



Irma Scheepers voetreflextherapeut

Zuiver water

Water en zuurstof vullen elkaar aan. Water is noodzakelijk om een vochtig milieu te creëren waar uitwisseling van stoffen mogelijk is. Water en zuurstof zijn samen de voorwaarde voor een goede opbouw, werking en zelf genezend vermogen van het lichaam (we bestaan zelfs voor 70% uit water). Je nieren zijn onderdeel van het reinigings-, ontgiftings-, en uitscheidingsvermogen. Ze zorgen voor het filteren van afvalstoffen en zorgen dat belangrijke stoffen als vitamines en mineralen behouden blijven voor je lichaam. Je kunt een aantal weken zonder eten, maar je kunt nog geen drie dagen overleven zonder water.



- Drink zuiver water, bij voorkeur niet uit plastic flessen
- Een kan met waterfilter op het aanrecht zorgt dat je altijd gezuiverd water tot je beschikking hebt
- Zet de hoeveelheid water voor de hele dag klaar op je aanrecht of op je bureau. Zo weet je precies hoeveel je binnenkrijgt, en of dit genoeg is.
- Drink tussen de 1 ½ tot 2 liter zuiver water per dag

Gevolgen van te weinig drinken

Jaarlijks ontstaat er ongeveer 1.000.000 keer blaasontsteking in Nederland. Bij vrouwen boven de 80 heeft 50% jaarlijks last van een blaasontsteking. Onvoldoende vochtinname is hiervan een belangrijke oorzaak.

Als gevolg van uitdroging kan er in enkele gevallen een acute verwardheid ontstaan, ook wel een delier of delirium genoemd. Een delier heeft altijd een lichamelijke oorzaak en dit kan in sommige gevallen uitdroging zijn. Kenmerkend hierbij is: angstig en soms agressief gedrag, hallucinaties, verslechterd geheugen, afwezige gemoedstoestand, onrustig gedrag (altijd een arts waarschuwen!).

Nierstenen kunnen diverse oorzaken hebben. Vaak hangt het samen met vochttekort en dus te weinig drinken. Doordat er minder doorspoeling is van de nieren is er een grotere kans op kristalvorming. In geval van nierstenen wordt er aangeraden om tussen de 2 en 3 liter vocht te drinken per dag.

Obstipatie kan ontstaan door onvoldoende drinken. Drink minstens 1,5 liter per dag, en eet daarbij vezelrijk voedsel, dit is een belangrijke voorwaarde voor een goede stoelgang.

Dehydratie of uitdroging bij ouderen verhoogt het risico op ziekten en sterfte en is een belangrijke aanleiding voor ziekenhuisopnames. Uit onderzoek blijkt ook dat er vaak blijvend functieverlies optreedt bij deze patiënten. Pijnlijke spieren, hoofdpijn, droge huid en zich misselijk voelen zijn kwaaltjes die kunnen wijzen op te weinig drinken. Van de ouderen die opgenomen worden in het ziekenhuis hebben 7% uitdrogingsverschijnselen, dat zijn 20.000 mensen met alléén de diagnose uitdroging.

Wist je trouwens dat het beter is om gekookt, dus nog warm water te drinken dan koud water? Je lever moet het koude water opwarmen en dit kost veel energie. Warm water is een weldaad voor je lever!