

**WATER, WATER, WATER!!!**

Betty is een 22-jarige moeder van een eerste dochtertje van drie maanden oud. Ze kwam naar mijn praktijk nadat ze overal en alles geprobeerd had verlichting te vinden voor voortdurende pijn in haar hele lichaam, maar vooral in haar lage rug en schouders. Ze had ook last van constante vermoeidheid die niet over ging door rust en haar rugpijn was eigenlijk al jaren voor haar zwangerschap begonnen.

Als 'doctor of chiropractics' is mijn eerste doel bij iedere klacht: het uitsluiten of herkennen van de meest ernstige aandoeningen zodat we kunnen vervolgen met de juiste verwijzing en/of behandeling. Dit gebeurt door een uitgebreid verbaal en fysiek onderzoek dat mij een betere idee geeft van de aandoening waar ik mee te maken heb.

In het geval van Betty had ik vanaf het moment dat ik haar zag al een sterk idee van wat het belangrijkste deel van haar klachten waren, maar pas aan het eind van het onderzoek wist ik hoe ernstig haar probleem was.

Het gesprek ging ongeveer als volgt:

"Betty, tot nu toe zijn de uitkomsten van het onderzoek nogal algemeen. Ik heb nog een vraag voor je die ik tot het laatst heb bewaard. Hoeveel water drink je per dag?"

"Water?"

"Ja, en ik bedoel geen koffie, thee, frisdrank of andere dranken die de reserves aan vocht in het lichaam gebruikt bij de spijsvertering."

"Water? Echt?"

"Echt water, zoals kraanwater."

"Ik drink geen water; ik vind het vies!"

"Maar je bent aerobicstrainer. Gisteren, vertelde je mij, heb je vijf uur achtereen les gegeven aan groepen. Wat heb je toen gedronken?"

"Een kop koffie, 's morgens."

"Koffie? Echt?"

Betty begint hier te blozen omdat ze goed weet hoe vreemd dit klinkt. "Ja, ik weet hoe belangrijk water is, ik heb het vaak genoeg gelezen, maar ik hou er gewoon niet van. Eigenlijk heb ik nooit echt dorst."

Ja, denk ik bij mezelf, je weet dat water belangrijk is, maar als je écht wist hóe belangrijk, zou je je lichaam nooit dit soort kwellingen aandoen. Vervolgens heb ik haar een paar feiten gepresenteerd die ik nu aan u, de lezer wil voorleggen, hopen dat u er meer uw voordeel mee doet dan zij...

Ieder proces in ons lichaam vindt plaats met behulp van water. We kunnen twee maanden of langer in leven blijven zonder voedsel, maar we kunnen maar een paar dagen overleven zonder water. Tweederde deel van ons lichaamsgewicht bestaat uit water.

De meeste mensen drinken niet genoeg water. Het lichaam reageert op dit tekort aan water op verschillende manieren die wij vaak ervaren als ziektes. De gemiddelde mens heeft twee tot tweeënhalve liter water per dag nodig. Milde uitdroging kan iemands stofwisseling vertragen met 3%. Tekort aan water is de eerste oorzaak van vermoeidheid overdag. Voorlopig onderzoek wijst uit dat met 8 tot 10 glazen water per dag, rug- en gewrichtspijnen verminderen tot 80%.

---

Zodra iemand begint met water drinken, wordt het mechanisme van waterbehoefte hersteld, met als resultaat meer dorst. Voor veel mensen is de dorstprikkel zo zwak geworden dat deze wordt verward met honger. In een studie aan de Washington University was één glas water genoeg om hongergevoelens midden in de nacht te stillen bij bijna 100% van de dieetdeelnemers.

Andere symptomen van uitdroging zijn: gewrichtspijnen, maagpijn en ontstekingen, te weinig energie, vocht vasthouden, psychische verwarring en desoriëntatie.

Een ideaal einde van dit verhaal zou zijn dat Betty meer water ging drinken en beter werd.

Helaas kon of wilde Betty haar lichaam niet geven wat het zo wanhopig nodig had om te genezen en haar genezingsproces werd zo in ernstige mate belemmerd.

Gelukkig speelt de meerderheid van mijn patiënten een actieve rol in hun eigen genezingsproces en zijn daardoor een belangrijke hulp bij mijn behandelmethode.

Een paar weken geleden bijvoorbeeld, kwam een 30-jarige man bij mij met een geschiedenis van 22 jaar hoofdpijnklachten. Na een paar weken van chiropractische behandeling en dagelijks genoeg water is zijn hoofdpijn nu zo goed als verdwenen, voor het eerst in meer dan twintig jaar!

Misschien is gezondheid niet meer dan het maken van de juiste keuzes?

Gezondheid!

R.W. Philippo D.C.