



INTEGRAAL  
MEDISCH  
CENTRUM

samen  
natuurlijk  
beter

Robert Muts



**Water, het goedkoopste medicijn**  
de ándere kijk op het gebruik van water



## WATER IS EEN ONMISBARE STOF VOOR JE LICHAAM

**Water is onmisbaar voor alle leven op aarde. Zonder voeding kunnen we wel een paar weken overleven; zonder water echter maar 4 dagen. Een uitdroging van maar 2% in het lichaam, leidt tot een energieverlies van 20%.**

Er bestaan ook vele misverstanden over water:

- Moet ik water voor, tijdens of na het eten drinken?
- Hoeveel water moet je drinken?
- Moet je kraanwater of bronwater drinken?
- Verdun ik met water mijn spijsverterings-sappen?

Laten we naar het goedkoopste recept kijken, je hebt geen verwijzing van de arts nodig. Het is overal verkrijgbaar en het kost niets.

Het heeft geen gevaarlijke bijwerkingen. Het is het medicijn dat je lichaam altijd nodig heeft, zeker wanneer het gestrest is.

Het is gewoon, normaal, ordinair water, het belangrijkste wat je lichaam nodig heeft.

### **Meer kennis? Binnen welk kader?**

De geneeskunde is ingewikkeld geworden, zelfs als het gaat om iets eenvoudigs als water.

Gebaseerd op meer dan dertig jaar lesgeven, onderzoeken en praktijkervaring kan ik onderschrijven dat water, ja zeker, water een verbazende reeks medische aandoeningen kan verhelpen.

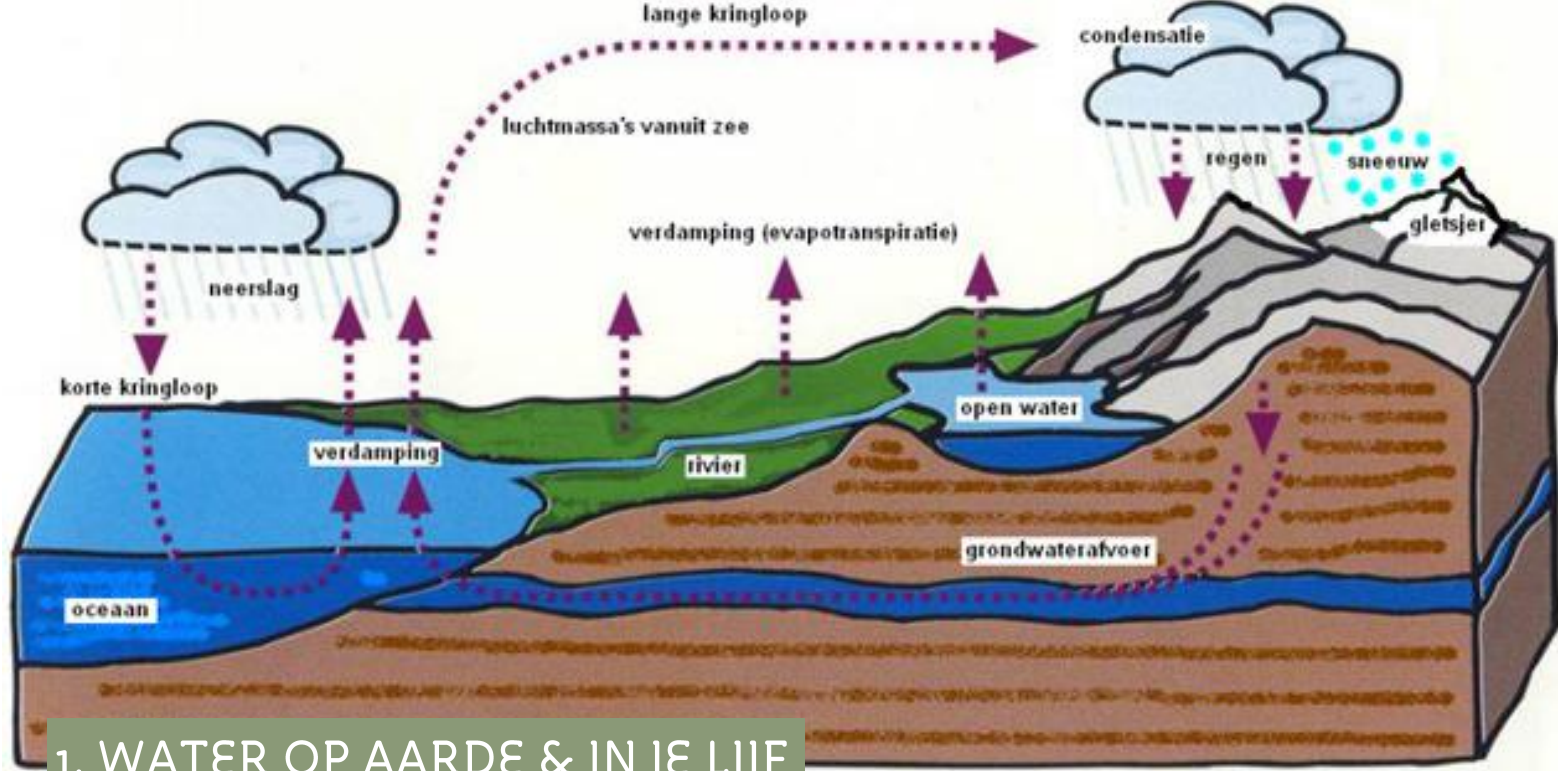
Alleen al het eenvoudig veranderen van de hoeveelheid water die je opneemt, kan je helpen met het behandelen en voorkomen van tientallen ziektes, met het vermijden van kostbare medicijnen en met het genieten van een energieke nieuwe gezondheid.

Uit ervaring kan ik vertellen dat kennis verrijkt en noodzakelijk is, maar dat je wel een context nodig heb om de hoeveelheid kennis te plaatsen. Een opstapeling van kennis zonder raamwerk wordt een zandkasteel. Met een kader en fundament kun je een stevig huis bouwen.

In dit E-book een aantal manieren om anders te kijken en anders om te gaan met water. Een Integrale Aanpak.

**Gezondheid in goede handen!**

*Robert*



## 1. WATER OP AARDE & IN JE LIJF

Vrijwel alles wat leeft bestaat voornamelijk uit water. De aarde zelf heeft een oppervlakte met 70% water. Hiervan zit 95% in de oceanen, slechts 5% vinden we terug als zoet water in meren en rivieren. Op de aarde hebben we een waterkringloop. Het zee-water verdampt en er vormen zich wolken, hieruit valt regen. De regen die op het land valt stroomt samen tot rivieren, die weer naar de oceanen voeren. Het is een open systeem en de stroming gaat eeuwig door

De mens bestaat ook voor 70% uit water. Dit bevindt zich in de bekende bloedvaten, lymfevaten, hersenvocht, organen, maar ook in alle cellen en in het bindweefsel.

Iemand van 70 kilo bestaat dus voor 50 liter uit water. Hiervan zit 30 liter in de cellen en 20 liter daarbuiten.

Een paar weetjes:

- 90% hersenen is water;
- 79% hart en longen;
- 76% van de spieren;
- 70% van de lever;
- 22% van de beenderen;
- 10% van de tanden



Nog meer weetjes:

- Bloedvaten, bevatten 5 liter vocht;
- Lymfevaten, vervoeren 8 liter vocht;
- Bindweefsel, herbergt 7 liter water;
- Hersenvocht, bevat 30 ml. water;
- Buikholte, bevat 50 ml. vocht;
- Cytoplasma, celvocht beslaat 30 liter;
- Organen, bezitten samen 1 liter;
- Synovia, gewrichtsvocht is 200 ml.

We produceren 1,5 liter urine per dag, wat kan oplopen tot 3 liter. Er stroomt echter 180 liter bloed per dag door de nieren.

We transpireren circa 1 liter, bij sport meer. Deodorant houdt dat niet tegen!

We maken 1,5 liter speeksel per dag.

We maken ook 1,5 liter slijm per dag, wat een eigen gesloten kringloop heeft.

We produceren iedere dag een 0,5 liter nieuw bloed en we pompen 7.000 liter per dag door ons lijf (4 liter per minuut).

Er stroomt 1 liter bloed per minuut door de lever.

STROMEND WATER IS GEZOND, STILSTAAND WATER WORDT BRAK EN EEN BRON VAN INFECTIES.

## 2. DOORSTROMING IN JE LIJF

Vloeistoffen moeten stromen, net als de kringloop van water op de aarde, bestaat er een kringloop van water in je lijf. Deze kringloop is enorm groot, 7.000 liter pompen we dagelijks door ons lichaam. 180 liter stroomt door de nieren, 1.500 liter door de lever, enz.

Dit systeem vraagt ook voortdurende aanvoer en afvoer. Laten we dit globaal op een rijtje zetten, zoals het in de fysiologieboeken staat:

### Opname per dag

- 1,5 liter drinken;
- Met eten komt er circa 1 liter vocht binnen;
- Bij het maken van eiwitten, glucose etc. in de lever ontstaat 350 ml. water.

### Uitscheiding per dag:

- Via de urine 1,5 liter;
- Via de ontlasting circa 100 ml.;
- De vertering vraagt 350 ml. vocht;
- Transpiratie circa 0,5 liter;
- We ademen ongeveer 0,5 liter uit

Bij elkaar genomen gaat er dus 3 liter in en stroomt er weer 3 liter uit. Op de 50 liter van het totaal is dat niet zo veel. Maar de meeste dranken die we drinken worden verteerd en tellen dus niet mee met de doorstroming.

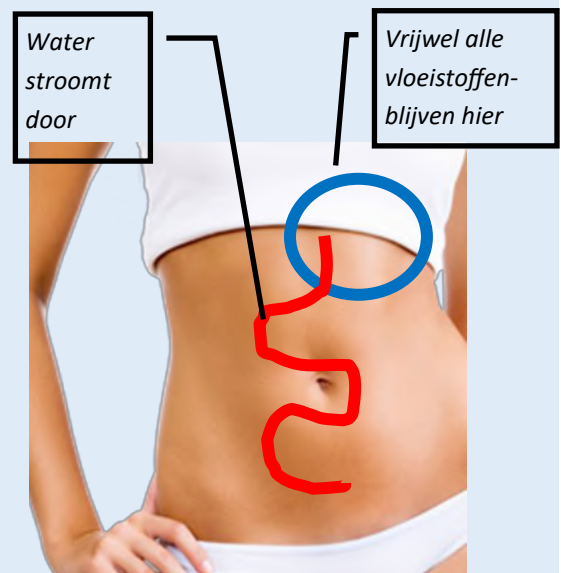
### Proefje met water:

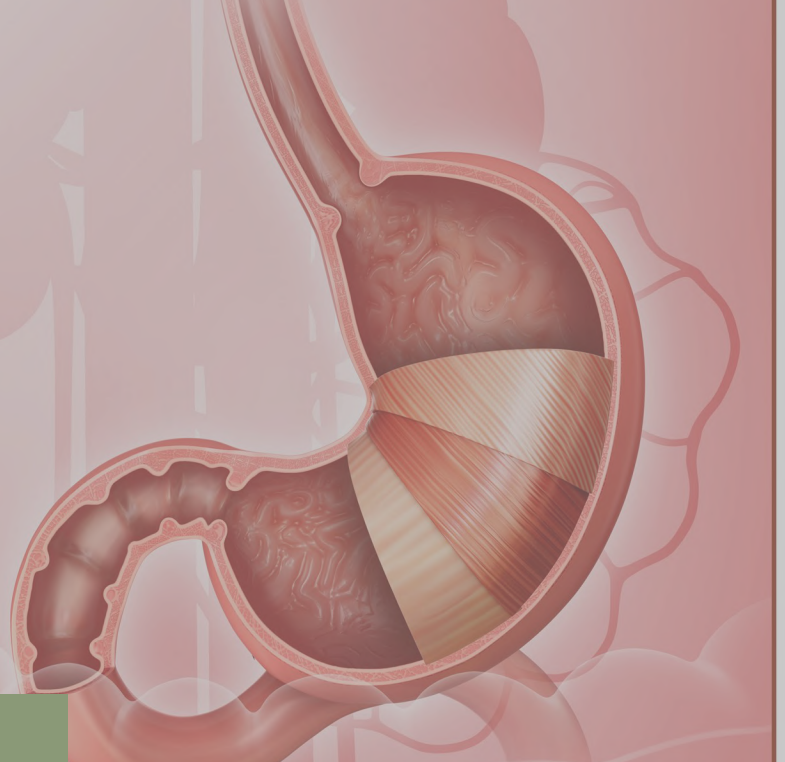
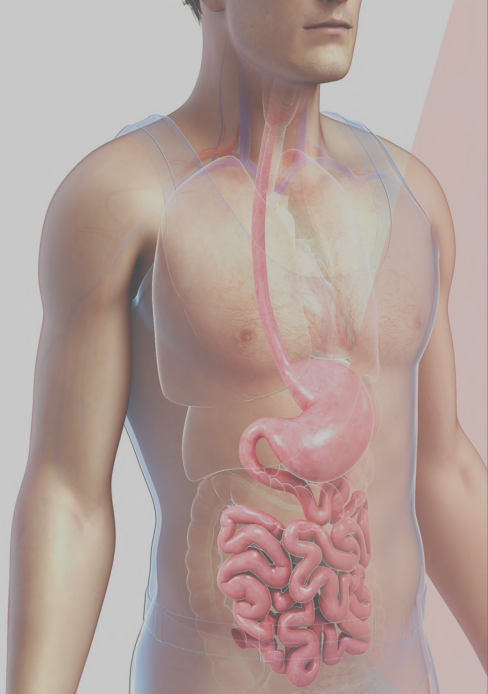
Het volgende proefje leert je welk water door de maag loopt en welk water in de maag blijft.

- Neem een glas kraanwater en zet deze een nacht in de koelkast (5° C);
- Neem een glas thee, of water met citroen en zet deze ook in de koelkast.

Neem de volgende dag van beide glazen een slok. Je zult merken dat het (koude) kraanwater direct naar de darm door stroomt, als een koude stroom. Alle andere vloeistoffen voel je als een koude plons in je maag.

Zo kun je eenvoudig uitproberen welke drank doorstroomt en welke drank eerst verteerd moet worden.





### 3. DE MAAG EN WATER

De maag is het eerste orgaan waar het vocht terecht komt. Bij de ingang (cardia) zit een slijmvliesklep: de valvula van Gubaroff.

Deze klep 'herkent' de vloeistof, waarna de vloeistof óf in de maag moet blijven om verteerd moet worden, óf de vloeistof kan de maag direct passeren.

Deze passage verloopt via de maagstraat (curvatura minor). Dit zijn langgerekte plooiën binnenin de maag, waar water langs kan stromen.

Alleen kraanwater zonder toevoeging (geen bubbels, geen thee of wat dan ook) wordt in één keer doorgelaten. Dit wil dus zeggen kraanwater of plat mineraalwater. Hierdoor hoeft de darm dit niet eerst te verteren met als gevolg dat het lichaam voor alles wat er wel verteerd moet worden, goed gehydrateerd is wat behulpzaam is voor vele processen, waaronder het verteeringsproces.

De directe passage geldt dus alleen voor zuiver water:

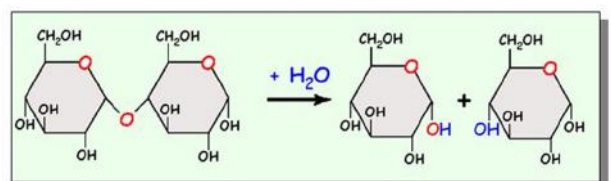
- kraanwater,
- 'spa blauw',
- plat water (B),
- stiltes wasser (D),
- acqua naturale (I),
- mineral water (E),
- de léau plate (F),
- aqua mineral (Es),



Kijk hiernaast voor een proefje met water.

Alle andere vloeistoffen 'moeten' eerst ontleed worden en blijven dus een tijdje in de maag. Hierdoor versnelt de opname van water in het begin van de darm. Daar zit nu net het probleem, want de dunne en de dikke darm moeten nat zijn.

Dit geldt voor alle toevoegingen, zoals thee, koffie, cola, bier, wijn, citroenschijfje, muntblad, enz. De dunne darm is 6 meter lang en heeft een oppervlakte van 120 m<sup>2</sup>, dat is een tennisveld. Daarna komt nog de dikke darm, die ook nat moet zijn.



De vertering van eiwitten en koolhydraten kost water. Om de complexe ketens van koolhydraten (polysacchariden) en eiwitten (peptidekettingen) uit elkaar te halen, wat nodig is voor de opname van de eenvoudige suikers of aminozuren, is water nodig. Bij elkaar per dag wel 350 ml. Dit water moet dus in de darm op voorraad zijn, anders droogt de darm uit.



## 4. DE DARMEN EN WATER

### Dunne darm

De dunne darm is 6 meter lang en is een soort hoogpolig tapijt. Alle pooltjes (darmvlokken) zijn belangrijk voor de opname van voedingsstoffen. Alle pooltjes bij elkaar zijn zo groot als een tennisveld. Dit hele veld moet nat zijn. Het mag duidelijk zijn dat 1 glaasje water niet terug te vinden is op dit tennisveld.

Is de dunne darm te droog, dan nemen de darmvlokken af en vermindert de opname. Het transport van de verteerde voeding door de vlokken vermindert. Dit kan leiden tot een 'leaky gut', een lekkende darm.

Daarbij worden voedingsstoffen slecht verteerd in het bloed opgenomen, met allerlei intoleranties tot gevolg. Deze intoleranties merk je niet direct, maar ontstaan sluipend.



### Dikke darm

Na de lange dunne darm volgt de 1,5 meter dikke darm. De darmflora zit overal in het maagdarmkanaal, maar de dikke darm is een bijzondere plek, waar deze micro-organismen groeien en ontwikkelen.

De darmflora bestaat uit bacteriën en dat zijn onze gasten, die met ons in symbiose leven. Deze gasten willen een 'Zimmer mit Frühstück'. De kamers (darmen) moeten uiteraard schoon zijn. Het Frühstück bestaat uit vezels en water. De vezels komen van groente en fruit. Het water moet dus voldoende zijn om én de maag te passeren én na 6 meter dunne darm ook nog in de dikke darm terecht te komen. Daartoe kan (kraan)-water de maagstraat passeren.

We spreken niet voor niets van een darmflora, geen darmfauna. Oftewel het zijn een soort 'plantjes', die iedere dag water moeten hebben om te kunnen groeien en te ontwikkelen. Het zijn onze gasten, die voor ons nog vele zaken verteren, opnemen en uitermate belangrijk zijn voor onze immuniteit.

DARMFLOORA ZIJN ONZE  
VRIENDEN EN LEVEN VAN  
VEZELS EN WATER.



## 5. FEITEN & FABELS OVER WATER

### 1. Drinken bij de maaltijd is niet goed.

*Fabel.* Drinken bij het eten verdunt de voedselbrei in de maag, waardoor deze gemakkelijker kan kneden, wat nu juist de taak is van de maag. Het maakt de passage door de uitgang (pylorus) ook soepeler.

### 2. Water bij het eten verdunt de spijsverteringssappen.

*Feit.* Maar dat is ook de bedoeling. Het is noodzakelijk dat de verteringssappen, van de alveesklier, galblaas en dunne darm vermengd worden met water. Daarmee worden ze veel beter werkzaam. Daarnaast is, zoals uitgelegd op pagina 5, voor de afbraak van koolhydraten en eiwitten juist water nodig.

### 3. Bronwater is beter dan kraanwater.

*Fabel.* Kraanwater wordt jaarlijks gecontroleerd op 65 stoffen, bronwater 'slechts' op 15 stoffen. Daarnaast moet de leverancier van bronwater altijd garanderen wat er op de verpakking staat. Dat wil zeggen dat bronwater kunstmatig op peil gehouden moet worden, want uit de bron komt nooit hetzelfde water.

### 4. Kraanwater moet je filteren

*Fabel.* Er zitten natuurlijk allerlei stoffen in kraanwater, maar dit staat onder strenge controle, o.a. van de consumentenbond.

### 5. Warm water is beter dan koud.

*Feit.* Niet dankzij mystieke waarheden uit bijvoorbeeld de Ayurveda. Simpelweg omdat je lichaam alles wat binnenkomt moet verwarmen tot 37° C. Koud water drinken kost dus meer energie. Het proefje op pagina 4 is dan ook alleen een test, maak er geen gewoonte van. In het algemeen is kamertemperatuur prima.

### 6. Water helpt afvalstoffen te verwijderen.

*Fabel.* Het zal wellicht een beetje helpen voor de doorstroming, maar afvalstoffen verwijderen gebeurt door de darm, de lever en een beetje door de nieren. Voor al deze organen is een goede doorstroming wel belangrijk.

### 7. Water gaat verzuring tegen.

*Fabel.* Verzuring heeft te maken met de balans tussen de mineralen Calcium, Magnesium, Kalium en Natrium. Daarnaast valt al niet te spreken over verzuring in het lichaam, hooguit lokaal.

### 8. Water helpt bij gewichtsverlies.

*Feit.* Een glas water in één keer leeg drinken geeft een verzadigingsgevoel. Hierdoor daalt de trek naar eten. Daarmee wordt dus de gewoonte om te eten enigszins onderdrukt.



## 6. DE NIEREN EN WATER.

### Nierfunctie

Er stroomt wel 180 liter bloed per dag door de nieren. Iedere nier bestaat op zich uit circa 1 miljoen nefronen, een soort ultra hoogedruk espressomachines. Het bloed wordt er doorheen geperst, via een filter, maar het meeste wordt teruggehaald.

Slechts 1,5 liter vocht plassen we uit, dat wil zeggen dat 178,5 liter terug gehaald wordt naar het bloed. Dat is nu net de functie van de nier, zowel het water, als de zouten, de mineralen en andere stoffen terug halen, die het lichaam op dat moment nodig heeft.

De nier 'produceert' circa 1,5 liter urine. Het is feitelijk geen product, maar een bijproduct van zijn functie, namelijk terug halen wat nodig is en daarmee uitscheiden wat niet nodig is. Eigenlijk is de nier geen uitscheidingsorgaan, maar de uitscheiding is een gevolg van zijn functie.

Deze 1,5 liter urine kan in extreme gevallen teruglopen tot 0,5 liter en aan de andere kant oplopen tot 3 liter.

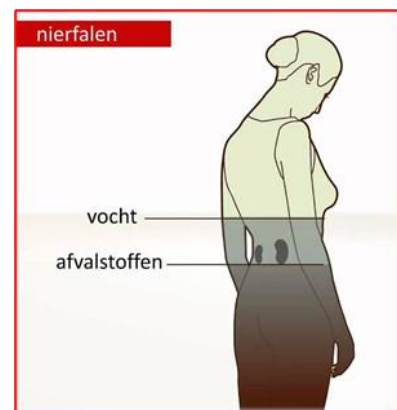
DE NIEREN ZORGEN  
VOOR DE WATER- EN  
ZOUTHUISHOUDING.

De nier balanceert de zouten in ons lichaam en daarmee de verhouding van een aantal mineralen. Het bekendste zout is natriumchloride, ofwel ons keukenzout. Terecht wordt gewaarschuwd voor een teveel aan zout, in verband met hart- en nieraandoeningen. Dat geldt echter met name voor de kant-en-klaar maaltijden, fastfood, snacks en andere snelle hapjes.

Bij een gezonde leefstijl, waar het eten zelf wordt bereid met bijvoorbeeld verse groenten, moet wel degelijk zout worden toegevoegd.

Zeker is dat voldoende water de nieren helpt in hun functie. Te weinig water kan leiden tot nierfalen, met als mogelijke gevolgen:

- Hoge bloeddruk;
- Vermoeidheid;
- Vocht vast houden (oedeem);
- Kortademigheid.





# WATER

## HET GOEDKOOPESTE MEDICIJN VOOR JE GEZONDHEID, VOOR GENEZING, VOOR JE LEVEN

“Je bent niet ziek,  
je hebt dorst!”

### 7. WATER: ABSOLUUT HET GOEDKOOPESTE MEDICIJN

#### **Water, het goedkoopste medicijn.**

Gebaseerd op meer dan twintig jaar van klinisch en wetenschappelijk onderzoek naar de rol van water in het lichaam laat Dr. Feydoon Batmanghelidj zien hoe water ja zeker, water een verbazende reeks medische aandoeningen kan verhelpen.

Alleen al het eenvoudig veranderen van de hoeveelheid water en zout die je opneemt, kan je helpen met het behandelen en voorkomen van tientallen ziektes, met het vermijden van kostbare medicijnen en met het genieten van een energieke nieuwe gezondheid.

te weinig drinken kan leiden tot:

- **Slechte concentratie:** 90% van je hersenen bestaan uit water, te weinig water geeft je een slecht humeur, verminderd geheugen en slechte concentratie.
- **Slechte adem:** het speeksel vermindert en daarmee het enzym ptyaline dat de bacteriën in je mond in evenwicht houdt.
- **Dorst wordt honger:** omdat de bloedsuikerspiegel daalt, krijgen de hersenen een signaal om glucose (snacks) te eten.
- **Obstipatie:** de slijmvliezen in de darm drogen uit en de ontlasting wordt zowel te droog als te weinig.
- **Hoofdpijn & duizeligheid:** het vocht wordt aan de hersenen onttrokken en de beschermende functie van liquor vermindert met hoofdpijn tot gevolg. Daarnaast daalt het zuurstofgehalte in de hersenen, wat tot duizeligheid kan leiden.
- **Gewrichts- en spierpijnen:** zowel kraakbeen als gewrichtssmeer (synovia) bestaat voor een belangrijk deel uit water. Met behulp van het aanwezige vocht kunnen gewrichten en de vliezen van spieren glijden.
- **Droge lippen & droge huid:** de huid wordt minder elastisch en de zweetproductie neemt af, hierdoor ontstaan rimpels en raakt de huid snel verouderd.
- **Verhoogde hartslag:** het plasmavolume van het bloed daalt, het bloed wordt stroperiger en het hart moet harder pompen om het te laten stromen.
- **Vermoeidheid:** zowel de darmen, als het hart en de nieren hebben het moeilijker en moeten harder werken. Een groot deel van de energie verdwijnt naar deze organen.
- **Vergiftiging:** de darmflora verandert waardoor gifstoffen ontstaan en de lever & nieren kunnen minder goed de toxische stoffen elimineren.



## 8. HOEVEEL WATER?

Water is een onmisbare stof voor je lichaam, zonder water kun je maximaal 4 dagen overleven. Een gebrek aan water kan tot vele aandoeningen leiden. Een uitdroging van maar 2% resulteert in een energieverlies maar liefst 20%.

Hoeveel water heb je dan nodig?

In alle fysiologieboeken staat dat je 1,5 liter vocht moet drinken. Dat mag volgens de tabellen waar zijn, maar het gaat voorbij aan de soorten vocht die we tegenwoordig drinken, zoals thee, koffie, sappen, etc. Al deze stoffen blijven eerst in de maag achter en worden al snel in de darmen opgenomen. Alleen zuiver water passeert de maagstraat en komt in de gehele darm terecht.

Daarom moet je elke dag 1,5 liter zuiver water drinken. Dat is 8 normale glazen per dag. In Nederland is kraanwater de beste oplossing. Deze 1,5 liter water geldt náást alle andere dranken, het water in groente, enz.

Heb je te weinig gedronken, dan merk je dat aan:

- Een droge mond en een honger gevoel;
- Vermoeidheid, spierpijn, duizeligheid;
- Depressieve gevoelens;
- Angsten, snellere hartslag, misselijkheid.

Bij sporten, alcohol drinken, bepaalde medicatie, zwangerschap, in de zomer, enz. moet je meer drinken.

### Goede gewoonte.

Neem een 1,5 literfles en vul deze iedere morgen met kraanwater. Drink deze fles gedurende de dag leeg, glas voor glas, over de dag verspreid. Voor het slapen gaan moet deze fles leeg zijn.

Dit mag uiteraard ook een glazen kan van 1,5 liter zijn of 3 flesjes van een halve liter.

De truc is dat het water 's avonds voor het slapen gaan op moet zijn. Is de fles niet leeg, dan alsnog de rest opdrinken. Je zal dan wellicht 's nachts uit je bed moet om te plassen.

In het begin is het even wennen en moet je vaak plassen. Na 3-4 weken is je lijf eraan gewend. Een paar tips:

- Bij het opstaan 1-2 glazen
- Bij iedere maaltijd een glas
- Na het plassen een glas





## 9 REDENEN VOOR WATER

1. Doorstroming van alle vloeistoffen in de vaten en ruimten van je lijf. Je bestaat voor 70% uit water, dat moet stromen.
2. Een stromende rivier is gezond. Stilstaand water wordt brak en een bron van infecties. Alle vloeistoffen in ons lijf zitten in een gesloten systeem, in vaten of compartimenten, de doorstroming kan belemmerd worden. Hoe meer stroming, hoe minder belemmering.
3. Het gehele darmstelsel (8 meter) moet nat zijn voor een goede vertering. Dit is onder andere belangrijk voor de opname van koolhydraten en eiwitten. Daarnaast moeten de slijmvliezen van de darm altijd voldoende vochtig zijn.
4. In de darm huist de darmflora, dit zijn bacteriën die voor ons, als gasten, vele goede zaken verrichten. Bacteriën leven van water en van de vezels uit groente en fruit.
5. Water is nodig voor de doorstroming van alle vitale organen, zoals de lever, de nieren en het hart. Alle vloeistoffen worden dagelijks vele malen doorgepompt, in deze vitale organen gebeurt dat extra veel.
6. Water voorkomt vele aandoeningen, zoals hoofdpijn, gewrichts- en spierpijnen, hartfalen en nierfalen, maar ook concentratie, obstipatie en verzuring.

### Starten met water

In mijn ervaring is er maar één manier om te starten met water:

#### Nu, direct en rigoureu

Het langzaam beginnen of af & toe een extra glaasje water gaat niet helpen. Langzaam aan beland je toch weer in je oude gewoonte van te weinig drinken.

- Drink 1,5 liter kraanwater per dag;
- Zet een kan of fles op een plek waar je dagelijks bent;
- Het drinken van 1,5 liter water is altijd geldig, dus naast wat je verder drinkt aan dranken.
- De 1,5 liter kraanwater komt neer op 8 glazen per dag.
- Maak van water drinken een gewoonte of nog beter een ritueel. Dus drink op vaste plaatsen en / of op gezette tijden.
- Er bestaan verschillende apps om het drinken van water bij te houden. Dan kan een hulpmiddel zijn.

Na 3-4 weken voel je je al beter en na 4-6 maanden voel je je absoluut fitter, gezonder en energiever.

KIJK HET WEBINAR OVER WATER TERUG OP ONZE WEBSITE



Was dit waardevol voor je?

Wat kunnen we voor je betekenen?

Waar kunnen we je mee helpen?

## PRACTICUM IMC

### Mesologie:

Check-up van alle functies van organen, van je spijsvertering, je voeding, wat kun je wél en wat kun je niet goed verteren?

### Osteopathie:

Check-up van alles wat met in je lijf verbonden is: je buikorganen, je alvleesklier, je ledematen, om je beter in je vel te voelen.

### Psychotherapie:

Check-up van je spanning, je onzekerheid, je angsten, je conflicten, je afweren\_, je onverwerkte gebeurtenissen, je stress.

## STUDIUM IMC

- Voorlichting over voeding, Ayurveda, de spijsvertering, enz.
- Workshops over verantwoord eten, voedingsdagboek, gedragsveranderingen, etc.;
- Opleiding Osteopathie in voltijd- en deeltijdonderwijs;
- Opleiding Mesologie in deeltijd
- Propedeuse: medische basiskennis

KIJK EN LEES MEER OP

[WWW.INTEGRAALMEDISCHCENTRUM.NL](http://WWW.INTEGRAALMEDISCHCENTRUM.NL)