

INTERNATIONALE BESTSELLER



# Water

HET GOEDKOOPESTE MEDICIJN  
VOOR JE GEZONDHEID, VOOR GENEZING,  
VOOR JE LEVEN

“Je bent niet ziek,  
je hebt dorst!”

DR. F. BATMANGHELIDJ

gezondheid

# Water

HET GOEDKOOPESTE MEDICIJN  
VOOR JE GEZONDHEID, VOOR GENEZING,  
VOOR JE LEVEN

---

**“Je bent niet ziek,  
je hebt dorst!”**

---

**Dr. F. Batmanghelidj**



---

---

Water – het goedkoopste medicijn  
voor je gezondheid, voor genezing, voor je leven  
je bent niet ziek, je hebt dorst!

oorspronkelijke titel: Water, for health, for healing, for life  
you're not sick, you're thirsty!  
by F. Batmanghelidj, M.D.

ISBN 9789079872053  
NUR 860  
Trefw.: gezondheid

Copyright © 2003 Fereydoon Batmanghelidj, M.D.  
All Rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of  
openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of  
op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming  
van de uitgever.

Copyright © 2009 voor deze uitgave:  
Belfra Publishers for Success BV  
The Netherlands  
www.succesboeken.nl  
☎ 030-228 5600  
e-mail: info@succesboeken.nl

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,  
New York, New York, USA. All rights reserved.

Vertaling: G. Hidde  
Redactie: Mariska van Daele

#### DISCLAIMER

De schrijver en uitgever stellen zich niet aansprakelijk voor enig nadeel door  
eventuele onjuistheden of onvolledigheid. De geboden informatie kan, ondanks  
alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten.

De inhoud van dit boek is geen vervanging van reguliere,  
medische diagnostiek en/of behandeling.

#### Bestelinformatie:

Voor grote aantallen af te nemen door bedrijven bestaat een speciale korting.  
Uitgaven van Succesboeken.nl zijn in iedere boekhandel te verkrijgen, zowel  
offline als online. Alle uitgaven kunnen tevens besteld worden op de  
website van Succesboeken.nl

---

---

# DRAAI DE KRAAN OPEN... EN OOGST DE VOORDELEN VAN EEN VAN DE GROOTSTE ONTDEKKINGEN ALLER TIJDEN OP HET GEBIED VAN GEZONDHEID!

Leer over de centrale rol die water speelt bij de volgende en vele andere  
aandoeningen en kwalen:

**Hartaandoeningen en beroertes** – water is essentieel om de verstop-  
ping van slagaderen in het hart en de hersenen te helpen voorkomen.

**Infectie** – water zou de effectiviteit van het immuunsysteem om infec-  
ties en kankercellen te bestrijden, kunnen verbeteren.

**Depressie** – water helpt het lichaam de voorraad van de neurotrans-  
mitter serotonine op natuurlijke wijze aan te vullen.

**Slaapstoornissen** – water is nodig voor de productie van melatonine,  
de slaapregelaar van de natuur.

**Gebrek aan energie** – water creëert elektrische en magnetische ener-  
gie in elke lichaamscel en zorgt daardoor voor een natuurlijke energie-  
stoot.

**Verslaving** – water kan erbij helpen de verslavende drang naar cafe-  
ine, alcohol en drugs uit te schakelen.

---

---

**Osteoporose** (botontkalking - red.) – water biedt ondersteuning bij een sterke botopbouw.

**Leukemie en lymfoom** – water normaliseert de systemen die betrokken zijn bij de aanmaak van bloed, die kunnen helpen bij het voorkomen van veel vormen van kanker.

**Aandachtsstoornissen** – hersenen die van voldoende vocht zijn voorzien, zijn constant opgeladen om nieuwe informatie in het geheugenbaken op te kunnen slaan.

WATER – VOOR JE GEZONDHEID,  
VOOR GENEZING, VOOR JE LEVEN

---

---

*Aan onze Schepper  
met ontzag, nederigheid, toewijding en liefde.*

*Ook opgedragen aan allen die lijden vanwege onze vroegere  
beperkte medische kennis.*

*“De grootste zonde tegen onze medeschepselen is niet dat we  
hen haten, maar dat we onverschillig zijn ten opzichte van  
hen; dat is het wezen van onmenselijkheid.”*

*– George Bernard Shaw, 1897*

Altruïsme en egoïsme zijn beide karakteristieken en mechanieken van zelfbescherming. Door zelfzuchtige karaktertrekken worden we gedwongen ons op onszelf te richten ten koste van anderen. Wanneer een samenleving vooral uit dat soort mensen bestaat, zal er zich een vicieuze cirkel van chaos ontwikkelen.

Daarentegen is altruïsme een eigenschap en een product van onzelfzuchtigheid, dat leidt tot ondernemingen die de samenleving en de mensheid tot voordeel strekken. En het voortbestaan en voortgaan daarvan sterkt uiteindelijk de altruïst weer tot voordeel.

Dit boek is gemaakt om de samenleving van dienst te zijn en alle nette mensen daarin, die bijdragen aan de integriteit, de vooruitgang, de gezondheid, de rijkdom en de welvaart daarvan.

---

---

## DANKBETUIGING

**A**n de medische dissident, emeritus hoogleraar Howard Spiro, M.D., van de Yale University. Hij was de eerste medische wetenschapper die de waarde van mijn klinisch onderzoek inzag en het bij de westerse geneeskunde introduceerde.

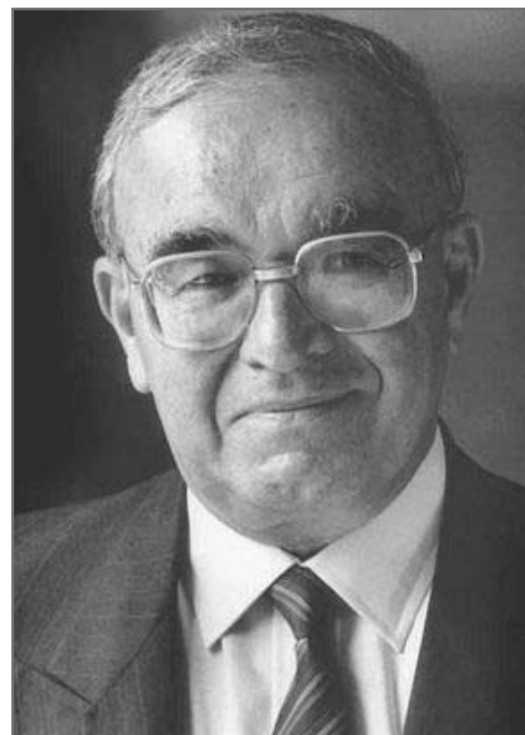
Hij publiceerde mijn redactionele artikel 'Een nieuwe en natuurlijke methode voor de behandeling van maagzweren' in zijn *Journal of Clinical Gastroenterology* (Amerikaans vakblad voor maag-darmspecialisten - red.) van juni 1983.

Zijn interesse en aanmoediging gaven me de stimulans om mijn onderzoek tot op heden door te zetten. Het product daarvan is de informatie die je nu in handen hebt.

---

---

## VAN DE SCHRIJVER



**D**e informatie en aanbevelingen over water drinken die in dit boek worden aangeboden, zijn gebaseerd op training, persoonlijke ervaring, zeer uitgebreid onderzoek en andere publicaties van de schrijver over het onderwerp van de waterhuishouding van het lichaam.

De schrijver van dit boek geeft geen medisch advies en geeft geen voorschrift om medicijnen als vorm van behandeling te gaan gebruiken of te stoppen zonder het advies van een behandelend arts, direct of indirect.

De bedoeling van de schrijver is uitsluitend het aanbieden van informatie over water voor het welzijn.

Verder, om het publiek te informeren over de schadelijke effecten van chronische uitdroging van het lichaam van de kindertijd tot aan de oude dag.

Alles gebaseerd op de meest recente kennis van de microanatomie en moleculaire fysiologie (wetenschap die zich bezighoudt met de werking van het lichaam - red.).

Dit boek is niet bedoeld als vervanging van gezond medisch advies van een arts. Integendeel, het delen van de informatie uit dit boek met de behandelend arts wordt sterk op prijs gesteld.

Het toepassen van de informatie en aanbevelingen in dit boek

---

---

gebeurt op ieders eigen risico. Het aannemen van de informatie moet in strikte volgzzaamheid met de aanwijzingen die in dit boek gegeven worden, gebeuren.

Geen enkele lezer, vooral degenen die kort geleden een ernstige ziekte hebben doorgemaakt en zij die onder controle staan van een arts, of degenen met een ernstige nieraandoening, zou gebruik mogen maken van deze informatie zonder overleg met zijn behandelend arts of huisarts.

— Fereydoon Batmanghelidj, M.D.

---

---

## INHOUD

<b>Voorwoord</b>	XV
De dageraad van een nieuw medisch tijdperk	
<b>Hoofdstuk 1</b>	1
Waar is de moderne geneeskunde in de fout gegaan?	
Het nieuwe denken in de geneeskunde	
De geboorte van een nieuwe wetenschappelijke waarheid in de geneeskunde	
De stappen in de ontwikkeling van de hedendaagse geneeskunde	
<b>Hoofdstuk 2</b>	15
Water – bizar en simpel	
We zijn nog steeds afhankelijk van water	
Mijn voortdurende strijd met de geneeskundige gevestigde orde	
<b>Hoofdstuk 3</b>	29
De basisprincipes van de nieuwe geneeskunde voor de komende duizend jaar	
Zesenvestig redenen waarom je lichaam iedere dag water nodig heeft	
Enige basiseigenschappen en functies van water in het lichaam	
<b>Hoofdstuk 4</b>	37
Waterhuishouding van een foetus en van een kind	
Waterhuishouding tijdens kindertijd en adolescentie	
Waterbeheer bij volwassenen	
Vermindering van het dorstgevoel	
<b>Hoofdstuk 5</b>	53
Wat is chronische uitdroging?	
Vaststellen van chronische uitdroging	



---

---

**Hoofdstuk 6** 57

Nieuw bekende beleving van dorst

**Hoofdstuk 7** 65

De primaire programma's voor het beheer van droogte en hulpbronnen

Astma en allergieën

Allergieën en het immuunsysteem

Bloeddruk en uitdroging

Diabetes

Obstipatie en de bijkomende kwalen

Auto-immuunziekten

**Hoofdstuk 8** 117

De noodsignalen van het lichaam voor water

Pijn

Brandend maagzuur of maagpijn

Hernia diafragmatica (scheurtje in het middenrif - red.) en brandend maagzuur

Pijn van een dikkedarmontsteking

Hoofdpijnen en migraine

Reumatische gewrichtspijn

Lage rugpijn

Artrose

**Hoofdstuk 9** 145

Uitdroging en ziekte

Obesitas – overgewicht

**Hoofdstuk 10** 155

Uitdroging en hersenbeschadiging

De bloed-hersenbarrière

Neurotransmitters en uitdroging

Serotonine: de ploegbaas van alle neurotransmitters

Histamine: de nummer één neurotransmitter in ons lichaam

Water: de oppepper van de hersenen

---

---

Uitdroging: de oorzaak van beroertes

**Hoofdstuk 11** 175

Hormonen en uitdroging

Depressie en chronisch vermoeidheidssyndroom

Droge en branderige ogen

Verhoogd cholesterolgehalte van het bloed

Vernauwingen van de kransslagader

Opvliegers

Jicht

Nierstenen

De huid en uitdroging

Osteoporose (botontkalking)

De vorming van kanker

**Hoofdstuk 12** 205

Het waterprogramma: hoeveel water en hoe vaak?

Water of vocht?

Cafeïne in dranken

Alcohol in dranken

Sappen en melk in plaats van water

**Hoofdstuk 13** 217

Mineralen zijn vitaal

Zout: het eeuwige medicijn

Enkele verborgen wonderen van zout

**Hoofdstuk 14** 229

Andere belangrijke zaken voor gezondheid en genezing

Eiwitten

Stress en aminozuren

Essentiële vetten

Fruit, groente en zonlicht

Lichaamsbeweging

**Conclusie:** vier eenvoudige stappen naar een goede gezondheid 247

---

---

# VOORWOORD

## DE DAGERAAD VAN EEN NIEUW MEDISCH TIJDPERK

**P**as wanneer je begint te lijden aan een gezondheidsprobleem waar je eventueel dood aan kunt gaan, zul je hemel en aarde bewegen om een verklaring en een oplossing voor jouw hachelijke situatie te vinden.

Tot dan kun je niet inschatten wat een emotionele uitputtingslag een bezoek aan de dokter en het aanhoren van de onderzoeksuitslagen zijn voor het leven en de ziel van iemand anders.

Laten we hopen dat jij, of de mensen om wie je geeft, nooit in zo'n situatie terecht zullen komen. Een situatie waar dagelijks duizenden personen mee te maken hebben.

De reden dat we vandaag de dag in Amerika een crisis in de gezondheidszorg hebben, is omdat miljoenen mensen door vele aandoeningen te vroeg gesloopt worden of eraan sterven. Tegelijkertijd kostte die crisis in de gezondheidszorg de samenleving ongeveer 2,3 biljoen dollar in 2007 en de voorspellingen zijn dat dat ieder jaar met elf procent toeneemt.

Het is waar dat we wetenschappelijk gezien de meest vooruitstrevende natie ter wereld zijn en dat we miljarden dollars per jaar aan medische onderzoeken besteden. Als je naar een willekeurig medisch handboek kijkt zul je pagina's vol met uitleg zien over dodelijke ziekten.

Maar wanneer de schrijvers van deze boeken op het punt komen waar ze licht over de oorzaak van de ziekte zouden moeten laten schijnen, moeten ze bekennen: 'etiologie onbekend'. Dit betekent dat de

*Met alle respect heb ik de vrijheid genomen u te tutoyeren.  
Dit boek is in de mannelijke vorm geschreven. Uiteraard heb ik respect en bewondering voor de vrouwelijke lezer van dit boek.*

*Enkele Engelse woorden en uitdrukkingen zijn bewust niet vertaald; ze zijn in het Engels krachtiger dan in het Nederlands.*

*In dit boek over gezondheid zijn medische termen en benamingen niet te vermijden. Op pagina 248 is een verklarende woordenlijst opgenomen.*

*Met speciale dank aan onze vertaler om dit boek voor de niet medische lezer leesbaar te maken.*

*De uitgever*



---

---

meeste doktoren niet weten wat de oorzaak is van de belangrijkste ziekten van het menselijk lichaam.

En toch heeft de gemeenschap hun het recht gegeven verschillende behandelingen voor te schrijven. Behandelingen die vaak niet eens in het voordeel van hun patiënten zijn, maar die hen langzaam en voortijdig kunnen doden. Het goede nieuws is dat dit recht op het punt staat ingetrokken te worden.

Je staat op het punt nieuwe kennis te gaan lezen; kennis die een nieuw vooruitzicht biedt binnen de wetenschap van de fysiologie.

Niet een vorm van wetenschap die gebruikt wordt door de geneesmiddelenindustrie, maar de methode van wetenschap die bepaalt hoe levend weefsel en organen in het lichaam van *nature* werken.

Dit boek gaat over enkele belangrijke gezondheidsproblemen, de oorzaak daarvan en het natuurlijke herstel van deze problemen. Wanneer de oorzaak en genezing van welk gezondheidsprobleem dan ook duidelijk worden, dan is het gebruik van overdreven taalgebruik en tongbrekend jargon niet meer nodig.

Wat je hier zult lezen, is gebaseerd op uitgebreid klinisch en wetenschappelijk onderzoek. Ik heb deze informatie meer dan twintig jaar onderzocht, bestudeerd en beschreven, in aanvulling op mijn medische opleiding.

Mijn opleiding is begonnen in 1950, toen ik toetrad tot de St. Mary's Hospital Medical School van de universiteit van Londen.

Het onderwerp dat ik zo ga bespreken, zijn de gevolgen van chronische, onbewuste uitdroging voor de werking van het lichaam en de verwickelingen voor de stofwisseling. Tegelijk bespreek ik dan de chronische, onbewuste uitdroging als de belangrijkste oorzaak van veel ernstige aandoeningen. Sommigen zeggen dat het de grootste doorbraak is in de moderne geneeskunde.

Deze eenvoudige uiteenzetting van sommige van onze huidige gezondheidsproblemen is een inleiding op de uiteindelijke, op wetenschap en logica gebaseerde, verandering van de geneeskunde over de hele wereld.

Het is gemaakt met de directe behoefte van de samenleving aan een *instantoplossing*. Met name voor de vijftien miljoen astmatische

---

---

kinderen, wier ouders dringend de oorzaak en het eenvoudig en kosteloos voorkomen en mogelijk levensreddend behandelen van deze ziekte moeten begrijpen.

— Fereydoon Batmanghelidj, M.D.

---

---

## BIOGRAFIE

### FEREYDOON BATMANGHELIDJ, M.D.

**F**ereydoon Batmanghelidj, M.D. was een internationaal bekende onderzoeker, auteur en pleitbezorger van de natuurlijke geneeskraft van water.

Hij is geboren in 1931 in Iran. Hij bezocht het Fettes College in Schotland en studeerde af aan St. Mary's Hospital Medical School of London University onder Sir Alexander Fleming, een gedeelde Nobel-prijswinnaar voor de ontdekking van penicilline.

Dr. Batmanghelidj beoefende de geneeskunde in het Verenigd Koninkrijk voordat hij terug ging naar Iran, waar hij een sleutelrol speelde in de ontwikkeling van ziekenhuizen en medische centra. Hij heeft ook meegeholpen aan het oprichten van sportprojecten voor de jeugd in Iran, waaronder het Ice Palace in Teheran, het eerste schaats- en sportcomplex van het Midden-Oosten.

Bij het uitbreken van de Iraanse Revolutie in 1979 werd Dr. Batmanghelidj als politiek gevangene gedurende twee jaar en zeven maanden opgesloten in de beruchte Evin-gevangenis. Daar ontdekte hij de geneeskraft van water.

Op een nacht moest Dr. Batmanghelidj een medegevangene behandelen voor een verlamme maagpijn als gevolg van een maagzweer. Daar hij geen medicijnen tot zijn beschikking had, gaf hij hem twee glazen water. Binnen acht minuten was zijn pijn verdwenen. Hij moest iedere drie uur twee glazen water drinken en was voor zijn resterende verblijf in de gevangenis van vier maanden geheel pijnvrij.

Dr. Batmanghelidj heeft 3000 medegevangenen succesvol behandeld met water voor door stress veroorzaakte maagzweren.

Tijdens zijn verblijf in de gevangenis deed hij uitgebreid onderzoek naar de geneeskrachtige effecten van water bij het voorkomen en verlichten van vele pijnlijke degeneratieve aandoeningen.

Evin bleek een ideaal 'stresslaboratorium', en in weerwil van een eerder aangeboden vrijlating, koos Dr. Batmanghelidj ervoor nog een

---

---

extra vier maanden in de gevangenis te blijven om zijn onderzoek naar de relatie van uitdroging en bloedende maagzweren af te ronden.

De publicatie van zijn bevindingen verscheen als redactioneel commentaar van de *Journal of Clinical Gastroenterology* (specialisme dat zich bezighoudt met het onderzoek van maag- en darmziekten - red.) van juni 1983. De *New York Times Science Watch* maakte vermelding van deze ontdekking op 21 juni 1983.

Na zijn vrijlating uit de gevangenis in 1982 ontsnapte Dr. Batmanghelidj uit Iran en kwam naar Amerika. Hij begon zijn onderzoek naar het effect op het menselijk lichaam van chronische, onbewuste uitdroging aan de Foundation for the Simple in Medicine (Stichting voor de Eenvoud in de Geneeskunde - red.).

Zijn bevindingen werden gepubliceerd in de *Journal of Science in Medicine Simplified* van de Foundation in 1991 en 1992. Ze kunnen gelezen worden op de website [www.watercure.com](http://www.watercure.com).

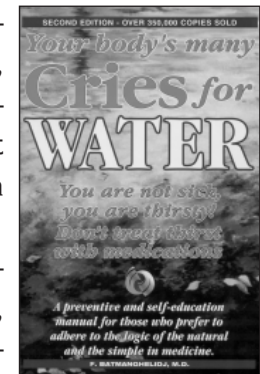
Dr. Batmanghelidj schreef zijn eerste zelfhulpboek *Your body's many Cries for Water\** in 1992, waarin hij stelt dat een droge mond geen betrouwbare indicatie is van uitdroging. Het lichaam geeft een tekort aan water aan door het produceren van pijn.

In feite produceert uitdroging pijn en vele degeneratieve aandoeningen, waaronder astma, artritis, hoge bloeddruk, angina, diabetes 2, lupus en multiple sclerose.

De boodschap van Dr. Batmanghelidj aan de wereld is: "Je bent niet ziek, je hebt dorst. Behandel dorst niet met medicijnen."

Dr. Batmanghelidj wijdde de laatste 20 jaar van zijn leven aan het bevorderen van de publieke bekendheid met de genezende kracht van water. Hij heeft in honderden radio- en televisieprogramma's opgetreden en gaf overal in de wereld lezingen. Hij heeft een berg waardevolle kennis nagelaten in de vorm van zes boeken en meer dan een dozijn audio- en videoseminars.

Zijn werk heeft een internationale gemeenschap gecreëerd die de



\* uitgegeven door Global Health Solutions Inc., 1992, Falls Church, Virginia, USA

Het boek wat je nu leest is de populaire versie van *Your body's many Cries for Water*

---

---

natuurlijke genezing van de *Water Cure* heeft omarmd. Zijn baanbrekende boek *Your body's many Cries for Water* is in vijftien talen vertaald en gaat door met het inspireren van lezers over de hele wereld.

Dr. Batmanghelidj is gestorven aan de complicatie van een longontsteking op 15 november 2004 in Virginia, USA. Hij is 73 jaar oud geworden.

Moge dit boek een voortzetting zijn van een roepende in de woestijn.

---

---

# HOOFDSTUK 1

## WAAR IS DE MODERNE GENEESKUNDE IN DE FOUT GEGAAN?

**N**aar mijn mening is de grootste tragedie in de medische geschiedenis de veronderstelling geweest dat een droge mond het enige signaal is van de behoefte van het lichaam aan water.

Gebaseerd op deze foutieve veronderstelling heeft de moderne geneeskunde drie andere grove fouten gemaakt, die de samenleving heel wat gekost hebben. Laten we eens kijken naar deze vier foutieve veronderstellingen.

1. De hele structuur van de moderne geneeskunde is gebouwd op de jammerlijke en foutieve veronderstelling dat *een droge mond het enige signaal is van uitdroging*.

Deze valse veronderstelling is verantwoordelijk voor het gebrek aan begrip van de verschillende pijnlijke gezondheidsproblemen. Gezondheidsproblemen die uitmonden in de voortijdige dood van vele miljoenen mensen.

Zij lijden, omdat ze niet weten dat ze heel erg dorstig zijn. Moderne 'wetenschappelijke' geneeskunde is gestructureerd rondom de fout van een droge mond. Een fout die vele jaren geleden gemaakt is.

In 1764 verklaarde Albrecht von Haller, een Duitser, voor het eerst dat een droge mond een teken van dorst was. In 1918 ondersteunde Walter Bradford Cannon, een Engelse dokter, Hallers standpunt.

En omdat hij een invloedrijk persoon was, werden zijn inzichten mode en vinden ze tot op de dag van vandaag hun weerslag in de gerenommeerde wetenschappelijke literatuur.

De Fransman Moritz Schiff beweerde echter in 1867 dat dorst een algemeen gevoel was: “Het is net zo min een gelokaliseerd gevoel als honger dat is.”

We weten nu dat Haller en Cannon het bij het verkeerde eind hadden. Maar, omdat hun inzichten wortel geschoten hadden in de infrastructuur van de geneeskunde, werden ze tot nu toe van generatie op generatie medische studenten doorgegeven.

Deze traditionele fout in het wetenschappelijk inzicht in de behoefte aan water van het menselijk lichaam, heeft de hele loop van de geneeskunde veranderd. Schiff begreep het menselijk lichaam beter.

Een droge mond is eigenlijk geen teken om op te vertrouwen. Het menselijk lichaam gebruikt een andere logica: om voedsel te kunnen kauwen en door te slikken en om deze functie te vergemakkelijken en te smeren, wordt voldoende speeksel geproduceerd. Zelfs al is er een tekort aan water in de rest van het lichaam.

Het water is in ieder geval te belangrijk voor het lichaam om het tekort alleen maar door het gevoel van een droge mond kenbaar te maken.

Het lichaam heeft vele andere geraffineerde signalen om kenbaar te maken dat er een tekort aan water bestaat. Het lichaam kan aan een sterke uitdroging lijden zonder dat er een droge mond ontstaat.

Uitdroging produceert ernstige symptomen, zelfs tot op het punt dat er levensbedreigende situaties ontstaan. Moderne geneeskunde heeft deze symptomen van interne, lokale droogte door elkaar gehaald en ze benoemd als verschillende aandoeningen. Met als gevolg dat giftige medicijnen gebruikt worden om ‘ziekten’ te bestrijden in plaats van uitdroging.

Een droge mond is een van de allerlaatste signalen van uitdroging van het lichaam. Tegen de tijd dat een droge mond een aanwijzing vormt voor een tekort aan water, zijn vele gevoelige functies van het lichaam al gestopt en staan op het punt om opgeheven te worden. Dit is precies hoe het ouderdomsproces plaatsvindt; door een verlies van de functies van enzymen. Een uitgedroogd lichaam raakt zijn elegantie en flexibiliteit kwijt.

Een voorbeeld is juveniele diabetes (kindersuikerziekte - red.), waar-

bij de cellen van de alvleesklier die insuline produceren, verloren zijn gegaan als gevolg van voortdurende uitdroging.

2. De tweede grote misvatting aan de basis van de medische wetenschap is de overtuiging dat *water een simpel materiaal is dat alleen maar verschillende stoffen oplost en transporteert.*

Water is geen eenvoudig, niet-reagerend materiaal. Water heeft twee fundamentele eigenschappen in het lichaam. De eerste is een levensonderhoudende eigenschap. De andere, belangrijkere eigenschap, is zijn levensbrengende eigenschap.

Dat is waarom chronische, onbewuste uitdroging uiteindelijk een niet-herkende, levensbedreigende aandoening is. Je moet het proces herkennen en begrijpen om je gezondheid en je leven op een natuurlijke wijze te redden.

3. De derde ernstige vergissing in de geneeskunde is de veronderstelling dat *het menselijk lichaam de wateropname tijdens iemands hele leven doelmatig kan regelen.*

Naarmate we ouder worden, verliezen we ons dorstgevoel en vergeten we voldoende te drinken. Totdat de cellen in vitale organen ineens schrompelen en niet langer het leven kunnen onderhouden.

We moeten het begin van uitdroging en de verschijnselen daarvan herkennen om de onomkeerbare fasen van het proces te voorkomen.

4. De volgende nagel aan de doodskist van de hedendaagse geneeskunde is de gedachte dat *iedere vloeistof in de waterbehoefte van het lichaam kan voorzien.*

Dit is momenteel een groot probleem. Sommige van de veel gebruikte gefabriceerde dranken werken niet zoals natuurlijk water. Als je de natuurlijke reden van sommige planten om cafeïne, of zelfs cocaïne te maken, gaat begrijpen, dan zul je het probleem herkennen.

De informatie in dit boek gaat over de grootste ontdekking ter wereld op het gebied van gezondheid, omdat het een belangrijke tragedie uit

de medische geschiedenis onthult: de foutieve veronderstelling dat een droge mond het enige teken is van het lichaam voor de behoefte aan water.

Met andere woorden: *het nieuwe wetenschappelijke inzicht is dat de onbewuste uitdroging van het lichaam zichzelf kan presenteren op net zo veel manieren als het aantal ziekten dat we in de medische wereld hebben uitgevonden.*

We hebben een kans voor de geneesmiddelenindustrie gecreëerd om het huidige systeem van ‘ziektezorg’ in het leven te roepen en te laten gedijen. En alles ten koste van de waardevolle levens van mensen en van hun hulpbronnen.

Het ‘ziektezorgsysteem’ overleeft en bloeit wanneer mensen continu ziek zijn. Dat is precies wat er nu aan de hand is.

Tragisch genoeg bereikt de medische doorbraak over uitdroging als oorzaak van de meeste gezondheidsproblemen het publiek niet via de gezondheidsonderhoudende systemen die door de commercie geregeerd worden. Was dat wel het geval, dan zou dat de snelle uitroeiing van deze systemen betekenen.

Toch is er geen goede reden waarom tientallen miljoenen mensen in de samenleving medicijnen voorgeschreven krijgen, als ze alleen maar aan uitdroging lijden.

De beweringen in deze inleiding zijn niet bedoeld om negatief te spreken over de toegewijde mensen die in het systeem van de ziekenzorg werken. Mensen die dagelijks gepassioneerd diensten verlenen aan de ongelukkige zieken.

Zij mogen niet verantwoordelijk worden gesteld voor de fundamentele vergissingen in de standaardprotocollen van de geneeskunde. De verantwoordelijkheid ligt bij de medische professionals in machtige posities en bij de nationale gezondheidsinstellingen die de macht hebben om het probleem te corrigeren, maar die onwillig zijn om dat te doen.

De gevestigde geneeskunde en de geldverstrekkers zullen niet uit zichzelf de farmaceutische geneeskunde de rug toekeren. Waarom? Ze willen niet dat *natuurlijke* oplossingen voor gezondheidsproblemen van de samenleving vrij baan krijgen en het publiek bereiken.

Dit boek is bedoeld om deze zichzelf voedende trend te verstoren. Een trend die uitsluitend voordelig is voor de commerciële systemen in de gezondheidszorg en nadelig voor de mensen.

Het is nu glashelder dat het menselijk lichaam vele verschillende manieren heeft om zijn algehele of plaatselijke behoefte aan water te tonen. Van deze verschijnselen van droogte in het lichaam is vaak aangenomen dat het de graadmeters zijn van deze of gene ziekte.

Gebaseerd op deze onwetendheid, en beschermd en onderhouden door de farmaceutische industrie, heeft de heersende stroming van de geneeskunde de verschillende complicaties van uitdroging als verschillende *aandoeningen* aangemerkt.

Op basis van deze foutieve veronderstelling moet het goedgegelovige publiek de steeds maar stijgende kosten van de gezondheidszorg met zijn gezondheid en zijn zuur verdiende geld betalen.

We moeten begrijpen dat voortdurende uitdroging een nieuwe chemische toestand in het lichaam veroorzaakt, die constant verandert.

Wanneer een nieuwe chemische toestand door uitdroging volledig tot stand is gekomen, veroorzaakt dat veel structurele veranderingen, tot zelfs in de genetische blauwdruk van het lichaam aan toe.

Dat is de reden waarom het voorkomen van uitdroging zo ontzettend belangrijk is. Dat is ook de reden waarom astma bij kinderen zo'n belangrijk gezondheidsonderwerp voor me is. Hetzelfde geldt voor niet-infectieuze oorpijn bij kinderen.

Uitdroging tot op het punt dat het astma bij kinderen veroorzaakt, kan bij hen uiteindelijk ook op latere leeftijd genetische schade, auto-immuunziekten en zelfs kanker veroorzaken.

Het begrip van chronische uitdroging zal de weg vrijmaken voor de ontwikkeling van een oneindig meer mensvriendelijk systeem van gezondheidszorg. Het is naar mijn berekening mogelijk een beduidend gezondere en productievere samenleving te hebben tegen dertig procent van de huidige kosten voor gezondheidszorg.

Zoals je ziet, ben ik niet een geldopleverend product aan het slijten. Ik deel alleen maar een uniek medisch inzicht en het resultaat van de vele jaren van mijn onderzoek. Onderzoek dat medische beroepsbeo-



fenaren en het publiek zal helpen de grondoorzaak te begrijpen van zo veel toestanden van slechte gezondheid.

We zitten in de eenentwintigste eeuw en toch, zelfs in deze fase van onze ontwikkeling, worden de uiterlijke verschijnselen van plaatselijke uitdroging niet begrepen door de mensen in de geneeskunde.

We hebben altijd gezocht naar een oplossing met medicijnen voor een gezondheidsprobleem. We zijn er niet in geslaagd deze gezondheidsproblemen te beperken. Integendeel, we hebben de lijst steeds langer gemaakt en steeds meer medicijnen gebruikt.

We hebben in de naam van moderne geneeskunde een werkelijk kostbare chaos veroorzaakt zonder dat het eind in zicht is. We hebben nu aanzienlijke problemen die smeken om dringende oplossingen.

Zoals Albert Einstein al eens opmerkte: “De belangrijke problemen die we hebben, kunnen niet worden opgelost met hetzelfde niveau van denken als waarmee we ze hebben gecreëerd.”

We hebben duidelijk een nieuwe benadering van de medische wetenschap nodig, om onze gezondheidsproblemen op te lossen.

De oplossing voor de huidige gezondheidsproblemen van de samenleving kan alleen maar gebaseerd zijn op de fysiologie (de wetenschap die zich bezighoudt met de werking van het lichaam - red.).

Deze gezondheidsproblemen zijn overigens door de mens zelf gecreëerd en worden door de geneesmiddelenindustrie in stand gehouden. Het begrip van uitdroging op moleculair niveau zal de dagelijkse praktijk van de toekomstige geneeskunde veranderen.

Het zal *een fundamentele verandering van paradigma's* (wetenschappelijke opvattingen - red.) in de medische wetenschap veroorzaken.

Door te laten zien hoe de natuurlijke genezende krachten van het lichaam versterkt kunnen worden, zal de farmaceutische benadering van onze huidige gezondheidsproblemen volledig vervangen worden.

De geneeskunde zal zich primair gaan richten op het *voorkomen van ziekte* in plaats van de huidige ellenlange, dure en ingrijpende behandelmethodes.

## HET NIEUWE DENKEN IN DE GENEESKUNDE

Wat is een paradigma en hoe kan dat in de klinische geneeskunde veranderd worden? Een paradigma is het geheel van informatie, vooronderstellingen en begrip op basis waarvan de kennis binnen een wetenschap zich ontwikkelt.

Bijvoorbeeld: op basis van het fundamentele begrip dat de aarde een bol is, weerspiegelen alle aardrijkskundige kaarten en modellen de ronding van de aarde. Dit begrip is het basisparadigma voor het ontwerp van alle aardrijkskundige kaarten.

De dramatische veranderingen die ontstonden door de bewustwording van het feit dat de aarde niet plat was, zoals eerst werd gedacht, veroorzaakten een verandering naar de kennis die we nu bezitten over de structuur van het universum.

Wanneer een paradigma een wetenschappelijk concept op een dood spoor zet (zoals in het geval van een platte aarde), zal vaak een nieuw paradigma tevoorschijn komen voor degenen die afstand kunnen nemen en de nieuwe kennis objectief kunnen bekijken.

Er is alleen maar een gedachteprikkende associatie of waarneming voor nodig.

Wanneer een geldig paradigma opduikt dat de basis is van een belangrijk wetenschappelijk concept, dan verlicht dat het pad naar een enorm nieuw gebied van kennis. Net zoals een bliksemflits in het donker van de nacht alles verlicht.

Een nieuw paradigma laat belemmeringen en obstakels verdwijnen en maakt toekomstige vooruitgang binnen een wetenschappelijk concept mogelijk.

Een nieuw paradigma wordt gemakkelijker geboren als er een specifieke noodzaak of doel is om een oplossing te vinden. Een oplossing heeft geen enkel belang als niet ook een duidelijke noodzaak voor de ontdekte oplossing herkend wordt. Het volgende verhaal zou kunnen helpen bij de uitleg van deze gedachtegang.

Sir Alexander Fleming kreeg de Nobelprijs voor de ontdekking van penicilline. Hij was een Schotse wetenschapper die bij het Wright-Fle-



ming instituut van de St. Mary's Hospital Medical School of London University werkzaam was, toen ik daar in de vijftiger jaren medisch student was.

Veel medische studenten hebben een emotionele drang om een ontdekker te worden. Ik was daarop geen uitzondering. Vanaf mijn kindertijd wilde ik al geneeskunde studeren en iemand worden die een positief effect zou hebben op de levens van mensen die ziek werden.

Tijdens een inleidend college over bacteriologie werden de studenten in kleine groepen opgedeeld en aan verschillende docenten toegewezen. Toevallig zat ik in de groep die aan Sir Alexander werd toegewezen.

Hij was een elegant en bescheiden man. Aan het einde van de les verzamelde ik genoeg moed bij elkaar om hem een vraag te stellen, waarvan het antwoord mij sindsdien sterk beïnvloed heeft.

Ik vroeg hem: "Sir Alexander, bestaat er een specifieke manier om een ontdekker te worden in de geneeskunde?" Hij keek me aan en overdacht mijn onnozele vraag.

Na een pauze antwoordde hij in een elegant Schots-Iers accent: "Noodzaak en doelgerichtheid." Hij legde uit dat met de toegenomen invoering van verschillende chirurgische behandelmethodes, er in de medische praktijk een steeds maar toenemende hoeveelheid fatale bacteriële complicaties ontstond.

Om een stof te vinden die bacteriële infectie van het menselijk lichaam kon stoppen, werd toen een uiterst dringende noodzaak die een doelgerichtheid en een vastberadenheid opwekte bij degenen die betrokken waren bij het bacteriologisch onderzoek.

*Noodzaak* was de moeder van de ontdekking van penicilline en *doelgerichtheid* de voortstuwende kracht achter de ontwikkeling ervan voor toepassing bij mensen.

## DE GEBOORTE VAN EEN NIEUWE WETENSCHAPPELIJKE WAARHEID IN DE GENEESKUNDE

De geschiedenis leert ons dat om de zo veel tijd belangrijke sprongen vooruit mogelijk zijn geworden door ontdekkingen van de grondbeginselen van de natuur.

Door deze toevallige gebeurtenissen en flitsen van inzicht heeft de mensheid veel raadselen van de schepping weten te ontrafelen.

Eén zo'n toevallige gebeurtenis lijkt zichzelf in 1979 onthuld te hebben.

Ik was een politiek gevangene van de islamitische revolutionairen en werd gevangen gehouden in de Evin-gevangenis in Iran. Terwijl ik rekening hield met een mogelijke executie, ontdekte ik op een avond dat twee glazen water zelfs de hevigste pijn door maagzweren konden verlichten.

Een gevangene had medicijnen nodig voor zijn ondraaglijke maagpijn, waardoor hij dubbelgevouwen lag en niet zelfstandig kon lopen.

Twee vrienden ondersteunden hem. De bewakers reageerden niet op zijn herhaalde smeekbedes om naar het gevangenisziekenhuis gebracht te mogen worden.

Het was na elven 's avonds toen hij bij mij gebracht werd. Ik was zelf gevangene en had geen medicijnen om aan die man, die echt ondraaglijke pijn leed, te geven. Ik legde hem uit dat ik geen medicijnen had om hem te geven.

Zijn gezicht vertrok nog meer van pijn dan daarvoor. In plaats van medicijnen gaf ik hem twee glazen water. Binnen een paar minuten werd zijn maagpijn minder heftig. Acht minuten later verdween de pijn volledig.

Dit bevestigde bij mij het buikpijnverlichtende effect van water in een 'zieke' toestand. (Ik had mijn eigen buikpijn verminderd met water, toen ik tijdens een periode van eenzame opsluiting een aantal dagen voedsel weigerde.)

Ik heb toen de ene na de andere medegevangene, die dezelfde klasiieke pijn had, aangeraden om water te gebruiken in plaats van medicijnen die af en toe beschikbaar waren.

Tijdens de volgende tweeënhalf jaar van mijn gevangenschap heb ik met succes meer dan drieduizend, door stress veroorzaakte, gevallen van maagzweren behandeld met alleen kraanwater. Het werd me duidelijk dat deze mensen vooral en alleen dorst hadden.

Ze uitten hun uitdroging in de vorm van een acute pijnlijke crisissituatie, die we in de geneeskunde gekenmerkt hadden als een toestand van 'ziekte'.

Als laatste punt van mijn verdediging tijdens mijn rechtszaak, na ongeveer vijftien maanden gevangenschap, bood ik een wetenschappelijk artikel aan voor publicatie. Ik vroeg de rechter om, zelfs als hij mij dood zou laten schieten, deze informatie niet kwijt te raken. "Het is de grootste medische ontdekking uit de geschiedenis", zei ik.

Ik had toen al een paar honderd medegevangen behandeld in de afgesloten gevangenisafdeling waarin ik was gehuisvest.

De rechter kwam later naar mij toe en zei: "U hebt een enorme ontdekking gedaan; ik wens u geluk in de toekomst."

Dat was de eerste aanwijzing dat ik een toekomst had en mijn werk voort kon zetten.

Als erkenning voor mijn ontdekking werd ik niet ter dood gebracht, maar kreeg ik een veroordeling van drie jaar. Mijn leven werd gespaard vanwege hetgeen ik in de gevangenis had ontdekt. Al mijn persoonlijke bezittingen werden echter in beslag genomen.

Na drieëntwintig maanden kwam de gevangenisdirecteur mij vertellen dat de autoriteiten hadden ontdekt dat ik 'toch niet de slechte persoon was die ze dachten dat ik was', en dat ze overwogen mij eerder vrij te laten.

Ik bedankte hem, maar zei dat ik wat langer in de gevangenis wilde blijven. Ik zat middenin de klinische (onderzoek en behandeling van patiënten betreffende - red.) waarnemingen van het effect van water als behandeling voor verschillende, aan stress gerelateerde, gezondheidsproblemen, waaronder bloedende maagzweren.

Ik legde hem uit dat Evin uniek was als een soort stresslaboratorium. Onnodig te zeggen dat de directeur verbaasd was. Hij dacht dat

hij me een grote dienst bewees door me vrij te willen laten voor het eind van mijn veroordeling.

Hij was het echter met me eens dat mijn werk belangrijk was en dat ik de kans moest krijgen om af te maken waar ik mee bezig was. Ik was al enige tijd daarvoor tot het besef gekomen dat mijn komst naar de gevangenis geen toeval was. Ik was voorbestemd tot het doen van mijn ontdekking dat het menselijk lichaam ingewikkelde noodsignalen heeft voor water, wanneer het gestrest en uitgedroogd raakt.

Ik bleef nog vier maanden langer in de gevangenis en kon bepaalde klinische conclusies trekken die toen nog een wetenschappelijke verklaring nodig hadden. Na twee jaar en zeven maanden gevangenschap, werd ik in vrijheid gesteld met een officiële erkenning van mijn ontdekking.

Gedurende mijn tijd in de gevangenis kreeg ik veel nieuw inzicht in de fysiologische (de werking van het lichaam betreffende - red.) effecten van water en het verband ervan met vele aandoeningen. En het was allemaal begonnen met buikpijn.

Ik heb de eerste aankondiging van mijn ontdekking in de *Iranian Medical Association Journal* gepubliceerd, toen ik nog in de gevangenis zat. Een vertaling van het artikel werd naar Amerika gestuurd en werd uiteindelijk aangepast voor publicatie als een gastredactioneel commentaar in de *Journal of Clinical Gastroenterologie*, van juni 1983.

## DE STAPPEN IN DE ONTWIKKELING VAN DE HEDENDAAGSE GENEESKUNDE

De verklaringen die volgen, zijn gebaseerd op klinische waarnemingen die in een van de ergste stresslaboratoria ter wereld gemaakt zijn. Deze waarnemingen hebben tot een nieuwe, op de werking van het lichaam gebaseerde, verklaring geleid van hoe ziekten in het lichaam optreden.

Mijn bevindingen zijn gepresenteerd op verschillende internationale

bijeenkomsten van wetenschappers. Ook zijn gedetailleerde wetenschappelijke verklaringen die mijn bevindingen onderschrijven, gepubliceerd.

Je hebt geen gedetailleerde wetenschappelijke kennis nodig om te begrijpen dat water gebruikt zou moeten worden om bepaalde aandoeningen, die door uitdroging worden veroorzaakt, te voorkomen en te genezen.

Ook heeft het gebruik van water als *medicijn* geen goedkeuring nodig van de Food and Drug Administration (FDA). (In Nederland is dat het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen, CBG - red.)

Water is de belangrijkste bron van leven en iedereen kent het. Toch bestaat er een beschamende onwetendheid over de gezondheidsrisico's die ons lichaam loopt, wanneer we niet genoeg water drinken.

Onze reddende engel is dat het menselijk lichaam de rol van water bij het behoud van het lichamelijke welzijn, wel begrijpt. Zelfs als de heersende geneeskunde dat niet doet.

Het lijkt erop dat wij doktoren niet goed geïnformeerd zijn over de verschillende praktische verbindingen van water in het menselijk lichaam. We zitten vast in een uiterst beschamende situatie.

We weten nog steeds niet wanneer het lichaam echt dorst heeft. We begrijpen nog steeds niet wat er gebeurt als het lichaam niet regelmatig voldoende water krijgt.

De huidige praktijk van de klinische geneeskunde is gebaseerd op de toepassing van farmaceutische scheikunde op het menselijk lichaam. Op medische faculteiten worden meer dan zeshonderd lesuren gereserveerd voor instructies over het gebruik van farmaceutische producten. Slechts een paar uur wordt gereserveerd voor instructies over dieet en voedsel.

Het lijkt erop dat de medische docenten bij de meeste aandoeningen proberen het lichaam het reageerbuisbegrip van de scheikunde op te dringen.

Het probleem daarbij is dat farmaceutische of chemische producten de meeste aandoeningen niet genezen. Ook zijn de meeste van deze producten niet veilig bij langdurig gebruik. Ze maskeren en stoppen alleen tijdelijk de uiterlijke verschijnselen van het probleem.

Ongeacht hoe schijnbaar wetenschappelijk, gecompliceerd en aantrekkelijk de rechtvaardiging voor het gebruik van deze producten ook mag lijken, ze verwijderen vaak niet het medische probleem. Met uitzondering van het gebruik van antibiotica bij infecties.

Mensen met een hoge bloeddruk die een behandeling beginnen met plaspillen of andere chemische stoffen, worden niet genezen. Er wordt hun verteld dat ze de behandeling de rest van hun leven moeten volhouden. Ze moeten de plaspillen vaak aanvullen en andere soorten medicijnen tegelijkertijd gebruiken.

Mensen met reuma worden niet voor altijd genezen door welke pijnstillers dan ook. Ze moeten voor de rest van hun pijnlijke leven pijnstillende medicijnen blijven gebruiken.

Geen enkel persoon met suikerziekte wordt genezen. Niemand met myasthenia gravis (een spierziekte - red.) wordt genezen. Niemand met spierdystrofie wordt genezen.

Hoe is het mogelijk dat er, ondanks uitgebreid onderzoek, nog steeds geen geneeswijze is gevonden voor een van de wijdverbreide aandoeningen als brandend maagzuur, opgeblazen gevoel in de buik, rugpijn, reuma, migraine of astma?

Uitdroging veroorzaakt uiteindelijk het verlies van sommige functies en creëert schade (ziekte). De verschillende signalen of symptomen die tijdens ernstige en langdurige uitdroging gecreëerd worden, worden door doktoren gezien als verschillende aandoeningen met onbekende oorzaak.

Het is echter een signaal voor een tekort aan water, en de plaatselijke schade komt door het watertekort.

Omdat doktoren chronische uitdroging niet herkennen als de oorspronkelijke oorzaak, krijgen alle aandoeningen allerlei soorten verklaringen en etiketten. En allemaal heten ze van onbekende oorzaak te zijn. Dat is de basisvergingssing die de waarheid in de geneeskunde verdraaid heeft en die mensen heeft geruïneerd die professioneel advies en leiding bij hun gezondheidsproblemen nodig hadden. Dit is de valkuil waar al het gedane onderzoek naar de oorzaak van sommige aandoeningen in is gevallen.

---

## HOOFDSTUK 2

*Water, water overal, hadden we maar genoeg gedronken.  
Water, water overal, toch schreeuwden onze lichamen  
erom en krompen.*

### WATER – BIZAR EN SIMPEL

**H**et menselijk lichaam bestaat uit ongeveer vijfenzeventig procent water en vijftwintig procent vaste stof.

Van de hersenen wordt gezegd dat ze voor 85 procent uit water bestaan en dat ze uiterst gevoelig zijn voor iedere uitdroging of vermindering van het watergehalte. De hersenen drijven constant in een bad van een zoute cerebrospinale vloeistof (hersenvocht - red.).

Het water in het lichaam wordt het oplosmiddel genoemd en het water met de daarin opgeloste stoffen wordt de oplossing genoemd.

Het scheikundig inzicht in het menselijk lichaam heeft het onderzoek bijna volledig geconcentreerd op de gedetailleerde samenstelling van de moleculen in het lichaam en de minieme veranderingen in de hoeveelheid van de vaste stoffen in lichaam.

Op die manier werd er een chemisch-farmaceutisch beeld van het menselijk lichaam gevormd, hetgeen de ontwikkeling van het *medisch-industrieel systeem* tot gevolg had.

Samen met het inzicht dat het vooral de samenstelling van de oplossing in het lichaam is die alle functies aanstuurt, is er veel verkeerde informatie geproduceerd. En dat heeft bijgedragen aan de huidige chaotische toestand in de geneeskunde.

De fout in bovenstaande benadering om het lichaam te begrijpen ligt in het feit dat het lichaam nog steeds een bijna onbekende structuur is, ondanks de verzamelde kennis die we hebben. We weten niet