



Optimaliseer Je Darmen

BASIS-TRAJECT



door orthomoleculair darmtherapeute
Tinneke Matterne

BASIS-TRAJECT

Wil je je gezondheid optimaliseren? Meer energie? Beter slapen? Een beter humeur? Of heb je chronische klachten en voel je je momenteel niet klaar voor het Diepte Traject?

Dan is het Basis Traject ideaal om mee te starten!

In dit traject wordt je persoonlijk begeleid in het optimaliseren van je darmgezondheid met mogelijke langdurige effecten op je algehele gezondheid. Uiteraard krijg je de nodige adviezen met betrekking tot (eventuele) voedingsadviezen en (tijdelijke) suppletie; en je gezondheid wordt vanuit een holistische visie benaderd.

Je bent niet wat je eet; je bent wat je verteert.

Je kan nog zo gezond eten als je wilt: vers en biologisch; wanneer je vertering niet goed gaat komen niet alle voedingsstoffen in je bloedbaan terecht... idem voor je kostbare voedingssupplementen; ook die moeten meestal nog verteerd worden namelijk.

In het Basis Traject beoordelen we daarom steeds je vertering, maar ook je zenuwstelsel; want wanneer je lichaam zich in chronische staat van stress bevindt heeft dit een negatieve invloed op de vertering..

Daarnaast worden je voedingsgewoonten, je slaapgewoonten, beweging, de balans tussen inspanning en ontspanning, medicatie (-verleden) en andere factoren meegenomen.

We werken op basis van laboratoriumonderzoek en een uitgebreide intake om je - na het intakegesprek- zo goed mogelijk te kunnen adviseren over welke onderzoeken er voor jou nuttig kunnen zijn.

Heb je vragen over mijn werkwijze; of wil je weten wat ik voor je kan betekenen?

Plan dan HIER een vrijblijvende kennismaking in

WANNEER EEN BASIS-TRAJECT?

Je kan steeds starten met een Basis Traject:

- het optimaliseren van je levensstijl en voedingsgewoonten
- het ondersteunen van je zenuwstelsel
- het optimaliseren van je vertering
- het aanvullen van tekorten
- het checken op voedingsintoleranties

-indien nodig- zijn namelijk altijd de eerste stappen; ook in het Diepte-Traject

Het maakt zelfs niet uit welk traject je kiest; het onderscheid wordt hier gemaakt om aan te tonen wat de te verwachten kosten zijn; zodat je niet voor verrassingen komt te staan.

Heb je betrekkelijk weinig klachten? Dan zal waarschijnlijk een basistraject volstaan.
Heb je al jarenlang last van 1 of meer chronische klachten? Dan is er vaak meer nodig, in de vorm van een Diepte Traject

Bij twijfel: bij de intake wordt besproken wat in jouw unieke situatie nodig is qua onderzoeken; welke therapie aansluitend wenselijk is wordt pas duidelijk wanneer de laboratoriumuitslagen worden besproken, tijdens het tweede consult.

Dit Basis Traject is voor jou wanneer je klaar bent:

- voor gericht laboratoriumonderzoek
- voor gepersonaliseerde begeleiding
- voor levensstijl advies waaronder mogelijk (tijdelijke) voedingsaanpassingen
- voor een investering (tijd-geld) in jouw gezondheid
- om de oorzaken van je klachten te vinden en aan te pakken

Dit Basis Traject is niet voor jou wanneer je:

- liever geen verantwoordelijkheid neemt voor je gezondheid en liever steunt op symptoombestrijding
- geen voedingssupplementen wil nemen
- geen aanpassingen wenst te doen m.b.t .levensstijl
- niet bereid bent om te investeren in je gezondheid
- geen klachten hebt

WERKWIJZE



STAP 1:

Vrijblijvend telefonisch **kennismakingsgesprek**

Maak **HIER** een afspraak in mijn agenda.

Weet je al dat je een basistraject wil starten? Plan dan meteen je eerste consult in **HIER**.

STAP 2:

Je krijgt een uitnodiging om de **2 online vragenlijsten** (een korte en een lange) in te vullen; en je ondertekent de behandelovereenkomst en privacyverklaring.

STAP 3:

Tijdens het eerste consult via ZOOM maken we even kennis; we bespreken de resultaten van de online vragenlijsten; en **welke onderzoeken een goede basis vormen in jouw unieke situatie**. Aansluitend ontvang je een mail met daarin onder meer een eerste advies en een offerte mbt de voorgestelde onderzoeken.

STAP 4:

Je ontvangt de nodige (verzend-)materialen en instructies voor de **onderzoeken**

STAP 5:

In een tweede online consultatie bespreken we de **onderzoeksresultaten en het plan van aanpak** waarmee je je darmgezondheid kan optimaliseren.

STAP 6:

Na enkele weken therapie volgt een korte telefonische afspraak om de **voortgang van je therapie** te bespreken. Korte afspraken zijn mogelijk op verzoek en naar behoefte; je hebt toegang tot mijn afsprakenagenda.

TARIEF: 120 euro/uur

INVESTERING

De gemiddelde begeleidingstijd in dit Basis-traject is zo'n 2,5 uur
De therapie neemt 1 tot 5 maanden

MOGELIJKE ONDERZOEKEN

Dit lijstje is niet compleet; maar bestaat uit de meest aangevraagde onderzoeken in het Basis-Traject

INTOLERANTIE -EN ALLERGIE ONDERZOEK

Dit onderzoek is vaak nuttig igv een ontoereikende vertering en/of vermoeidheidsklachten. Wat gezonde voeding is blijkt erg persoonlijk; de ervaring heeft me geleerd dat vele vage klachten kunnen worden verklaard door het eten van voeding die niet bij je past.

KOSTEN: 186 euro

MAAGZUURTEST

Heb je een teveel aan maagzuur of een tekort? De symptomen lijken nogal op elkaar; via een test die je thuis zelf eenvoudig en pijnloos kan afnemen ontdek je of je genoeg, teveel of te weinig maagzuur aanmaakt.

KOSTEN: 24 euro

Neem je maagzuurremmers? Dan hebben we een methode om hiermee te kunnen stoppen, ook na jarenlang gebruik.

VETZURENPROFIEL

Een goede balans tussen de in je lichaam aanwezige vetzuren is cruciaal voor een goede gezondheid; iedere cel is in zijn werking afhankelijk van de nodige vetzuren; maar ook je hormonen, je hersenen en nog zóveel meer.

KOSTEN: 87 euro

MINERALEN-PROFIEL

Meer dan 5000 processen in je lichaam, waaronder je vertering, zijn afhankelijk van mineralen; dit onderzoek geeft informatie over eventuele tekorten van meerdere mineralen alsook over je stofwisseling.

KOSTEN: 97 euro

INVESTERING

De gemiddelde investering voor de begeleiding en onderzoeken in dit Basis Traject ligt tussen de 450 en 650 euro. Dit is exclusief de eventueel aanbevolen supplementen.

REVIEWS



"Na de eerste maand voelde ik me lichamelijk bijna een ander mens, veel positiever, energiever, mijn maag was rustig en mijn darmen kwamen steeds meer in balans. **Mijn Clusterhoofdpijn, waar ik al 17 jaar mee rondliep is wég!** Ik raad het iedereen aan die klachten heeft van maag of darmen!"

-Daphne Langedijk, eigenaar 'Hypnose Op Maat' Sint Niklaas

"Tinneke weet duidelijk over wat ze het heeft. De behandeling is bij mij van lange adem maar ik voelde al vrij snel een verschil na het innemen van de voorgeschreven supplementen: **mijn geheugen is beter, ik slaap dieper, heb meer energie en mijn hormonen vinden terug rust** 😊

Joke Peeters, verpleegkundige, Antwerpen



"Ik ben 60+ en leef al jaren op een gezonde manier; maar zelfs al nam ik veel vezels en water en kwam ik tot rust tijdens yogalessen, soms kon ik dagenlang geen stoelgang maken. Ik had al zoveel geprobeerd zonder succes, maar dankzij Tinneke kan ik nu bijna alle dagen een 'spontane' mooie stoelgang maken, **mijn darmen zijn herboren**"

-Magda Polfliet, Departement Onderwijs, Opvoeding en Jeugd |Stad Gent

Wil jij ook de oorzaken van je klachten kennen en deze op een natuurlijke manier behandelen?

Plan **HIER** een kennismaking!

Boek een telefonisch gesprek van 15 minuten met Tinneke, de darmtherapeute van Oh my Gut en stel vrijblijvend je vragen.

Je ontvangt de nodige (verzend-)materialen en instructies voor de **onderzoeken**

de staaltjes voor de onderzoeken neem je zelf thuis af, en doe je daarna in de bijgeleverde enveloppe op de post.

De resultaten van de onderzoeken kan je ongeveer na een 10-tal werkdagen verwachten.



CONTACT

Plan een vrijblijvende kennismaking!

Boek een vrijblijvend telefonisch gesprek van 15 minuten met Tinneke Matteredne :
klik [HIER](#)

Wil je een afspraak?

Boek je intake-afspraak met Tinneke Matteredne :
klik [HIER](#)



Ik kijk er naar uit je te begeleiden!

Liefs,

Tinneke.

Wil je eerst zelf beginnen?

REGISTRATIE OPEN

OPTIMALISEER JE DARMEN
ONLINE

CURSUS

In 3 maanden naar een optimaal
gezonde darm

TINNEKE MATTERNE

Wil je starten met het optimaliseren van je darmen maar is het Basis- traject momenteel een te grote stap?

Begin dan met de online cursus

‘Optimaliseer Je Darmen’

zonder risico:

je geniet 40 dagen garantie

CONTACT

Plan een vrijblijvende kennismaking!

Boek een vrijblijvend telefonisch gesprek van 15 minuten met Tinneke Matteredne :

klik [HIER](#)

Wil je een afspraak?

Boek je intake-afspraak met Tinneke Matteredne :

klik [HIER](#)

Ik kijk er naar uit je te begeleiden!

Liefs, Tinneke