

ACOD-ONDERWIJS ONDERAFDELING GEPENSIONEERDEN

Secretariaat: Bagattenstraat 158 - 9000 Gent
Tel.: 09/269.93.40
Fax: 09/269.93.44

Mededelingenblad CONTACT

Jaargang 34 nr.6 juni 2007

Genoteerd:

Verslag van een zeer interessant exposé gegeven door dhr. Guido Cammaert, op de Regionale Bestuursvergadering S-Plus Gent-Eeklo van 13 maart 2007

WAAROM MOETEN WE (water) DRINKEN?

We hebben allemaal ooit wel eens gehoord dat ons lichaam 1,5 tot 2 liter water nodig heeft. Slechts een minderheid zet die wetenschap echter ook in de praktijk om. Wie onvoldoende drinkt, loopt nochtans heel wat gezondheidsrisico's en dreigt zijn eigen lichaam te vergiftigen.

Een doorsnee volwassene kan wekenlang zonder voedsel in leven blijven, zonder water legt hij echter na een paar dagen het loodje. Toeristen die in de woestijn verdwalen of pech hadden met hun voertuig, hebben dat niet zelden met hun leven moeten bekopen. Net zoals een plant water nodig heeft om voedingsstoffen uit de bodem te kunnen assimileren, zo ook heeft de mens water nodig om zijn stofwisseling te kunnen voltooien.

Water speelt een essentiële rol in het verdrijven van gifstoffen uit ons lichaam. Wie onvoldoende vocht tot zich neemt, maakt van zijn lichaam met andere woorden een vergaarbak van afval. Meer drinken is dus de boodschap. Het feit dat je heel wat groenten eet, is geen excuus om dat niet te doen. Groenten en fruit bevatten inderdaad heel wat water, maar de dagelijkse portie die je tot je zou moeten nemen om je nieren goed aan het werk te houden, is reusachtig. Het doodgewone glas water is met andere woorden onvervangbaar.

Uit onderzoek blijkt dat vooral vrouwen te weinig drinken. Ze hebben steeds hetzelfde excuus: "ik heb geen dorst." Dorst is echter geen criterium om uit te maken of het lichaam al dan niet voldoende vocht heeft opgenomen. Als we te weinig drinken, schakelt ons lichaam immers over op een spaarprogramma. De urine wordt ingedikt, de nieren gaan hun werk minder goed doen en de viscositeit (samenhang) van het bloed verandert. Het gevolg daarvan is dat heel wat toxines en stofwisselingsgiften, die eigenlijk door de nieren uit het bloed moeten worden gefilterd, in het lichaam achterblijven. **1,5 liter tot 2 liter water drinken buiten de maaltijden, is dus geen luxe, maar pure noodzaak.**

Ons lichaam bestaat voor 75% uit water, onze hersenen zelfs voor 85%. Dat water is meer dan alleen maar een oplos- en transportmiddel voor de resterende 25, respectievelijk 15% vaste delen: het reguleert alle lichaamsfuncties. De mens is echter geen kameel. Ons lichaam kan geen waterreserve aanleggen. Krijgt het niet genoeg zuiver water binnen, dan ontstaan er uitdrogingsverschijnselen en worden er alarmsignalen uitgezonden, die verkeerdelijk als

ziektesymptomen worden geduid : verhoogde bloeddruk en cholesterol, zure oprispingen, maag - darm - en slokdarmproblemen, allergieën, astma, reumatische en ander pijntoestanden, problemen met de tussenwervelschijven e.d. Die symptomen worden vaak levenslang behandeld, de ziekte wordt nooit genezen.

Een en ander leidt uiteindelijk tot onherroepelijke organische schade. Chronische uitdrogingsverschijnselen zijn oorzaak van nagenoeg alle chronische en degeneratieve ziekten, die niet op infecties, aangeboren misvormingen, ongevallen of zuivere sleet berusten. Zelfs bij sleet speelt uitdroging een niet te onderschatten rol. Daaruit volgt dat geen van die ziekten kan genezen zonder bestendig voldoende watertoevoer. En dat water de beste medicijn is, vaak zelfs de enige die nodig is.

De moderne mens drinkt weinig of geen water, de kinderen helemaal niet meer. Koffie of thee, cola, limonades en alcoholische dranken bevatten weliswaar water, maar ook watervijandige stoffen. Zij kunnen niet als vervangmiddel voor water worden gebruikt. Evenmin fruitsap. Coffeïne -koffie, cola - en theïne werken waterafdrijvend. De droge mond, die men bij oude mensen zelfs normaal vindt, is niet een eerste maar een ultiem symptoom van watertekort. Om te overleven wordt het beschikbare water in ons organisme als het ware gerantsoeneerd en herverdeeld. Daartoe treedt bij watertekort ons neurotransmittersysteem met hormoonachtige overdrachtstoffen in actie, onder aanvoering van het bekende histamine. En nu gaat u een licht op : histamine = hooikoorts en andere allergische reacties en astma.

Nauw daarmee verbonden zijn prostaglandine en kinine en die staan voor pijn. Onlangs las ik de studies van Dr. Batmanghelidj, die schitterende studies deed in Londen, hij werd echter in 1976 door de Khomeini-revolutionairen in de Evin gevangenis gestopt in afwachting van zijn terechtstelling. Toen de revolutionaire wachters ontdekten dat hij als arts dienst kon bewijzen, werd zijn executie opgeschort. Hij beschikte echter over geen medicijn en kon een medegevangene met maagzweercrisis alleen maar twee glazen water geven. Binnen de 10 minuten echter verdween de pijn. Uiteindelijk kreeg hij een proces en ontsnapte aan de doodstraf door een studie voor te leggen over de behandeling van een maagzweer met water. Ongelooflijk maar waar: in 1995 had hij in de USA reeds drieduizend maaglijders genezen met water. Maagpijn, gastritis (maagvliesontsteking), duodenitis (ontsteking van de op de maag aansluitende twaalfvingerige darm), maagbrand, zure oprispingen en andere spijsverteringsstoringen behoren tot de belangrijkste symptomen van watertekort en uitdroging die tellen tot ulcus van maag en twaalfvingerige darm. Een bacterie, de 'helicobacter pylori' speelt daar vaak een rol in, maar krijgt geen kans als er geen uitdroging is. En stress? Dat is een typische oorzaak van uitdroging en uitdroging veroorzaakt bijkomende stress, zodat men in een duivelse cirkeltje belandt.

De conventionele geneeskunde schrijft hier antacida voor en histamine-blokkers (en antibiotica als de helicobacter wordt gevonden!)

Die antacida zijn in regel op basis van aluminium die een rol speelt in het ontstaan van Alzheimer (uitgedroogde hersenen) en de histamineblokkers veroorzaken duizeligheid en verwardheid bij ouderen, de mannen ontwikkelen er borsten van en men verliest de lust op seks. Als een bepaalde grens overschreden is helpen die middelen trouwens niet meer.

Het beschermende slijm op het maagslijmvlies, dat een natuurlijke buffer vormt tegen het bijtende maagsap, bestaat voor 98% uit water en voor 2% uit beschermende stoffen. In de maag is voldoende water nodig om de eiwitten en aminozuren, bouwstenen voor onze cellen, te splitsen. In de darm is voldoende water nodig om de voedingsbestanddelen verder te verwerken, de peristaltiek - de schuivende knedende beweging - op gang te houden en verstoppingen tegen te

gaan. De lever heeft voldoende water nodig om zijn werk behoorlijk te verrichten. Darmontsteking en verstopping zijn signalen voor watertekort. Hoe meer men drinkt, hoe vloeibaarder de stoelgang wordt en hoe meer motiline (hormoon-neurotransmitter) wordt aangemaakt, die de peristaltiek aanwakkeren.

Uiteindelijk kan die peristaltiek zelfs omgekeerd gaan werken zodat maagzuur in de slokdarm gaat vloeien en daar ontsteking veroorzaakt. Ook hier schrijft men zuurweeiders 'voor i.p.v. water. **Water dient men voor de maaltijd te drinken.** Als wij tijdens de maaltijd dorst krijgen is het al te laat, dan wordt er schade aangericht.

Let op de urine, zijn daar geen problemen meer verbonden? Neen, indien men rekening houdt met volgende punten:

In evenredigheid met het water dat men drinkt, dient er urine te worden geproduceerd. Om gezond te blijven en uitdrogingsverschijnselen te behandelen hebben wij 2 tot 2,5 liter zuiver water per dag nodig, dus minimum 8, liever 10 pils -glazen à 25 cl, als volgt verdeeld:

- Bij het ontwaken: 1
- Een halfuur voor elke maaltijd: 1 glas (of 2),
- voor de hoofdmaaltijd: 2,
- Twee en een half uur na elke maaltijd: nog 1 glas
- En liefst nog één voor het slapengaan, al bestaat dan wel de mogelijkheid dat men 's nachts even moet.

De eerste dag kost dat misschien een beetje moeite, na enkele dagen is men daar aan gewend en verlangt men ernaar. Koffie, cola, bier, wijn, zelfs soep tellen hier niet mee.

Onze activiteiten

1. DAGUITSTAP: "OP DE ROUTE VAN HET VUUR: DE MINITRIPS BLEGNY-MIJN" op donderdag, 7 juni 2007

Opstapplaats: om 7u30 te Gentbrugge – park & ride – Brusselsesteenweg

2. BEZOEK AAN 2 van de 3 TENTOONSTELLINGEN "OCTAVE LANDUYT *Ricorso*" op donderdag 14 juni 2007:

10u15: bezoek aan de **eerste tentoonstelling "GOETIC"** in het **Caermersklooster** te Gent.
(±1u15)

- Ø Voor het Caermersklooster concipieerde Landuyt een project met een gerichte keuze aan schilderijen, tekeningen en sculpturen aansluitend en in relatie met de bijzondere vormgeving van de gotische kapel.

12u: lunch in het Eetcafé De Lieve, St. Margrietstraat 1 te Gent. De chef voorziet een lekkere lunch met aperitief, hoofdschotel, dessert en koffie (drank bij de maaltijd niet in prijs inbegrepen). Na de maaltijd wandelen we naar het St. Pietersplein.

15u: bezoek **met gids** aan **2^{de} tentoonstelling** in de **Kunsthall Sint-Pietersabdij** te Gent:
"HIGHLIGHTS" (± 1u30).

- Ø Voor Landuyt moet ieder object, elk beeld of beeltenis "sterk" zijn en gerealiseerd worden in een doeltreffende beeldentaal. Dit leidde hem in de loop der jaren naar zeer verschillende disciplines: olieverf op doek of paneel, litho- en

zeefdruk, keramiek, aluchromie, lichtexperimenten, krijt, tekeningen, mixed media, realisaties in brons, zilver en goud.

De "Highlights" zijn dan ook een representatieve keuze van hoogtepunten uit die verscheidenheid. Goudobjecten en juwelen uit privébezit zijn hier uitzonderlijk te bewonderen.

Prijs: € 28, groepsticket voor de **2 tentoonstellingen + gids** tentoonstelling "Highlights" + **lunch** in Eetcafé De Lieve.

Afspraak: 10u15 aan de ingang van het **Caermersklooster**, Vrouwebroersstraat 6, Gent

Door de vertragingen bij de Post kan u nog telefonisch inschrijven bij **Francine van der Graaf**, tel. 09/220.58.21 of GSM 0496/86.12.35. **Afsluitingsdatum: 7 juni 2007.**

3. DAGUITSTAP op donderdag 21 juni 2007 naar "Utrecht, paradijs vol weelde"

Vertrek: om **6u30** aan de Park & Ride, Brusselsesteenweg te Gentbrugge.

Inbegrepen: Stadswandeling – bezoek Dom - middagmaal (drie gangen, zonder drank) – boottocht – bezoek van Speelklok tot Pierement - gids - busvervoer – fooi chauffeur
Utrecht is de ideale stad om uw vrije tijd door te brengen. U kunt de vele musea (6 op een zakdoek) bezoeken of binnenkijken bij een bedrijf. Ontdek ook de mooie monumenten en historische gebouwen die een eeuwenoude Utrecht rijk is. Een stadswandeling is hiervoor een goede gelegenheid.

- Bezoek aan **de DOM** (1254-1517), hoogste kerk van Nederland (112 m), en St. Pieterskerk de oudste
 - Het hart van de stad is doorgroefd met twee kanaaltjes: de **OUDE** en **NIEUWE GRACHT**. Tijdens onze **BOOTTOCHT** door het centrum kunnen we genieten van het fraaie grachtendecor
 - Bezoek aan het Museum van **SPEELKLOK** tot **PIEREMENT** (automaten)...
- 's Morgens en 's avonds is er een koffiestop voorzien langs de autoweg (niet inbegrepen)

Geen inschrijvingen meer mogelijk!

Activiteiten i.s.m. S-Plus Cultuuracademie:
--

1. Uitstappen i.v.m. de 90 jaar Herdenking van de Slag bij Passendale: een waaier aan activiteiten rond deze historische veldslag uit WO I.

- **Donderdag 7 juni 2007:** officiële plechtigheid rond de Ierse Vredestoren
 - Als proloog op de Slag van Passendale moest het front ten zuiden van Ieper rechtgetrokken worden. Dit gebeurde op 7 juni 1917 met de ontplofing van 19 krachtige dieptemijnen die de grootste kunstmatige aardbeving tot dusver veroorzaakten.
- **Donderdag 12 juli 2007:** opening van het nieuwe onthaalcentrum bij Tyne Cot Cemetery + plechtigheid aan de Menenpoort
 - In aanwezigheid van Queen Elisabeth en Koning Albert II wordt de 90^{ste} verjaardag van de Slag bij Passendale en de 80 ste verjaardag van de

inhuldiging van de Menenpoort te Ieper herdacht. Dit wordt het hoogtepunt van de herdenkingsdagen.

- **Zaterdag en zondag 14 en 15 juli 2007: "Living History"** museumweekend
 - In en rond het museum van **Zonnebeke** zal de grootste evocatie van het oorlogsgebeuren doorgaan.
- **Zaterdag 25 augustus 2007: inhuldiging van het Schots monument op de Frezenberg.**
 - Monument ter nagedachtenis van alle gesneuvelde Schotten uit WO I.
- **Zondag 9 september 2007: Open Monumentendag.**
 - Daguitstap per bus. Info over die uitstap in ons volgend Contactnummer.
- **Donderdag 4 oktober, zondag 7 oktober en zaterdag 10 november 2007:** slotplechtigheden van het herdenkingsjaar. Info over die uitstappen in ons volgend Contactnummer.

Afspraken in verband met bovenstaande uitstappen:

- We doen de verplaatsingen met eigen wagen of car-pooling (dit is afhankelijk van het aantal deelnemers)
- Gelieve te bellen naar Jacques Fonteyne op het nr. 09/259.94.02 als u deelneemt.
- Bent u toch belet op de door u gekozen datum, gelieve te bellen naar GSM Jacques: 0474/86.52.71
- Fotoliefhebbers moeten zeker hun toestel meebrengen!
- Prijs per uitstap: € 1 (leden S-Plus); € 2 (niet-leden S-Plus) + € 4 per carpooler.

2. Bezoek aan de tentoonstelling "Het surrealisme in België, 1924-2000" op donderdag 5 juli 2007 in de Beaux-Arts te Mons.

Het **BAM** (Museum voor Schone Kunsten te Bergen), dat sinds de inhuldiging in 1913 al enige bouwkundige veranderingen heeft ondergaan om de werken uit de Bergense verzamelingen beter voor te stellen werd onlangs heropend. "**Het Surrealisme in België (1924-2000)**" vormt de eerste prestigieuze tentoonstelling in dit gloednieuwe Bergense museum. Deze tentoonstelling toont de meest volledige verzameling van werken en documenten over het surrealisme in België.

Een andere tentoonstelling: "**Retrospective Armand Simon**" kan ook worden bezocht in de grote hal van de vroegere "abattoirs".

Prijs bezoek: leden S-Plus: € 7

Niet-leden S-Plus: € 10

Te betalen aan Jacques in het station.

Afspraak: vanaf **9u00** in de hal van het station Gent St. Pieters. Trein vertrekt om **9u27**
Senioren biljet (65+): € 4

B-dagtrip biljet voor -65: € 18,60 (treinreis en ingang 2 tentoonstellingen)

Verdere info en inschrijving : telefonisch bij Jacques 09/259.94.02

3. Bezoek aan de tentoonstelling "Zwarte farao's - Op het pad van de Veertig dagen" op donderdag 9 augustus 2007. Musée Royal de Mariemont, te 7140 Morlanwelz

Met deze tentoonstelling brengt het Koninklijke Museum van Mariemont hulde aan het andere koninkrijk van de piramides: het Soedanese Nubië en de westelijke woestijn van de hoge Nijlvallei.

Het spoor van de fabelachtige karavaan van "Darb Al-Arb'aïn" ook wel "Het Pad van de Veertig Dagen" genoemd wordt aan het licht gebracht door indrukwekkende archeologische vondsten die vijfduizend jaar geschiedenis beschrijven vanaf de Steentijd tot heden.

De collecties komen uit gerenomeerde musea zoals het British Museum, het Egyptisch Museum van Cairo, het nationaal Museum van Khartoem en de koninklijke musea voor Kunst en Geschiedenis in Brussel. De voorwerpen die langs deze route zijn gevonden en die worden tentoongesteld, nemen U mee via de Oudheid naar vandaag. Zo zal dit karavaanpad, dat indertijd bereisd werd door de oude Egyptenaren en de Arabische slavendrijvers, tot leven komen aan de hand van archeologische vondsten, etnografie, reisverhalen van ontdekkingsreizigers uit de 18de en 19de eeuw en schitterende foto's van de Franse documentaire-fotograaf Claude Iverné.

Prijs bezoek: leden S-Plus: € 6

Niet-leden S-Plus: € 9

Te betalen aan Jacques in het station.

Afspraak: vanaf 8u30 in de hal van het station Gent St. Pieters. Trein vertrekt om 9u01

Senioren biljet (65+): € 4

Biljet voor -65: € 24 - + bus La Louvière- Centre naar Mariemont

Verdere info en inschrijving : telefonisch bij Jacques 09/259.94.02

4. Culturele Wandeling te Veurne I. Donderdag 21 juni 2007.

Prijs: leden S-Plus: € 1

Niet-leden S-Plus: € 2

Te betalen aan Jacques in het station.

Afspraak: vanaf 9u15 in de hal van het station Gent St. Pieters. Trein vertrekt om 9u48

Senioren biljet (65+): € 4

Biljet voor -65: € 20,60

Verdere info en inschrijving : telefonisch bij Jacques 09/259.94.02

5. Culturele Wandeling te Tienen I. Donderdag 26 juli 2007

Prijs: leden S-Plus: € 1

Niet-leden S-Plus: € 2

Te betalen aan Jacques in het station.

Afspraak: vanaf 8u45 in de hal van het station Gent St. Pieters. Trein vertrekt om 9u19

Senioren biljet (65+): € 4

Biljet voor -65: € 25,20

Verdere info en inschrijving : telefonisch bij Jacques 09/259.94.02

6. Culturele Wandeling te Mol I. Donderdag 16 augustus 2007

Prijs: leden S-Plus: € 1

Niet-leden S-Plus: € 2

Te betalen aan Jacques in het station.

Afspraak: vanaf **8u30** in de hal van het station Gent St. Pieters. Trein vertrekt om **9u05**

Senioren biljet (65+): € 4

Biljet voor -65: € 27,40

Verdere info en inschrijving : telefonisch bij Jacques 09/259.94.02

<u>Aandacht voor alle uitstappen of wandelingen met Jacques:</u>

- 1. Kan u wegens omstandigheden niet deelnemen, gelieve Jacques te verwittigen, de dag zelf op zijn GSM: 0479/86.52.71.**
In het verleden zijn diverse ingeschreven deelnemers NIET komen opdagen en hebben zelfs niet verwittigd...
- 2. Telefoneren naar Jacques thuis op het nummer 09/259.94.02 kan vanaf 06u00 tot 23u00, maar Jacques is weinig thuis tussen 9u en 18u → dus indien afwezig, later blijven proberen!**
- 3. Voor de - 65jarigen:** indien u graag deelneemt aan de wandelingen en de uitstappen kan u ook aan een meer voordelige prijs per trein reizen: met een **RAIL PASS** kan u **10** treinreizen doen, geldig gedurende 1 jaar. Meerdere personen kunnen meereizen op dezelfde **RAIL PASS**. Prijs: € 69 . Een **heen- en terugreis** komt per pers. op € 13,80. **Een aanrader voor personen die een paar keer mee willen reizen en nog niet kunnen genieten van het seniorentarief!**

Contact zal niet verschijnen in juli en augustus.
--

Het bestuur wenst aan alle leden een ontspannende en aangename zomer! En vergeet niet veel water te drinken...!



Tot in september!