerika is dit procentuele percentage 40%!

In Nederland en België tezamen zijn de geschatte aantallen mensen die de diagnose astma hebben gekregen tussen de 750.000 en 1 miljoen, van wie een paar honderdduizend kinderen – red.

Maar wat is astma? Wie heeft astma en waarom? Komt het in onze tijd meer voor en heeft het meer impact en is dat gegroeid? Kan het beheerst, voorkomen of genezen worden? Hoe gaan mensen om met astma?

Op zoek naar antwoorden, onderzoekt deze tentoonstelling de medische geschiedenis en de geschiedenis van de mens in relatie tot astma. De tijden en plaatsen waar mensen leven, geven hun ervaring met astma vorm.

Genezers hebben het met de kennis en de instrumenten van hun tijd bestreden. Mensen vanuit elke hoek van de samenleving zitten daarbij – dichters en politici, doktoren en volksmenners, zangers en sporthelden – allemaal zijn ze moedig en vaak creatief opgestaan tegen de uitdagingen van een productief leven met astma.

De tentoonstelling besluit met de huidige manieren om met astma om te gaan en met een glimp van wat de toekomst ons zou kunnen brengen.

Vervolgens noemt de tentoonstelling een aantal beroemde lijdensaan astma, waaronder de componist Ludwig van Beethoven; de Russische Tsaar Peter de Grote; de voormalige presidenten van de Verenigde Staten Calvin Coolidge, Theodore Roosevelt en John F. Kennedy; de actrices Elizabeth Taylor en Liza Minelli en de acteur Jason Alexander.

Andere informatie die op de tentoonstelling werd getoond, volgt nog.

Het woord astma is van Griekse oorsprong. Het betekent *hijgen*. De Chinezen begrepen dat *piepend ademen*, net als alle andere aandoeningen, een symptoom was van een disbalans van de levenskrachten die zij Qi of Chi noemden.

Artsen herstelden Qi door middel van kruiden, acupunctuur, moxeren (Moxa, of Bijvoetskruid, is een plant die de Chinezen op de huid verbrandden bij de behandeling van bepaalde aandoeningen), massage, dieet en lichaamsbeweging.

De behandeling was op de hele persoon gericht, in plaats van alleen maar op een enkel orgaan of aandoening gericht te zijn.

In het Sanskriet betekent het woord 'prana' lucht en ziel, maar ook adem. Het verband tussen ziel en adem wijst op het nauwe verband tussen verstand, lichaam en geest in de Hindoeïstische filosofie.

Yoga is ontwikkeld door de oude Hindoe-filosofen als een spirituele discipline die gebruik maakt van ademcontrole om meditatie te bevorderen. De traditionele Indiase geneeskunde leerde patiënten deze ademtechnieken aan om bij het omgaan met astma te gebruiken.

De oorspronkelijke Amerikaanse volkeren gebruikten verschillende geneeswijzen die spirituele methodes combineerden met kruiden en andere traditionele geneeskunde. De oorspronkelijke Amerikaanse stammen waren de eerste volkeren die tabak (dat later zeer populair werd in Europa) als een geneeswijze voor astma gebruikten.

Tegen het einde van de negentiende eeuw verschenen geneesmiddelen die alcohol, morfine en cocaïne als belangrijkste bestanddeel bevatten en die vrijelijk werden gebruikt.

Tot in de twintigste eeuw was het roken van sigaretten en pijp de enige manier om medicijnen in de bronchiën – luchtwegvertakkingen – en de longen te krijgen. Als medicijn tegen astma bevatten de sigaretten tabak, of nitraatpoeder, uit planten gewonnen stramonium – een giftige hallucinerende stof gewonnen uit doornappel of heksenkruid – of cubeb (cubeb is een kleine, kruidige bes uit Java en andere Oost-Aziatische eilanden).

Tegelijkertijd werden experimenten uitgevoerd met andere methoden om medicijnen in de longen te krijgen met gebruik van lucht of stoom in plaats van rook.

Het is interessant te zien dat, toen tegen het einde van 1998 de farmaceutische industrie erin geslaagd was om medicijnen de longen in te brengen met gebruik van lucht, alleen in de Verenigde Staten al 38 verschillende medicijnen op de markt kwamen.

Zelfs met alle beweerde vooruitgang en voortdurend onderzoek, lijden er vandaag de dag meer mensen aan astma dan ooit tevoren. In de 20 jaar, van 1975 tot 1995, is het aantal sterfgevallen door astma in de zwarte gemeenschap in de Verenigde Staten bijna verdrievoudigd. Van net onder de 1,5 per 100.000 doden naar meer dan 4 per 100.000 doden.

Onder de blanken en Aziaten is het aantal sterfgevallen door astma in de zelfde periode verdubbeld.

De uitbraak van gevallen van astma van 1980 tot 1994 is een bewijs van de regelrechte gebrekkigheid van de preventieve benadering ter voorkoming van dit probleem.

- In de 14 jaar, van 1980 tot 1994, is het aantal mensen dat aan astma lijdt in de leeftijd van 0-4 jaar duizelingwekkend gestegen, van 2.000 naar 6.000 per 100.000 – een stijging van 200 procent!
- In de leeftijdsgroep van 5-14, is het cijfer verdubbeld, van 3.500 naar meer dan 7.000 per 100.000.
- Het aantal in de leeftijdsgroep van 15-34 is verdubbeld van 2.500 naar 5.000 per 100.000.
- In de leeftijdsgroep van 35-64 is het aantal gestegen van ongeveer 3.000 naar 4.000 per 100.000
- In de leeftijdsgroep van 65 en ouder is het aantal gestegen van 2.400 naar 3.000 – een stijging van 25 procent.

Astma begint een ernstig probleem in onze samenleving te worden. In een speciale bijlage op 23 februari 1998 stelt de *New York Daily*

*News* dat 500.000 New Yorkers astma hebben en ze noemden het *The Silent Killer* – de stille moordenaar.

De tentoonstelling stelde een aantal vragen en probeerde die dan te beantwoorden op een manier die paste bij de heersende gedachten-gang.

Wat is astma? Vier verschillende, elkaar deels overlappende, antwoorden hebben het in de westerse geneeskunde van het einde van de negentiende eeuw tot op heden uitgehouden.

Astma als een primaire stoornis van de longen, als een allergische aandoening, als een aandoening die te maken heeft met irriterende stoffen uit de omgeving en als een met stress verbonden aandoening.

Mensen die aan astma leden hebben door de jaren heen hun heil gezocht bij longspecialisten, allergologen (medisch specialisten voor allergische ziekten), huisartsen en psychiaters. De menselijke ervaringen met astma zijn altijd beïnvloed door het soort artsen dat ze bezochten en de tijd en plaats waarin ze leefden.

“Het huidige wetenschappelijk en klinisch (met betrekking tot het onderzoeken en behandelen van patiënten) denken voegt deze vier inzichten samen door te benadrukken dat het controleren van astma een combinatie van medicijnen nodig heeft.

Dit om de blootstelling aan de omgeving te verminderen en de vaardigheid van de patiënt om met zijn ziekte om te gaan te verbeteren. Momenteel richt het onderzoek zich op het op elkaar inwerken van erfelijkheid, omgeving en immuunsysteem bij het ontstaan van astma”, zegt het tentoonstellingsmateriaal.

*The Washington Post Magazine* van 31 oktober 1999 stelt een passende vraag aan al degenen die stellen dat astma een erfelijke ziekte is: “Astma heeft een sterke erfelijke component, maar de genenpool is in de afgelopen twintig jaar niet veel veranderd. Wat hebben we dan gedaan dat het voor zovelen zo moeilijk geworden is om te ademen?”

Van deze bladzijde af aan gaan we het beroemde citaat van Albert Einstein toepassen: “*De belangrijke problemen die we hebben, kunnen niet worden opgelost op het zelfde niveau van denken als waarmee we ze hebben gecreëerd.*”

We presenteren een nieuw en meer ontwikkeld wetenschappelijk inzicht om astma te verklaren. Jij bent, als lezer, uitgenodigd om mee te helpen dit monument van de huidige medische domheid uit te roeien en van de lijst van menselijke aandoeningen te verwijderen!

Het enige wat ons te doen staat, is commerciële overwegingen uit ons onderbewustzijn verwijderen en de motiverende krachten van invoelingsvermogen en oprechtheid in dienst van ons wetenschappelijk denken stellen. Per slot van rekening moeten we ons zorgen maken over  $\pm 10$  miljoen constant 'stikkende' en met de dood bedreigde kinderen in Amerika. Voor Nederland en België zijn dat  $\pm 200.000-300.000$  kinderen.

Geen enkele ouder zou in de positie horen te verkeren waarin die zijn of haar kind ziet vechten om adem, terwijl er een eenvoudige, natuurlijke en gratis geneeswijze voor astma voorhanden is.

Dit boek laat je met die geneeswijze kennis maken.

Om de notoire critici de mond te snoeren, heb ik heel veel getuigenverklaringen in dit boek opgenomen. Zoveel dat mijn uitgever denkt dat het er teveel zijn. Ik vind van niet.

Elk ervan vertegenwoordigt het verhaal van de langverwachte overwinning op één aandoening van de vele 'dodelijke missers' in onze zogenaamde wetenschappelijk verantwoorde geneeskunde van de eenentwintigste eeuw.

In het hoofdstuk over lupus, leg ik ook uit waarom 'lupus' een ander etiket is voor een aantal gelijktijdig optredende complicaties van chronische onopzettelijke uitdroging.

F. Batmanghelidj, M.D.

---

# HOOFDSTUK 1

## NOOIT MEER ASTMA

*Water, water overal, hadden we maar genoeg gedronken.*

*Water, water overal, toch schreeuwden onze longen  
erom en krompen.*

**D**e grootste tragedie in de medische geschiedenis is de aanname of onuitgesproken veronderstelling dat een 'droge mond' het enige signaal is van de behoefte van het lichaam aan water.

De hele structuur van de moderne geneeskunde is gebouwd op deze jammerlijke, foutieve en, om een krachtiger woord te gebruiken, idiote aanname. Een aanname die aan zovele miljoenen mensen een pijnlijke voortijdige dood heeft gebracht.

Ze lijden omdat ze niet weten dat ze alleen maar dorst hebben.

Het menselijk lichaam gebruikt een andere logica dan de basisveronderstelling van een 'droge mond' die de hoeksteen en fundering vormt van de 'moderne medische wetenschap'.

Om namelijk te kunnen kauwen en slikken en om deze basisfunctie te vergemakkelijken en te smeren, wordt voldoende speeksel geproduceerd. Zelfs al bestaat er een tekort aan water in de rest van het lichaam. Het water is in ieder geval te belangrijk voor het lichaam om het tekort alleen maar door het gevoel van een droge mond kenbaar te maken.

Deze dwaling in het medisch denken heeft aan de wieg gestaan van het zichzelf uitdijende 'zieke zorgsysteem' dat overleeft en gedijt op mensen die ziek zijn.

Het is nu vanuit klinisch en wetenschappelijk oogpunt duidelijk dat het menselijk lichaam vele andere uitgesproken manieren heeft om zijn algehele of plaatselijke behoefte aan water kenbaar te maken.

Afhankelijk van waar er een tekort aan water – droogte – bestaat, worden vele lokale complicaties, zoals astma, geproduceerd.

Laten we voordat we aan het onderwerp van dit boek – *astma, lupus en allergieën* beginnen – een algemene bespreking houden over het onderwerp uitdroging en de vele verschillende manieren waarop interne droogte zich in het menselijk lichaam vertoont.

Om astma te kunnen begrijpen moeten we natuurlijk alert zijn op de andere vroege signalen van watertekort in de verschillende delen van het lichaam.

Eén ding moet duidelijk zijn. Bij uitdroging komt 66% van het verlies aan water voor rekening van het binnenste van de cellen in het door droogte getroffen gebied, 26% komt van de omgeving buiten en rond de cellen en er gaat slechts 8% van het bloedvolume verloren.

Bloedvaten zijn geen stijve pijpen, maar zijn van zacht weefsel gemaakt en hebben een spierwand. Daardoor kunnen de bloedvaten zich samentrekken en strak rond het legere bloedvat gaan staan en op die manier het tekort van 8% corrigeren.

Dit is de reden waarom regulier bloedonderzoek meestal geen enkele afwijking vertoont bij de symptomen van plaatselijke uitdroging. Toch ontwikkelt de patiënt klachten die ernstig genoeg zijn om professionele hulp te zoeken.

Dit is ook de reden dat sommige mensen kort na hun ontslag uit een ziekenhuis dood neervallen. Zelfs na uitputtende, dure en rekeningverhogende onderzoeken in de overheidsziekenhuizen en privéklinieken, met vaak een verklaring van een perfecte gezondheid.

Hun bloedonderzoek liet niet de onderliggende schade van uitdroging in de vitale organen zien. Want het rondstromend bloed wordt gewoonlijk door de lever behoorlijk goed genormaliseerd.

Het standaard bloedonderzoek dat tegenwoordig gebruikt wordt om gezondheidsproblemen te beoordelen, kan de door uitdroging verminderde functie van de afgelegen gebieden in het lichaam niet aantonen. Gebieden die zelfs afgesloten kunnen zijn voor de verminderde

doorstroming van dat gebied. Zodoende zijn de meeste uitslagen van bloedonderzoek tegenstrijdig.

Om uitdroging te begrijpen zullen we *de noodzakelijke functies van water moeten kennen. Daarnaast zullen we uitdroging moeten herkennen via de ontbrekende functies van water in de gebieden van het lichaam die symptomen produceren.*

Ik heb me de afgelopen 20 jaar fulltime gefocust op dit onderwerp en heb een inzicht ontwikkeld in de verschillende signalen van ‘voortdurende onopzettelijke uitdroging’ in het lichaam.

Het is mijn op onderzoek gebaseerde mening dat het menselijk lichaam vier soorten graadmeters heeft die beschouwd kunnen worden als vertegenwoordigers van uitdroging in sommige delen van het lichaam.

Het zijn: acute signalen, noodkreten van het lichaam voor water, aangepast beheer van droogte en programma's voor het rantsoeneren van water. Deze signalen van uitdroging die nog maar net begrepen worden, zijn duidelijk en herkenbaar en kunnen allemaal voorkomen worden, voordat er onherstelbare schade ontstaat.

## De acute signalen van droogte in het lichaam

De hersenen zelf bestaan voor 85% uit water en zijn zeer gevoelig voor uitdroging. Ze tonen een tekort aan water op een van de volgende manieren:

1. Moe voelen zonder dat dat door inspannend werk komt – in zijn uiterste vorm: chronisch vermoeidheidssyndroom. Syndroom betekent drie of meer symptomen die standaard samen gezien worden. Symptomen zijn in het algemeen signalen van ernstige, door uitdroging geproduceerde, problemen waar het lichaam mee te maken heeft. Dit onderwerp wordt verder in het gedeelte over lupus behandeld en de formule voor het opwekken van energie door water wordt ook in dat gedeelte gepresenteerd.

## 2. Zomaar blozen.

Wanneer de doorbloeding naar de hersenen toeneemt om meer water naar de hersenen te brengen, krijgt het gezicht ook extra bloed.

De slagaderen – bloedvaten waarin het bloed van het hart afstroomt en waar pulsaties zijn te voelen – in het gezicht en de hersenen hebben een gemeenschappelijke toevoeder, omdat het gezicht een grotere doorbloeding heeft om de aangezichtszenen in staat te stellen met de hersenen te communiceren.

## 3. Zich om het minste of geringste irriteren – ongecontroleerde woede.

## 4. Angstig zijn zonder goede reden – angstneurose, paniekstoornis en agorafobie (ruimtevrees/pleinvrees).

## 5. Neerslachtig en onbekwaam voelen (laag libido).

## 6. Depressief voelen – in de ernstigste vorm: depressie en zelfmoordneigingen.

## 7. Hunkering naar frisdranken en zelfs alcohol, hard drugs en sigaretten.

Dit zijn de acute signalen dat uitdroging sommige hersenfuncties aantast. Een tekort aan water in de hersenen kan dus van meet af aan het verlies van bepaalde functies veroorzaken en dat kan de hiervoor beschreven mentale toestanden tot gevolg hebben.

## De noodsignalen van het lichaam voor water

De tweede groep van noodsignalen en -symptomen van de waterbehoefte van het lichaam is de op verschillende plaatselijke, chronische pijnen.

Waaronder:

1. Brandend maagzuur
2. Maagpijn
3. Reumatische gewrichtspijn
4. Rugpijn
5. Migraine
6. Pijn in de benen bij wandelen
7. Fibromyalgie – spierpijn en pijn in de weke delen, tot op het punt dat er spierdystrofie optreedt
8. Darmpijn en de bijbehorende verstopping
9. Hartkramp – een teken van een sterk toegenomen tekort aan water in hart en longen
10. Ochtendmisselijkheid tijdens de zwangerschap, een teken van dorst bij de foetus en de moeder.

Een slechte adem is ook een teken van een watertekort in het lichaam.

Die wordt geproduceerd door gefermenteerd voedsel dat niet uit de maag is gewassen, of door gassen uit de darmen die zich via de mond een weg omhoog en naar buiten banen.

Het is eenvoudig te begrijpen wat deze pijnen en symptomen te betekenen hebben. Wanneer er een tekort aan water is in een deel van het lichaam dat actief en in gebruik is, wordt de opgebouwde hoeveelheid afvalstoffen en zuren als gevolg van de stofwisseling niet opgeruimd.

Zenuwuiteinden rapporteren de chemische verandering in de omgeving aan de hersenen. Door de hiervoor beschreven klassieke pijnen te produceren, proberen de hersenen *de bewuste geest* op de hoogte te stellen van de dreigende problemen die door plaatselijke droogte veroorzaakt zullen worden.

Als de droogte aanhoudt zal er blijvende weefselschade volgen – zoals endeldarmkanker die in verband gebracht wordt met langdurige verstopping en darmpijn.

De uiteindelijke zuurbrand en schade als gevolg van het niet ‘wegwassen’ van de overmaat aan zuur, zorgt ervoor dat het lichaam plaatselijke droogte aangeeft door pijn.

Het wil activiteit beperken om productie van nog meer zuur en afvalstoffen tegen te gaan. Die pijn is te vergelijken met het geluid van een rookmelder; een waarschuwing voor een brand die het huis en de bewoners kan verbranden.

Pijn wordt geacht onze bewuste, maar drukke en vergeetachtige, geest te vertellen dat de hoeveelheid zuur in dat gebied weldra tot het verbranden van de plaatselijke cellen kan leiden.

Pijn is de doodskreet van de ‘lokaal aanwezige genen’, voor hun dreigende dood. Normaal wast water het zuur weg, op dezelfde manier als water een brand blust, en wordt een ophoping daarvan en een beschadiging van het gebied voorkomen.

Tot aan dit stadium van hersenfunctie ligt alles nog binnen de normale grenzen van de werking van het lichaam.

Pijn die niet door een infectie of een lichamelijk letsel wordt veroorzaakt, betekent een tekort aan water in het gebied waar de pijn wordt gevoeld.

Pijn is een noodkreet van het lichaam voor water dat nodig is om de afvalstoffen uit het door droogte getroffen gebied te spoelen.

Het basisprobleem bij de huidige vorm van geneeskunde die geacht wordt op ‘wetenschap gebaseerd’ te zijn, is het gebrek aan kennis over het nut en het belang van pijn als dorstsignaal van het lichaam.

**Wanneer het lichaam om water roept, heeft de medische professie zich laten inpalmen om chemische giften voor te schrijven die mensen voortijdig en pijnlijk doden.**

De tragedie is dat we er in de geneeskunde aan gewend zijn geraakt te denken dat we onze patiënten een dienst bewijzen door ze continu deze dure en langzaamwerkende dodelijke giften voor te schrijven.

Het meest gangbare gevolg van het gebruik ervan is een verdere verslechtering van de werking van het lichaam, omdat ze de valse

indruk geven dat ze ‘pijn verdrijven’; maar ze verhelpen niet wat de pijn veroorzaakt: uitdroging.

Bij een blessure ontstaat zwelling van het getroffen gebied – zwelling betekent dat er meer water naar dat gebied gebracht wordt – en het is dat extra water dat ervoor zorgt dat de pijn vermindert en na een letsel zelfs helemaal verdwijnt.

## De programma's voor het beheer van droogte

Het lichaam bezit programma's voor het rantsoeneren van water, bij droogte. De belangrijkste programma's voor het beheer van droogte die als ziekten worden aangeduid zijn:

1. Astma en allergieën
2. Hoge bloeddruk
3. Ouderdoms-suiker
4. Verstopping en de complicatie daarvan, pijn in de onderbuik, darmpijn.
5. Auto-immuunziekten, waaronder lupus

Deze aandoeningen zijn belangrijke gezondheidsproblemen die door een voortdurend tekort aan water in het lichaam worden veroorzaakt.

Voor meer informatie over de overige aspecten van een voortdurend tekort aan water in het lichaam, kun je mijn boek *Water, het goedkoopste medicijn\**, lezen, of naar mijn opgenomen seminar *Water: Rx for a Healthier Pain-Free Life\*\** luisteren.

Je zou ook naar mijn video *Cure Pain and Prevent Cancer\*\** kunnen kijken, om te zien waarom droogte van het lichaam de primaire oorzaak van kanker is.

*Pijn op de borst kan bij oudere mensen vaak een onderdeel van astma zijn.*



Het betekent dat ze kortademig zijn en ook de karakteristieke hartkramp hebben die nu met de verminderde gaswisseling en de moeite met ademen van de astmaticus te maken heeft.

Met andere woorden het automatisch werkende hart krijgt niet genoeg water om de giftige afvalstoffen weg te spoelen die een doelmatig functioneren in de weg staan.

Dit gebeurt op hetzelfde moment dat het lichaam een programma voor het beheer van droogte heeft geactiveerd, dat de luchtstroom beïnvloedt.

Zowel de longen als de hartspier vertonen een ontstekingsproces dat door uitdroging wordt geproduceerd – om meer microdoorbloeding naar de uitgedroogde plaatsen te brengen. Dat is de bedoeling van een ontstekingsproces – ‘extra doorbloeding om met het probleem om te kunnen gaan’.

Een ontsteking kan door bacteriën, *chemicaliën* of door een blesure worden veroorzaakt. Bij pijnproducerende uitdroging ontstaat de pijn door de opeenstapeling van plaatselijke chemische afvalstoffen – moleculaire bijproducten van de stofwisseling – in het door droogte getroffen gebied.

In dit boek zullen we het alleen over astma, lupus en allergieën hebben, als drie complicaties van het niet regelmatig drinken van water, of door het onwetend vervangen van water door gefabriceerde dranken, die meer kwaad dan goed doen.

Het gedeelte over lupus is aan dit boek toegevoegd, omdat een aantal gelijktijdig optredende signalen bij elkaar gevoegd worden en als auto-immuunziekte benoemd worden. Een auto-immuunziekte is op te vatten als een allergische reactie van het lichaam tegen eigen weefsel.

Deze onderverdeling van een aantal symptomen en complicaties van langdurige droogte in het lichaam als een auto-immuunziekte, vereist een behandeling in dit boek, als aanvulling op astma en allergieën.

In hoofdstuk 10, *Het uitroeien van astma: geschiedenis in wording*, leer je over de mate van de inspanning die ik me getroost heb om het ‘gezag’ zover te krijgen dat het mee zou gaan doen met het onderzoek en de verspreiding van mijn ontdekking dat astma door een tekort aan water en zout in het lichaam wordt veroorzaakt.

Als ‘ze’ dit onderzoek hadden opgepakt toen ik hen erom vroeg, dan was het schrijven van dit boek overbodig geweest.

Ze hebben helaas mijn oproep en het belang van het publiek genegeerd, waardoor ik gedwongen werd de volgende pagina’s te schrijven en je op te roepen jezelf te onderwijzen over de vele manieren waarop jouw lichaam met je praat.

“Een nieuwe wetenschappelijke waarheid wordt meestal niet op een manier gepresenteerd om de tegenstanders te overtuigen. Veeleer sterven die uit en een opkomende generatie raakt vanaf het begin gewend aan de waarheid.”

Max Planck

---

## HOOFDSTUK 2

### ASTMA EN ALLERGIEËN

#### Het ademhalingsmechanisme

**O**m astma te kunnen begrijpen, heb je enig idee nodig van de anatomie van de longen en de borstkas. De figuren 1 tot en met 7 leggen de mechanische aspecten van de ademhaling uit. Verderop zal ik uitleggen hoe de hoeveelheid lucht die we moeten ademen, beïnvloed raakt wanneer er niet genoeg water in het lichaam aanwezig is.

We ademen gemiddeld ongeveer 12 keer per minuut en wisselen dan ongeveer 500 ml lucht per keer. De gemiddelde luchtverplaatsing bij normaal ademen is ongeveer 6.000 ml lucht per minuut.

Mensen die kortademig worden kunnen tot wel 50 keer per minuut ademen en ongeveer 3.000 tot 4.000 ml per keer inademen – als hun luchtwegen open staan.

Ze kunnen deze frequentie niet lang volhouden en de hoeveelheid uitgewisselde lucht zal dan sterk verminderen.

De luchtwegen van de neus hebben drie belangrijke functies. De plooien van het neustussenschot verdelen de lucht aan iedere kant in drie stromen die vlak langs de vochtige slijmvliezen gaan.

De lucht wordt bevochtigd. Ze wordt verwarmd tot een aangename temperatuur en de deeltjes in de lucht worden er uitgefilterd en blijven op het vochtige oppervlak van het neusslijmvlies plakken.