

Jag har läst

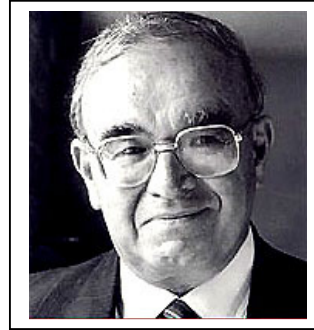
Din kropp skriker efter vatten¹

Av Dr Fereydoon Batmanghelidj,

Läkare (1931-2004)

Av Pia Hellertz

Januari 2012



Uttorkning på grund av vattenbrist ligger bakom de flesta sjukdomar, hävdar Dr Batman (som Dr Batmanghelidj kallas). Det gäller sjukdomar som astma och allergier, fetma, högt blodtryck, hjärtsjukdomar och stroke, diabetes, infektioner, ätstörningar, reumatisk värk, depressioner, trötthet och sömnproblem, missbruk, och många, många fler.

Dr Batman föddes i Iran. Han arbetade som läkare i Storbritannien men återvände till Iran, där han lär ha spelat en viktig roll i utvecklingen av sjukhus och vårdcentraler. Han hamnade i fängelse som politisk fånge år 1979 när den iranska revolutionen bröt ut. I fängelset upptäckte han vattnets helande kraft genom att han botade en medfånge med svåra magsårsmärtor med vatten. Det fanns inte mediciner att tillgå. Han fortsatte behandla medfångarna och menar sig ha behandlat cirka 3000 fångar med vattenbehandling. Det är dessa erfarenheter han bygger sin teori på.

På ett mycket logiskt och pedagogiskt sätt beskriver Dr Batman varför ett utökat vattenintag kan fungera läkande. Han beskriver också mekanismerna som gör att läkemedel blir så destruktiva. *"Behandla inte törst med läkemedel"* är ett kapitel. Jag ska inte ens försöka mig på att sammanfatta dessa argument eftersom det kan bli missförstånd på grund av min medicinska okunskap. Dock säger han att om smärta är en signal på uttorkning, törst, så blir det mycket destruktivt att döva denna signal med smärtstillande läkemedel istället för att ordinera en ökning av vattenintaget.

Författaren betonar att te, kaffe, alkohol, läsk och andra "onaturliga" drycker inte räknas som vatten. Det är *"ett katastrofalt misstag"* menar han. Dessa drycker innehåller en hel del uttorkande ämnen, vilket gör att de förbrukar mer vatten från kroppens vattenresurser än vad de tillför (s.17). Han betonar det tragiska i att barn och unga idag uppfostras att dricka många andra drycker, men inte vatten. Detta kommer att få svåra hälsoeffekter i framtiden, menar han.

Dr Batman menar att exempelvis illamående under graviditeten är en signal på uttorkning och kan åtgärdas med att öka vattenintaget. Att man är torr i munnen är *"det allra sista tecknet på uttorkning"*, hävdar han (s.30). Enligt författarens synsätt ska kronisk kroppssmärta som inte *"enkelt kan förklaras genom skada eller infektion i allra första hand tolkas som en signal om kronisk vätskebrist i det område där smärtan registreras; en lokal törst"* (s.35).

Om sjukdomen eller problemet funnits under många år, menar författaren att man först bör kontrollera att njurarna kan producera tillräckligt mycket urin, så inte för mycket vätska samlas i kroppen.²

¹ Innerligt varmt tack Annemarie Gunnarsdotter för tipset om denna bok.

² Jag brukar några gånger per år ta en kur med nässle-, maskros- och kamomillte för att stimulera och läka leverns och njurarnas förmåga att rena kroppen. Det är framförallt nässla och maskros som har renande effekter. Kamomillen var nog mest för smakens skull. Denna kur rekommenderades mig med mycket stor framgång av en naturläkare för många, många år sedan i samband med att jag fick utslag över hela kroppen efter min första fasta. Hudläkare kallade det för "barneksem" och gav mig Cortisonsalva. Naturläkaren förklarade att det var utrensningssår på grund av att lever och njurar inte orkade med den utrensning som fastan innebar. Cortisonsalvan hjälpte mig inte alls. Örteet fick såren att torka ihop på en vecka och läka helt på två. Jag skrev

Magsår och andra krämpor

Den senaste forskningen när det gäller magsår är att det beror på infektioner, orsakande av *helicobacter* bakterier. Dr Batman menar att dessa bakterier inte finns hos alla magsårspatienter. Han hävdar att bakterierna finns i våra kroppar och att de utnyttjar det nedsatta immunförsvaret som orsakas av uttorkningen, vilket gör att magsår utvecklas. Dessa bakterier finns normalt i tarmen och producerar en stor del av de vitaminer som kroppen behöver, menar författaren (s.47).

Dr Batman beskriver olika medicineras negativa effekter. Ett exempel är syrahämmare som innehåller aluminium. Han menar att dessa är farliga och verkar vara en sannolik faktor bakom Alzheimers sjukdom. En annan destruktiv medicin är vätskedrivande medel, som förstärker uttorkningen av kroppen.

Han är också kritisk till hur blodtrycket mäts. Han menar att mätningarna är ”godtyckliga, och baserade på den diastoliska nivån (undertrycket), och att ett mindre fel i bedömningen kan leda till att en person får diagnosen högt blodtryck” (s.101).

Inte bara vatten

Dr Batman betonar också att en bra kost med mycket frukt och grönt är viktigt för välbefinnandet. En faktor han särskilt betonar är *salt*, havssalt. Vissa fysiska problem kan beror på saltbrist, menar han. Dessutom betonar han om och om igen vikten av *promenader*, helst dagliga promenader i lagom takt på cirka 30-60 minuter.

”Det har visat sig att de hormonkänsliga, fettförbrännande enzymerna i kroppen aktiveras av en timmes promenad. De förblir sedan aktiva i 12 timmar.”

Så helst ser han två promenader per dag för att dessa enzymer ska aktiveras hela dygnet.

Vid smärta i ländryggen rekommenderar han, förutom att öka vattenintaget, speciella övningar för att ”*skapa ett tillfälligt vakuum som drar vatten till diskutrymmet.*” (s. 65) Även vid nacksmärtor rekommenderar han övningar för att underlätta för vattnet att ta sig till diskutrymmena.

”*Drick före maten*” uppmanar Dr Batman oss.

”Vatten måste hållas över maten i magen för att proteinerna ska kunna brytas ner och separeras i sina grundläggande aminosyror. I tarmkanalen kommer det att krävas mer vatten för att ta hand om de olika beståndsdelarna i maten och skicka dem till levern.” (s.109).

”Om inte tillräckliga mängder vatten intas innan man äter kommer det cirkulerande blodet att bli mycket koncentrerat.” (s.112)

”Om vi börjar inse att vatten är den viktigaste faktorn i matsmältningsprocessen så är nästan hela slaget vunnet. Om vi ger kroppen det vatten som behövs innan vi äter, kommer vi att vinna kampen mot kolesterolbildningen i blodkärlen.”

Vad detta får för konsekvenser är jag inte kvinna att beskriva på få ord, utan rekommenderar boken.

Dr Batman varnar för den stora läskkonsumtionen som många unga har idag. Jag har studenter som dricker flera flaskor läsk per dag. Koffein är en av huvudingredienserna i de

flesta läskedrycker och är en drog, betonar Dr Batman. Det har beroendeframkallande effekter.

”Fysiologiskt sett är det ett uttorkande ämne. Denna egenskap är huvudanledningen till varför en person känner ett sug efter att dricka mer läsk utan att känna sig tillfredsställd. Vattnet stannar helt enkelt inte kvar i kroppen tillräckligt länge. Samtidigt missförstår många personer sin törstkänsla. I tron att de tillgodosett sitt vattenbehov med vattnet som finns i läskan tolkar de törstsignalerna som hunger och äter därför mer än de behöver” (s. 133).

Dessutom varnar han, liksom så många andra, för sötningsmedlet aspartan och beskriver de destruktiva effekter det har på kroppen. *”Lightdrycker orsakar alltså omdömeslöst ett missbruk av energireserverna i hjärncellerna.”* (s.134) Författaren ägnar fem hela intressanta sidor åt frågan om aspartan och artificiella sötningsmedel. Jag måste sluta tugga sockerfritt tuggummi...

Astma och allergier

Kapitlet om astma och allergier är extra intressant för mig på grund av min KOL-diagnos. Jag kan inte redogöra för hans teori eftersom det skulle ta för mycket utrymme. En intressant sak han tar upp är vårt behov av salt när vi har lungproblem. *”Salt behövs alltså för att lösa upp slemmet i lungorna och göra det lättflytande så att det kan elimineras från luftgångarna”* (s.149). Han menar att bristen på salt är en bidragande faktor vid allvarliga astmaattacker.

Sammanfattande råd

Drick alltid ett eller två glas vatten en halvtimme före maten. Det är vi hört tidigare i bantningskurer, men Dr Batman ger en vettig och logisk förklaring till varför detta är viktigt för matsmältningen. En konsekvens blir ofta viktreducering. *”Om du anpassar vattenintaget till en halvtimme före måltiderna förhindrar du att blodet blir koncentrerat som en följd av att du intar föda. När blodet blir koncentrerat drar det ut vatten från cellerna i omgivningen”* och vi får en uttorkningsprocess, menar han.

Han menar att kroppen behöver *”ett absolut minimum av åtta till tio dricksglas vatten varje dag”* (s. 185). Inga andra drycker räknas in som vatten. Dessa går utöver. Man bör dricka ett par glas vatten i samband med huvudmåltiderna. Nånstans skriver han också att vi behöver en liter per 30 kg kroppsvikt.

”Drick alltid när du är törstig” skriver han. När vi ökar intaget av vatten blir vår förmåga att känna törst effektivare. Vi lär oss också skilja mellan törst och hunger, eftersom han menar att vi ofta tror att vi är hungriga och därför äter i onödan, när vi egentligen är törstiga och bör dricka vatten.

I slutkapitlet kommer han också in på vattenfiltrering. Kranvattnet är ganska bra om man låter det först få rinna en liten stund, om det inte det finns bevis för att vattnet förorenats med kemikalier eller tungmetaller som exempelvis bly. Han är skeptisk till det buteljerade vattnet. Det har visserligen behandlats med bakteriedödande ämnen (ozon) men han är tveksam till hur länge det är bra. Ett alternativ är således vattenfiltrering. Han menar att våra bostäder så småningom kommer att få denna filtrering som standard eftersom vi förorenar dricksvattnet så mycket. Jag måste citera:

”Om samhällets resurser fortsätter att minska som de gjort hittills kommer leverans av dricksvatten i rörledningarna snart att bli omöjligt eftersom användning av vatten av god kvalitet till tvätt, toalettpolning och bevattning blir för kostsamt.” (s. 189)

Ett sätt att slippa klorsmaken i vattnet är att låta en karaff stå. Då kommer kloten att dunsta och vattnet blir sötare och godare. Jag som bara dricker kokt varmt vatten tycker inte att

kranvatten är gott längre. Det var roligt att höra hans beskrivning att det är ”sött”, för det är vad jag tycker.

Har du svårt att sova på nätterna? frågar han. ”*Prova att dricka ett glas vatten och sedan ta en nypa salt på tungan.*” Då somnar man snabbt menar han. Det har jag inte testat ännu.

”*Men låt inte saltet komma i kontakt med gommen eftersom det kan orsaka irritation*”, varnar han.

Författaren uppmanar oss att sprida information om vårt behov av vatten och salt. Med orden ”*Det är kriminellt att människans behov av vatten fortfarande behandlas med långsamverkande gifter i slutet av det tjugonde århundradet*” avslutar han boken.

Sökte kritik

Jag letade efter kritiska synpunkter på Dr Batmans teorier och hittar artikeln ”*Some Notes on Dr. Batmanghelidj's Silly 'Water Cure'*” av Stephen Barrett, M.D. Artikeln fanns på www.quackwatch.org/11Ind/batman.html. Enbart titeln väckte känslan av ”*Vetenskap och Folkbildning*” i Sverige, som ger ut en tidskrift som heter ”*Folkvett*” och som varje år nominerar Årets Folkbildare och Årets Förvillare. Stephen Barret verkar driva sidan Quackwatch som, precis som Vetenskap och folkbildning vill hålla koll på kvacksalvare, ”*Your Guide to Quackery, Health Fraud, and Intelligent Decisions*”. Han har skrivit många inlägg på sidan, där han och andra kritiserar naturmedicin, homeopati med mera. Hans kritik mot Dr Batman verkar i huvudsak gå ut på att han inte är akademiskt etablerad och han ifrågasätter Dr Batmans läkarefarenheter med mera. Han går nästan inte alls in på frågan om vattnets läkande roll. Den enda sakliga kritik jag hittar är när han säger att Dr Batman påstår att vatten är en av de huvudsakliga källorna för energi till hjärnan och till hela kroppen och att det producerar ”*hydrol-electric*” energi genom att vattnet delas upp i väte och syra. ”*This claim is absolute nonsense*”, skriver han. ”*Den enda energikällan för människor är kalorier i proteiner, fett, kolhydrater och alkohol*”, menar han (min översättning).

Det får vara med vattenteorin som med Martinus kosmologi, jag behandlar den som en mycket intressant och även vettig hypotes och testar den i mitt liv. Så jag har börjat dricka ungefär två liter vatten om dagen och lägger då och då till lite salt ☺.

Dr Batmanghelidj dog av komplikationer efter en lunginflammation den 15 november 2004 i Virginia, USA. Han var då 73 år gammal.

Förlaget, Sorena AB, vill att man skickar berättelser till dem om vattenbehandling hjälpt. De vill dokumentera så mycket som möjligt eftersom ”*detta fortfarande är en ung vetenskap*”. Snyggt av ett förlag tycker jag. Det verkar dock inte bara vara ett förlag, utan mer en hälsosida.



150 kronor på Sorena AB. 188 kronor på Bokus.

<http://www.sorena.se/>