

WASSER

Die größte Gesundheitsentdeckung der Welt?

Wir alle schätzen ja Wasser nach Luft als das zweitwichtigste Element für uns Lebewesen. Wieso soll erst jetzt Wasser die größte Gesundheitsentdeckung sein? Ich habe vor einigen Jahren das Buch von Dr. Batmanghelidj „Wasser die gesunde Lösung“ (ISBN 3-924077-83-5) in einem Zuge durchgelesen.

Dr. Batmanghelidj studierte in London Medizin und projektierte später im Iran neue Hospitäler. Während der Khomeini-Revolution wurde Dr. B. verhaftet. Man ließ ihn nur frei, weil er insgesamt 3000 Mithäftlinge nur mit Wasser heilte. Seine Wassererkenntnisse sind also aus der Not heraus geboren. Der Arzt flüchtete später mittellos in die USA.

Ich gebe hier die praktischen Erkenntnisse von Dr. Batmanghelidj weiter:

Schmerzen im Körper sind SCHREIE nach Wasser. Wir haben durch Degeneration und Gewohnheiten das gewöhnliche Durstgefühl verloren, das gilt besonders für ältere Menschen (aber auch schon immer mehr für jüngere und sogar für Kinder!). Wir haben also nicht nur kein Durstgefühl mehr, sondern erkennen nicht die Grundkrankheiten als Wassermangel. Wir vertrocknen und verschlacken dadurch mit steigendem Alter.

Wir betrachten zu sehr das 25%ige SOLIDE, die Nahrungsstoffe und nicht das Wasser, aus dem wir etwa zu 75%, das Gehirn gar zu 85%, bestehen. Wir neigen zur Überbetonung der Diäten.

EINIGE BEISPIELE:

Gastritis, Magengeschwüre, Sodbrennen:

Der Magen lässt keine Säurenahrung in den sterilen Dünndarm. Die Säfte aus der Bauchspeicheldrüse (Bikarbonate) müssen den Mageninhalt vorher neutralisieren. Für die Verdauung der Nahrung und die Neutralisation wird viel Wasser benötigt, das nicht zur Verfügung steht. Die Folge: Der Pförtner verschließt den Magenausgang, Krämpfe und Beschwerden bis zum Geschwür und zuletzt Krebs können die Folge sein. Die gefährlichen Antisäuretableten beseitigen nicht die Ursache, sondern führen geradewegs in die spätere Katastrophe.

Verstopfung:

Der im Darm noch flüssigen Nahrung wird im absteigenden Dickdarm über das Flomenschmalz direkt zu den Nieren Wasser entzogen. Der Darminhalt wird zu stark eingedickt, Ergebnis: Verstopfung. Wird mehr Wasser getrunken, bleibt der Inhalt bis zur Ausscheidung weich. Abführtableten, die am Ende den Darm lähmen, sind überflüssig.

Bluthochdruck:

Um auch hier Wasser zu sparen, verkrampft der Körper alle Wasserwege, besonders die kapillaren Minizirkulationen. Das Herz muss stärker pumpen, um die lebenswichtigen Vorgänge, wie Herz- und Hirndurchblutung, aufrechterhalten zu können. Bei reichlicher Wasserzufuhr kann diese Notmaßnahme unterbleiben. Das Blut wird wieder dünnflüssig, die Widerstände lösen sich auf. Das Herz als Muskel kann sich schonen, der Blutdruck sinkt.

Zu hoher Cholesterinspiegel im Blut:

Auch hier gilt der Grundsatz, dass der eigene Körper nie schaden will. Er kleidet die Zellen mit wachsartigem Cholesterin aus, damit kein Wasser aus der Zelle verloren geht. Wird genügend Wasser getrunken, so wird diese Cholesterinschicht aufgelöst und über die Leber ausgeschieden. Durch ständige Ableitung des Cholesterins über die Leber können sich dann auch keine Ablagerungen in den Arterien bilden. Zuviel Cholesterin ist ein Hinweis auf Zellstörung.

Herzbeschwerden, Brustenge:

Was zum Bluthochdruck und Cholesterin gesagt wurde, gilt auch hier. Verengte, verkrampfte HaargefäÙe zwingen das Herz zum kräftigeren Druck. Das kann es auf Dauer nicht durchhalten. Nach Hochdruck kommt zumeist Unterdruck = Herzschwäche, erstes Medikament: Digitalis, dann folgen die härteren »Kanonen«. Wasser sollte das einzige Medikament auch der ersten Stunden sein!

Rückenschmerzen:

Ähnlich ist es auch mit den Bandscheiben. Diese haben BlutgefäÙe, jedoch trocknen auch sie bei Wassermangel ein, zumal der ständige Druck des Körpers dazu beiträgt. Dr. Batmanghelidj möchte, dass sich diese Bandscheiben wie ein Schwamm wieder voll Wasser saugen.

So geht es weiter mit:

Stress, Depression, Diabetes, Kopf- und Nackenschmerzen, Blinddarmentzündung, Kolitis, Allergie, Müdigkeit, Schwäche, Erkältung, Spannungen, Alterungsprozesse, Asthma, Rheuma, Arthritis, Durchblutungsstörungen, usw.

Freie Radikale:

Neuerdings hören wir immer mehr von diesen »freien Radikalen«, die uns das Leben erschweren. Man kann sie mit fressendem Rost vergleichen, der durch Sauerstoff gefördert wird. So können freie Radikale schwere Autoimmunkrankheiten erzeugen, die soweit gehen, dass sie die eigenen Zellen angreifen und vernichten. Kombinierte Vitamin A, E und C wird als wirksames Gegenmittel empfohlen. Dr. Batmanghelidj schreibt, dass Wasser der beste und billigste Entferner der freien Radikale ist! Haben wir deshalb heute so viele neue Krankheiten, weil wir einfach »austrocknen«?

KURZ: Trockenheit im Körper verursacht überall Krankheiten!

Wir sollten es immer zuerst mit Wasser probieren, bevor Medikamente angewendet werden müssen. Im gut funktionierenden Körper, der reichlich Wasser als Transportmittel enthält, werden alle unnötigen Stoffe wieder ausgeschieden.

Wie viel und was sollen wir nun trinken? Als Minimum 2 bis 2,5 Liter reines, energetisch hochwertiges, Wasser ohne Kohlensäure (auch kein „stilles“ Mineralwasser). Eine Stunde vor dem Essen ein großes Glas Wasser trinken, damit später beim Verdauen der Nahrung so viel Wasser zur Verfügung steht, dass es nicht von anderen Körperteilen abgezogen werden muss. Gleich nach dem Aufstehen 1 - 2 Gläser Wasser, auch vor dem Schlafengehen 1 Glas trinken, dann ist der Schlaf noch tiefer. Mehr Wasser muss bei Hitze und bei anstrengender Arbeit getrunken werden.

Können wir nun so ohne weiteres zu dieser zusätzlichen Wassermenge übergehen? NEIN, denn alle Körperteile sind ausgetrocknet, sie müssen sich erst wieder daran gewöhnen, also langsam den Wasserkonsum auf 2 - 2,5 Liter pro Tag steigern und den Körper dabei beobachten!

Für die Haut ist Wasser die beste Erneuerung, die Feuchtigkeit von innen beseitigt besser Falten als Cremes von außen. Wasser hält die Oberflächenspannung aufrecht, hält das Zellgewebe zusammen, festigt Muskeln und Haut! Achtet unbedingt auf eine ausreichende Zufuhr von Mineralien und Spurenelementen!

Kaffee, Schwarztee, Kakao, Cola, Softdrinks, etc., trocknen den Körper aus! Wer meint, auf den Luxus einer Tasse Kaffee nicht verzichten zu können, sollte die 2- bis 3-fache Wassermenge gegenüber obigen Stimulanzien zusätzlich trinken. Das gilt auch für Alkoholika jeder Art, die ebenfalls austrocknen.

Nur reines klares Trinkwasser ohne Kohlensäure benötigt der Körper! Tee ist ein Heilmittel, Suppe, Säfte und andere »Flüssigkeiten« kann man zusätzlich trinken, sie ersetzen aber nicht das Wasser!

© Ing. Andreas Kavalirek, Auszug aus seinem Buch „**Rundum glücklich und gesund**“, Freya-Verlag, ISBN 3-902134-46-1, € 9,80