

Hvad gør man, hvis man ikke kan lide at drikke vand?

Sundhed



Georg Da Rumbo, Valby:

For mig er vand ikke til at få ned. Jeg kan ikke lide vand og vil hellere tørste i flere dage end at drikke det. Hvordan får jeg drukket vand nok, for det er jo ret usundt at drikke saftvand hele tiden?



Carsten Vagn-Hansen, Sundhed



Besvaret af **Carsten Vagn-Hansen** 01/09/04

Jeg vil anbefale dig at bruge Aroniasaft. Det kan købes i helsekostforretninger. Aroniabærerne indeholder de stærkeste antioxidanter, som kan findes i naturen, og de er derfor gode for organismen. Bærerne i saftevandet er derudover sødet med økologisk, brunt rørsukker og ikke det hvide raffinerede - derfor kan du roligt drikke det.

Det er vigtigt at drikke vand. Mangel på vand medfører:

Træthed, slaphed, svimmelhed, forstoppelse, kløe, ømme og stive muskler, hovedpine, dårlig hukommelse og nedsat koncentrationsevne.

Kaffe, the, cola og sodavand er vandrivende og giver desuden problemer med syre-base balancen. Også alkohol gør, at man bliver udtørret. Især øl er meget slemt. Det er ikke nok at drikke vand, hvis man skal have det godt igen, man skal også spise salt, men det skal være havsalt (fx Læsøsalt eller Himalayasalt). Vi kan ikke holde på vandet i kroppen, hvis vi ikke har nok natrium i kroppen.

Vand med havsalt kan fx regulere blodtrykket - det kan hjælpe på både forhøjet eller for lavt blodtryk. For hver kop kaffe man drikker, skal man drikke et glas vand. Der er meget koffein i kaffe, og det gør, at man udskiller væske. Vand er det, der formidler næsten samtlige omsætninger i kroppen. Utroligt mange symptomer, som folk får medicin for, kunne klares ved at drikke vand!

Vi skal have 8 glas vand om dagen - det er det normale. Man kan også regne den nødvendige mængde vand ud efter kropsvægt: 30 ml vand i døgnet pr kg kropsvægt (dvs. at vejer man 70 kg, skal man have 2,1 l. vand i døgnet). Mennesker med meget dårlige nyrer kan dog ikke klare at drikke så meget vand.

Vi mister tørstfornemmelsen med alderen, som alle andre sanser også svækkes, derfor drikker mange ældre ikke nok. Der er masser af ældre mennesker, som om sommeren bliver indlagt på hospitalet, fordi de er faldet om.

På hospitalet ved de godt, hvad de skal gøre: de tager halvdelen af medicinen fra patienten og giver vedkomne 5 liter vand. Det er tit de enkle ting, der virker og styrker de selvhelbredende kræfter. Mange ældre tør ikke drikke, fordi de får vandrivende medicin, men medicinen virker kun, hvis man får rigeligt væske. Ellers udskilles overflødig natriumsalt ikke.

Lunkent vand er bedst, for det hjælper maven. Koldt vand lammer. Men vand kan koges ihjel. I almindeligt ukogt vand ligger molekylerne i klynger. Hvis du varmer vandet op over 43 grader, mister vandet sammenhængen, molekylerne hænger ikke sammen, og vandet er ikke så værdifuldt for vores krop. Vand bærer via klyngerne information om mange ting. Det er bl.a. det, der ligger bag homøopati.

Det bedste vand er det vand, som findes ude i naturen - og specielt rindende vand. På grander.com kan man læse om nogle undersøgelser af vand foretaget af østrigeren Johann Grander.