



Webinar-14: Water het goedkoopste medicijn

Robert Muts, osteopaat D.O., mesoloog D.M. MSC.

Voor patiënten & zorgverleners



Webinar-14: Water het goedkoopste medicijn

Robert Muts is directeur van het [Integraal Medisch Centrum](#) in Amsterdam en directeur van het College voor [Osteopathie Sutherland](#) en de [Academie voor Mesologie](#).

MODERATOR: **Saskia Jorg**, mesoloog D.M., Manager opleidingen,
Docent homeopathie & mesologie

Vragen via de Chat → muis boven / onder → zwarte blak → ... → chat

**We schetsen in dit seminar de complementair geneeskundige aspecten.
Alleen algemene uitspraken → ieder individu apart onderzoeken & behandelen**



Water = onmisbare stof voor je lichaam.

- Zonder voedsel → paar weken
- Zonder water → max. 4 dagen overleven!
- Uitdroging van 'maar' 2% → energieverlies tot 20%.
- 15% mensen drinkt voldoende (Menzis onderzoek 100.000)

Misverstanden
rond het drinken
van water.
Vragen als:

- Drinken voor, tijdens of na het eten?
- Hoeveel water?
- Kraanwater, gefilterd water, bronwater?
- Verdun ik met water de spijsverteringssappen?





Vrijwel alles wat leeft bestaat uit water (70%)



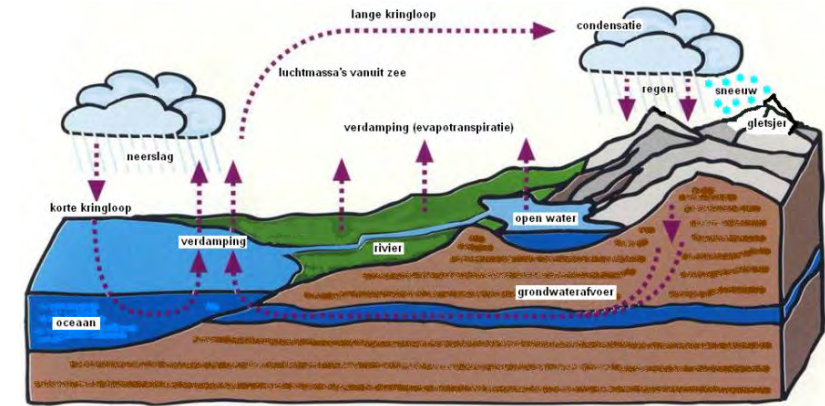
Aarde = 70% water → vrije stroming
(zee = 95%, zoet = 5%)

Waterkringloop = open systeem

Gaat nooit verloren → altijd stroming

Mens = 70% water → vrije stroming

- Bloed, lymfe
- Intracellulair
- Bindweefsel



90% hersenen = water
79% hart en longen,
76% van de spieren,
70% van de lever,
22% van de beenderen
10% van de tanden



Stromende rivier = gezond



Stilstaand water = brak &
broedplaats voor infectie

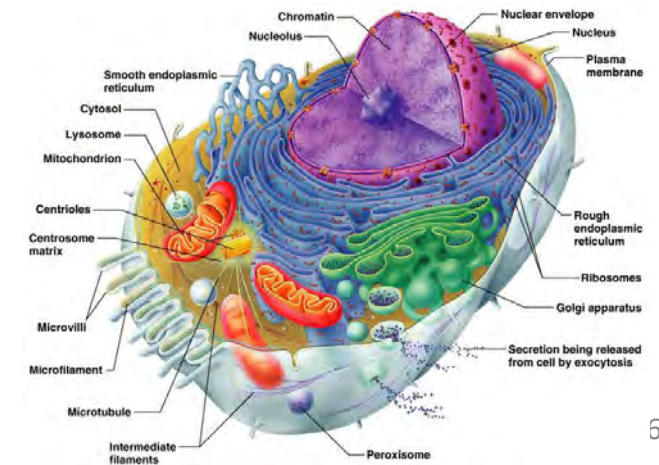
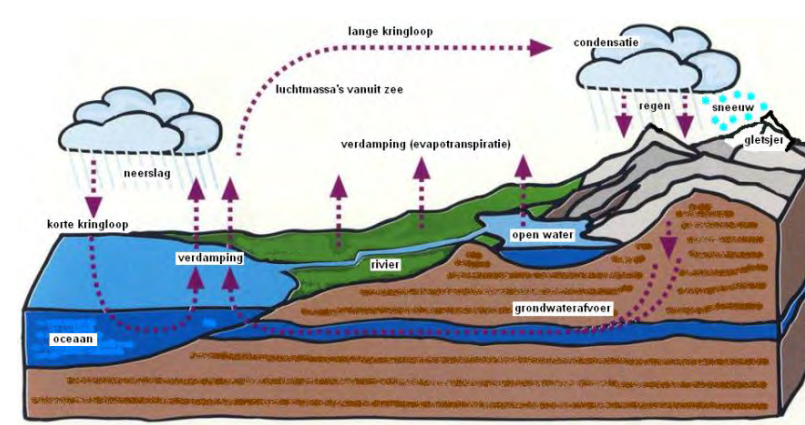
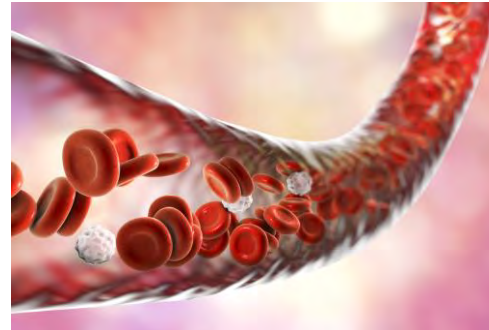
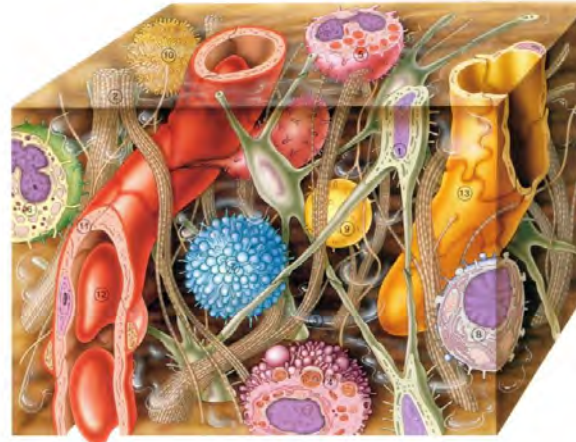




Waterkringloop aarde = open systeem

Waterkringloop mens = gesloten systeem

- Bloedvat, lymfevat
- Bindweefsel
- Hersenvocht
- Cytoplasma
- Organen





Verdeling water mens gesloten systeem

- Intracellulair
- Extracellulair

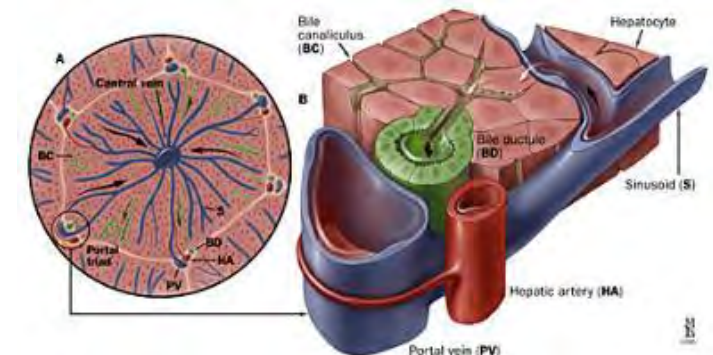
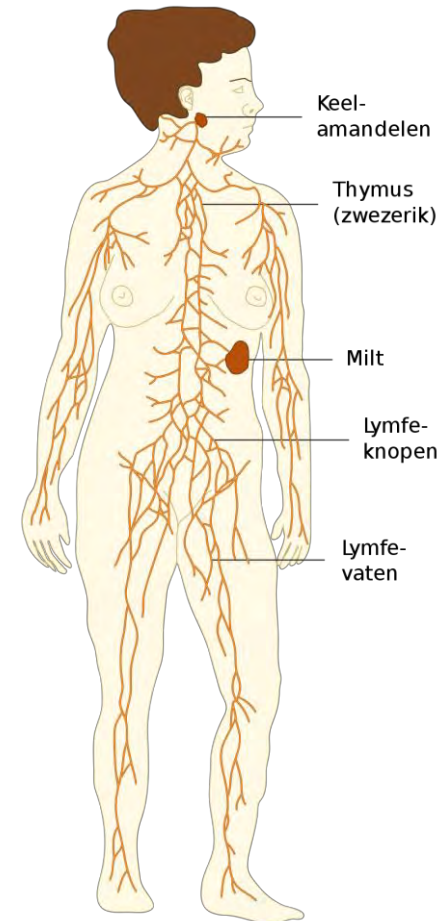
- 30 liter
- 20 liter



- Bloedvaten
- Lymfevaten
- Bindweefsel
- Hersenvocht
- Buikholte
- Cytoplasma
- Organen
- Synovia

- Plasma: 5 liter
- 8 liter
- 7 liter
- 30 cc.
- 50 cc.
- 30 liter
- 1 liter
- 200 cc.

70 kilo → 70% → 50 liter





Productie vloeistoffen lichaam mens

FUNCTIE:

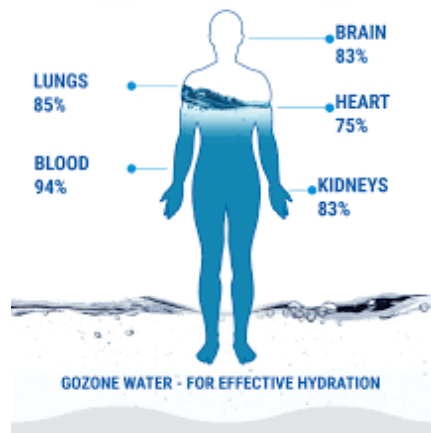
- Urine
- Transpiratie
- Speeksel
- Slijm
- Bloed

PRODUCTIE / DAG

- 1,5 liter (kan 3 liter)
- 1 liter (kan 8 liter)
- 1,5 liter
- 1,5 liter
- 0,5 liter

WEETJE

- 180 liter / dag doorstroming nieren
- ≠ tegenhoud deodorant (dieren niet)
- Zoenen = uitwisseling
- Eigen kringloop
- Pompt 7.000 liter per dag (4 l / min.)



1 liter / min
door de lever



Doorstroming vloeistoffen lichaam mens

OPNAME VAN VOCHT

- 1,5 liter drinken
- Eten: 1 liter
- Maken eiwitten, glucose, etc.: 350 ml.



OPNAME VAN VOCHT

- 3 liter

VERLIES VAN VOCHT

- 1,5 liter / dag urine
- Ontlasting: 100 ml.
- Vertering: 350 ml.
- Transpiratie: 05, liter
- Uitademen: 0,5 liter



VERLIES VAN VOCHT

- 3 liter

NB: MEESTE DRANKEN = VERTERING ≠ DOORSTROMING

**Samen
Natuurlijk
Beter**

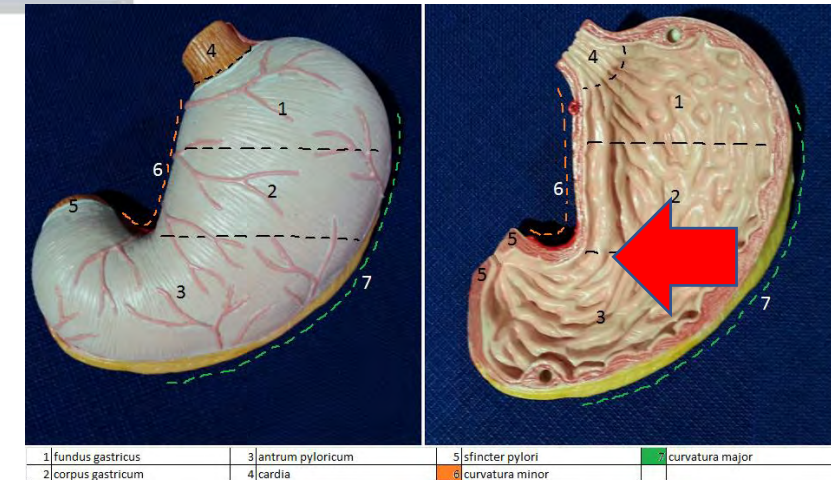
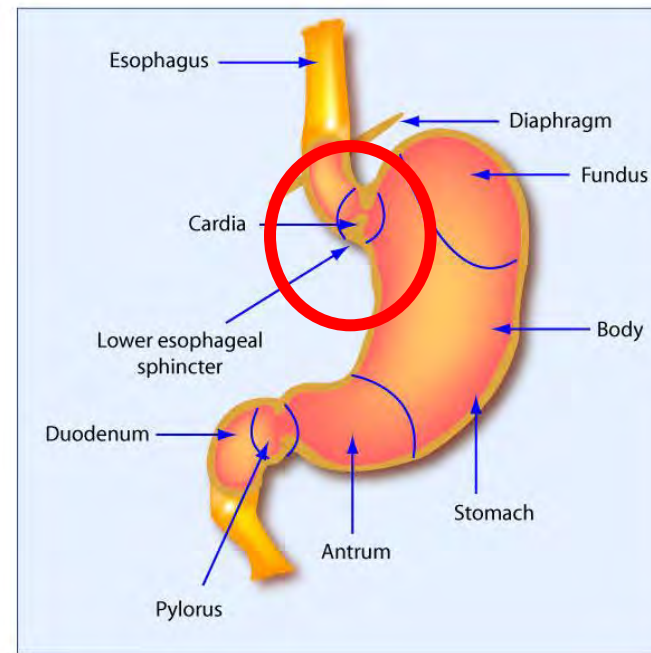


1,5 liter vloeistof per dag drinken

Maag → ingang = cardia
→ **valvula van Gubaroff**

Herkenning - in de maag
- door de maag
(maagstraat)

Maagstraat - alleen water
- zuiver (blauw)
- leidingwater



≠ spa rood
≠ thee
≠ geurtje, kleurtje, stofje



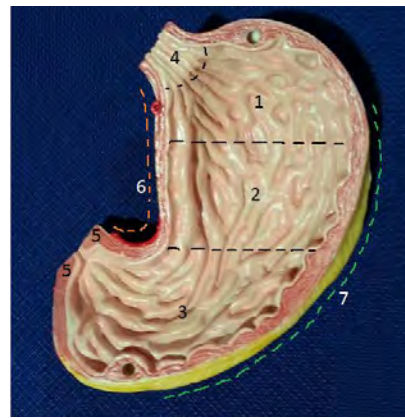
1,5 liter vloeistof per dag drinken

Maag → ingang = cardia
→ **valvula van Gubaroff**

Maagstraat - alleen water
- zuiver (blauw)
- leidingwater

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





Maagstraat - alleen (leiding) water

1. Alle andere vloeistoffen → eerst 'verteren'

2. Water → maagstraat → direct **dunne darm**

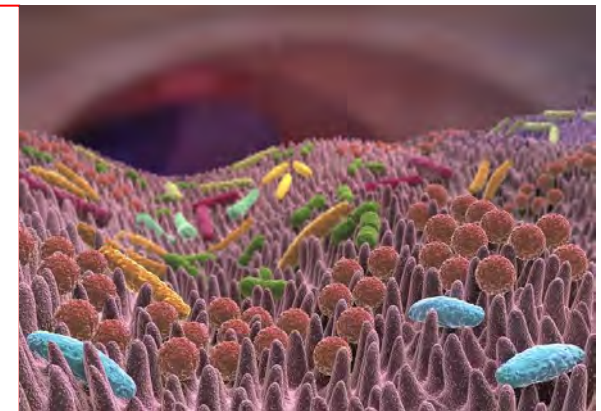
3. **Darm = nat** → slijmvliezen
→ darmflora
→ vertering koolhydraten
eiwitten

Dus opname sneller (begin darm)

Moet ook naar dikke darm (Flora)
dus na 6 meter ! (120 m²)

Microbioom =
darm-FLORA

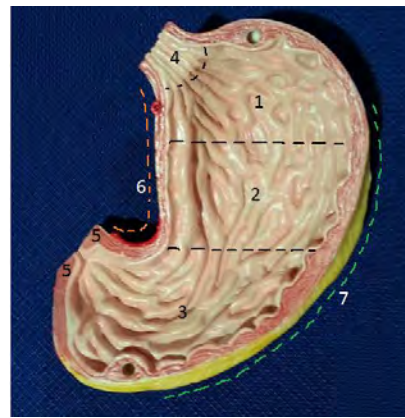
Bacterie = 'plant'
→ water geven



**Samen
Natuurlijk
Beter**



Maagstraat - alleen (leiding) water

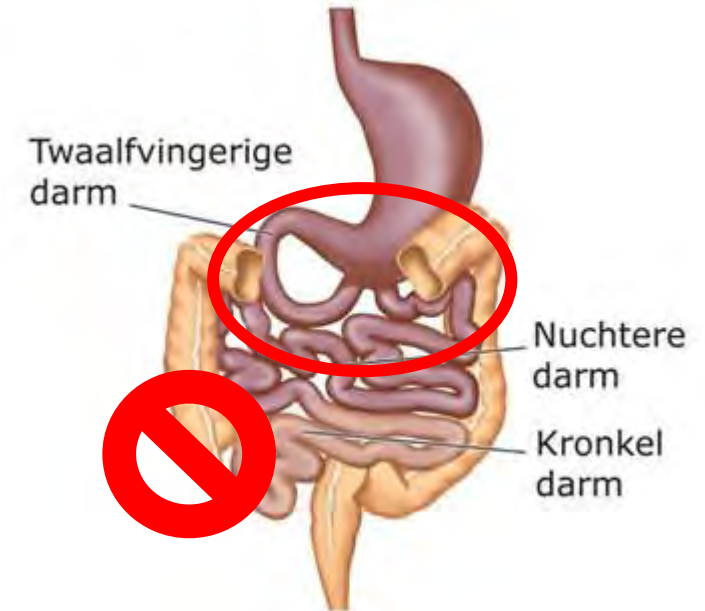
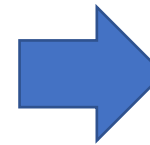


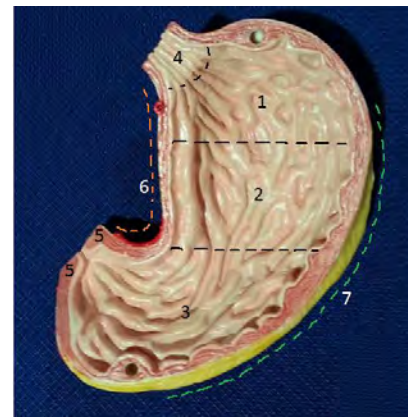
1. Alle andere vloeistoffen → eerst **‘verteren’**

Dus opname sneller (begin darm)

Vloeistof met toevoeging:

- Thee
- Koffie
- Cola,
- Bier
- Wijn
- Citroen
- Munt
- Etc.

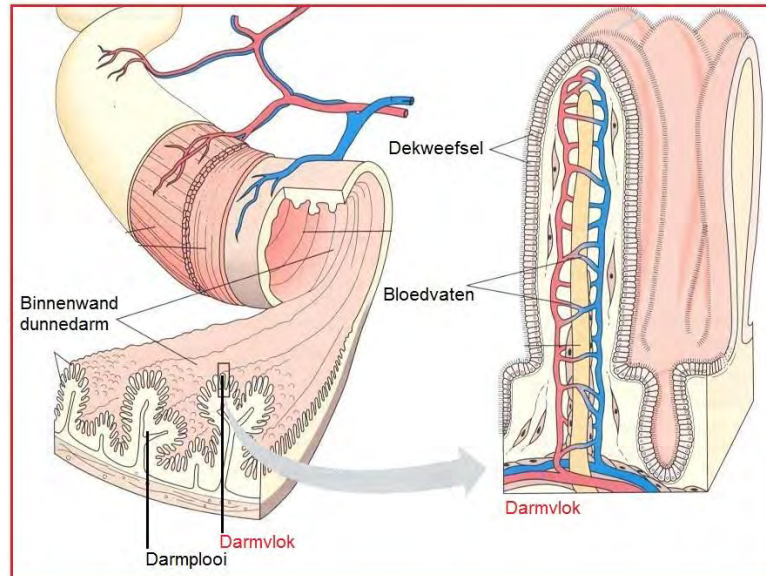




Maagstraat - alleen (leiding) water

2. Water → maagstraat → direct **dunne darm**

Moet ook naar dikke darm (Flora)
dus na 6 meter ! (120 m²)



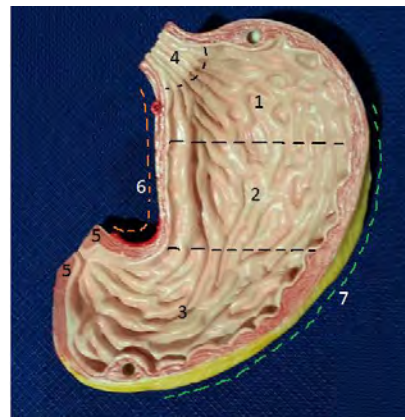
Oppervlakte: 120 m²



Samen
Natuurlijk
Beter



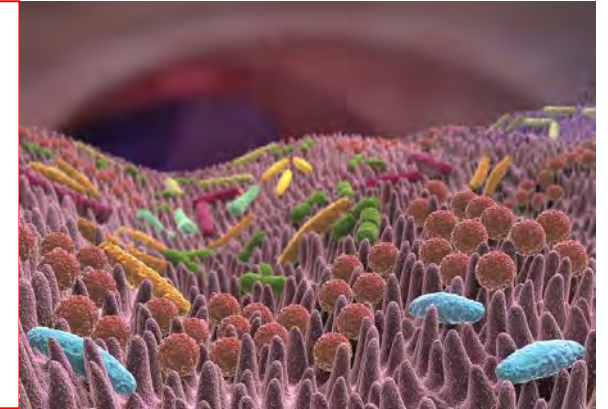
Maagstraat - alleen (leiding) water



3. **Darm = nat** → slijmvliezen
→ darmflora
→ vertering koolhydraten
eiwitten

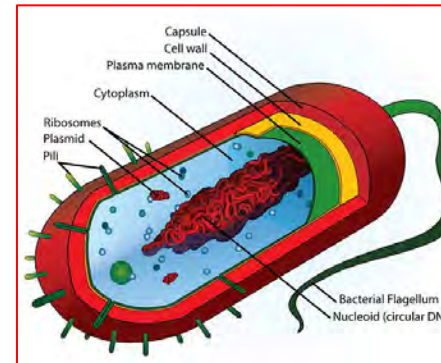
Microbioom =
darm-FLORA

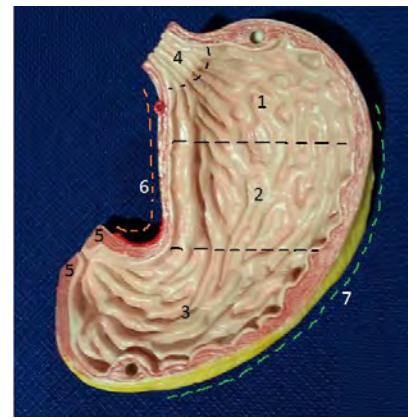
Bacterie = 'plant'
→ water geven



Gehele darm = microbioom = darm-FLORA
= 40.000.000.000.000 bacteriën

Bacterie = water (cytoplasma) (bv. Kweek).





Maagstraat - alleen (leiding) water

Water tijdens eten?

Vermenging met voedsel
→ vloeibaarder
→ Makkelijker door pylorus

Spijsverteringsappen verdunnen?
→ Hoop het wel !
→ Noodzaak voor vertering
→ Minder werkzaam? → ONZIN





1,5 liter vloeistof per dag drinken

Maag → ingang = cardia
→ **valvula van Gubaroff**

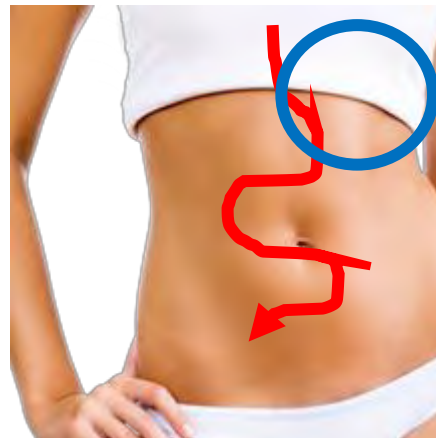
PROEFJE:

- Glas kraanwater → nacht koelkast (5° C)
- Glas thee, citroen, o.i.d. → nacht koelkast

Volgende dag:

- **Slok koud kraanwater**
- **Slok koude thee**

Maagstraat - alleen water
- zuiver (blauw)
- leidingwater

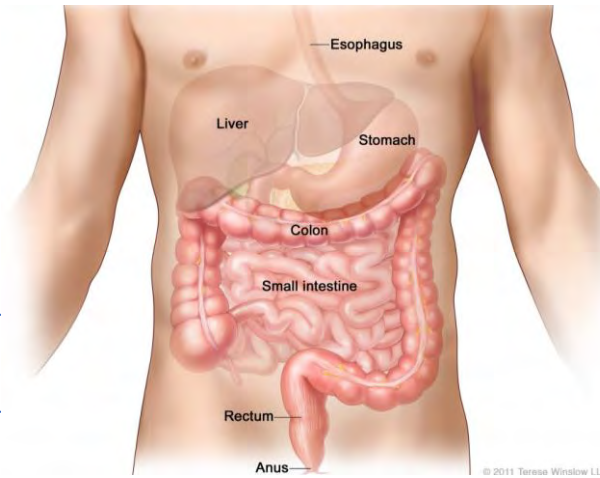
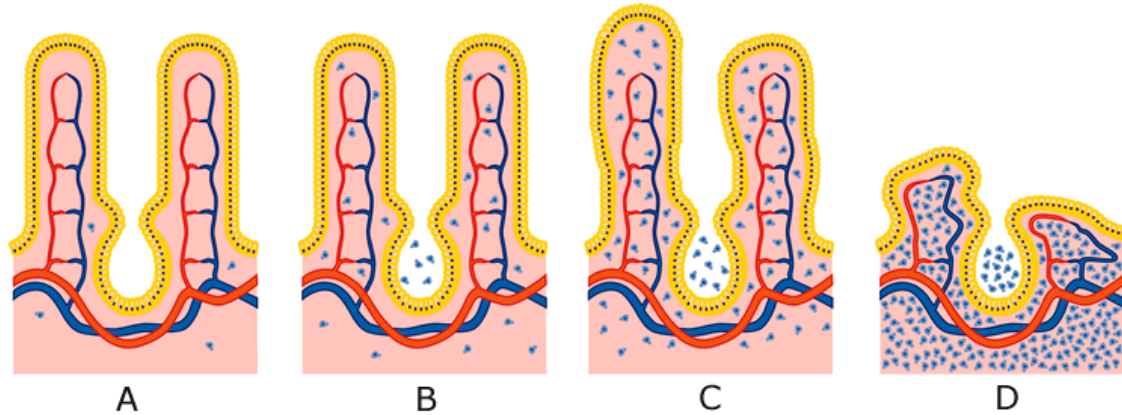


**Samen
Natuurlijk
Beter**



Darm = nat → **slijmvliezen**

Darm = 8 meter
oppervlakte 120 m² (tennisveld)



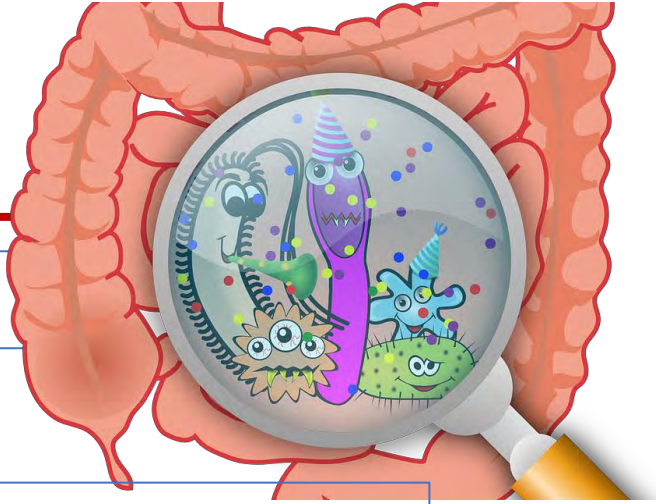
Droog →

- Afname darmvlokken
- Transport ↓
- Leaky gut
- Opname ↓
- Obstipatie ↑
- Gisting
- Schimmels

tegraal
MEDISCH
CENTRUM



Darm = nat → **darmflora**



Darmflora = symbiose = gasten

Zimmer mit Frühstück



Hele darm = Hotel

- maag
- 6 m. dunne darm
- 1,5 m. dikke darm



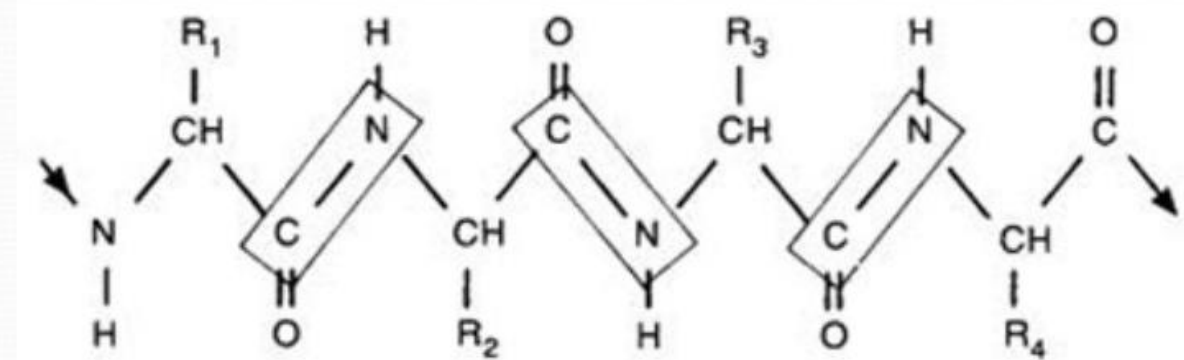
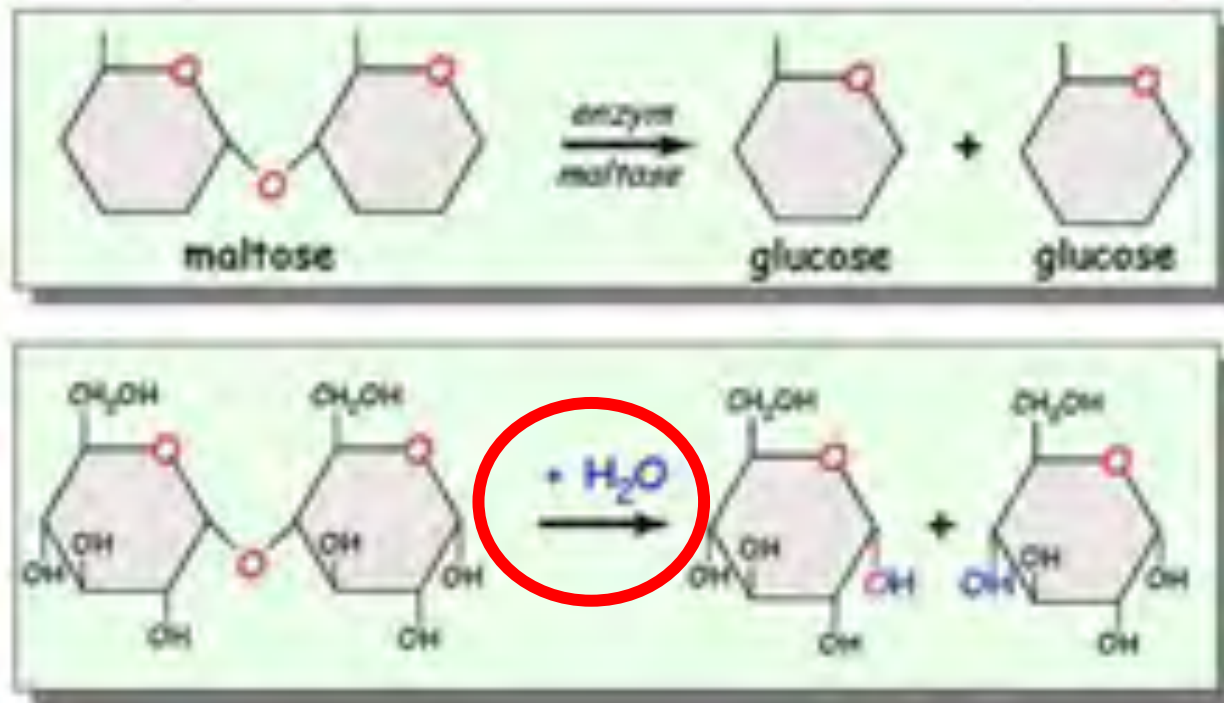
Water (H_2O)
Vezels (groente)



Daarom: maagstraat (Gubaroff) → passage (leiding) water

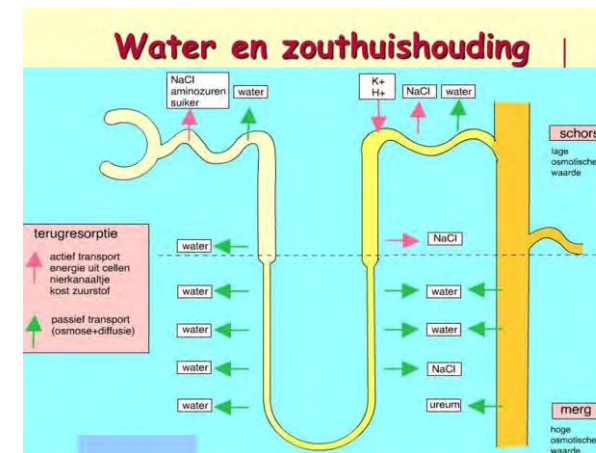
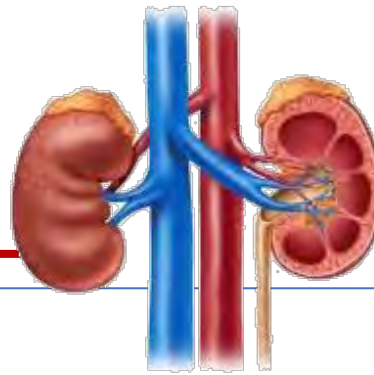


Darm = nat → **vertering koolhydraten eiwitten**



Afbraak koolhydraten & eiwitten
→ Kost water → moet voorraad zijn
→ Anders uitdroging !

**Samen
Natuurlijk
Beter**



Nierfunctie

180 liter stroomt door de nieren

178,5 liter terugresorptie

1,5 liter urineproductie

- Kan terug naar 0,5 liter
- Kan oplopen tot 3 liter

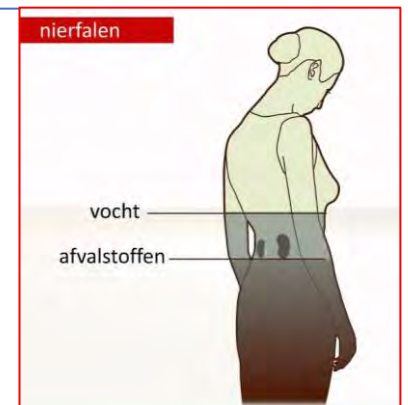
Water-zout-huishouding:

Hormonen: ADH, Aldosteron

- Zout voldoende?
- Teveel = kant & klaar, fastfood

Nierfalen:

- Hoge bloeddruk
- Vermoeidheid
- Vocht vasthouden (oedeem)
- Kortademigheid





Hoeveel water heb je nodig?

1,5 liter kraanwater per dag

- Naast andere dranken
- Naast water in groente, etc.

Afhankelijk van:

- Sporten → transpiratie
- Alcohol → diuretisch
- Medicatie (plaspil, RR, DM, hart)
- Klimaat
- Typologie (ectomorf = droog)
(mesomorf = midden)
(entomorf = volvet)



Goede gewoonte:

- Fles 1,5 l. spa blauw
→ ochtend vullen
- Avond leeg gedronken
- Zo niet? → alsnog
→ nachtplassen





Hoeveel water heb je nodig?

Goede gewoonte:

- Fles 1,5 l. spa blauw = 8 glazen / dag

Begin = wennen:

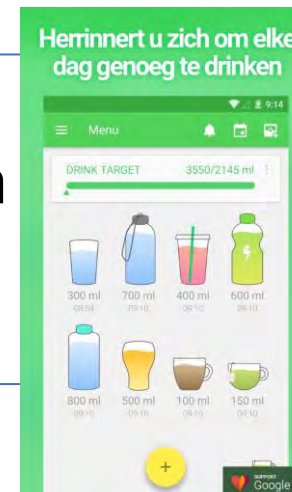
- Vaak plassen
- Droge darm
- Gewoonte

Te weinig gedronken?

- droge mond, honger,
- vermoeidheid,
- spierpijn, duizeligheid,
- depressieve gevoelens,
- angsten, snelle hartslag of misselijkheid

Tips:

- Bij opstaan meteen 1 tot 2 glazen
- Elke keer toilet → 1 glas
- 1,5 liter klaar in flessen.



Water het goedkoopste medicijn



Te weinig drinken →
overlevingsmodus
→ Water sparen vitale delen

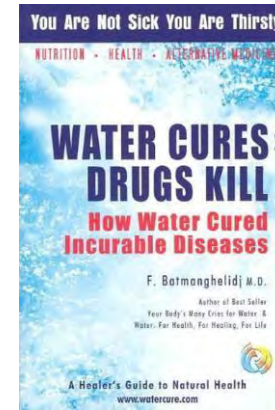


Te weinig drinken?

- chronische pijn,
- vermoeidheid,
- hoofdpijnen,
- hoge bloeddruk
- spierpijnen
- verzuring
- overgewicht (vol gevoel)
- etc.



Water het goedkoopste medicijn



Te weinig drinken?

- Slechtere concentratie
- Slechte adem, droge mond
- Dorst wordt honger
- Obstipatie & plassen ↓
- Hoofdpijn & duizeligheid
- Gewrichts- & spierpijn
- Droge lippen, droge huid
- Verhoogde hartslag

Hersenen = 90% water → humeur, geheugen, concentratie

Speeksel ↓ → ptyaline ↓ → andere bacterien

Bloedsuikerspiegel ↓ → behoefte glucose (snelle suikers)

Slijmvliezen darm droog, gifstoffen nier ↑

Vocht hersenen onttrokken → HP & O₂ ↓ → duizelig

80% gewricht en kraakbeen = water / fascia glijden

Water → huid elastisch, zweet ↓, rimpels

Plasmavolume bloed ↓ → stroperiger → pomp ↑



Water = onmisbare stof voor je lichaam.

- Zonder voedsel → paar weken
- Zonder water → max. 4 dagen overleven!
- Uitdroging van 'maar' 2% → energieverlies tot 20%.

Misverstanden
rond het drinken
van water.
Vragen als:

- Drinken voor, tijdens of na het eten?
- Hoeveel water?
- Kraanwater, gefilterd water, bronwater?
- Verdun ik met water de spijsverteringssappen?





- Drinken voor, tijdens of na het eten?
- Hoeveel water?
- Kraanwater, gefilterd water, bronwater?
- Verdun ik met water de spijsverteringssappen?

• Drinken zowel vóór, als tijdens, als na het eten = altijd

• Circa 1,5 liter / dag (kind 1 liter), max 2,5 liter

- Kraanwater is beste (consumentenbond)
 - Filters? → meestal chemisch, mineralen nodig !
 - Bronwater → kunstmatig op gelijke inhoud gehouden

65 stof controle

15 stof controle

• Verdunnen? Ja, is noodzakelijk voor de vertering





- Drinken voor, tijdens of na het eten?
- Hoeveel water?
- Kraanwater, gefilterd water, bronwater?
- Verdun ik met water de spijsverteringssappen?

• Koud / warm? → **kamertemperatuur**. NB. Alles = 37°

• Afvalstoffen verwijderen? Ja, helpt een **beetje**. NB. Lever-gal

• **Verzuring?** → Water, groente, fruit → mineralen (Ca^{2+} , Mg^{2+} , K^{+} , Na^{+})

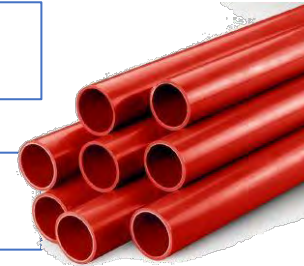
• **Gewichtsverlies?** Ja → vol glas in 1x → verzadigingsgevoel → eten ↓



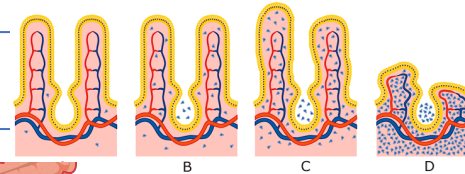


Redenen om water te drinken:

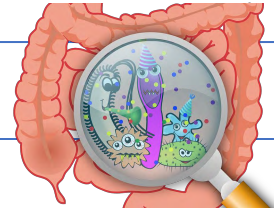
❶ Doorstroming eigen gesloten kringloop



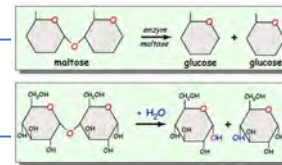
❷ Slijmvliezen nat → opname



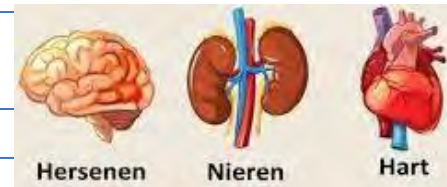
❸ Symbionte darmflora



❹ Vertering koolhydraten & eiwitten



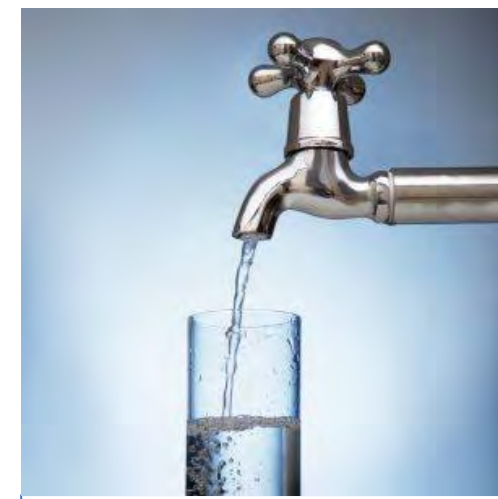
❺ Goede hart, nier en hersenfunctie



❻ Aandoeningen voorkomen

Water drinken helpt bij:

- chronische pijn,
- vermoeidheid,
- hoofdpijnen,
- hoge bloeddruk
- spierpijnen
- verzuring
- overgewicht (vol gevoel)
- obstipatie
- concentratie
- etc.





Doorstroming vloeistoffen lichaam mens

OPNAME VAN VOCHT

- 3 liter



VERLIES VAN VOCHT

- 3 liter



NB: 1,5 liter (leiding) water, naast alle andere dranken, eten, etc.

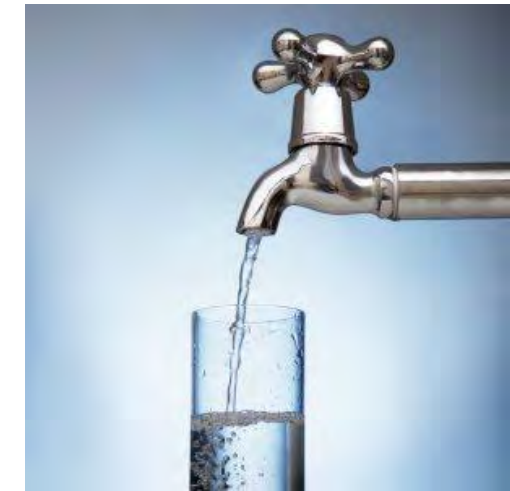
Meer nodig: Zwangerschap & borstvoeding
Alcohol (diuretisch)
Intensief sporten (transpiratie)
Warme / hete dagen
Ziekte met braken of diarree





Water = onmisbare stof voor je lichaam.

- 1,5 liter leidingwater per dag
- Even wennen → voorkomt vele klachten
- Goed voor darmflora
- Onmisbaar voor vertering
- Nieren, lever, hart, hersenen
- Stromend water = gezond



Volgende Webinar (19.00 uur):

Dinsdag 08.02 15. Gewrichtsklachten, jong & oud
Maandag 08.03 16. Suiker, de stille sluiper
Maandag 12.04 17. Principes Ayurveda

Robert Muts D.O. / D.M. / MSC.



**Dank voor jullie aandacht.
Hoop dat informatie heeft geholpen in duidelijkheid.
Zorg voor jezelf en anderen in gezondheid = gezondheidszorg.**

Webinar terug te vinden:

<https://integraalmedischcentrum.nl/webinar>



[Home](#) [Practicum](#) [Studium](#) [Disciplines](#) [Patiënten](#) [Nieuws](#)



[Maak een Afspraak](#)

**integraal
medisch
centrum**

samen
natuurlijk
beter

