



De *Anders denken serie* is een reeks boeken waarin de lezer wordt uitgedaagd anders te denken over het onderwerp, beschreven in het desbetreffende boek.

Denken en *anders denken* begint in het brein, het meest geniale instrument dat een mens gegeven is. Daar we de lezer er graag aan willen herinneren dat eenieder van ons zo'n geniaal instrument in zijn hoofd heeft dachten we er goed aan te doen deze boekenserie in deze vorm te brengen.

Er zijn vele onderwerpen waar men anders over zou kunnen denken. Deze serie bevat onderwerpen als gezondheid, financiën, communicatieve vaardigheden, persoonlijke ontwikkeling en andere thema's.

We hebben deze serie zo vriendelijk mogelijk geprijsd om zo veel mogelijk lezers te bereiken.

De uitgever

**Anders  
denken  
over**



***een bijzonder fenomeen***

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

— dr. F. Batmanghelidj

**Guido van Mierlo**

**ANDERS  
DENKEN  
SERIE**



**Voorwoord door  
Henk Fransen,  
arts en auteur**

**ANDERS  
DENKEN** SERIE

Water  
een bijzonder fenomeen

copyright © 2011 by Guido van Mierlo

All rights reserved, including the right of reproduction  
in whole or in part in any form.

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

Copyright © 2011 voor deze uitgave:  
Belfra Publishers for Success BV, The Netherlands  
www.succesboeken.nl  
email: info@succesboeken.nl  
1ste druk januari 2011  
Redactie: Aag Kramer

ISBN: 9789079872244  
NUR: 860  
Trefw.: gezondheid algemeen,  
geneeswijzen

Disclaimer:  
Deze uitgave is ontwikkeld om u te voorzien van  
betrouwbare informatie.  
De schrijver en uitgever aanvaarden echter geen aansprakelijkheid  
voor mogelijke onjuistheden in dit boek.  
De inhoud van dit boek is geen vervanging van reguliere  
medische diagnostiek en/of behandeling.

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

De auteur

## INHOUD

Van de schrijver	IX
Voorwoord	XI
Hoofdstuk 1	
Waarom is water zo bijzonder?	1
Hoofdstuk 2	
Over dokter Fereydoon Batmanghelidj	9
Hoofdstuk 3	
De uitgangspunten van dokter Batmanghelidj	13
Hoofdstuk 4	
Vermoeidheid en water – mijn kennismaking met dokter Batmanghelidj	19
Hoofdstuk 5	
Onmisbaar zout	25
Hoofdstuk 6	
Signalen die een tekort aan water aangeven	33
Hoofdstuk 7	
De noodmaatregelen van de waterhuishouding van ons lichaam	39

Hoofdstuk 8	
Noodsignalen van het lichaam bij een tekort aan water	53
Hoofdstuk 9	
Waarom zou je water drinken?	65
Hoofdstuk 10	
Het verband tussen watertekort en een te hoog cholesterolgehalte in het bloed	71
Hoofdstuk 11	
Hersenbeschadiging door uitdroging	77
Hoofdstuk 12	
Watertekort kan zelfs kanker veroorzaken	81
Hoofdstuk 13	
De relatie tussen hormonen en watertekort	87
Hoofdstuk 14	
Hoeveel water moet je drinken en wanneer?	93
Hoofdstuk 15	
Water als natuurlijk afslankmiddel	99
Hoofdstuk 16	
Voeding voor een goede gezondheid	105
Tot slot	107
Nawoord	109



## Van de schrijver

**D**e informatie en aanbevelingen over water drinken die in dit boek worden gepresenteerd zijn gebaseerd op persoonlijke ervaring, meer dan dertig jaar onderzoek en vele publicaties en boeken over dit onderwerp van dokter Batmanghelidj.

De bedoeling van de schrijver is uitsluitend het aanreiken van praktische en toegankelijke informatie over water voor het welzijn van de lezer.

Het is geenszins de bedoeling om medisch advies of een voorschrift te geven om medicijnen als vorm van behandeling te gaan gebruiken of te stoppen zonder het advies van de behandelend arts, direct of indirect.

Je moet dit boek zeker niet zien als vervanging voor een gedegen medisch advies van een arts. Integendeel, het delen van de informatie uit dit boek met de behandelend arts wordt op prijs gesteld en aanbevolen. Tevens kan je de arts verwijzen naar de oorspronkelijke publicaties en boeken van dokter Batmanghelidj, die veel meer medische achtergrond bevatten.

Het toepassen van de informatie en aanbevelingen in dit boek gebeurt op een ieders eigen risico.

Vooraf lezers die kort geleden een ernstige ziekte hebben doorgemaakt en degenen die onder behandeling of controle staan van een

arts wordt aangeraden pas gebruik te maken van deze informatie na overleg met de behandelend arts.

De schrijver is er zich terdege van bewust dat het opvolgen van de adviezen in dit boek niet alleen zaligmakend is.

Hoe enthousiast je na het lezen van dit boek ook bent, raadpleeg bij twijfel altijd een arts.

Guido van Mierlo

Guido is een gepensioneerde levensmiddelentechnoloog met een passie voor gezond leven, zonder de realiteit van de alledaagse werkelijkheid van de maatschappij waarin we leven uit het oog te verliezen.

“Ik mag danwel in deze tijd leven, ik zal er alles aan doen om gezond dood te gaan en niet aan een van de ziekten van deze tijd”, is een nuchtere uitspraak van hem. Dat is de reden dat hij er alles aan doet om zo lang mogelijk een gezond leven te leiden.

Vanwege zijn persoonlijke weerstand tegen het gebruik van reguliere medicijnen is hij steeds op zoek naar alternatieven. De boodschap van dokter Batmanghelidj over het belang van voldoende water drinken maakte hem zo enthousiast, dat hij vond dat zoveel mogelijk mensen de gelegenheid moeten hebben hiervan kennis te nemen.

Dit bracht hem ertoe dit boek te schrijven.

De uitgever



## Voorwoord

**J**e lichaam is in staat om zichzelf te herstellen en continu te vernieuwen, dag en nacht. Ook wanneer jij daar helemaal niet mee bezig bent.

Neem bijvoorbeeld je huid, die zich in enkele weken vrijwel totaal vernieuwt, of de slijmvliezen van je darmen, die in een drietot vijftal dagen volledig worden vervangen.

Kun je je dat voorstellen? Miljarden cellen die zich continu vernieuwen, zoals ook je bloedcellen: rode bloedcellen, witte bloedcellen en bloedplaatjes. Dit alles wordt in de loop van enkele maanden volledig vernieuwd.

De geheimen van al deze zelfgenezende en zelfregulerende processen in het lichaam liggen in het DNA, het erfelijk materiaal in de kern van elke cel. Deze informatie wordt via een ontzagwekkend aantal biochemische reacties vertaald in de miljoenen wonderen die elke seconde in ons lichaam plaatsvinden.

De belangrijkste basisvoorwaarden voor deze intelligente uitwisseling van informatie zijn water en mineralen, direct gevolgd door andere hulpstoffen zoals natuurlijke vitaminen, enzymen, anti-oxidanten, etc.

Het is daarom een goede investering in je gezondheid en in de preventie van mogelijke ziekten om je te verdiepen in de werking van water en mineralen in je lichaam.

Een goede water- en mineralenbalans is een basisvoorwaarde

voor een goede gezondheid en kan in verscheidene gevallen ook een belangrijke bijdrage leveren aan de genezing van ziekten.

In die zin kan ik je het lezen van dit boek van harte aanbevelen

Henk Fransen, arts en auteur  
[www.bondgenoot.com](http://www.bondgenoot.com)



## Hoofdstuk 1

### Waarom is water zo bijzonder?

**O**m te beginnen worden de wonderlijke en verrassende aspecten van water behandeld.

Degenen die van feiten en weetjes houden komen volop aan hun trekken. Geloof je het wel en ben je nieuwsgierig naar wat water voor je kan betekenen, voel je dan vrij om dit hoofdstuk oppervlakkig door te lezen en het eventueel later nog eens nauwkeuriger te bekijken.

Water: we gebruiken het allemaal elke dag in grote hoeveelheden. Soms genieten we ervan, bijvoorbeeld als we onder de warme douche staan of de schone was uit de wasmachine halen. Een andere keer hebben we er de pest over in als er een lekkage is en het water onze nieuwe vloerbedekking heeft geruïneerd, of als we op een koude najaarsdag door een onverwachte plensbui drijfnat en koud worden. Water heeft vele aspecten.

Water maakt het leven hier op aarde mogelijk; zonder water zou er geen leven zijn. Maar het kan ook verwoestend zijn en levenskosten, zoals bij dramatische overstromingen of hevige stormen.

Wij mensen hebben iedere dag water nodig. We kunnen het slechts een paar dagen zonder water uithouden, terwijl we het zonder

voedsel wekenlang kunnen uithouden. Ons lichaam heeft water nodig om goed te kunnen functioneren. Oorspronkelijk komt alle leven uit de zee. Ook ons lichaam bestaat voor ruim 75% uit water. Toch kunnen we zonder hulpmiddelen onder water slechts zeer korte tijd in leven blijven. Wonderlijk, deze paradox.

We gebruiken het en we kennen het allemaal. Maar is dat zo? Kennen we water? Als dat zo was zouden we er waarschijnlijk anders over denken en anders mee omgaan. Het lijkt zo gewoon, maar het is zo bijzonder.

De scheikundige zegt dat een watermolecuul een verbinding is van één groot zuurstofatoom (O) en twee kleine waterstofatomen (H). Het wordt aangeduid als  $H_2O$ .

Zowel waterstof als zuurstof zijn gassen. Het is op zich al wonderbaarlijk, dat het samengaan van deze twee gassen een vloeistof oplevert.

Laten we deze twee gassen waaruit water is opgebouwd eens nader bekijken

Wat moet je je voorstellen bij waterstof? Van de natuurkundelessen op de middelbare school herinner ik me waterstofgas als knalgas. De leraar deed een proefje waarbij hij met behulp van elektrische stroom water scheidde in waterstof en zuurstof. Dit wordt elektrolyse genoemd. Het waterstof ving hij op in een reageerbuisje.

Vervolgens hield hij het met waterstofgas gevulde reageerbuisje bij een vlam. Er volgde een korte heftige knal, vandaar de naam knalgas.

Waterstof is een gas dat pas vloeibaar wordt bij een temperatuur van  $20^\circ$  Kelvin ofwel  $-253^\circ$  Celsius. ( $0^\circ$  Kelvin is het absolute nulpunt en komt overeen met  $-273^\circ$  C).

Er is maar weinig vrij waterstofgas op aarde. Het is namelijk lichter dan lucht en verdwijnt daardoor langzaam in de ruimte.

Een tijdlang heeft men waterstofgas gebruikt als vulling voor luchtballonnen en zepelins. Het grote nadeel van waterstofgas is dat het zo enorm brandbaar is en na een paar grote ongelukken is men daar dan ook mee gestopt.

Waterstof is sterrenstof, sterren bestaan namelijk voor het overgrote deel uit waterstof. Door kernfusie van twee waterstofkernen in het centrum van een ster wordt helium gevormd, waarbij een ongelooflijke hoeveelheid energie vrijkomt. Daar ontlenen de sterren hun stralende uiterlijk aan ondanks de gigantisch afstanden.

Daarom is men op aarde ook zo lang op zoek geweest en nog steeds, naar het geheim van kernfusie en hoe men daar op een veilige manier energie uit zou kunnen halen. Tot nu toe is het nog steeds niet echt gelukt.

Waterstof is het meest voorkomende element in het heelal: 90% van alle atomen in het heelal zijn waterstofatomen. Deze omvatten tezamen ruim 75% van de totale atomaire massa in het heelal. Wolken van waterstofgas staan aan de oorsprong van stervorming. Sterren bestaan voor een groot deel van hun vele miljoenen jaren tellende leven uit waterstof in plasma-fase.

De hoeveelheid waterstof is voor onze begrippen onmetelijk groot.

In menig esoterisch geschrift worden mensen sterrenkinderen genoemd. Dat lijkt hoogdravend, tot men zich realiseert dat het waterstof waar wij voor een belangrijk deel uit bestaan inderdaad van de sterren komt.

Dezelfde waterstofatomen die nu ons lichaam vormen, komen van oorsprong van de sterren vandaan.

Hoe ziet waterstof eruit? Waterstof bestaat uit een kern die slechts één positief geladen deeltje bevat, het zogenoemde proton. Waterstof is het enige element waarvan de kern geen neutronen (deeltjes



zonder lading) bevat. Het is het eerste element uit het periodiek systeem der elementen en wordt aangeduid met de letter H.

Om de kern cirkelt één negatief geladen deeltje, het elektron. De kern heeft een diameter van  $10^{-15}$  (tien tot de macht min vijftien) of 0,000000000000001 meter. Het atoom zelf heeft een diameter van  $10^{-10}$  (tien tot de macht min tien) of 0,000000001 meter. De diameter van het atoom is dus honderdduizend maal zo groot als de kern.

Voor het geval dat het je begint te duizelen bij deze getallen volgt hier een vergelijking: stel dat de kern een voetbal is met een diameter van 25 cm. De diameter van het atoom bedraagt dan 25 kilometer. Dat betekent dat het elektron op een afstand van circa 12,5 kilometer rond de kern cirkelt.

Of op een andere schaal: stel je eens voor dat de kern een diameter heeft van één millimeter, een kleine speldenknop. De diameter van het atoom is dan honderd meter en het elektron cirkelt op een afstand van 50 meter om de kern heen. Dit betekent dat 99,99999% van het atoom leeg is.

Raar idee. Als je naar water kijkt, kijk je dus eigenlijk naar niets, het is voornamelijk lege ruimte. Lange tijd heeft men gedacht dat de ruimte tussen de kern en de buitenste elektronenschil inderdaad leeg was. Nieuw onderzoek heeft echter aangetoond dat de lege ruimte niet leeg is, maar gevuld met energie, wat dat dan ook mag zijn.

Energie, ook zo'n bijzonder fenomeen: je kunt het niet zien, maar je kunt het wel ervaren. Wie ooit zijn vinger in een stopcontact heeft gestoken, is op pijnlijke wijze geconfronteerd met de onzichtbare kracht van energie.

Als het onweert kun je in de vorm van de bliksem energie zien. Als je bij een kampvuurtje zit, zie je de energie in de vorm van de vlammen en voel je de energie als warmte.

Maar wat energie nu echt is, blijft moeilijk te definiëren.

Het andere element waaruit water bestaat is zuurstof.

Wat is zuurstof? Zuurstof is het achtste element in het periodiek systeem en wordt aangegeven met de letter O.

Het is het meest voorkomende element in het menselijk lichaam en vormt, voornamelijk in de vorm van water ( $H_2O$ ), ongeveer 2/3 van ons lichaamsgewicht.

In samengestelde vorm (in verbinding met andere elementen) is zuurstof een wijdverbreid element, want al het water en alle silicaten die in de aardkorst voorkomen bevatten zuurstof. Silicaten zijn de verbindingen van zuurstof met silicium. Gewoon zand bestaat voornamelijk uit silicium. Voor de productie van microprocessorchips is silicium een zeer belangrijke grondstof.

Zuurstof is naar voorkomen het eerste element in de aardkorst. Het maakt daar 46,7% van uit, het meest in de vorm van metaaloxiden, silicaten, carbonaten en andere zouten. Ook van de oceanen is het het hoofdbestanddeel (87%), want het is een van de twee elementen waaruit water bestaat. Hetzelfde geldt voor het ijs waaruit de poolkappen hier op aarde bestaan.

Op andere hemellichamen, bijvoorbeeld op Mars, bestaat ijs uit koolstofdioxide ( $CO_2$ ), dat overigens zoals je aan de scheikundige formule kunt zien ook zuurstof bevat.

Jupiters maan Europa is geheel bedekt met waterijs en kometen bestaan grotendeels uit waterijs.

Het feit dat zuurstof in vrije vorm in de atmosfeer voorkomt, is het gevolg van het leven op aarde, met name van de fotosynthese van groene planten. Zonder deze voortdurende productie zou het element geleidelijk uit de atmosfeer verdwijnen, omdat het vrij reactief is en zich met oxideerbare materialen wil verbinden.

De naam zuurstof is enigszins verwarrend, want het heeft niets met zuur te maken en al helemaal niet met stof. Weliswaar bevat ieder zuur een of meer zuurstofatomen, maar dat bevatten basen (het tegenovergestelde van zuren) ook.

De lucht die wij inademen bevat circa 20% zuurstof. In onze longen wordt de zuurstof uit de lucht overgedragen aan het bloed, dat het vervolgens door het hele lichaam naar iedere cel vervoert. Zuurstof is zo essentieel voor ons en vooral voor onze hersencellen, dat als we een paar minuten zonder zuurstof zijn de hersencellen onomkeerbaar beschadigd worden en de dood snel intreedt.

We zijn niet in staat om de grote hoeveelheid zuurstof die water bevat vrij te maken voor de zuurstofvoorziening van de hersencellen. Die moeten het hebben van de zuurstof die we uit de lucht opnemen.

Maar nu verder over water.

Deze beide atomen, waterstof en zuurstof, zijn in het watermolecuul door sterke elektrische krachten met elkaar verbonden. Elk zuurstofatoom is verbonden met twee waterstofatomen. Ruimtelijk gezien is de elektrische lading echter niet gelijkmatig over het molecuul verdeeld. Dit maakt dat er ook nog eens aantrekkingskracht tussen de watermoleculen onderling bestaat.

Deze unieke moleculaire structuur zorgt ervoor dat water een aantal bijzondere eigenschappen bezit waardoor het zich van alle andere stoffen onderscheidt. Deze eigenschappen zijn in belangrijke mate bepalend voor het aanzien van de aarde.

Water is een unieke stof en onmisbaar voor het leven op aarde. Alle levende wezens hebben water nodig. Het is namelijk onontbeerlijk voor de stabiliteit en de overleving van de cellen.

Zuiver water is kleur-, geur- en smaakloos. De helderheid is een

levensbelangrijke eigenschap op zich. Ze laat een zekere verlichting onder het wateroppervlak toe, waardoor bij waterplanten het levensnoodzakelijke fotosyntheseproses kan plaatsvinden.

Water is de enige stof die onder natuurlijke omstandigheden zowel in vaste (ijs), vloeibare (water) als gasvormige toestand (waterdamp) voorkomt. Bij 0° C wordt het vriespunt bereikt. Het kookpunt ligt op 100° C, tenminste op zeeniveau. Hoog in de bergen, waar de luchtdruk lager is, gaat water al bij lagere temperaturen koken.

Een opvallende fysische eigenschap van water is het feit dat het volume en dus de dichtheid varieert met de temperatuur. Bij afkoeling zal het volume – net als bij alle andere stoffen trouwens – verminderen, waarbij de dichtheid toeneemt. De dichtheid is het grootst bij 4° C.

Een standaard liter water wordt dan ook bij 4° C gemeten en weegt bij die temperatuur precies één kilogram.

Beneden 4° C vermeerderd het volume opnieuw. Het water ‘zet uit’, wordt lichter en gaat over in ijs bij 0° C. Dit specifieke gedrag heeft belangrijke gevolgen: in de winter vormt zich een drijvende ijslaag aan het wateroppervlak die het onderliggende water en de daarin levende planten en dieren beschermt tegen de strenge vrieskou.

Water heeft ook een uitzonderlijk oplossend vermogen. Daardoor is het een ideaal transportmiddel om voedingsstoffen voor alle delen van het organisme op de juiste plaats af te leveren en afvalstoffen af te voeren. Het zorgt eveneens voor afkoeling. Dit gebeurt door zweten. De warmte die nodig is om het zweet te laten verdampen wordt aan ons lichaam onttrokken; hierdoor wordt onze lichaamstemperatuur op peil gehouden.

Water warmt langzaam op en geeft die warmte ook weer langzaam af. Anderzijds slurpt het beduidend meer warmte op dan de meeste andere stoffen.

Daardoor is het een ideale warmtebuffer. Dit is ook de reden waarom de wereldzeeën zoveel invloed hebben op het klimaat.



## *Hoofdstuk 2*

### **Over dokter**

### **Fereydoon Batmanghelidj**

**Z**ijn patiënten in Amerika noemen hem dokter Batman. Dat is zeker niet oneerbiedig bedoeld, maar ze hadden moeite met zijn Iraanse naam. Het zou geweldig zijn als hij net zo bekend werd als zijn legendarische naamgenoot.

Hij was een bijzonder man: hij liet zich niet verleiden om aan de hand van de farmaceutische industrie het verleidelijke, goed geplaveide pad van de reguliere medische geneeskunde te gaan, maar durfde zijn intuïtie te volgen.

Hij werd op het spoor gezet door een gebeurtenis die hij mee maakte toen hij na het uitbreken van de Iraanse revolutie in 1979 als politiek dissident in de gevangenis terecht kwam.

Hij had in Engeland zijn medische opleiding gevolgd en studeerde af aan St. Mary's Hospital Medical School van de universiteit van Londen onder sir Alexander Fleming, de ontdekker van de penicilline.

Na een aantal jaren als praktiserend arts in Engeland te hebben gewerkt, ging hij terug naar zijn geboorteland Iran, waar hij tijdens de

revolutie net als vele anderen in de gevangenis belandde. Of het zo moest zijn: hier ontdekte hij de geneeskracht van water.

Op een nacht werd hij bij een medegevangene geroepen die op de vloer van zijn cel lag te kronkelen van de maagpijn. In die gevangenis, waar veel gevangenen vreselijk onder mentale stress te lijden hadden vanwege de vele doodvonnissen, waren maagzweren een veel voorkomende kwaal.

### Vuil kraanwater



Dokter Batmanghelidj stond machteloos. Hij beschikte niet over medicijnen die de man konden helpen en de pijn zouden kunnen verlichten. Uit pure onmacht adviseerde hij de man om water te drinken. Het enige waar dokter Batmanghelidj over beschikte was vervuild kraanwater. Binnen acht minuten was tot zijn grote verbazing de pijn verdwenen. Hij drong er bij de man op aan om regelmatig water te drinken. De rest van zijn gevangenschap was de man vrij van pijn.

Tijdens de duur van zijn verblijf in de gevangenis deed dokter Batmanghelidj zo goed en zo kwaad als het ging onderzoek naar de genezende werking van water.

Hij was zo overtuigd van zijn bijzondere ontdekking, dat hij de rechter die het vonnis over hem moest uitspreken, vroeg om in ieder geval het artikel over de genezende kracht van water te laten publiceren als hij hem ter dood zou veroordelen.

De rechter raakte overtuigd van het belang van de ontdekking en veroordeelde dokter Batmanghelidj uiteindelijk tot 'slechts' drie jaar.

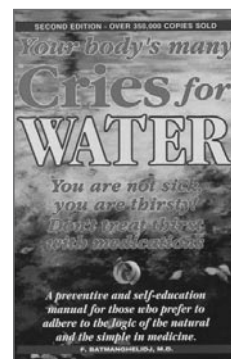
Zijn tijd in de gevangenis gebruikte dokter Batmanghelidj om verder onderzoek te doen. De gevangenis was een plek waar zeer

veel kwalen voorkwamen, die veroorzaakt werden door de haast ondraaglijke spanningen.

Na ruim twee jaar kwamen de rechters tot de conclusie dat dokter Batmanghelidj toch niet zo staatsgevaarlijk was als ze eerst dachten en boden hem vroegde vrijlating aan. Hij was echter nog niet klaar met zijn onderzoek en vroeg of hij nog vier maanden mocht blijven om het af te ronden. Na zijn vrijlating in 1982 vluchtte dokter Batmanghelidj naar Amerika.

Zijn bevindingen werden voor het eerst in een medisch vak-tijdschrift gepubliceerd in juni 1983. Een wetenschapskatern van The New York Times maakte in dezelfde maand melding van de ontdekking.

De rest van zijn leven heeft dokter Batmanghelidj gewijd aan onderzoek naar de gevolgen van uitdroging op het menselijk lichaam en het promoten en bekendmaken van zijn bevindingen.



Zijn eerste boek *Your body's many cries for water\** kwam uit in 1992. Ondanks het hoge medische en wetenschappelijke gehalte werd het een internationale bestseller.

Later heeft dokter Batmanghelidj een vereenvoudigde uitgave geschreven met de titel *Water: for health, for healing, for life.*

Deze uitgave is vertaald in het Nederlands met de titel *Water het goedkoopste medicijn\**. Hij heeft in de jaren daarna nog vijf boeken geschreven en er zijn vele publicaties van zijn hand in diverse toonaangevende medische vaktijdschriften verschenen.

Zijn belangrijkste uitgangspunt is: het lichaam geeft een chronisch tekort aan water in eerste



instantie niet aan door een droge mond, maar door pijn. Tekort aan water veroorzaakt uitdroging, waardoor pijn en kwalen ontstaan. Dit kan zich op vele manieren uiten, onder andere door astma, artritis, hoge bloeddruk, maagzuur, angina, diabetes type 2 en zelfs multiple sclerose.

Zijn overduidelijke boodschap is: **je bent niet ziek, je hebt dorst**. Zijn boek is in tientallen talen vertaald en de natuurlijke genezing, eenvoudigweg door het drinken van voldoende water, is door velen enthousiast ontvangen en toegepast.

Helaas is dokter Batmanghelidj op 15 november 2004 overleden aan de complicaties van longontsteking. Hij is 73 jaar geworden.

Moge dit boek meehelpen zijn boodschap verder uit te dragen.



## Hoofdstuk 3

### De uitgangspunten van dokter Batmanghelidj

**Z**ijn eerste en belangrijkste uitgangspunt is dat een droge mond zeker niet het enige signaal is van het lichaam dat er een watertekort is. Hierin verschilt hij principieel van mening met de reguliere geneeskunde.

Water is zo essentieel, dat het lichaam veel duidelijker signalen inzet om te laten weten dat het water nodig heeft. Een droge mond is een signaal dat gemakkelijk te negeren is. Je neemt een snoepje dat de speekselproductie stimuleert en je droge mond is over, terwijl je niets hebt gedronken.

Deze gedachtesfout mondt uit in allerlei pijnlijke kwalen en kan zelfs de oorzaak zijn van een vroegtijdige dood. Patiënten lijden, omdat ze niet weten dat ze eigenlijk voornamelijk water tekort komen.

Je kunt niet vertrouwen op het signaal van de droge mond. Het lichaam zorgt er namelijk steeds voor dat er voldoende speeksel geproduceerd wordt, ook al is er te weinig water. Het benodigde water wordt dan aan andere organen of weefsels onttrokken.

Water is zo belangrijk voor het lichaam, dat er diverse signalen

worden ingezet. Het lichaam kan wel degelijk een tekort aan water hebben zonder dat een droge mond optreedt.

In plaats van de symptomen die door uitdroging ontstaan met medicijnen te bestrijden, raadt dokter Bat-manghelidj aan meer water te drinken. Zo simpel is dat.

Het tweede uitgangspunt is dat water niet alleen een simpel oplos- en transportmiddel is, maar ook twee fundamentele functies heeft: een levensonderhoudende functie en nog belangrijker: een levensbrengende functie.

Dit is de reden waarom chronische, onbewuste uitdroging zo'n levensbedreigende aandoening is.

Het derde uitgangspunt is dat het menselijk lichaam op een tot nu toe onduidelijke manier niet in staat lijkt om de drang naar wateropname tijdens een heel leven doelmatig te regelen.

Naarmate we ouder worden, verliezen we langzamerhand ons dorstgevoel en vergeten genoeg te drinken. Dit gaat door totdat cellen in vitale organen verschrompelen en het leven niet meer in stand kunnen houden.

Het vierde uitgangspunt is dat niet iedere vloeistof in de waterbehoefte van het lichaam kan voorzien.

Veel van de fabrieksmatig geproduceerde frisdranken bevatten cafeïne, veel suiker of zelfs kunstmatige zoetstoffen en een veelheid aan kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen.

Ook vruchtensappen en melk moeten in dit opzicht eerder als voeding worden gezien dan als water. Geen enkele drank kan water vervangen!

Het vijfde uitgangspunt is dat onbewuste uitdroging van het

lichaam zich kan openbaren op net zoveel manieren als het aantal ziektes die de medische wereld heeft ontdekt.

Tragisch genoeg bereikt deze geweldige medische doorbraak over uitdroging als oorzaak voor veel gezondheidsproblemen het publiek niet via de reguliere gezondheidszorg. De commerciële gezondheidszorg met de farmaceutische industrie als financier lijkt niet geïnteresseerd in een eenvoudige, natuurlijke oplossing.

Chronische uitdroging doet in het lichaam een nieuwe chemische toestand ontstaan, die vele structurele veranderingen in het lichaam veroorzaakt.

Dit is de reden waarom het voorkómen van uitdroging zo ontzettend belangrijk is. Uitdroging kan bij kinderen astma veroorzaken of niet-infectieuze oorpijn. Op latere leeftijd kan dit uiteindelijk zelfs leiden tot auto-immuunziekten en kanker.

Tot nu toe hebben mensen die in de gezondheidszorg werken geprobeerd ziekten en kwalen met medicijnen te genezen. Ze zijn er niet in geslaagd deze problemen te beperken. Integendeel, de lijst met ziekten wordt steeds langer en er worden ook steeds meer medicijnen gebruikt.

In naam van de moderne geneeskunde is een vrijwel onbetaalbaar geworden chaos gecreëerd waarvan het einde nog niet in zicht is.

Zoals Albert Einstein al zei: "De belangrijke problemen die we hebben, kunnen niet worden opgelost met hetzelfde niveau van denken als waarmee we ze hebben gecreëerd."

Met andere woorden: het vraagt een andere, nieuwe manier van denken. De gezondheidszorg heeft een andere benadering nodig om onze gigantische gezondheidsproblemen op te lossen.

Het uitgangspunt dat uitdroging kan leiden tot vele kwalen waar geen duidelijke oorzaak voor aan te wijzen is, kan een fundamentele

verandering veroorzaken in de geneeskunde.

Door te laten zien dat het lichaam door het versterken van het van nature aanwezige zelfgenezend vermogen deze zogenaamde kwalen zelf kan oplossen, zal aan de farmaceutische benadering nog maar een ondergeschikte rol worden toebedeeld.

De geneeskunde kan zich dan primair gaan richten op het voorkomen van ziekten in plaats van het bestrijden van symptomen achteraf en de vele ellenlange, peperdure en ingrijpende behandelmethodes.

Water is de belangrijkste bron van leven en iedereen kent het. Toch bestaat er een onthutsende onwetendheid over de gezondheidsrisico's die ons lichaam loopt als we niet genoeg drinken.

Gelukkig begrijpt ons lichaam zelf heel goed wat de rol van water is voor het behoud van ons welzijn, ook al ziet de geneeskunde het belang daarvan (nog) niet in.

Uitdroging veroorzaakt uiteindelijk het verlies van diverse functies en creëert pijn die zich uit als een kwaal.

De signalen die het lichaam bij langdurige uitdroging geeft, worden niet onderkend.

Dokters geven er verschillende benamingen aan, proberen ze met medicijnen te behandelen en zeggen dat de oorzaak onbekend is.

Hoe schijnbaar wetenschappelijk, gecompliceerd en aantrekkelijk de rechtvaardiging voor het gebruik van deze medicijnen mag lijken, ze geven al te vaak zeer vervelende bijwerkingen en zijn dikwijls niet in staat het gezondheidsprobleem op te lossen, enkele uitzonderingen daargelaten, zoals bijvoorbeeld het gebruik van antibiotica bij infecties.

Mensen met hoge bloeddruk die een behandeling beginnen met plaspillen of andere chemische stoffen worden niet genezen.

Mensen met reuma worden niet genezen met welke pijnstiller dan

ook. Ze moeten ze voor de rest van hun pijnlijke leven blijven gebruiken.

Niemand met suikerziekte wordt genezen, niemand met spierdystrofie wordt genezen.

Hoe komt het toch dat er ondanks de vele miljarden die per jaar aan onderzoek worden uitgegeven geen geneeswijze is gevonden voor veel voorkomende kwalen zoals brandend maagzuur, opgeblazen gevoel in de buik, reuma, migraine of astma?

Tijdens de opleiding van medicijnstudenten worden vele honderden uren besteed aan instructies over het gebruik van allerlei farmaceutische producten. Slechts een paar uur wordt besteed aan informatie over het belang van verantwoorde, gezonde voeding en water.

Het menselijk lichaam wordt teruggebracht tot een reageerbuisje waarin chemische reacties plaatsvinden, die beïnvloed kunnen worden door de toevoeging van andere chemicaliën.

Als artsen daarmee ziekten zouden kunnen genezen was het nog tot daaraantoe. Maar dikwijls lukt dat niet en maskeren ze alleen tijdelijk de verschijnselen, in de hoop dat de ziekte in die tussentijd verdwijnt.



## *Hoofdstuk 4*

### **Vermoeidheid en water – mijn kennismaking met dokter Batmanghelidj**

**H**et was begin juni 2010 en ik was met Heleen, mijn vrouw, neergestreken op een camping in het Duitse Sauerland. Het was het begin van wat een verrassende vakantie zou worden.

Ik voelde er dit jaar niet veel voor om ver te rijden. Het Sauerland is maar een halve dag rijden bij ons vandaan en toch echt buitenland. We waren er beiden nog nooit geweest en waren verrukt over de prachtige natuur en de vele wandelmogelijkheden.

We wandelen graag, maar dit jaar zag ik er als een berg tegenop, want ik was moe, steeds maar zo moe. Het lukte me nauwelijks om meer dan één uur per dag te lopen en dan had ik het helemaal gehad. Ik zat hele dagen op de bank doelloos voor me uit te staren.

Begin 2009 ben ik voor prostaatkanker zeven weken lang elke dag bestraald. Vrij snel daarna werd ik overvallen door een chronische vermoeidheid. Onze vakantie van 2009 was daardoor heel sloom geweest. In het begin deed ik nog wel mijn best om te wan-