

BNG

1 maaltijd p/d 50 gram eiwitten Tekort voedingsstoffen	Beperk nachtschades (wellen, schoonmaken, koken) Leaky gut	Vrije uitloop bio kip Ontstekende voedingsstoffen	Wekelijks tot dagelijks koud afdouchen Psyche/ Stress
Lactoferrinekuur Bacterien, virussen	Purpose of life Psyche/ Stress	Gefilterd water Toxines & chemicaliën	Supplementeer eiwitten (shake) Tekort voedingsstoffen
16 uur Vasten Psyche/ Stress	Sauna Toxines & chemicaliën	Vrije uitloop bio ei Ontstekende voedingsstoffen	Wild gevangen vis (MSC) Ontstekende voedingsstoffen
Natuurlijk wasmiddel Toxines & chemicaliën	Eet bij iedere maaltijd gezonde vezels (groente/ fruit) Disbalans Microbioom	Switch van NSAID naar paracetamol Bepaalde medicijnen	Vrij van toxische gedachten Psyche/ Stress
5 minuten ademen Psyche/ Stress	Natuurlijke lichaamsverzorging, shampoo, douchegeel Toxines & chemicaliën	Beperk peulvruchten (koken indien) Leaky gut	Supplementeer Vitamine D (25-75 mcg vit d) Vitamine D tekort
Beperk oxalaten Ontstekende voedingsstoffen	Eet regelmatig verschillende paddenstoelen Intolerant immuunsysteem	Extra bewegen met een rustige ademhaling Weinig bewegen	Stoppen met roken Roken
Supplementeer omega 3 Tekort voedingsstoffen	Pak dagelijks 10 minuten zonlicht Vitamine D tekort	Supplementeer zink, selenium, C, D (Bonusan Vital Extensis) Tekort voedingsstoffen	Biologische voeding Toxines & chemicaliën
Vrij van toxische relaties Psyche/ Stress	Slaap 7 uur per nacht Weinig slaap	Interventie verhogen IL10 (Ringana Caps Immu) Intolerant immuunsysteem	100 % grasgevoerd rund, schaap, geit Ontstekende voedingsstoffen
Pre- en probioticakuur (Beyond Biotic) Disbalans Microbioom	Minder zitten Weinig bewegen	Verminder omega 6, Vermijd ongezonde vetten Tekort voedingsstoffen	Vrij van toxische emotie Psyche/ Stress
Darmwand en slijmvlies herstellen (Nutrionium HMO kuur) Leaky gut	Bulkdrinken Psyche/ Stress	18 van 21 maaltijden per week koolhydraat-arm (bij ondergewicht 14 van 21) Ontstekende voedingsstoffen	Vermijd gluten, gepasteuriseerde melk, soja Leaky gut

