www.painculprits.com
www.havelifelongwellbeing.com
www.move3life.de

Eileen Kopsaftis
Suzanne Gergely
0174 587 0300

Vorteile der Wasserversorgung

Vorgestellt von Eileen Kopsaftis, BS, PT, CAFS, MI, CHE, NE

Diese Ressource wird den Lesern des Buches **Pain Culprits!** als Bonus zur Verfügung gestellt. Das ursprüngliche Manuskript enthielt diese Informationen, und bei der Überarbeitung mussten viele Änderungen vorgenommen werden, um sich ausschließlich auf das Thema Schmerz zu konzentrieren. Ich bin begeistert, dass Sie Zugang zu diesen Informationen erhalten.

Wasser und Ihre Haut

Ich dachte, ich beginne mit dem Äußeren und arbeite mich zum Körper vor, da ich davon ausgehe, dass es Ihnen wichtig ist, wie Sie aussehen. Das tun wir alle. Wenn Sie Hautprobleme haben, können diese durch ausreichendes Trinken von Wasser erheblich verbessert werden. Ja, das ist richtig! Unabhängig von Ihren Hautproblemen (Akne, Ekzeme, Schuppenflechte, sogar Falten) werden Sie positive Ergebnisse sehen, wenn Sie mehr Wasser trinken. Nehmen Sie jetzt einen Schluck (ich habe es gerade getan) und lesen Sie weiter.

Wussten Sie, dass Ihre Haut zu 90 % aus Wasser besteht? Wenn man diese einfache Tatsache kennt, versteht man sofort, wie wichtig Wasser für Ihre Haut ist.

Wasser in ausreichenden Mengen zu trinken ist notwendig, um Giftstoffe über das Ausscheidungssystem aus dem Körper zu spülen. Über Wasser und die Nieren werde ich gleich noch sprechen. Wenn nicht genügend Wasser durch Ihren Körper fließt, können sich die Giftstoffe ansammeln und durch die Hautporen entweichen. Wenn Sie also Ihren Körper von innen mit ausreichend Wasser durchspülen, ist es weniger wahrscheinlich, dass Akne Ausbrüche aufgrund von über die Haut freigesetzten Giftstoffen auftreten. Auch die Symptome von Ekzemen und Schuppenflechte lassen sich verbessern. Sie werden vielleicht sogar feststellen, dass eine ausreichende Wasserzufuhr dazu beiträgt, eingesunkene Augen und Augenringe zu beseitigen.

Ein weiterer Vorteil des Trinkens von Wasser für die Haut besteht darin, dass es Nährstoffe in die Zellen des Körpers transportiert. Die Hautzellen brauchen Nährstoffe, um richtig und effizient zu funktionieren.

Wasser und Ihr Gewicht

Ob Sie es glauben oder nicht: Wenn Sie nicht genug Wasser trinken, kann das Ihre Ziele beim Gewichtsmanagement sabotieren. Viele Probleme bei der Gewichtskontrolle lassen sich durch eine erhöhte Wasseraufnahme beheben. Zunächst sollten Sie bedenken, dass Sie möglicherweise Flüssigkeit zurückhalten, wenn Sie nicht genug Wasser trinken. Wenn Ihrem Körper Wasser entzogen wird (Koffein- und Alkoholkonsum führen zu Dehydrierung), hält er jeden winzigen Tropfen, den er bekommt, mit aller Kraft fest. Sie können leicht geschwollen und aufgedunsen sein. Was Sie als Übergewicht empfinden, ist möglicherweise nicht Körperfett, sondern eingelagerte Flüssigkeit!

Eine eingeschränkte Wasseraufnahme kann auch Fettablagerungen begünstigen. Wasser ist ein wichtiger Bestandteil des Blutes und transportiert Nährstoffe sowie Abfallstoffe. Das bedeutet, dass sich Fette und andere Giftstoffe in Ihrem Körper ansammeln können. Können Sie "Cellulite" sagen?

Eileen Kopsaftis
Suzanne Gergely
0174 587 0300

Wenn Sie Wasser einlagern, weil Sie zu wenig trinken, wird Ihre Leber bei ihrem Entgiftungsversuch überlastet, wenn die Nieren nicht mithalten. Das bedeutet, dass Ihre Leber von ihrer Hauptaufgabe, dem Abbau von Fetten, abgelenkt wird, was zu einer Einlagerung von Fetten in Fettzellen führt.

Die oben genannten Tatsachen führen dazu, dass Ihr Körper geschwollen und fett wird.

Wenn Sie denken, ich nehme einfach ein Diuretikum, um das überschüssige Wasser auszuscheiden, dann denken Sie noch einmal nach. Dadurch wird Ihr Körper nur gezwungen, das wenige Wasser auszuscheiden, das in Ihrem Körper vorhanden ist, und daraufhin reagiert er, indem er das, was noch vorhanden ist, speichert. Eine der unglücklichen Nebenwirkungen von Diuretika ist der Wasserverlust im Dickdarm und die dadurch resultierende Verstopfung, aber das ist ein Thema für den nächsten Abschnitt.

Versuchen Sie, etwa eine Stunde VOR den Mahlzeiten ein Glas Wasser zu trinken. Trinken Sie nicht zu den Mahlzeiten, da dies Ihre Verdauungssäfte verdünnen, die Verdauung erschweren und eventuelle Refluxprobleme verstärken kann. Wenn Sie vor den Mahlzeiten Wasser trinken, fördern Sie die Verdauung, haben weniger Hunger und essen weniger, weil Sie sich satter und zufriedener fühlen. Es wird berichtet, dass das Trinken von nur einem Glas Wasser vor einer Mahlzeit das Gefühl, etwas essen zu müssen, um etwa 25 % reduziert! Und wenn Sie mitten in der Nacht Heißhungerattacken bekommen, versuchen Sie, ein Glas Wasser zu trinken, um sie zu unterdrücken! Es funktioniert!

Wenn Sie ein gesundes Gleichgewicht zwischen der Wasserzufuhr und der Wasserabfuhr erreichen, können Sie Ihr Gewicht besser kontrollieren. Sie können sehen, wie Pfunde und Zentimeter verschwinden.

Wasser und Ihre Verdauung

Die Verdauung beginnt mit dem Speichel, dessen Grundlage Wasser ist. Die Verdauung hängt von den im Speichel enthaltenen Enzymen ab, die Nahrung und Flüssigkeit aufspalten und Mineralien sowie andere Nährstoffe auflösen. Durch eine ordnungsgemäße Verdauung werden Mineralien und Nährstoffe für den Körper besser zugänglich. Wasser ist auch für die Verdauung löslicher Ballaststoffe notwendig. Dank des Wassers lösen sich diese Ballaststoffe leicht auf und fördern die Darmgesundheit, indem sie einen wohlgeformten, weichen Stuhl bilden, der sich leicht ausscheiden lässt.

Wie bereits erwähnt, führt eine unzureichende Wasserzufuhr zu Verstopfungen. Ihr Verdauungssystem braucht von Anfang bis Ende Wasser für eine gesunde Nährstoffaufnahme und die tägliche Ausscheidung von Abfall- und Giftstoffen. Die Verdauung ist ein Schlüsselindikator und ein entscheidender Faktor für eine gute Gesundheit. Es gibt ein Buch mit dem Titel "The Prolongation of Life". Der in Russland geborene Bakteriologe und Nobelpreisträger Ilya Mechnikoff sagte: "Der Tod beginnt im Dickdarm". Dieses Buch ist nichts für schwache Nerven. Studien haben gezeigt, dass 90 % der Dickdarmkrebserkrankungen auf die Ernährung zurückzuführen sind.
Das ist so ernst wie ein Herzinfarkt, oder? Sie wollen jeden einzelnen Tag Ihres Lebens gesunde Verdauungsprozesse und Ausscheidungen! Auf Ihr Verdauungssystem werde ich in Schritt drei näher eingehen: Essen fürs Leben. Bis dahin sollten Sie wissen, dass zu einem gesunden Verdauungsprozess viel mehr gehört, als nur ausreichend Wasser zu trinken; dies ist jedoch ein einfacher erster Schritt zu diesem Ziel.

Ihr Darm nutzt Wasser, um Abfallstoffe auszuspülen. Wasser macht den Stuhl weicher und hilft, die gegessene Nahrung durch den Verdauungstrakt zu befördern. Ihr Darm ist eine erstaunliche Struktur mit mehr Funktionen, als ich hier aufzählen kann. Über das Verdauungssystem sind ganze Bücher geschrieben worden. Das Ziel der hier gegebenen Informationen ist es, Ihnen zu helfen, zu verstehen, wie wichtig es ist, die notwendigen Schritte zur Verbesserung Ihrer Gesundheit zu unternehmen; nicht, Ihnen detaillierte Anatomie und Physiologie beizubringen. Ich hatte in der Vergangenheit das Vergnügen, dieses Thema zu unterrichten, und es war sehr lohnend zu sehen, wie erstaunlich der menschliche Körper konzipiert wurde, aber das ist ein anderes Buch, ein anderes Mal.

Eileen Kopsaftis
Suzanne Gergely
0174 587 0300

Sie werden in Schritt drei eine grundlegende Aufschlüsselung des Verdauungssystems lesen. In der Zwischenzeit trinken Sie bitte mehr Wasser, denn Sie wissen, dass Sie damit Ihre Verdauung verbessern und die Vorteile einer gesunden Nährstoffaufnahme sowie einer regelmäßigen Ausscheidung von Abfallstoffen ernten können.

Wasser und Ihr Energielevel

Selbst eine leichte Dehydrierung kann Ihre Energie schwächen und Sie müde machen. Es wird geschätzt, dass dieses Problem den Stoffwechsel um bis zu 3 % verringert. Das mag sich nicht nach einer großen Zahl anhören, aber eine Verringerung des Stoffwechsels ist das Letzte, was Sie tun wollen, da sie sich auf so viele andere Gesundheitsprobleme auswirkt. Sind Sie mitten am Tag erschöpft? Möglicherweise sind Sie dehydriert.

Ein weiterer Vorteil des Trinkens von Wasser besteht darin, dass es Sauerstoff und Nährstoffe in die Körperzellen transportiert. Wasser in ausreichenden Mengen hilft nicht nur, die Nährstoffe in die Zellen zu bringen, wo sie gebraucht werden, sondern auch, die Zellen gut mit Wasser zu versorgen, damit sie richtig und effizient funktionieren können. An der Zellmembran erzeugt das Wasser hydroelektrische Spannung, die umgewandelt und als Energie gespeichert wird. Wenn Ihre Zellen richtig funktionieren und die notwendigen Nährstoffe erhalten, profitiert Ihr Energielevel von ganzem Herzen!

Wenn Sie spüren, dass Sie langsamer werden, trinken Sie ein Glas frisches, reines Wasser. Es kann nicht schaden, und vielleicht bekommen Sie sogar etwas Schwung für Ihren Arbeitstag!

Wasser und Ihre Nieren

Lassen Sie mich mit einigen wichtigen Informationen für Sie beginnen, wenn Sie bereits Nierenprobleme haben. Wenn Ihre Nierenfunktion eingeschränkt ist und sie nicht in der Lage sind, überschüssiges Wasser auszuscheiden, können Sie eine so genannte Hyponatriämie entwickeln. Dabei handelt es sich um einen Zustand, der durch zu wenig Natrium im Blut verursacht wird. Dabei handelt es sich um ein Elektrolyt-Ungleichgewicht, das sehr ernst ist und ärztliche Hilfe erfordert. Ein Elektrolyt-Ungleichgewicht kann zu Desorientierung und vielen anderen Problemen führen. Wenn Sie eine eingeschränkte Nierenfunktion haben, fragen Sie bitte Ihren Arzt, welche Trinkmenge für Sie unbedenklich ist.

Andererseits helfen Sie Ihren Nieren, besser zu funktionieren, wenn Sie Ihrem Körper jeden Tag ausreichend Wasser zuführen. Wasser kann Ihr Risiko, Nierensteine zu entwickeln, tatsächlich verringern. Was sagen Sie dazu? Wie kann das sein? Lesen Sie weiter.

Beginnen wir mit der Blase. Ich weiß, es mag wie ein Widerspruch erscheinen, da die Blase dabei hilft, Flüssigkeit aus dem Körper auszuscheiden, aber um gesund zu bleiben, braucht sie Wasser. Ihre Blase ist ein Hohlorgan, das aus elastischen Muskelfasern besteht und sich so ausdehnen kann, dass es bis zu 750 ml Flüssigkeit aufnehmen kann, ohne Schaden zu nehmen. Je nach der Menge der gesammelten Flüssigkeit löst der Druck auf die Blasenwände den Harndrang aus. Eine Blasenentzündung (oder Harnwegsinfektion, UTI), die durch Bakterien verursacht wird, die in den Urin gelangen, löst denselben Harndrang aus, allerdings mit Schmerzen und Unbehagen beim Wasserlassen. Sie können dieses Leiden und diese Schmerzen vermeiden.
Tägliches Trinken einer gesunden Menge Wasser hilft, Ihre Blase aktiv und bakterienfrei zu halten. Wenn Sie zu Infektionen neigen, kann es helfen, Kaffee, Tee, kohlensäurehaltige Getränke und Alkohol zu meiden, da sie die Blase reizen und eine leichte Blutung hervorrufen. Wenn es zu Blutungen kommt, können Bakterien in die Blutgefäße eindringen.

Wenn eine Harnwegsinfektion unbehandelt oder unerkannt bleibt, kann sie zu einer Niereninfektion führen. Schmerzen im unteren Rücken können tatsächlich ein Anzeichen für eine Niereninfektion sein, was uns zu Ihren Nieren führt...

Eileen Kopsaftis
Suzanne Gergely
0174 587 0300

Die Hauptaufgabe der Nieren besteht darin, den Körper von Abfallstoffen zu befreien. Würden Ihre Nieren nur zwei Tage lang nicht funktionieren, würden Sie eine Stoffwechselvergiftung erleiden. Ein Zustand, der mit dem Leben unvereinbar ist! Sie wollen also, dass Ihre Nieren so gesund wie möglich sind.

Nun zurück zu der Frage, wie Wasser dazu beitragen kann, das Risiko von Nierensteinen zu verringern. Bakterien und Eiweiß können sich ablagern, wodurch sich Kristalle bilden können. Die Ausscheidung dieser Steine ist äußerst schmerzhaft. Wenn Sie jemals Nierensteine hatten oder jemanden kennen, der sie hatte, wissen Sie, wovon ich spreche. Studien haben gezeigt, dass Dehydrierung die Wahrscheinlichkeit erhöht, diese schmerzhaften Steine zu bekommen, und dass das Trinken von viel Wasser die Bildung von Steinen sehr gut verhindern kann. Auch hier gilt: Vermeiden Sie Koffein und Alkohol, da sie zur Dehydrierung beitragen. Der Schlüssel zu gesunden Nieren liegt in der Vorbeugung, und ausreichend Wasser zu trinken ist das einfachste und wirksamste, was Sie tun können.

Wasser und Ihre Leber

Wasser ist weitgehend für den Flüssigkeitsgehalt des Blutes verantwortlich. Da die Leber das Blut filtert, hat seine beeinflusst die Viskosität des Blutes die Entgiftungsleistung der Leber. Die Dicke Ihres Blutes hängt direkt davon ab, wie viel Wasser Sie täglich trinken. Wenn Sie nicht genug Wasser trinken, verdickt sich Ihr Blut, und es wird schwieriger zu filtern. Dadurch verringert sich die Entgiftungsfähigkeit Ihres Körpers. Das ist keine gute Sache! Orientieren Sie sich, wie bereits erwähnt, an der Farbe Ihres Urins. Er sollte blassgelb und fast geruchlos sein. Wenn nicht, braucht Ihr Körper mehr Wasser.

Wasser und Ihr Gehirn

Wussten Sie, dass das Gehirngewebe zu 85 % aus Wasser besteht?! Die im Gehirn erzeugte Energie ist bei Dehydrierung tatsächlich geringer. Die Liste der geistigen Probleme, zu denen Dehydrierung beitragen kann, ist lang: Depression, Verwirrung, verminderte Konzentration und Verlust des Kurzzeitgedächtnisses. Ihr Gehirn ist auf einen gesunden Wasserhaushalt angewiesen, um optimal zu funktionieren. Die Gehirnzellen benötigen ein empfindliches Gleichgewicht zwischen Wasser und verschiedenen Elementen, um zu funktionieren, und wenn Sie zu viel Wasser verlieren, wird dieses Gleichgewicht gestört. Ihre Gehirnzellen verlieren an Effizienz.

Jahrelange Forschungen haben ergeben, dass es Ihnen schwerer fällt, Ihre Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, wenn Sie ausgetrocknet sind. Dehydrierung kann die Funktion des Kurzzeitgedächtnisses und das Abrufen des Langzeitgedächtnisses beeinträchtigen. Die Fähigkeit zum geistigen Rechnen, z. B. zu berechnen, ob man noch 10 Minuten auf dem Heimtrainer sitzen kann, ohne zu spät zur Arbeit zu kommen, ist bei niedrigem Wassergehalt beeinträchtigt.

Wenn Sie schlafen, egal ob es sechs oder acht Stunden sind, haben Sie die längste Zeit des Tages ohne Wasser verbracht. Sie sollten wissen, dass Sie mit jedem Atemzug, den Sie ausatmen, Feuchtigkeit ausscheiden, auch im Schlaf.
Das bedeutet, dass Sie Ihre Gehirnleistung erheblich steigern können, wenn Sie gleich morgens nach dem Aufwachen ein Glas Wasser trinken.

Wasser und Ihre Schmerzen

Das Folgende wird Sie vielleicht überraschen, aber wussten Sie, dass chronische Schmerzen wie Sodbrennen, Arthritis, Angina pectoris (Herzschmerzen), Kreuzschmerzen, Claudicatio intermittens (Beinschmerzen beim Gehen), Migräne und Kater-Kopfschmerzen, Kolitis-Schmerzen und die damit verbundene Verstopfung mit chronischer Dehydrierung in Verbindung stehen können?

Eileen Kopsaftis
Suzanne Gergely
0174 587 0300

Heißt das, dass das jahrelange Ignorieren des Durstmechanismus so etwas wie Rückenschmerzen auslösen kann? Ja, das bedeutet es! Ihr Körper versucht möglicherweise, Ihre Aufmerksamkeit zu erregen, und wenn der Durstmechanismus ignoriert wird, muss Ihr Körper etwas Drastischeres tun, um das ernste Problem zu lösen, in dem er sich befindet. Ihre Muskeln bestehen zu etwa 3/4 aus Wasser, und Dehydrierung kann zu Muskelkrämpfen führen. Selbst ein geringer Spasmus macht einen Muskel empfindlich, wenn er berührt und für Bewegungen oder Aktivitäten genutzt wird.

Wenn Ihr Körper im Trockenheitsmodus ist, gibt es nicht genug Wasser, um Giftstoffe auszuspülen, und die Nervenenden reagieren mit einem Schmerzalarm, um Sie dazu zu bringen, das Problem zu beheben und mehr Wasser zu trinken. Angina pectoris oder Herzschmerzen sind ein Beispiel dafür, dass der Herzmuskel zu wenig Wasser hat. Wenn er gezwungen ist, als Reaktion auf eine erhöhte körperliche Aktivität härter zu arbeiten, treten Schmerzen auf. Dieser Schmerz bedeutet Wasserdurst, auch wenn er medizinisch als verminderter Blutfluss zum Herzen aufgrund verengter Blutgefäße erklärt wird.

Fazit: Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen (seit 1987) ist die Dehydrierung einer der wichtigsten gemeinsamen Faktoren und schmerzverursachenden Probleme des menschlichen Körpers.