

Drik vand mod almindelige sygdomme



Historisk set har kroppens vand været anset for at virke som en udfyldning af hulrum, et opløsningsmiddel og en transportør af stoffer, der blev anset for at være langt væsentligere end vandet selv.

Disse mentes nemlig at regulere kroppens aktiviteter og være ansvarlige for konkrete reaktioner eller sygdomme. Men Dr. Fereydon Batmanghelidj, grundlægger af Foundation for the Simple in Medicine, påpeger, at det er vandet selv, som regulerer kroppens sundhed.

De følgende anbefalinger tager udgangspunkt i hans arbejde.

[Acne, tør hud og "tidlige" rynker](#)

[Astma](#)

[Forhøjet blodtryk og hjerteproblemer](#)

[Forhøjet kolesterolniveau](#)

[Forstoppelse, tarmproblemer, urinvejsinfektioner](#)

[Halsbrand og fordøjelsesbesvær](#)

[Hovedpine](#)

[Ledbetændelse](#)

[Menstruationsproblemer](#)

[Morgenkvalme](#)

[Rygsmarter](#)

[Stress](#)

[Vægttab](#)

Acne, tør hud og "tidlige" rynker

Huden er kroppens største afgiftningsorgan. Huden har brug for en konstant forsyning af vand, da fordampning og sved uophørligt trækker vand gennem huden og fjerner affaldsstoffer og renser vævet.

Vandet sørger for at huden er væskefyldt og smidig. Uden tilstrækkeligt vandindhold, hæmmes hudens rensfunktion og affaldsstoffer hober sig op og forårsager acne og andre hudproblemer.

Eftersom at huden er en spejling af kroppens indre, er hudens tilstand en tydelig indikator på mulig dehydrering. Tør, "skælet" hud er et tegn på, at kroppen er i underskud med vand. Andre symptomer, såsom acne eller tidlige rynker, er sikre signaler på at kroppen mangler vand.

En af de tydeligste fordele ved at drikke hexagonalt vand, er den hurtige forbedring af hudens tilstand. Mange bemærker en blødere hud inden for få dage. På grund af det hexagonale vands evne til umiddelbart og let at indgå i kroppens og hudens cellesaktiviteter, kan det hexagonale vand ofte gøre mere for huden end salver og cremer, som kan tilstoppe hudens porer og besværliggøre hudens "selvrensende" funktion.

[til toppen](#)

Astma

Oprethold en sund vanddrikningsrutine samtidig med den anviste medicinske behandling. Astma og allergier fremmes af mange af de giftstoffer, som forekommer i en moderne tilværelse — i den luft, vi indånder, den mad, vi spiser, og tilmed ved at drikke dårligt vand.

De kan forekomme, når kroppens regulerende neurotransmittersystem (histamin og dets hjælpestoffer) bliver særligt aktive. Astmatikere har en forøget mængde histamin i deres lunger, og hvis koncentreret blod når ind i lungerne, vil de blot danne mere histamin. Overdreven dannelse af histamin medfører bronchitis.

Den konventionelle medicin foreskriver, at astma og allergier skal behandles med dæmpende midler; Batmanghelidj anbefaler, at et øget niveau af histamin i stedet skal behandles ved at drikke mere vand, så histaminets formål kan opnås i stedet for at blive blokeret.

En god indledning er at forøge indtagelsen af vand og fastholde den på mindst 8 glas (2 liter) kvalitetsvand om dagen.

Astmatikere bør ikke drikke mere end et lille glas appelsinsaft om dagen, da kaliumindholdet i appelsinsaft er højt, og det kan øge produktionen af histamin.

[til toppen](#)

Forhøjet blodtryk og hjerteproblemer

Dette kan forekomme, fordi blodet ikke kan cirkulere frit gennem systemet. Hvis man ikke drikker nok vand, kan blodet blive tykt og dovent og skabe forstoppelser og forhøjet blodtryk. Et øget vandindtag kan være særdeles hjælpsomt.

[til toppen](#)

Forhøjet kolesterolniveau

For at nedbringe kolesterolniveauet kan man drikke mellem 8 og 12 glas vand dagligt. Det er endnu vigtigere at huske at drikke end at se strengt på kosten.

Forhøjet kolesterolniveau er ikke en direkte følge af en fed kost, men af mangel på vand i kosten. Dette medfører, at der ophobes kolesterol inden i arterierne, som ellers ville være fordelt. Kolesterol er en naturlig substans, som dækker cellemembranerne, så cellevæggen er vandtæt.

Det er en del af cellens overlevelsessystem. Det dannes for at beskytte levende celler mod dehydrering. Hvis man sætter sig til at spise uden at drikke et glas vand først, vil fordøjelsesprocessen belaste kroppens celler. Et resultat vil være dannelse af overskydende kolesterol. Den enkelte cellemembrans integritet afhænger af tilstedeværelsen af vand.

[til toppen](#)

Halsbrand og fordøjelsesbesvær

Drik et glas vand langsomt og igen efter en halv time og endnu et en halv time senere. Visse former for mavekneb kan skyldes alvorlige problemer, deriblandt mavesår, men det er forholdsvist sjældent. Hvis smerten varer ved, bør man søge læge, men de fleste fordøjelsesproblemer - mavekatar, sår på tolvfingertarmen og halsbrand - skyldes kronisk dehydrering.

De optræder typisk, når der er for lidt vand til at holde slimhinden på mavesækken fugtig, så syre kan trænge ud fra maven til de følsomme ydre lag og give smerte. I stedet for at behandle det med tabletter — som kan have deres egne uønskede virkninger — er det vand, kroppen har brug for.

[til toppen](#)

Hovedpine

Inden man griber til medicin, bør man række ud efter et glas vand. Hovedpine er sædvanligvis et tegn på en eller anden form for stress, som kan afhjælpes ved ganske enkelt at drikke et glas vand.

[til toppen](#)

Ledbetændelse

Smerter kan være et tegn på dehydrering, og i så fald kan de behandles ved at øge indtagelsen af vand. Hvis man ikke drikker tilstrækkeligt, kan blodet blive for tykflydende, cellerne gøre oprør, blodårerne kan stoppe til og leddene tørre ud.

Ved ledbetændelse tørrer bruskoverfladerne ud, og bevægelser bliver smertefulde, da leddene er dehydrerede. Dette kan til sidst medføre alvorlige skader, og selv om disse skader af sig selv udløser mekanismer, som sørger for en udbedring, resulterer denne proces typisk i en deformation af leddene. For at undgå det bør man ved første tegn på ledsmerter aflæse denne smerte som et tegn på en lokal dehydrering og kompensere for den ved at drikke mere vand.

Millioner af mennesker lider af en eller anden form for ledsmerter, og der er en foruroligende forøgelse af tilfælde blandt unge. Det er muligt, at mange menneskers lidelser kunne afhjælpes eller endog kureres ved ganske enkelt at følge sunde vanddrikningsrutiner. En sådan rutine kan afgjort ikke skade, og den kan vise sig yderst gavnlig.

[til toppen](#)

Menstruationsproblemer

Hvis man lider af præmenstruelle spændinger eller periodevise mavekræmper, kan en tilstrækkelig indtagelse af vand være en væsentlig faktor. Når der sker hormonelle forandringer, behøver kroppen øget støtte, og en øget vandindtagelse hjælper de biologiske processer til at fungere glat.

Da kroppen mister væske, skal den producere mere, og den har derfor brug for tilstrækkeligt meget vand til at kunne gøre det. Hvis man følger en sund vanddrikningsrutine og drikker mindst 8 glas vand om dagen, vil spændinger og mavekneb sandsynligvis forsvinde, da kroppen så vil have nok væske til at erstatte tabet.

[til toppen](#)

Morgenkvalme

Forøg gradvis vandindtagelsen. De endnu ufødte børn lever i en helt vandholdig verden, og det er vigtigt for gravide kvinder at sørge for at opretholde deres væskeindtagelse.

Når en vordende mor lider af morgenkvalme, skaber det ikke blot dehydrering, det kan også være et tegn på dehydrering. En af de bedste løsninger er at opretholde en fornuftig vanddrikningspraksis og særligt at sørge for at indtage et glas vand straks om morgenen og som det sidste om aftenen.

Desværre synes nogle kvinder, at det at drikke giver dem mere kvalme - i så fald bør man forsøge at drikke små mængder ofte, indtil man vænner sig til en regelmæssig rutine.

[til toppen](#)

Rygsmertter

Drik tilstrækkeligt med vand, og udfør regelmæssige øvelser; så vil led og ledskiver forblive tilstrækkeligt smurte og fungere efter hensigten.

Smerter i den nederste del af ryggen er en uhyggeligt almindelig lidelse. Ryghvirvlerne og skiverne er afhængige af de forskellige hydrauliske bestanddele af vand, der er lagret i skivens midte og bruske. Hvor ryghvirvlerne mødes, er vand ikke blot smørelse for kontaktfladerne, det findes også i ryghvirvlernes kerne, hvor det understøtter sammentrykningsvægten af overkroppen; 75 procent af overkroppens vægt støttes af vandmængden i hvirvlernes midte.

Periodiske vakuumer, som dannes af leddenes bevægelser, skaber cirkulation i vandet. Som en fornuftig begyndelse på enhver kur bør man sørge for at undgå dehydrering.

[til toppen](#)

Stress

Stress kan også forværres eller ligefrem forårsages af vandmangel.

De fysiologiske processer, som sættes i gang, når kroppen bliver dehydreret, og når man bliver stresset, ligner hinanden.

[til toppen](#)

Vægttab

Drik vand, bliv slank.

Glem diæter, regnskab med kalorier eller afståelse fra chokolade - man kan tabe sig simpelthen ved at drikke et glas vand eller to inden måltidet! Sult- og tørstfornemmelser stammer fra et lavt energiniveau. Folk forsømmer ofte at skelne mellem de to, men hvis man drikker inden måltidet, vil fornemmelserne blive adskilt, så man ikke spiser for meget. Hver gang man føler trang til at tage sig en lille bid, kan man i stedet tage et glas vand.

Spis regelmæssigt, drik et glas vand en halv time inden måltidet. Vægtproblemer burde derved kunne afhjælpes, og energiniveauet vil øges.

[til toppen](#)