



INTEGRAAL
MEDISCH
CENTRUM

samen
natuurlijk
beter

Robert Muts



**11 tips voor een beter leven
in een Integrale Leefstijl**



**LATEN WE EERLIJK ZIJN.
SOMS VOEL JE JE
GEVANGEN IN JE EIGEN
LIJF, IN ALLES WAT
GEZOND ZOU MOETEN
ZIJN, MAAR NIET ZO
VOELT.**

Je wilt zoveel, maar lang niet alles lukt omdat je lijf niet mee wil. Je kan zoveel, maar je hebt er de energie niet voor. Je moet zoveel, maar het past niet in jouw leven.

Je probeert gezond te leven, maar je ziet door de bomen het bos niet meer. Overal schreeuwt de reclame over gezonde voeding of gezonde leefstijl. Je hebt van alles geprobeerd, elke knoop moet je zelf doorhakken. Niemand begrijpt hoe het voor je is, gevangen in je eigen lijf. Dat voelt soms eenzaam.

De wetenschap komt dagelijks met nieuwe ontdekkingen. Allemaal interessant, maar hoe pas je dat toe? Je vrienden, familie en collegae geven je allerlei tips, maar ze werken niet bij jou. Je buffelt maar door en de ene frustratie stapelt zich op de andere. Je hebt er de energie niet voor. Gelukkig zijn er manieren om de flow en het plezier weer terug te krijgen in je leven.

De meeste van ons waren energiek en gelukkig als kind en in de volwassenen groei, worden we steeds vermoeider.

Meer energie? Hou het simpel!

We hebben met z'n allen het leven behoorlijk gecompliceerd gemaakt. We moeten presteren op school, op je werk, op de maatschappelijke ladder. We moeten gezond eten, we moeten bewegen, we moeten...

Uit eigen ervaring kan ik je vertellen dat er heel veel kan. In de eerste dertig jaar van mijn leven, heb ik darmkanker overwonnen, een kapotte hartklep geïntegreerd in mijn leven en mijn eeuwige durende rugklachten achter me gelaten.

De volgende dertig jaar heb ik leuke en succesvolle ondernemingen opgebouwd, zoals het Integraal Medisch Centrum. En het belangrijkste: het geeft mij iedere dag plezier.

In dit E-book deel ik elf eenvoudige manieren om meer energie en plezier in het leven te krijgen. Een Integrale Leefstijl.

Doorleef je leven!

Robert



TIP 1: MAAK VAN MOGEN GEEN MOETEN

Werk, studie, relatie, vrienden; voor mij is alles leuk als het mag. Als ik op bezoek moet, omdat 'het zo hoort', dan is er voor mij al een boel plezier vanaf.

Frappant vind ik het antwoord op de vraag: "ben je al op vakantie geweest?". "Neen, ik moet nog", is vaak het antwoord. Vreemd dat we bijna automatisch zeggen dat het moet. Van je hobby je werk maken is een veel gebezigde uitspraak, maar weinigen doen het. Ik vind het heerlijk om mensen op te leiden tot een beroep en ze deze gedachte mee te geven. Des te dankbaarder is het, dat het bij velen is gelukt.

Lekker leven heeft ruimte nodig. Hoe kan je lol hebben in wat je doet als er continu stress is om wat je moet. Dat heilige moeten legt niemand je op, dat doe je zelf.

Meestal is dat een schuldgevoel: als ik....

- dan vinden ze mij aardig
- dan word ik gelukkig
- dan krijg ik wat ik nodig heb
- dan ben ik een goede ouder
- dan zien ze dat ik mijn uiterste best doe
- dan wordt ik gezond

Dat valse moeten is echter een rupsje-nooit-genoeg. Het schuldgevoel levert een illusie van de hoop. Een valse hoop datwat je moet de oplossing biedt voor je schuldgevoel en daarmee kom je in een vicieuze cirkel. Je rent weg van je eigen schaduw.

Sta eens stil bij wat je moet van jezelf en vooral wat levert het je op? En vooral: wat zou er gebeuren als je het niet doet? Ont-moeten is jezelf laten zien in wie je bent en wat je wilt, niet welke rol je speelt.

Een greep uit mijn ont-moetingen:

- Streven naar perfectie om geen verwijt te krijgen;
- Alles in de hand houden om geen fouten te maken
- Verplichte bezoeken om eigenlijk niemand te pleasen

Begin vandaag met ont-moeten en kijk eens wie je tegenkomt als je jezelf bent.

WELK ONT-MOETEN GA JIJ BEGROETEN?

TIP 2. WATER: DE BRON VAN ALLE LEVEN.

Dit is de simpelste en goedkoopste tip die ik je kan geven: drink water! Hoe gek het ook mag klinken het is een zeer effectieve tip. Ik zal een en ander uitleggen.

Het is een feit vaak dat de mens in Europa te weinig drinkt en vooral te weinig water drinkt. Het is in de wetenschap bekend dat de mens ten minste 1,5 vocht per dag nodig heeft. In de westerse landen is dit vocht echter vaak in de vorm van limonade, koffie, thee, sappen, alcoholhoudende dranken, etc.

Deze vloeistoffen worden reeds vroeg in de darm opgenomen ('verteerd'), waardoor met name de dikke darm te weinig water krijgt. Voor het goed functioneren van de darmflora is veel (leiding)water van groot belang.

Het is heel eenvoudig: iedere vloeistof waar iets in zit, wordt door de maag herkend om te verteren. Alleen zuiver water loopt in een keer door. Probeer het maar eens met een slok koude thee en de slok koud water. Het water voel je doorlopen in je buik.

DRINK 1,5 LITER WATER, NAAST JE ANDERE DRANKEN

Een paar feiten:

- Water heb je nodig om je voedsel te kunnen verteren;
- De darm is bekleedt met slijmvliezen, waarvan de naam al zegt dat het nat moet zijn;
- De darm is bevolkt met darmflora, ook weer de naam: het is geen fauna!. Darmflora leeft op vezels en water.
- Darmflora zorgt met je lymfe voor 95% van de weerstand.

Uit mijn 30 jaar praktijkervaring mag ik gerust stellen dat het drinken van 1,5 liter (leiding)-water per dag al 25% van de onbegrepen klachten doet verdwijnen.





TIP 3. BEWEGEN, ALLES WAT LEEFT STROOMT.

Het lijkt een open deur, maar bewegen is enorm belangrijk. Je lijf is opgebouwd uit spieren en gewrichten. Die blijven alleen soepel als je ze gebruikt, als ze dagelijks bewegen.

Voor je organen geldt hetzelfde. Je darmen kunnen alleen verteren als ze vrij kunnen bewegen. Je lever is een enorme orgaan waarin een halve liter vloeistof stroomt. Je hart kan alleen pompen in een vrije borstkas. Je longen...

Je lijf bestaat voor 70% uit water. Stromend water blijft gezond, stilstaand water wordt brak. Alle functies, zelfs denken, hebben beweging nodig. Laat het water stromen en dat kan maar op één manier: bewegen.

Ja, maar wat moet ik dan doen?

- Neem wat vaker de trap;
- Gebruik geen auto in je eigen dorp of stad;
- Ga met je familie of vrienden wandelen, zoek de natuur op;
- Stap een halte eerder uit voor je werk en wandel de rest;
- Hou een lopende vergadering, dat is ook nog eens effectiever en creatiever;

In mijn idee: plan vele activiteiten met beweging in als dagelijkse routine. Dan wordt het net als tandenpoetsen; de gewoonste zaak van de wereld.

Ga niet aan sporten beginnen omdat het moet, maar doe de sporten die je leuk vindt. Laat je lijf eens controleren door een osteopaat. Daarmee haal je de belemmeringen en blessuregevoeligheid weg.

De kunst van het bewegen is om niet alles zo snel en efficiënt mogelijk te willen doen. Met andere woorden, je moet jezelf aanleren om juist minder gehaast door het leven te gaan. Want juist lichaamsbeweging is wat als eerste geschrappt wordt als je geen tijd hebt.

WELKE BEWEEGRoutine GA JIJ INVOEREN?





TIP 4. SUIKER: DE WITTE DOOD.

Toen ik mijn praktijk begon, zo'n dertig jaar geleden, verbood ik veel patiënten het gebruik van suiker. Ik had toen heel veel uit te leggen.

Suiker is lange tijd ons welvaartssymbool geweest. Daarna is het een zoethouder geworden en het werkt uitermate verslavend. Ik bedoel hiermee geraffineerde suikers, niet de natuurlijke suikers in fruit en groente.

Geraffineerde suikers hebben het gebrek aan ballaststoffen en worden daardoor versneld opgenomen. Deze versnelde opname verstoort de functie van de regulatoren van het bloedsuikergehalte.

Het gebruik van geraffineerde suikers en zoetstoffen (sorbitol, xylitol, aspartaam, etc.) en daarmee ook de 'light-producten' is dan ook sterk af te raden.

Ik zal je niet vermoeien met het complex aan hormonen en factoren die de bloedsuikerspiegel reguleren.

De pieken (hyperglycaemie) en dalen (hypoglycaemie) in de suikerspiegel leiden onder andere tot chronische vermoeidheid.

Dit komt omdat de balans tussen glucose en zuurstof in de cellen is verbroken, hierdoor wordt de energieomzetting in iedere cel verlaagd.

Daarnaast kunnen de hersencellen niet goed functioneren, aangezien juist deze cellen volledig afhankelijk zijn van een normale toevoer van glucose. Hierdoor wordt ook de psyche sterk beïnvloed, met als gevolg depressies, concentratiestoornissen, faalangst, vergeetachtigheid, etc.

Andere klachten, zoals hoofdpijnen, vaatsclerose en een grote verscheidenheid aan lichamelijke klachten, zoals spierpijnen, terugkerende infecties, duizeligheid, etc. komen ook vaak door een verstoorde bloedsuikerspiegel veroorzaakt.

Suiker kost energie, rooft vitamines en ligt mede ten grondslag aan vrijwel alle welvaartziekten.

In mijn ervaring is er maar één manier om met het suikergebruik te stoppen: cold turkey. Oftewel: hier en nu, direct, alles. En... het zeker niet in huis halen.



TIP 5. EKO-SYSTEEM: ÉÉN KEER OPPAKKEN

Hoe vaak komen we dat niet tegen? Een lastige e-mail, een stapel werk, een rotklus. We kijken ernaar en leggen het 'even' apart. Dat komt dan later wel, als ik tijd -of zin- of energie - of een andere smoes heb.

De volgende keer zien én lezen we dezelfde e-mail, werk of klus en leggen het weer opzij. Want de tijd, of zin, of de energie komt nooit. Zo stapelt zich vaak werk op, waar we tegenop zien en die we toch iedere keer weer bekijken.

We hebben nu al veel tijd en tegenzin en energie gestoken in datgene, wat nog steeds niet gedaan is.

Daarom raad ik het EKO-systeem aan. EKO betekend één keer oppakken. Eenmaal opgepakt betekend afmaken en wel direct. Dat scheelt enorm veel tijd, het scheelt ergernis en het voorkomt je energie-lek. EKO is daarmee ook nog eens economisch.

EKO=ECONOMISCH



TIP 6. TIJD VOOR JEZELF

Het klinkt misschien gek, maar zet in je volle agenda vaste tijden voor jezelf:

- Jouw yoga-avond;
- Jouw quality time met je kinderen of je vrienden;
- Jouw strand-wandeling;
- Jouw moment van de week.

Voor je het weet loop je alleen voor anderen en vergeet je jezelf. In ieder vliegtuig wordt het gezegd voor de zuurstofmaskers: eerst jezelf en dan de ander. Want als je niet goed voor jezelf zorgt, kun je dat ook niet voor een ander.

TIP 7. EET GEZOND. MET GEZOND VERSTAND.

Mijn ervaringen met voeding over de afgelopen 30 jaar verwonderen mij nog dagelijks. Vele patiënten ervaren de invloed van voeding op hun klachten. Alles in het lichaam vernieuwd zich dagelijks. De juiste voeding levert de juiste voedingsstoffen voor gezonde vernieuwing. Daarnaast is een goede afvoer nodig, de juiste brandstoffen, etc.

Persoonlijk heb ik in de loop der jaren ontdekt wat niet goed voor mij is en wat juist gezond c.q. voedend voor mij is. En minder... is meer waard.

Mijn energie is met een factor 3 gestegen. Tevens heb ik ontdekt hoe persoonlijk voeding is. Ieder mens is anders, heeft een andere bouw (lang, slank, gezet, gespierd) en iedereen voelt zich goed bij andere dingen (yoga, wandelen, hardlopen, etc.).

We snappen heel goed dat een marathonloper anders moeten eten dan een simultanschaker, maar toch lopen we achter de nieuwste hypes en voedingsgoeroes aan.



Daarom een paar simpele tips:

- Eet groente en fruit overeenkomstig het seizoen
- Eet minstens drie uur voor het slapen gaan niets meer
- Stop met eten wanneer het genoeg is
- Eet 300 gram groente (best veel) en 2 stuks fruit per dag
- Komt de behoefte om te eten uit de geest of uit het lichaam?
- Eet niet bij sterke emoties (Boos, zorgen, angst)
- Eet geen voedsel dat niet smaakt
- Geen voedsel dat te lang / te kort gekookt / gebakken is
- Geen onrijp of overrijp fruit
- Geen ijswater; niet voor, tijdens of na een maaltijd. Drinken moeten warm (kamertemperatuur) zijn
- Eet in goed gezelschap of aangename stilte
- Praat niet te veel, geen TV, geen krant. De zintuigen krijgen daardoor andere info.



TIP 8. DOE EEN INTEGRAAL MEDISCHE CHECK-UP

We gaan (half)jaarlijks naar de tandarts.
We brengen onze auto jaarlijks naar de APK.
En je lijf?

Maak een lijst met kleine klachten, die je dagelijks voelt of waar je tegenaan loopt. En vraag je daarna eens af: 'kan ik hiermee gelukkig, gezond en gezellig door het leven?'.

Kleine dingen stapelen zich op in ons lijf, meestal zo langzaam dat we het niet eens merken. Daarnaast wennen we eraan of vinden we het heel gewoon:

- Een opgeblazen buik? Ach, wie heeft dat niet, zegt mijn arts;
- Elke maand menstruatiepijn, maar dat hebben alle vrouwen;
- Een stijve rug bij het opstaan, maar als ik eenmaal in beweging ben, gaat het wel;
- Een dipje in de middag, dat is heel normaal;
- Geen helder hoofd en dingen vergeten, dat hoort

Zo kan ik deze lijst eindeloos lang maken. De meeste patiënten die zich na behandeling beter voelen, roepen verrast: 'ik was me er niet van bewust dat ik dit ongemak ook had'.

Hoe belangrijk is je gezondheid en je geluk? Laat je daarom eens checken en vooral preventief. Wacht niet tot de klachten niet meer uit te houden zijn.

**HET IS NIET DE DRUPPEL
DIE DE EMMER DOET
OVERLOPEN,**

**HET ZIJN DE ONTELBARE
KLEINE DRUPPELS
DAARVOOR.**

Osteopathie:

Check-up van hoe je 'letterlijk' in je vel zit. Je rug, je nek, je ledematen, je organen, alles wordt nagekeken op vrijheid.

Mesologie:

Check-up van alle functies van organen, van je spijsvertering, je hart, je schildklier, je voeding.

Psychotherapie:

Check-up van je spanning, je onzekerheid, je angsten, je conflicten, je afweren.

TIP 9. MEDIATEER, ELKE DAG TELKENS WEER EN LEER



Wat doe je 's morgens vroeg? Draai je jezelf zes keer om, met vertrouwen op de sluimerwekker? Lees je de krant? Schuifel je op z'n elfendertigst door het huis? Moet je eerst je zenuwen bedwingen met een kop koffie?

Zet dan de wekker op zes uur (of nog eerder). Neem de tijd voor jezelf, het is het waard. Ik ben gaan leren houden van het 'mind over matras-principe', hoewel ik een avondmens ben. Wat zijn de voordelen?

Zie de zon opkomen

Het is een mooi gezicht en het geeft je een blij en positief gevoel.

Moment voor jezelf

Vóór dat alle hectiek begint een moment voor jezelf alleen.

Ein-de-lijk stilte

Geen email of whatsapp, geen kinderen, geen man of vrouw die iets van je wil.

Lekker scherp en actief

Het is echt waar: de meeste mensen zijn in de vroege uurtjes vaak het scherpst, snelst en meest helder.

Nooit meer te laat

Je verkleint de kans dat je rennend en hijgend het huis verlaat. Het scheelt sorry-mailtjes en verkeersgevaar.

Zo word je een ochtendmens:

Nee, het is niet makkelijk om vroeg op te staan.

1. Bouw het rustig op;
2. Ga op tijd naar bed (rond 11);
3. Zorg voor een ritme;
4. Zet je wekker aan de andere kant van de slaapkamer, dan moet je er wel uit;
5. Neem lichte gordijnen of laat ze open;
6. Niet snoozen. Ik herhaal: niet;
7. Ga niet met jezelf in discussie;
8. Denk aan de vele voordelen, zoals hierboven beschreven.

MEDITEREN KUN JE LEREN

Neem de tijd om te mediteren, al is het maar 5 minuten, bouw het op naar 20 minuten.

Je lichaam ontspant zich en je geest wordt weer helder. Mediteren verscherpt je intuïtie, het verhoogt je creativiteit en geeft diepgang aan je relaties.

Door te mediteren kun je je beter concentreren, je wordt flexibeler en je komt steviger in je schoenen te staan. En... je hebt jezelf meer te vertellen dan alle journalisten bij elkaar.



TIP 10. ZET JE DROOMDAGEN VAST, JE ANKERTJES.

De meeste van ons zijn nu druk om het straks rustig te hebben. In 80% van de gevallen lukt dat nooit. Waarom later ruimte geven aan dingen die nu belangrijk voor je zijn?

Zelf plan ik voor een heel jaar mijn ankertjes, waar ik dan ook met plezier naar terug kijk. Het gewone leven gaat snel genoeg. Door dagen vooruit te blokken, kan het niet meer vollopen en maak ik bewust tijd vrij voor andere dingen.

Misschien heb ik wel het ultieme gevaar: mijn werk is mij hobby. Op de vraag van taxi chauffeurs in het buitenland: 'are you here for work or for pleasure?', is mijn antwoord: 'my work is my pleasure'. Dat is een zegen en een gevaar, net als velen kan ik opgaan in mijn werk.

Voorbeelden:

- Bij werk-stedentrips er een of twee dagen aan vast plakken;
- Naar een concert met een goede vriend;
- Een dagje strandwandelen;
- Mijn creativiteit botvieren op een stuk hout;
- Zo maar een dagje toerist zijn in je eigen stad;

TIP 11. DOE IETS MET SPORT; SPORT IETS MET DOEL.

Sporten is gezond, dat weten we allemaal. Maar wat, hoe, hoe vaak, wanneer? En het lijstje met 27 excuses hangt op de koelkast.

Ondanks mijn gebreken ben ik gaan sporten en, verdomd, het doet me goed. Daar is:

- De prestatie, trots op jezelf;
- De boost in je lichaam;
- De kick en de happy hormones door je lijf;
- De cadans als je in je eigen flow zit;

Een tip: stel je doelen vast. Wil iets bereiken, want dat motiveert. Doen om te doen of omdat het moet is prima, maar trots zijn op jezelf is vele malen effectiever. Wees trots op de kilometers die je hebt afgelegd, de overwinning, het doel wat je hebt behaald.

En, ook hier weer, maak er een gewoonte van, een routine. En... laat je begeleiden, niets frustrerender dan ijverig maar foutief met iets bezig zijn.



INTEGRAAL MEDISCH CENTRUM

Was dit waardevol voor je?

Wat kunnen we voor je betekenen?

Waar kunnen we je helpen?

PRACTICUM IMC

Osteopathie:

Check-up van hoe je 'letterlijk' in je vel zit. Je rug, je nek, je ledematen, je organen, alles wordt nagekeken op vrijheid.

Mesologie:

Check-up van alle functies van organen, van je spijsvertering, je hart, je schildklier, je voeding.

Psychotherapie:

Check-up van je spanning, je onzekerheid, je angsten, je conflicten, je afweren.

STUDIUM IMC

Voorlichting over voeding, Ayurveda, etiketten in de supermarkt. Workshops over Diabetes, mind your body, koken, etc.

ACTUM IMC

Actum is ons sportcentrum als een persoonlijke balans in leefstijl, voeding, beweging, energie en mentaliteit..

KIJK EN LEES MEER OP
WWW.INTEGRAALMEDISCHCENTRUM.NL