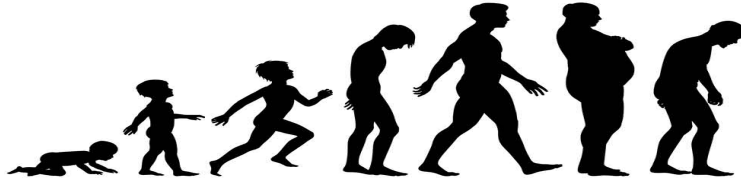


# Uitdrogingsstress



**Uitdrogingsstress** is net als Oxidatieve- en Verzuringstress onvermijdelijk. Om in leven te blijven hebben we namelijk water nodig. Hoe 'jong' of hoe 'oud' we ook zijn, water is voor elk levend wezen 'n echte noodzaak. Zonder water gaan we vrij snel dood. We kunnen, afhankelijk van onze vetvoorraad, ongeveer 60 dagen zonder eten maar zonder water met veel moeite maar 7 dagen.



Ons lichaam bestaat voor ongeveer 2/3<sup>e</sup> deel uit water. Stel, u weegt 60 kg, dan betekent dat, dat er 40 liter water in uw lichaam aanwezig is. Stel, u weegt 90 kg is er 60 liter water aanwezig. U kunt uw eigen watervoorraad nu zelf gemakkelijk berekenen:

(Uw gewicht gedeeld door 3, maal 2) → (Uw Gewicht = \_\_\_ kg / 3 = \_\_\_ x 2 = \_\_\_ ltr).



## Mopje:

Zwemmen twee goudvissen in een kom,  
vraagt de ene goudvis: 'Geloof jij in God'?



Zegt de ander: 'Natuurlijk, wie denk je ververst steeds ons water?'

U begrijpt uiteraard wat ik hiermee bedoel. Als u een aquarium heeft of zoals in dit geval een visserij bent u zich bewust dat u het water regelmatig dient te verversen.

## Dat verversen heeft drie redenen:

**Reden 1:** Vissen verbruiken zuurstof uit het water. Bij onvoldoende zuurstof verzuurt het water en gaan de vissen naar lucht happen aan de oppervlakte. Wordt het water niet regelmatig verversd gaan ze dood.

**Reden 2:** Vissen gebruiken het voer om te leven maar produceren ook afvalstoffen die ze in het water lozen. U gaat naar het toilet en spoelt uw 'boodschap' door met ongeveer 10 liter water. De vis loost zijn afvalstoffen IN zijn water oftewel visserij. U ziet regelmatig onder de staart van de vissen 'n soort sliertjes oftewel hun *ontlasting*.

**Reden 3:** Uw *ontlasting* maar ook die van de vis is licht 'zuur'. Door dus ontlasting IN de visserij te lozen verzuurt het water van de vis.

Door uw eigen watervoorraad niet voldoende te verversen wil ik u bewust maken van het feit dat onvoldoende water/vocht drinken catastrofale gevolgen kan hebben voor uw gezondheid.

Zoals al eerder aangegeven bestaat ons lichaam voor 2/3<sup>e</sup> oftewel 66% uit water echter door het gebruik van medicijnen zoals diuretica/plaspillen, cafeïne/koffie, cola en zwarte thee, weinig dorstgevoel en langdurig sporten kan ons lichaam uitgedroogd raken.

### Percentage uitdroging en de gevolgen:

2% uitdroging hersenen = concentratiestoornis

5% uitdroging = 20% minder prestatie

10% uitdroging = ziekte

20% uitdroging = dood



Bij onze geboorte bestaan wij voor ongeveer 90% uit water. Als volwassene voor ongeveer 66% en als stervende nog maar voor 50% uit water!!!

Helaas zijn we ons gedurende ons leven vaak niet bewust van de signalen die ons lichaam afgeeft dat we water/vocht nodig hebben. Vaak duiken we de koelkast in (vooral 's nachts) om iets te 'eten' maar eigenlijk zijn dat dorstsignalen. Zouden we dan bijvoorbeeld een glas water drinken en 20 minuten wachten zult u zien dat dat 'hongergevoel' grotendeels weg is.

Wie 's-middags rond 15 uur het bekende 'dipje' krijgt is zich vaak niet bewust dat dit eigenlijk een uitdrogings signaal van het lichaam is. Drink eens 'n glas water en u zult verbaasd zijn over het effect!

### Klachten die door uitdroging veroorzaakt kunnen worden:

Donkere urine, veel afgevallen, mager, droge mond, droge tong, minder plassen, niet goed kunnen plassen, lusteloos, dorst, beslagen tong, kloofjes aan de lippen, droge korstjes op de lippen, plakkerige mond, slap gevoel, snelle ademhaling, behoefte aan/neiging naar zout, snelle hartslag, verhoogde bloeddruk, geen honger, geen trek, moe, hoofdpijn (achterhoofd), niet lekker voelen, droge huid, uitputtingsgevoel, kan minder inspanning aan, spiertrekkingen en spierkramp.

### Water en Micro-clustering:

Nog even wat meer informatie over water. Gewoon water oftewel H<sup>2</sup>O, zoals wij het uit de kraan of fles kennen, bestaat uit meerdere moleculen die samen een zogenaamde 'cluster' vormen. Zo'n gewone watercluster bestaat meestal uit 18 tot 20 moleculen die in staat zijn via de celwand in onze cellen te komen via osmose.



Osmose is een ingewikkeld proces waarbij niet alleen het water maar ook de in het water opgeloste voedingsstoffen, vitamines, mineralen en sporelementen IN de cel getransporteerd worden maar uiteraard ook de afvalstoffen UIT de cel.

Stelt u zich eens voor dat die 'grote' waterclusters gesplitst zouden worden in 'kleinere' clusters, de zogenaamde 'Micro-clusters'.

Lees ook mijn artikel: "Eén oplossing voor alle 3 de stressvormen"