

# De balans tussen water en zout

En het belang hiervan voor je gezondheid  
(Hayo Bol, spreker voor de GVA)

De lezing tijdens de Gezond Verstand Avonden gaat in op het belang van de goede balans tussen water en zout in ons voedingspatroon. Veel mensen zijn zich tegenwoordig bewust dat het goed voor je gezondheid is om water te drinken. Wat de mensen niet weten is wat er allemaal verkeerd kan gaan als er te weinig gedronken wordt. En als de balans tussen water en zout verstoord is. De doorsnee westerse mens eet tussen de tien en twintig gram zout per dag terwijl drie tot vier gram voldoende is. Dit teveel aan zout geeft klachten, omdat het niet afgevoerd kan worden als er een tekort aan water is. (Nierstenen, jicht...)

Dit geldt vooral voor mensen die nog in het gebruikelijke westerse voedingspatroon zitten met veel fastfood, snacks en kant-en-klaarmaaltijden. Veel ouderen (50+) hebben last van allerlei kwalen, voornamelijk omdat ze tientallen jaren achtereen te weinig water hebben gedronken. Ze zijn als het ware uitgedroogd. (bijv. hoge bloeddruk, diabetes 2, reuma). Je ziet het helaas ook steeds vaker bij kinderen. (Astma, overgewicht, allergieën, oorpijn e.d.)

Een Iraans/Amerikaanse arts, dokter Batmandjelih heeft jarenlang uitgebreid onderzoek gedaan naar de gevolgen van een chronisch tekort aan water en een teveel aan zout.

Wij zijn niet gewend om voldoende water te drinken daardoor ontstaan er allerlei chronische kwalen. De doktoren gaven er namen aan en ontwikkelden er medicijnen voor. Alleen zijn die medicijnen niet in staat om de ziekte te genezen, meestal verhelpen ze slecht de symptomen, wordt met het medicijn gestopt dan komt de klacht terug, omdat de oorzaak niet weggenomen wordt.

Je moet dan denken aan ziektes als: astma, hoge bloeddruk, reuma, nierstenen, maagzuur, diabetes 2, migraine, depressies, jicht, slecht slapen, spierkrampen, overgewicht, huidaandoeningen enz. enz.

Voldoende water drinken in combinatie met de juiste hoeveelheid zout, doet deze kwalen in vele gevallen verdwijnen.

Voorbeeld: Als mensen trek hebben gaan ze eten, zo zijn we dat gewend. Als je echter in plaats van te eten een glas water drinkt verdwijnt de trek!

Trek is eerder een signaal dat je dorst hebt dan dat je eten nodig hebt.

Daardoor is voldoende water drinken ook de ideale manier om op een eenvoudige manier gewicht te verliezen.

Waarom vertelt uw huisarts u dit niet, is een voor de hand liggende vraag. Wel, voornamelijk omdat het nieuwe kennis is.

Tijdens hun opleiding krijgen de studenten te horen dat water een oplos- en transportmiddel is en verder niet. Dat water onze grootste energieleverancier is en daardoor van essentieel levensbelang wordt niet verteld.

Heel veel kwalen hebben dan ook te maken met een energietekort.

Tijdens de lezing behandel ik de uitgangspunten en leg uit waarom een watertekort zulke desastreuze gevolgen voor onze gezondheid kan hebben. En hoe dat tot de verschillende kwalen en klachten kan lijden tot zelfs kanker aan toe.

Natuurlijk vertel ik uitgebreid hoeveel water en zout men moet gebruiken en hoe je dat op een zo eenvoudig mogelijke manier in je eetpatroon in kunt passen.

Ik heb het zelf aan den lijve ondervonden. Nadat ik geopereerd en bestraald was voor kanker, bleef ik achter met een zeer matige gezondheid. Ik had een hele serie klachten. Hoge bloeddruk, chronische vermoeidheid, maagzuur, constipatie, slikproblemen en nam op advies van de huisarts bovendien bloedverdunners en cholesterolverlagers.

Toen ik het 'water-advies' ter harte nam ging het in heel korte tijd zo goed met mij, dat ik er een boek over heb geschreven. In een paar maanden tijds kon ik al mijn medicijnen laten staan.

Ik vind dat iedereen de mogelijkheid moet hebben om van deze kennis gebruikt te maken.

Het is zo simpel en zo logisch, dat het haast niet te geloven is.

Het boekje heet: "Water, een bijzonder fenomeen". Het werd geschreven door Hayo Bol en is uitgegeven door [www.Succesboeken.nl](http://www.Succesboeken.nl)