

# Water

**WATER, WE KUNNEN NIET ZONDER.** STERKER NOG: WATER IS VOOR ONS VAN LEVENSBELANG. DAAROM IS HET DRINKEN VAN VOLDOENDE WATER OOK EEN GROOT PUNT VAN AANDACHT BIJ ALLE SUGARCHALLENGE® PROGRAMMA 'S.

## WAAROM WATER ZO BELANGRIJK IS

De mens is een waterwezen. We worden geboren uit (vrucht)water en bij onze geboorte bestaan we voor 90% uit water. Ons lichaam kan tot vier weken overleven zonder voeding. Zonder water is het na enkele dagen al reddeloos verloren. Een gezond lichaam bestaat voor ongeveer 70 procent uit water. Op het moment dat we sterven (en dan gaan we even uit van een leeftijd rond 80 jaar) bestaan we nog maar voor 50-60% uit water. Het verschil hier-tussen zou heel goed een veroorzaker kunnen zijn van de vele ouderdomskwalen die we hebben....

## JE LICHAAM VRAAGT OM WATER!

In zijn boek 'Your body's many cries for water' schrijft Dr. Batmanghelidj zijn wonderbaarlijke verhaal. Over hoe hij als arts terecht kwam in een overbevolkte Iranese gevangenis en daar vele gevangenen heeft genezen met: water. Eénmaal uit de gevangenis is hij dit fenomeen verder gaan onderzoeken. Zo heeft hij onder andere aangetoond dat een lichaam dat te weinig water krijgt meer suikers vrij gaat maken en/ of vragen om toch goed te kunnen blijven functioneren....



## ZONDER WATER GEEN STOFWISSELING

Water vervult in het lichaam een hele belangrijke rol. Sterker nog: zonder water is er geen stofwisseling mogelijk! 99% van alle stofwisselingsprocessen in ons lichaam vindt plaats in een vochtig milieu. Voor een goede werking van de stofwisseling is het lichaam dan ook aangewezen op water. Daarom is het drinken van voldoende water van levensbelang voor een gezond en goed functionerend lichaam. Het versnelt en optimaliseert de werking van de stofwisseling (en dat is zeker als je jouw gezonde gewicht wilt bereiken heel belangrijk!).

---

**OVERIGENS: WATER IS GEEN KOFFIE, GEEN THEE, GEEN FRISDRANK OF VRUCHTENSAP. WATER IS WATER. ONS LICHAAM KAN HELEMAAL NIETS MET AL DIE ZOGENAAMDE 'PRETDRANKEN'. DEZE VOEGEN GEEN VOCHT TOE, MAAR ONTTREKKEN OVER HET ALGEMEEN JUIST VOCHT AAN HET LICHAAM.**

---

**TIP**  
ALS JE ECHT MOEITE  
HEBT MET WATER  
DRINKEN, PROBEER DAN  
EENS OF HET VOOR JOU  
WERKT OM HET UIT EEN  
FLESJE TE DRINKEN. DIT  
SCHIJNT MENTAAL  
HEEL GOED TE  
WERKEN!

Met name alle zoete en alcoholische dranken zorgen voor een extra belasting en extra behoefte aan water omdat ze zorgen voor een stijging van de bloedsuikerspiegel. Het lichaam gebruikt o.a. water om de extra suikers in het bloed snel af te kunnen voeren (daarom krijg je vaak dorst van een ijsje of iets anders zoets).

# Water

## WATER HEEFT IN HET LICHAAM TWEE HOOFDFUNCTIES

**1. TRANSPORTEUR** ★ Als hoofdbestanddeel van ons bloed is water een transporteur die ervoor zorgt dat alle voedingsstoffen en bouwstoffen snel op de juiste plek in het lichaam terecht komen. Als je op een dag onvoldoende water drinkt, zal je bloed als het ware indikken en daardoor trager worden. Hierdoor zullen niet alleen de voedingsstoffen e.d. minder efficiënt en minder effectief door je lichaam vervoerd worden, de cellen zullen ook minder zuurstof krijgen waardoor je energiepeil zal dalen.

**2. REINIGING** ★ Naast transporteur van voeding, speelt water ook een belangrijke rol bij de afvoer van de afvalstoffen die in het lichaam ontstaan. Des te zuiverder het water dat je drinkt, des te meer afvalstoffen het op kan lossen en uit je lichaam kan verwijderen

## ALLEEN ZUIVER WATER WORDT TOEGELATEN

Bij onze stofwisseling ontstaan dagelijks afvalstoffen in het lichaam. Deze afvalstoffen moeten uit de cellen gehaald worden en via het bloed het lichaam uit. Dit is alleen mogelijk als deze 'slakken' vanuit de cel direct opgelost kunnen worden in water dat op celniveau opgenomen kan worden. Om verontreiniging te voorkomen, laat de cel alleen zuiver water toe door het celmembraan. Dit toelaten door het celmembraan gebeurt via de mineralen in het water, drink daarom alleen water met mineralen!

## KIES VOOR ZUIVER WATER MET MINERALEN

Investeer in een goede waterfilter (bijvoorbeeld van Britta of het Kangen systeem) en maak hiervan mineraalwater. Drink je water verdeeld over de dag zodat je lichaam het goed op kan nemen. Een goede vuistregel die je aan kunt houden bij het bepalen van de dagelijkse hoeveelheid water die voor jouw lichaam goed is, is jouw lichaamsgewicht delen door 30. De uitkomst hiervan in liters is een gezonde hoeveelheid water om verdeeld over de dag te drinken.

**TIP**  
WATER MET MINERALEN MAAK JE DOOR AAN ÉÉN LITER WATER EEN HALF THEELEPELTJE KELTSCH ZEEZOUT TOE TE VOEGEN EN OP TE LOSSEN. EEN GOEDE OPLOSSING SMAAKT VOL EN IS NIET ZOUT.



[WWW.SUGARCHALLENGE.NL](http://WWW.SUGARCHALLENGE.NL)

'VOOR EEN GEZONDE,  
SUIKERVRIJE JIJ!'

