



Optimaliseer Je Darmen

DIEPTE-TRAJECT



door orthomoleculair darmtherapeute
Tinneke Matterne

DIEPTE-TRAJECT

Ondervind je langdurige klachten in de vorm van maag-darmproblemen, huidklachten zoals eczeem, acne of psoriasis, migraine, allergieën, overgewicht, burn-out of chronische vermoeidheid?

Heb je al van alles geprobeerd met matig resultaat en ben je klaar om de oorzaak(a)k(en) van je chronische klachten aan te pakken?

Dan is ons Diepte traject precies wat je zoekt.

We gaan er volledig voor!

Met uitgebreide laboratoriumonderzoeken en intensieve begeleiding streven we ernaar om jou van je klachten te verlossen, zodat je weer volop van het leven kunt genieten.

Symptomen, "klachten" hebben oorzaken.
Áltijd.

Zolang deze oorzaken niet worden opgespoord en aangepakt, is een toename van klachten doorheen de tijd te verwachten. Meestal liggen tekorten aan de basis van de klachten; bij tekorten aan belangrijke stoffen is je lichaam niet in staat te doen wat nodig is en lopen er processen 'mank' waardoor je klachten krijgt.

We bekijken jouw gezondheid vanuit een holistisch perspectief en gaan methodisch te werk; een goede volgorde is belangrijk voor langdurige resultaten!

"Health Is The New Wealth"

Wanneer je je concentreert op het in vorm komen, zowel mentaal, fysiek als spiritueel, word je 'Je Beste Zelf' en zal je een beter leven voor jezelf kunnen creëren.

Door voor jezelf te zorgen, zorg je ook voor je behoeften zowel hier in het heden als verderop in je toekomst.

WANNEER EEN DIEPTE-TRAJECT?

Het Diepte Traject is bedoeld voor mensen die kampen met ernstige en/of langdurige klachten en/of meerdere klachten; zoals:

maag-en darmklachten, huidaandoeningen zoals eczeem en psoriasis, fertiliteitsproblemen, burn-out, neurologische problemen zoals depressie-en/of angststoornissen, Parkinson en dergelijke.

We starten net zoals in het Basis Traject - indien nodig- met:

- 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

meestal aangevuld met

- laboratoriumonderzoek : darm-microbioom (en indien nodig ook andere)

Dit is steeds op maat; we werken niet met 'pakketten' -al zou dit mijn werking vergemakkelijken-, maar met gericht laboratorium- onderzoek zodat je niet te veel betaalt.

Twijfel je tussen het Basis- en het Diepte Traject?

Het maakt niet uit welk traject je kiest; het onderscheid werd 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: dit wordt meestal duidelijk bij de intake

Dit DIEPTE- Traject is geschikt voor jou wanneer je belang hecht aan :

- Gepersonaliseerd advies
- Grondig en professioneel laboratoriumonderzoek
- Begeleiding gebaseerd op een holistische benadering
- Een langetermijnvisie voor duurzame oplossingen
- Een Investering in jouw gezondheid door middel van tijd, geld en aandacht

Dit DIEPTE Traject is niet geschikt wanneer je niet bereid bent om:

- eventuele voedingsaanpassingen te doen
- op regelmatige tijdstippen voedingssupplementen te nemen
- geen verantwoordelijkheid wenst te nemen voor je gezondheid
- meerdere maanden een therapieplan te volgen voor een duurzaam resultaat
- te investeren in je gezondheid

We werken op basis van:

- een uitgebreide anamnese
- laboratoriumonderzoeken
- persoonlijke begeleiding
- **uitsluitend natuurlijke supplementen:**

planten
vitaminen
mineralen
homeopathie
prebiotica en probiotica



“Vind de oorzaak van je klachten”

Tijdens het eerste consult wordt samen besloten welke onderzoeken nuttig zijn in jouw unieke situatie.

WERKWIJZE



STAP 1:

Vrijblijvend telefonisch **kennismakingsgesprek**

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

Weet je al dat je een diepteraject 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 **onderzoekresultaten 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; net zoals eventuele vervolgonderzoeken. Je hebt toegang tot mijn afsprakenagenda.

STAP 7:

Afronden van de therapie, tips voor het onderhouden van een optimale (darm-)gezondheid.

TARIEF: 120 euro/uur

De gemiddelde begeleidingstijd in dit Diepte-traject is gemiddeld zo'n 3 à 4 uren

De volledige therapie neemt gemiddeld 4 tot 9 maanden

MOGELIJKE ONDERZOEKEN

Dit lijstje is niet compleet; maar bestaat uit de meest aangevraagde onderzoeken in het Diepte-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. Daarnaast is er ook het gegeven : 'Een gezonde darm is tolerant' vandaar het ontlastingsonderzoek; maar ook het bovengenoemde onderzoek: bij de meesten van mijn cliënten blijkt dit een nuttig onderzoek te zijn.

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

Bovenstaande zijn dezelfde als in het BASIS-Traject; want:

- Wanneer er geen rekening wordt gehouden met eventuele voedingsintoleranties blijven er klachten
- Een correcte vertering thv maag en dunne darm is een voorwaarde voor een gezond darmmicrobioom
- tekorten aan mineralen hebben consequenties; deze uiten zich in klachten

Het DIEPTE-Traject omvat STEEDS een DARMMICROBIOOM-ANALYSE

MOGELIJKE ONDERZOEKEN

DARMMICROBIOOM-ANALYSE (ontlasting-onderzoek)

Dit onderzoek vormt meestal de basis van de therapie; naargelang je klachten worden de onderzoeken voorgesteld die in jouw situatie nuttig kunnen zijn.

- Heb je voldoende 'goede bacteriën'?
- Zijn er 'foute bacteriën' die je gezondheid saboteren?
- Zijn er chronische ontstekingen gaande?
- Zo ja: wat vormt de oorzaak van deze ontstekingen?
- Hoe gaat je vertering?
- Is er sprake van een hyper-permeabele darm = 'leaky gut'?
- Is er sprake van gisten/schimmel - overgroei?
- Heb je een parasiet?
- Ben je glutenintolerant?
- Is er verdenking op voedingsintoleranties?
- Is er een histamine probleem?
- Is de oorzaak van je overgewicht te vinden in je darmflora?
- Heb je voldoende bacteriën die nodig zijn voor een goede hormonale balans?
- Maak je genoeg spijsverteringsenzymen aan?
- Hoe is het gesteld met je immuunsysteem?
- Hoe groot is het onevenwicht in je darmen / hoe ernstig is deze 'dysbiose'?
- Welke toxische stoffen worden er geproduceerd door welke bacteriën?
- Welke 'goede' bacteriën heb je te weinig en welke 'foute' bacteriën heb je teveel?

Je krijgt steeds een vrijblijvende offerte met de prijzen vooraf; net zoals bij eventuele andere, bijkomende onderzoeken zoals onder meer:

Neurotransmitters (urine-onderzoek)

- Heb je tekorten op het niveau van stoffen die je helpen in actie komen? (de 'exiterende neurotransmitters') is er dus een fysieke reden waarom je niet goed uit je bed kan/ er niet in slaagt 'dingen af te maken' of uitstelgedrag vertoont?
- Heb je een tekort aan bepaalde stoffen die je helpen in rust te komen? (de "inhiberende neurotransmitters") dan is het moeilijk voor je om te kunnen ontspannen; loop je risico op een burn-out? Dan kunnen de juiste supplementen en eventuele aanpassingen van je levensstijl voorkomen dat het zo ver komt.

MOGELIJKE ONDERZOEKEN

BLOEDONDERZOEKEN

de staaltjes voor deze onderzoeken laat je nemen in een prikpunt; je ontvangt een verwijsbrief en de adressen van de prikpunten in jouw buurt.

Het onderstaande staande rijtje is niet compleet; het is enkel bedoeld om een idee te geven van de mogelijkheden.

- heb je allergieën en/of intoleranties?
- heb je tekorten van vitamines en/of mineralen?
- DNA-onderzoek Lactose/ Fructose
- compleet schildklier profiel
- hormonen-profiel

DARMTHERAPIE IS MAATWERK.

Darmtherapie is maatwerk. 'Pakketten' zouden handig zijn om mee te werken voor mij als therapeut, maar voor 80% van de mensen zouden ze duurder uitkomen. Daarnaast wordt voor een deel van de overige 20% te weinig getest.

Een darmtherapie is zelden voor 2 mensen hetzelfde; maar om een idee te geven van de kosten vragen we je rekening te houden met een investering van minimaal 2500 euro; dit bedrag is inclusief laboratoriumonderzoeken, consultaties, inname schema's, her-testen en supplementen.

Het is niet zo dat je dit bedrag in 1 keer betaald; je ontvangt een factuur per consult, onderzoek, her-test(en) en supplement(en).

Onze offertes zijn steeds vrijblijvend. Met andere woorden: je komt nooit voor financiële verrassingen te staan.

Dankzij de online cursus 'Optimaliseer Je Darmen' is het mogelijk fors te besparen op de consulten.

De exacte investering is persoonlijk en hangt af van meerdere factoren, zoals:

- Hoe lang duren je klachten al? Bij klachten die al jaren spelen kan de therapie vaak langer duren; uitzonderingen hierop zijn zeker mogelijk
- Hoeveel en welke klachten heb je?
- Hoe goed pas je je levensstijl aan en hoe consequent neem je de voorgestelde suppletie? Het nauwkeurig volgen van de voorgestelde therapie zal betere resultaten geven.

Q & A

Ga je altijd van start met een vrijblijvende telefonische kennismaking of kan ik ook direct een intake plannen?

Heb je nog vragen over de mogelijkheden?

Boek hier een vrijblijvend telefonisch kennismakingsgesprek:

Weet je al dat je een Diepte Traject wil starten?

Plan dan je eerste consultatie in via deze link:

Werken jullie volledig online of zijn er ook fysieke consultaties mogelijk?

De meeste mensen kiezen voor online consulten; maar beide zijn mogelijk; je kan jouw keuze aanduiden op mijn afsprakenagenda.

De praktijk bevindt zich in Zeeuws-Vlaanderen ter hoogte van Hulst, op een half uur van Antwerpen en Gent.

Zit ik vast aan een volledig traject als ik een eerste consult plan?

Ik werk stapsgewijs; iedere situatie is uniek! Darmtherapie is maatwerk; sommige mensen zijn na het eerste consult voldoende geholpen; bij anderen is er meer nodig; je zit nooit 'vast' aan een traject en je maakt alleen een volgende afspraak wanneer je dit nodig acht.

Wordt dit traject vergoed door de verzekering?

nmer genoeg niet.

Hoe lang neemt een DIEPTE Traject ?

Gemiddeld neemt dit traject 6-12 maanden

Naast de intake die 30-60 minuten duurt en de vervolgspraak waarin de onderzoeksresultaten worden besproken volstaat meestal maandelijkse opvolging via een kort consult; zeker wanneer je de online cursus 'Optimaliseer je darmen' volgt.

REVIEWS



"Na de eerste maand voelde ik me lichamelijk bijna een ander mens, veel positiever, energieker, 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



Niet alleen **mijn darm klachten en pijnen** maar ook allerlei vage andere klachten zoals **vermoeidheid, slapeloosheid, gewrichtsontstekingen etc zijn verholpen** na de uitgebreide kuur te ondergaan.

Alles op natuurlijke basis .. altijd een luisterend oor en uitstekende opvolging van het genezingsproces ..

-Barbara Dingen, yoga-teacher, Schoten

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

Plan **HIER** een kennismaking!

Boek een vrijblijvend telefonisch gesprek van 15 minuten met Tinneke Matterne de darmtherapeute van Oh my Gut

REVIEWS



Ik ben bij Tinneke terechtgekomen via een collega op het werk. Omdat ik **heel tevreden ben van de resultaten**, heb ik ook haar advies ingewonnen voor mijn dochter, ook zij had al na enkele weken resultaat, ze had zelfs een duidelijke verbetering in haar zelfvertrouwen.

-Kris Allaert business process flow automator, Izegem

Ik ben **blij met de resultaten** en ook : Tinneke neemt de tijd om te luisteren, is iemand met passie voor haar beroep, het welzijn van haar patiënt is het belangrijkste voor haar!"

-Nancy Boghe, verpleegkundige, Hamme



"Ik was het **eczeem, de jeuk** en de behandeling met allerlei crèmes en zalven zo beu dat ik contact heb opgenomen met Tinneke. **Na vier maanden was mijn huid enorm verbeterd.** Dankzij de deskundige begeleiding van Tinneke ben ik op de goede weg 😊"

Jessica Cambeen-Donze, Zeeuws-Vlaanderen

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

Plan **HIER** een vrijblijvende kennismaking!

Boek een telefonisch gesprek van 15 minuten met Tinneke Matterne de darmtherapeute van Oh my Gut

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 Diepte- traject momenteel een te grote stap?

Begin dan met de online cursus

‘Optimaliseer Je Darmen’

zonder risico:

je geniet 40 dagen garantie

Ontdek

- welke voeding jouw darmbacteriën saboteert en wat je kan eten om je darm-microbioom een boost te geven in de **‘Supermarktsafari’**
- EHBA: eerste hulp bij antibiotica: mijn super-waardevolle tips waarmee je je darmflora kan beschermen **bij een antibioticakuur**
- 11 tips om **constipatie te verhelpen je hebt 99% kans op succes** bij het toepassen van 1 of meer van deze tips én het gaat om uitsluitend natuurlijke producten
- Wat je kan doen bij een **opgeblazen gevoel**
- **leer symptomen linken aan oorzaken**
- **Hoe je zelf probiotica maakt**
- de bijlage **‘Voeding Als Medicijn’**
- **welke bacteriën het verschil maken**
of de immunotherapie bij kanker aanslaat of niet
of je slank bent of overgewicht hebt onder invloed van je darm-microbioom
of je meer of minder menopauzale klachten kan verwachten

en nog zóveel meer!

Bespaar op je consulten en ontdek mijn beste tips om je vertering en je darmflora te optimaliseren.
Deze online cursus volg je op je eigen tempo.

3