



## Waarom is water belangrijk?

**Water is belangrijk voor je, omdat wij als mens ongeveer voor 70% uit water bestaan. Dit is natuurlijk ook afhankelijk van de leeftijd en in welke levensfase wij ons bevinden. Daarnaast is er ook nog een verschil in de hoeveelheid water tussen man en vrouw.**

*Water: Vloeibaar, vast en gas.*

Water komt voor in verschillende vormen: de normale vloeibare vorm die we drinken, de vaste vorm waar we in de winter op schaatsen en de gas vorm die we zien als we water aan het koken zijn. Als H<sub>2</sub>O (de moleculaire naam van water) kouder wordt dan 0 graden, zal het water bevriezen. Hierop is de temperatuurschaal Celsius gebaseerd. De temperatuur waarop water een gas vorm aanneemt is 100 graden Celsius.



*Drink genoeg water per dag.*

Veel mensen weten dat ze 2 liter water per dag moeten drinken maar zelfs het feit dat de meeste mensen dit weten is niet genoeg om je aan de aanbevolen hoeveelheid water te houden. Koffie, thee, frisdrank en bier wordt ook vaak gezien als vocht en feitelijk is dit ook waar. Alleen is dit niet het vocht waar ons lichaam iets mee kan; in tegendeel zelfs. Koffie en thee zorgt zelfs voor uitdroging (op een kleine schaal natuurlijk) en frisdrank bevat erg veel suiker.



Bier en andere alcoholische dranken bevatten alcohol (duh) en deze hebben ook het effect dat dit je uitdroogt. Vandaar ook vaak hoofdpijn na een avondje te diep in het glaasje te hebben gekeken.

*Nachtrust.*

Ook na een goede nachtrust heeft je lichaam voldoende water nodig. Denk er zelf maar eens over na. Gedurende de hele dag drink je, of dit nu water is of een andere vorm van vocht. Normaal gesproken slapen wij 8 uur per nacht. Na het wakker worden kleden wij ons aan en gaan we ontbijten. Wat de meeste mensen bij het ontbijt drinken is koffie of thee, dat ons lichaam verder zal uitdrogen.

Wat heeft je lichaam nodig na een lange nacht zonder enige vorm van vocht te hebben ontvangen? Water natuurlijk! Zet daarom altijd een glas water naast je bed, die je na het wakker worden direct op kan drinken. Vaak als we opstaan hebben we niet echt dorst. Zo voelt het in ieder geval, maar in feite heeft iedereen dorst na het slapen. Echter je hersenen registreren dit 'gevoel' meer als honger. Hierdoor 'vergeten' we vaak om genoeg vocht tot ons te nemen in de ochtend. Ons lichaam heeft vocht nodig maar onze hersenen registreren dit als honger, niet alleen in de ochtend maar vaak ook op andere momenten. Daarom is het belangrijk om gedurende de hele dag voldoende water te drinken!

Ik wens iedereen een fijne maar vooral Gezonde Paasdagen.

Tot ziens in de Praktijk,

André de Voos  
*Chiropractor*

Like ons op

