



EBOOK



VOEDING BIJ AUTO-IMMUUNZIEKTE

Veel voorkomende auto-immuunziektes zijn:

- De ziekte van Crohn
- Colitis Ulcerosa
- MS
- Diabetes type 1
- Reumatoïde Artritis
- Psoriasis
- Vitiligo
- Coeliakie

Er zijn meer dan 100 auto-immuunziektes.

Voor al deze ziektes geldt het voedingsadvies wat volgt. Het is namelijk gericht op een overactief immuunsysteem, wat het geval is bij iedere auto-immuunziekte en chronische ontstekingen.



EVEN VOORSTELLEN



Ik ben Lotte Bos, Orthomoleculair Therapeut en MSc in de Psycho Neuro Immunologie (PNI).

Psycho Neuro Immunologie is een 4 jarige universitaire wetenschappelijke studie waar integrale geneeskunde centraal staat. In mijn online praktijk behandel ik patiënten met auto-immuunziekten tijdens een gespecialiseerd 12-weken-programma. Mijn patiënten behalen hier hele goede resultaten mee. PNI is een hele dankbare therapie bij chronische ontstekingen.

De afgelopen jaren heb ik al vele patiënten geholpen door het adviseren van de juiste voeding, supplementen en mindset. Met als resultaat het minimaliseren van klachten, het herstellen van de energiehuishouding en bij overgewicht het verliezen van gemiddeld 10 kilo in 12 weken tijd. Vaak bereiken de patiënten zelfs langdurige remissie van de ziekte.

Het is bijzonder hoeveel we zelf kunnen herstellen in onze lichaamsprocessen en op deze manier een energieke en gezonder leven kunnen leiden. In dit e-book deel ik je mijn meest gegeven voedingsadviezen, alles volgens de laatste wetenschap.

Het is niet makkelijk, je moet er veel voor doen en laten. Maar je zult al snel versteld staan van alle positieve veranderingen. En dat laatste maakt het allemaal de moeite waard.

Ik hoop dat ik je met deze informatie kan inspireren om wat mooie veranderingen toe te passen. De kleinste verandering maakt het grootste verschil. Dus begin klein ;-)

Wil je het gelijk goed aanpakken, laat je dan begeleiden tijdens een 12 weken durend traject. Hierover lees je later.

INHOUDSOPGAVE

1

RECENTE WETENSCHAP OVER AUTO-IMMUUNZIEKTE

Het Immuunsysteem	7
All disease begins in the gut	8
Wat is Auto-immuniteit	9
Waar komt die vergissing vandaan?	11
Risicofactoren	12

2

VOEDING BIJ AUTO-IMMUUNZIEKTE

Voed je lichaam met wat het evolutionair gewend is	16
Low carb, high protein & fat LCHPF	18

3

HIGH PROTEIN - VEEL EIWITTEN

HIGH protein - waarom?	20
mTOR - een mechanisme voor eiwitsynthese (aanmaak)	21
30 gram of high-quality proteins	22
Voedingsbronnen leucine	24
Dierlijk vs plantaarig	25
Verjongen met een slim opruimmechanisme	26
Een eiwitshake helpt enorm	28

4

LOW CARB - WEINIG KOOLHYDRATEN

Low carb - gezonde koolhydraten	30
Low carb - waarom?	31

INHOUDSOPGAVE

5

GEZONDE VETTEN

healthy fat - waarom? 33

6

DE RODE LIJST

Vermijd de rode lijst 35

Gluten 36

Melkproducten 37

Soja 38

Lectines 39

Oxalaten 40

Wat eet je zoal 42

Zo kies je iedere maaltijd 43

7

GEZONDER IN 12 WEKEN

12 Weken begeleiding 45

Week 1-4+ UITGEBREIDE VIDEO 46

Week 5-12 47

De meest gemaakte fouten 48

Weekmenu 1 49

Weekmenu 2 50

Boodschappenlijst 52

54

INHOUDSOPGAVE

8

STRESS EN EMOTIES

Stress	56
Toxische emoties & gedachten	58
Toxische relaties	59

9

INTERVENTIES BIJ STRESS

Spieren en bewegen	61
Slaap	63
Mindfulness en meditatie	64
Intermittent cold	65
Intermittent breath	66

10

SUPPLEMENTEN

Herstellen van verschillende werkingsmechanismes met supplementen	68
---	----

11

BIJLAGE: RECEPTEN

Herstellen van verschillende werkingsmechanismes met supplementen	70
---	----



MAAR EERST....

**RECENTE WETENSCHAP
OVER
AUTO-IMMUUNZIEKTE**

HET IMMUNSYSTEEM

Ons immuunsysteem is ooit ontstaan uit noodzaak om ons lichaam te verdedigen tegen vreemde "beesten" van buitenaf, ofwel pathogenen. Pathogenen zijn bacteriën, virussen en parasieten bijvoorbeeld.

Toen wij in de geschiedenis als mens steeds complexer werden, werd ons immuunsysteem dat ook.

In feite is ons immuunsysteem een mechanisme wat onderscheid maakt tussen iets lichaamsvreemd of iets lichaamseigen. Daarbij maakt het niet uit of dat lichaamsvreemde iets kwaads in de zin heeft of niet. Als dat lichaamsvreemde niet op een zeer exclusieve gastenlijst staat, moet het worden aangevallen en vernietigd.

Zonder actie van het immuunsysteem zou je anders misschien binnen een paar dagen dood zijn.

Helaas reageert het immuunsysteem soms niet agressief genoeg en soms zelfs té agressief.

Van origine streeft het immuunsysteem naar vrede en wilt het jouw lichaam zo gezond mogelijk houden.

De cellen van je immuunsysteem hebben de taak om jouw hele lichaam te verdedigen. Met name de zwakke plekken, die kwetsbaar zijn voor invallers. Dat zijn vooral onze "grenzen". Onze barrières die ons buiten van ons binnen scheiden. Zo ook onze darmwand, die scheidt ook ons buiten (darminhoud) van ons binnen (binnenkant lichaam). Hoe gezond jij bent, heeft ALLES te maken met de status van jouw darm en darmwand. "All disease begin in the gut".

ALL DISEASE BEGINS IN THE GUT

Hippocrates zei het al 2500 jaar geleden. Ondanks dat het onlangs allemaal pas bewezen is... hij had het toen al bij het rechte eind.

De status van onze darm en darmwand zijn van cruciaal belang voor onze gezondheid.

De darmwand moet ervoor zorgen dat er vooral lichaamseigen stoffen worden doorgelaten. Stoffen die wij nodig hebben om al onze lichaamsprocessen goed te laten verlopen. Bouwstoffen, stoffen voor energie, vitamines en mineralen.

Daarentegen moet deze darmwand stoffen tegenhouden die lichaamsvreemd zijn. Slecht verteerde moleculen, chemische stoffen, toxines, virussen en bacteriën. Deze stoffen zien wij graag terug in onze ontlasting en daarna in de wc-pot.

Helaas hebben wij de afgelopen decennia steeds vaker te maken met een "leaky gut", ofwel een lekkende darm. Een darmwand die als het ware openstaat waardoor er continu lichaamsvreemde stoffen ons lichaam binnenkomen, in plaats van in de wc-pot belanden.

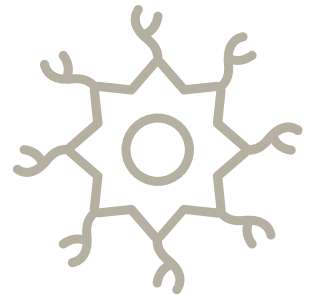
Deze lichaamsvreemde stoffen zijn een trigger voor ons immuunsysteem om een ontsteking te veroorzaken. Deze stoffen opruimen, doet het immuunsysteem namelijk met een ontstekingsreactie.

Om gezond te worden en blijven hebben we eigenlijk 2 belangrijke taken:

1. Het voorkomen van een "lekkende darm"
2. Zo min mogelijk lichaamsvreemde stoffen binnenkrijgen

Beiden taken hebben alles te maken met de voeding die wij eten. Hier kom ik zo uitgebreid op terug.

WAT IS AUTO-IMMUNITEIT?

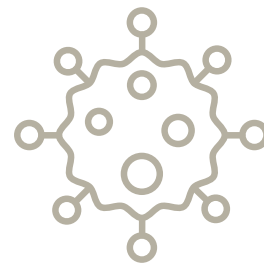


Een heel belangrijk onderdeel van het immuunsysteem is de Thymus, een belangrijke "moord-universiteit" voor immuuncellen. De zogenaamde T-cellen worden hier opgeleid en getraind.

Ze fungeren o.a. als superwapen tegen virussen en het doden van kankercellen. Ze leren over wat lichaamseigen is en wat lichaamsvreemd is.

Al onze cellen zitten vol met receptoren, die allemaal gemaakt zijn om daar bepaalde moleculen (stofjes) aan te kunnen verbinden. Nadat een receptor is verbonden met een specifieke stof, wordt er een proces in gang gezet binnen die cel. Een soort opdracht.

T-cellen worden geboren met 1 specifieke receptor, die 1 specifiek stofje, een antigeen, kunnen herkennen. Een antigeen is een stukje van bijvoorbeeld een bacterie of een virus. Zodra die T-cel dan een virus tegenkomt, wat op zijn receptor past, schakelt hij dit virus uit. Echter kunnen T-cellen, naast stukjes virus of bacterie, zich ook binden aan bepaalde eiwitten die op jouw eigen cellen zitten. En dan wordt dezelfde opdracht uitgevoerd op jouw eigen cel, als bij een virus of bacterie. Onschadelijk maken dus.

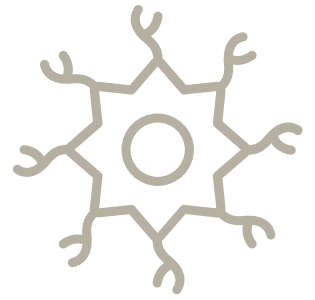


Dit is de oorzaak van auto-immuunziektes.

Stel dat een immuuncel zich kan binden aan een eiwit van een darmcel. Die immuuncel zal niet begrijpen dat hij zich bindt aan een vriend, aan iets wat lichaamseigen is, dus zijn conclusie is om de cel te doden. Het feit dat hij zich kan binden, laat hem "denken" dat de cel lichaamsvreemd is.

In sommige gevallen trommelt hij zelfs andere immuuncellen op om soortgelijke darmcellen aan te vallen. Zo ontstaan er allerlei ontstekingen in de darm.

WAT IS AUTO-IMMUNITEIT?

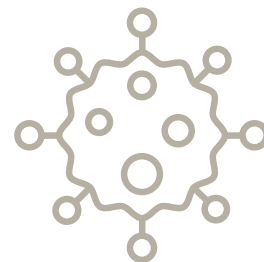


Kort gezegd denkt je immuunsysteem bij auto-immuunziekte dat je eigen cellen vijanden zijn, dat deze cellen niet in jouw lichaam thuis horen.

Er zijn allerlei beveiligingssystemen, die ervoor moeten zorgen dat alle immuuncellen het juiste herkennen als eigen of als lichaamsvreemd. Maar helaas gaat dit dus regelmatig en zelfs steeds vaker mis en ontstaat er een auto-immuunziekte.

De meest voorkomende auto-immuunziekten zijn:

- De ziekte van Crohn
- Colitis Ulcerosa
- MS
- Diabetes type 1
- Reumatoïde Artritis
- Psoriasis
- Vitiligo



Er zijn er meer dan 100. En voor al deze ziektes geldt het voedingsadvies wat volgt.

WAAR KOMT DIE VERGISSING VANDAAN?

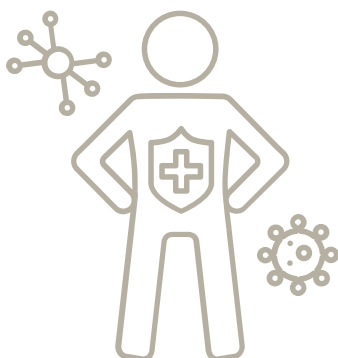
Hoe komt het nu dat die immuuncellen niet tolerant zijn bij lichaamseigen cellen? Waarom zien ze die als lichaamsvreemd? Waarom tolereert hij deze eigen cellen niet meer?

Het immuunsysteem verliest zijn tolerantie... hij zou wat meer lichaamseigen stoffen met rust moeten laten... toleranter zijn dus...

Reden waarom hij steeds minder tolerant wordt, is onder andere moleculaire mimicry. Lastige term, maar eigenlijk houdt het gewoon in dat de immuuncel zich vergist. Hij ziet bepaalde stoffen (die op eigen cellen zitten) als lichaamsvreemd. Sommige "nieuwe" stoffen lijken op bekende lichaamsvreemde stoffen (mimicry). Het immuunsysteem herkent bijvoorbeeld onderdelen van gluten die overeenkomsten vertonen met bepaalde bacteriën of virussen. Hierdoor kan het immuunsysteem onderdelen van gluten per ongeluk als een bedreiging zien en aanvallen. Ook al denk je geen last te hebben van brood...

Veel moderne chemische stoffen worden ook gezien als lichaamsvreemd. Voor het immuunsysteem allemaal redenen om aan te vallen.

Zo'n vergissing wordt relatief vaker gemaakt na het doormaken van een infectie, griep, virus of zelf inenting, Een auto-immuunziekte ontstaat ook vaak na het doormaken van een luxerend (bijzonder) moment, een virus of iets dergelijks.



RISICOFACTOREN

Auto-immuunziekten komen vaker voor in de geïndustrialiseerde wereld, met name in Noord-Amerika en West-Europa.

Er zijn verschillende risicofactoren die invloed hebben op de ziekte.

Genetische risicofactoren

Hoewel de familiegeschiedenis een verhoogd risico voorspelt, heeft slechts 10% tot 25% van de patiënten met bijvoorbeeld Crohn of Colitis Ulcerosa een direct familielid met de ziekte.

Er lopen nog heel veel onderzoeken, maar momenteel is al bekend dat er meer dan 200 genen zijn die in verband worden gebracht met de ontwikkeling van deze ziektes.

Het start dus al met een relatief kleine genetische aanleg.

Omgevings risicofactoren

Maar je krijgt niet zomaar een auto-immuunziekte. Het ontstaat ook niet in 1 dag. Er gaat eigenlijk een hele film aan vooraf.

Eén van de belangrijkste mechanismes voor onze gezondheid is ons energiemetabolisme. Onze energie wordt gemaakt door onze mitochondriën, onze energiefabriekjes. Deze zijn met miljoenen aanwezig in al onze cellen. Als deze mitochondriën niet krijgen wat ze nodig hebben om goede energie te leveren, dan ontstaan er klachten en ziekte.

EVEN WAT PITTIGE KOST

RISICOFACTOREN

De belangrijkste oorzaak van deze ziektes is "Het moderne leven". We zitten veel te vaak en veel te lang. We eten niet meer wat we zouden moeten eten. Er zijn allerlei chemische stoffen die wij via lucht, huid of voeding binnenkrijgen en welke ons immuunsysteem ziet als lichaamsvreemd.

Deze factoren veroorzaken allerlei kleine ontstekinkjes, een zogenaamde laaggradige ontsteking. Vaak merken wij hier nog niets van, dat speelt zich af op de achtergrond.

Als reactie hierop vraagt ons lichaam om extra energie, om het immuunsysteem voldoende energie te geven om deze laaggradige ontsteking op te lossen.

Hiervoor wordt onze darm 'verhoogd doorlaatbaar' zodat hij extra energie (glucose, natrium, water, ketonen, lactaat) uit onze darm kan opnemen in het lichaam. Echter met het "openstaan" van de darm, komt ons microbioom (allerlei bacteriën & virussen) en chemische stoffen ook ons lichaam binnen. Dit binnengekomen microbioom bevindt zich gelukkig nog in een slapende toestand, een dormant state. En zal niet direct kwaad doen.

Echter gebeurt er iets in ons leven, een luxerend moment, bijv. we krijgen een virus, of breken onze enkel.... Dan komt er een hoop ijzer vrij in onze bloedbaan, waardoor ons dormant microbioom "wakker" wordt. Daardoor worden er allerlei processen van ons immuunsysteem geactiveerd en produceert dat immuunsysteem vervolgens allerlei stoffen (cytokinen).

Het immuunsysteem wordt dan zodanig geprikkeld, waarbij 1 of meerdere onderdelen van het immuunsysteem hyperactief wordt. Dit kan leiden tot een auto-immuunziekte.

RISICOFACTOREN

Zoals net al genoemd, kan onze moderne voeding ook een risicofactor zijn en ons immuunsysteem activeren. Er zijn allerlei stoffen in onze voeding, die wij via de darmen opnemen. Vervolgens komen deze stoffen ergens terecht, bijvoorbeeld op bepaalde eiwitten, in bepaalde cellen.

Zo'n gegeten stof, op jouw eigen cel, kan dus het immuunsysteem laten denken dat het lichaamsvreemd is

Je kunt je dus voorstellen dat WAT WIJ ETEN of OP ONS LICHAAM SMEREN invloed heeft op het immuunsysteem en dus op ons ziektebeeld.

Gelukkig weten we door onderzoeken steeds meer wat we beter wel en beter niet kunnen eten.

En er zijn tevens hele mooie bedrijven die gezonde lichaamsverzorging maken zonder toxische stoffen maar mét effectieve en helende natuurlijke ingrediënten voor de huid. Mijn favoriete merk hiervoor [Ringana](#)

Laten we maar eens kijken naar voeding...



VOEDING BIJ AUTO-IMMUUNZIEKTE



VOED JE LICHAAM MET WAT HET EVOLUTIONAIR GEWEND IS



Wil je een gezond lichaam, dan moet je je lichaam voeden met stoffen die je lichaam goed kan gebruiken zodat alle lichaamsprocessen goed functioneren.

Welke stoffen zijn dat?

De stoffen die wij, homo sapiens, al miljoenen jaren lang eten. Deze voedingsstoffen kent en herkent ons lichaam en worden perfect gebruikt voor belangrijke functies. Dit zijn dus stoffen die het lichaam als lichaamseigen herkent.

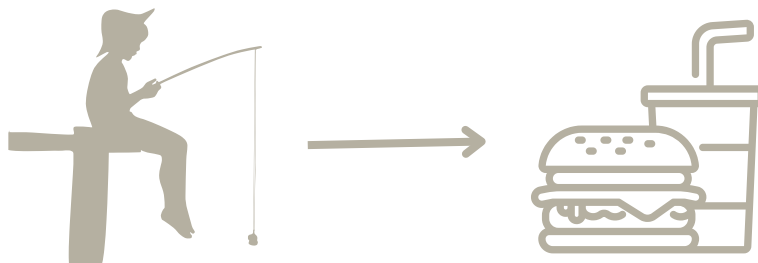
Helaas hebben we in de afgelopen 200 jaar een megaverandering gekregen in ons voedingsaanbod. We gingen van jagen/verzamelen naar landbouw en vervolgens naar fabrieksvoeding met suiker en zetmeel.

Met veel techniek hebben we voeding makkelijker en langer houdbaar kunnen maken met allerlei geraffineerde stoffen. De zakjes en pakjes vliegen de productieband af, en nog nooit was koken zo makkelijk.

Daar komt nog eens bij dat onze grond niet meer de juiste stoffen bevat, dus onze gewassen hun belangrijke voedingswaarde zijn verloren.

Helaas is deze mega verandering een van de grootste veroorzakers van onze hedendaagse gezondheidsklachten.

Ik vertel je zo eerst wat je beter wel kunt eten. En daarna deel ik de "rode lijst". Voeding om te vermijden, om chronische ontstekingen te verminderen en voorkomen.



VOED JE LICHAAM MET WAT HET EVOLUTIONAIR GEWEND IS

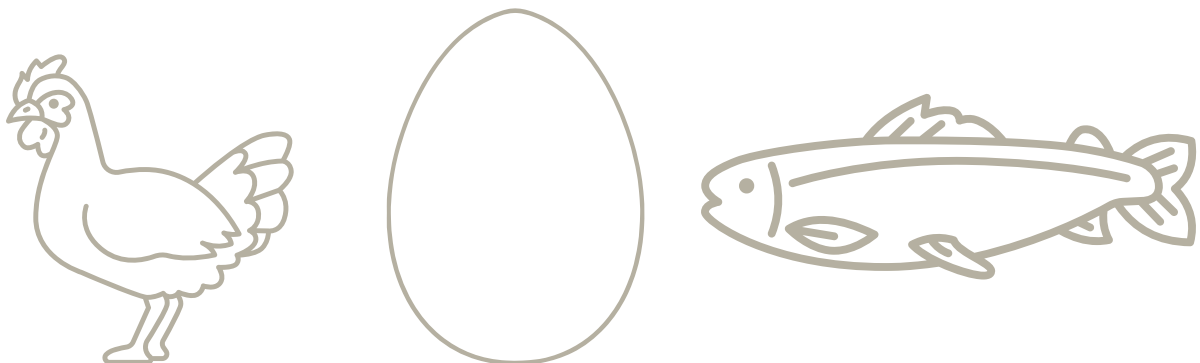
We bieden ons lichaam niet meer de juiste voeding aan. En helaas hebben onze lichaamsprocessen zich (nog) niet aangepast aan deze "moderne" voeding.

Voor een goede gezondheid moeten we weer eten wat we vroeger aten en eten wat ons lichaam al die jaren gewend is. Kort gezegd betekent dit dat je minder koolhydraten eet, veel eiwitten en goede vetten. Het belangrijkste is dat jij je inname van suiker en zetmeel beperkt en meer gezonde eiwitten en vetten toevoegt.

Eiwitten en vetten hebben altijd een aanzienlijk deel van het menselijk voedingspatroon uitgemaakt. Denk daarbij aan vis, gevogelte, schaal- en schelpdieren en eieren. Daarnaast is plantaardig voedsel een belangrijke voedingsbron van vezels, vitaminen en mineralen.

Kortom: **Low Carb - High Protein & Healthy Fat (LCHPHF)**

Dit gezonde voedingspatroon herstelt niet alleen lichaamsprocessen. Overgewichtige mensen kunnen hiermee een gezond gewicht bereiken. En kan je geen kilo's missen maar wil je wel een betere gezondheid? Dan blijf je op je gezonde gewicht!



LOW CARB, HIGH PROTEIN & HEALTHY FAT

LCHPHF

LCHPHF, oftewel het dieet met weinig koolhydraten, veel eiwitten en gezonde vetten, is ontworpen om jouw welzijn te bevorderen. Ik heb een programma opgesteld dat 12 weken duurt en tot doel heeft om al jouw lichaamsprocessen te optimaliseren. Dit omvat het verbeteren van je bloedsuikerspiegel, insulinespiegel, ontstekingsmarkers, bloeddruk en lipideniveaus (vetdeeltjes) in je bloed. Een bijkomend voordeel is dat bij overgewicht dit dieet kan helpen om jouw lichaamsvet en buikomvang te minimaliseren. Gemiddeld verliezen mijn overgewichtige patiënten wel 10 kilo in 12 weken tijd.

Door het volgen van dit programma zullen jouw risicofactoren voor auto-immuunziekten en andere aandoeningen aanzienlijk verminderen. Bovendien zullen er enorme mentale voordelen worden ervaren, zoals een betere gemoedstoestand, stressmanagement, motivatie en productiviteit. Over het algemeen zal jouw leven positiever worden en jij gezonder en gelukkiger.

Het is raadzaam om deze veranderingen onder mijn begeleiding door te voeren. Zeker als je veel veranderingen tegelijk wilt doorvoeren.

De focus van de eerste 4 weken ligt op voeding en psyche. We zullen ons richten op de voedingsmiddelen die je wel en niet moet eten. Verder kijken we naar stressfactoren in jouw omgeving. Zijn er factoren die jouw psyche uit balans halen. Zijn er factoren die klachten in stand kunnen houden? Deze fase noem ik de therapeutische fase. Tijdens deze fase vinden de meeste veranderingen plaats, zowel in voeding en leefstijl, maar zeker ook al in jouw klachtenbeeld. De energie verbetert al flink, klachten verminderen en het verliezen van de eerste 4-5 kilo is een feit.

Na de eerste fase richten we ons op onderhoud, het eigen maken van alle nieuwe gewoontes en het voortzetten van alle verbeteringen. Indien nodig bevorderen we de nachtrust, de ontlasting en voegen we fysieke activiteit toe. We zullen ons ook houden aan bepaalde tijden waarbinnen we wel en niet eten.



HIGH PROTEIN

=

VEEL EIWITTEN!



HIGH PROTEIN – WAAROM?

Laten we meteen beginnen met het belangrijkste... Eiwitten zijn de essentiële bouwstenen van ons lichaam. Ze zijn onmisbaar voor talloze lichaamsprocessen en daarom is het van groot belang dat we voldoende eiwitten binnenkrijgen. Helaas eten we tegenwoordig over het algemeen minder eiwitten en meer koolhydraten dan vroeger. Het is tijd om deze trend te keren.

Eiwitten zijn van vitaal belang voor de opbouw van onze spieren, gewrichten, haar, nagels, huid en organen. Ze ondersteunen ook bij de aanmaak van hormonen, neurotransmitters en enzymen. Bij ziekte en herstel zijn extra eiwitten zelfs nog belangrijker.

Probeer daarom bij elke maaltijd ongeveer 30 gram eiwitten te eten, zodat je lichaam alle taken goed kan uitvoeren en optimaal kan functioneren.

Eiwitten	Per 100 gram
Parmezaan	40
Hennepzaad	32
Kipfilet	31
Pompoenpitten	30
Tonijn	29
Lijnzaad	20
Walnoten	15
Amarant	14
Quinoa	16
Eiwitpoeder	26
Bruine rijst	7
Ei	8 per stuk

MTOR – EEN MECHANISME VOOR EIWITSYNTHESE (AANMAAK)

Moet je eens luisteren, ik ga je een wetenschappelijk geheimpje verklappen: Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam en hebben een belangrijke rol in het stimuleren van spiergroei. Het geheim zit hem in het activeren van "mTOR" - ofwel "mechanistic target of rapamycin" - een mechanisme dat eiwitsynthese en celgroei regelt.

Leucine is de superheld van de aminozuren en fungeert als een signaal voor mTOR om in actie te komen. Gelukkig zitten er in eiwitrijke voedingsmiddelen zoals vlees, vis, eieren en zuivelproducten vaak grote hoeveelheden leucine.

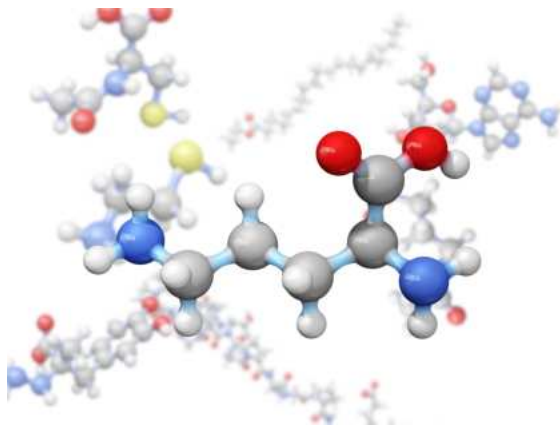
Het is gebleken dat het eten van minstens 30 gram hoogwaardige eiwitten per maaltijd genoeg leucine bevat om het spieropbouwmechanisme te activeren. Dus, als je de volgende keer een lekker bordje eiwitten eet, weet je dat je je spieren een plezier doet.

30 GRAM OF HIGH-QUALITY PROTEINS

In essentie, dient de hoeveelheid eiwitten die je in één maaltijd consumeert voldoende te zijn om de eiwitsynthese op gang te brengen, en zo spieropbouw te bevorderen.

Stel je voor: het aminozuur leucine is de sleutel die de motor van een auto doet aanslaan. In dit geval is mTor de motor en fungeren alle beschikbare aminozuren in jouw lichaam als brandstof. Dit complexe systeem maakt een verscheidenheid aan essentiële eiwitten aan, elk met hun eigen specifieke functies.

Hoewel dit systeem op jonge leeftijd nog wel eens kan worden geactiveerd door hormonen, zijn we op latere leeftijd sterk afhankelijk van onze eiwitname en de hoeveelheid leucine om de motor draaiende te houden. Om te herstellen van ziekte is het belangrijk om regelmatig over te gaan tot eiwitsynthese.



Iedere eiwit, is als een soort opgerolde kralenketting, die bestaat uit allemaal verschillende soorten aminozuren, ofwel gekleurde kralen. Er zijn miljoenen combinaties beschikbaar. We hebben dus ook miljoenen verschillende eiwitten in ons lichaam met allemaal een eigen functie.

30 GRAM OF HIGH-QUALITY PROTEINS

Het belang van Kwalitatieve Eiwitten voor Oudere Mensen

Naarmate we ouder worden, hebben we minstens 2,5 gram leucine nodig om de motor voor spieraanmaak op gang te krijgen. Om dit te bereiken moeten we minstens 30 gram hoogwaardige eiwitten eten.

Maar wat zijn dan precies kwalitatieve eiwitten? Het zijn vooral de combinaties van verschillende aminozuren die bepalen wat een kwalitatief goed eiwit is. De beste combinaties van ALLE aminozuren bevinden zich in dierlijke eiwitten.

Als je kiest voor plantaardige eiwitten, moet je er wel rekening mee houden dat je meer eiwitten nodig zult hebben om de minimale grens van leucine te bereiken. Dit betekent dus ook dat je meer koolhydraten binnenkrijgt. Bovendien komen sommige essentiële aminozuren minder vaak voor in plantaardige eiwitten, waardoor je ze moet aanvullen met supplementen. Het is dus belangrijk om bewust te zijn van wat voor type eiwitten je eet.

Hoewel het mogelijk is om met een veganistisch dieet te voldoen aan de eiwitbehoeften, is het wel lastiger dan met een dierlijk dieet. Je keuzes zijn wat beperkter en je bent dagelijks afhankelijk van het extra toedienen van de juiste aminozuren via een goede proteïnepoeder. Gelukkig zijn er tegenwoordig vegan proteïnepoeders verkrijgbaar die het volledige spectrum van alle aminozuren bevatten.

VOEDINGSBRONNEN LEUCINE

Hier is een lijst met enkele voedingsmiddelen en hun leucinegehalte per 100 gram:

Houd er rekening mee dat deze waarden variabel kunnen zijn en afhankelijk zijn van factoren zoals de specifieke soort voedsel en de bereidingswijze.

Eiwitten	Per 100 gram
Kipfilet	2.1
Rundvlees	2.2
Kalkoen	2.2
Zalm	2.5
Tonijn	2.3
Eieren	1.1
Griekse yoghurt	1.8
Cottage cheese (hüttenkäse)	2.3
Sojabonen	2.2
Linzen	0.8

DIERLIJK VS PLANTAARIG

De kipfilet en linzen bevatten beide 6 gram eiwitten, maar de "inhoud" van aminozuren in dierlijke eiwitten is kwalitatief rijker dan de "inhoud" van aminozuren in plantaardige eiwitten. Dit verschil in kwaliteit verklaart waarom ze niet hetzelfde zijn.

Er zijn verschillende redenen waarom iemand ervoor zou kunnen kiezen om geen dierlijke eiwitten te eten, zoals ethiek, dierenleed en milieubewustzijn. Echter, als optimale gezondheid en/of gewichtsverlies je doel is, zou je deze overwegingen kunnen heroverwegen. Hoewel dit onderwerp gevoelig ligt, is het belangrijk om te benadrukken dat onze kwalitatief beste eiwitten afkomstig zijn van kip, kalkoen en rund, gevolgd door ei, en vis.

Grasgevoerd, vrije uitloop en wild gevangen

Ik ben vrij kritisch over waar de dierlijke eiwitten vandaag komen. Supermarkt vlees is flink bewerkt, en bevat zoveel toxische stoffen, dat dit echt niet helpend is voor als je jouw ziekte wilt omkeren.

Zo geef ik sterk de voorkeur aan:

- grasgevoerd rund, met mate, lekker voor een speciale gelegenheid. Maar als je dan rood vlees eet, eet dan grasgevoerd (ook in de winter grasgevoerd). bijv van www.zorgnatuur.nl of www.grutto.com.
- vrije uitloop kippen, kippen van de lokale biologische boer, die zich lekker voeden met wormpjes uit de grond.
- Wild gevangen vis (MSC). Haal de wildgevangen vis bij de visboer. En anders in de supermarkt. Het keurmerk MSC geeft aan dat het wild gevangen vis is. ASC is gekweekte vis. Ik probeer dit altijd te onthouden doordat de M is van hMMMMM lekker, dit mag ik eten ;-). Anders sta je telkens te googlen voor de diepvries van de supermarkt.

VERJONGEN DOOR EEN BRILJANT OPRUIM-MECHANISME

Je hebt gelezen dat het super belangrijk is dat we voldoende eiwitten kunnen aanmaken. Allemaal hebben ze een andere belangrijke functie. Veel van onze eiwitten zijn een onderdeel van een cel of een proces.

Iedere cel en eiwit wordt regelmatig vernieuwd. Onderdelen van cellen en eiwitten kunnen beschadigen, bijv door vrije radicalen. Wanneer deze eiwitten niet meer bruikbaar zijn, dan moeten ze netjes opgeruimd worden. Gebeurt dat niet, dan brengen ze nog meer schade aan aan de cel of de omgeving. Het gevolg hiervan is veroudering.

Zo belangrijk het aanmaken is van nieuwe eiwitten, zo belangrijk is het ook dat kapotte eiwitten en cel onderdelen goed opgeruimd worden, zodat ze vervolgens kunnen worden vervangen. Dat noemen we autofagie.

Autofagie is dus een proces in het menselijk lichaam waarbij cellen hun eigen beschadigde of niet-functionerende delen afbreken en recyclen. Het woord "autofagie" komt uit het Grieks, waar "auto" betekent "zelf" en "phagein" betekent "eten". Dus, autofagie betekent letterlijk "zelf eten".

Dit proces is belangrijk voor celonderhoud en vernieuwing en speelt een cruciale rol bij het handhaven van de gezondheid en gezond ouder worden.

Nu vraag je je misschien af of we autofagie kunnen beïnvloeden?

Hier zijn enkele factoren die geassocieerd zijn met het beïnvloeden van autofagie:

Vasten en caloriereductie: Autofagie wordt gestimuleerd tijdens periodes van vasten of caloriereductie. Wanneer het lichaam een tijdje geen voedsel binnenkrijgt, kan het overschakelen naar autofagie als een manier om energie te leveren en beschadigde celonderdelen op te ruimen.

Je kunt op verschillende manieren intermitterend vasten:

16/8-methode: Hierbij vast je gedurende 16 uur per dag en heb je een eetvenster van 8 uur. Bijvoorbeeld, je zou kunnen vasten van 20:00 uur tot 12:00 uur de volgende dag en dan eten tussen 12:00 uur en 20:00 uur. Of van 17:00 uur tot 09:00 uur de volgende dag en dan eten tussen 09:00 uur en 17:00 uur.

VERJONGEN DOOR EEN BRILJANT OPRUIM-MECHANISME

5:2-methode: Deze methode omvat vijf dagen normaal eten en twee dagen beperking van calorieën tot ongeveer 500-600 calorieën per dag.

Volledig vasten:

24-uurs vasten: Hierbij vast je gedurende een volledige dag, bijvoorbeeld van het avondeten op dag 1 tot het avondeten op dag 2.

36-uurs vasten: Dit is vergelijkbaar met 24-uurs vasten, maar je gaat een volledige dag en nacht door zonder eten. Ik raad deze zeker niet aan, als je het niet gewend bent.

Fysieke activiteit: Regelmatige beweging kan ook autofagie bevorderen.

Voedingsstoffen: Bepaalde voedingsstoffen stimuleren autofagie. Bijvoorbeeld, polyfenolen in groene thee en kurkuma worden geassocieerd met autofagie. Ook zijn Spermidine en PQQ betrokken bij het reguleren van autofagie en worden als veelbelovend gezien bij het verjongingsproces. Deze stoffen vind je met name terug in supplementen.

Slaap: Een goede slaapkwaliteit en voldoende slaapduur zijn belangrijk voor het handhaven van een gezonde stofwisseling, inclusief autofagie.

Je lichaam kan goed herstellen als we rekening houden met:

Goede eiwit synthese

=

30 gram eiwitten per maaltijd & krachttraining

Goed opruimmechanisme

=

Vasten & krachttraining

EEN EIWITSHAKE HELPT ENORM

In mijn praktijk gebruik ik vaak eiwitpoeder als supplement. Dit komt omdat het soms lastig kan zijn om voldoende eiwitten binnen te krijgen, terwijl deze voedingsstof van groot belang is. Uit de bovenstaande lijst is op te maken dat het eten van een grote hoeveelheid voedsel nodig is om aan de aanbevolen 30 gram eiwitten per maaltijd te komen.

De eiwitshake wordt veelal ingezet als alternatief voor de eerste maaltijd van de dag. Hier kun je naar eigen smaak fruit aan toevoegen. Het mengsel kan worden aangelengd met water, kokosdrink of mijn favoriet: Bio Kefir van Raw Power (**rauw**melkse kefir).

Door alles in de blender te mixen krijg je een heerlijk romige shake. Het is mogelijk om extra voedingsstoffen, zoals vitaminen en mineralen, toe te voegen aan het mengsel. Wel ben ik zeer kritisch op het gebruik van eiwitpoeder. Er zijn een aantal voorwaarden waaraan eiwitpoeder moet voldoen om gezond te zijn:

- Vrij van kunstmatige zoet- en smaakstoffen
- Vrij van antikontermiddelen, zoals bijvoorbeeld silica/ siliciumdioxide
- Bij voorkeur verpakt in afgesloten porties, dus geen grote bussen die steeds opengaan, waardoor het oxidatieproces van de eiwitten ongezond wordt.

De kwalitatief beste eiwitpoeder is Sport Protein van Ringana.
Vraag gerust om een kortingsvoucher van EUR 20.



LOW CARB

=

VOORAL GEZONDE KOOLHYDRATEN



LOW CARB – GEZONDE KOOLHYDRATEN

Carbs zijn koolhydraten. Maar wat zijn koolhydraten eigenlijk?

Het woordenboek definieert koolhydraten als "stoffen zoals suiker of zetmeel die het lichaam van energie voorzien". Het is dus een brandstof, om de motor te laten draaien.

Laten we zeggen dat je gezonde en ongezonde koolhydraten hebt. Ongezonde koolhydraten zijn pas ongezond als je ze regelmatig en vaak eet.

Ongezonde koolhydraten, gemaakt van geraffineerd zetmeel en toegevoegde suikers, worden snel omgezet in bloedsuiker (glucose) als je ze eet. We noemen ze ook wel "snelle koolhydraten".

Gezonde koolhydraten, zoals groenten, fruit en wholegrains, worden langzamer omgezet, vanwege de vele vezels. Vezels kunnen we namelijk niet opnemen in het lichaam. Ze worden doorgestuurd naar de ontlasting. Maar daarvoor moeten ze dus eerst gescheiden worden van de suikers, en dat proces duurt een tijdje. Vandaar de naam "langzame" koolhydraten.

Hoe dan ook, alle koolhydraten worden in het lichaam omgezet in suiker.

Van suikerverbranding naar vetverbranding

Wanneer wij alleen koolhydraten eten van groenten, fruit en af en toe wholegrains, dus koolhydraatarm, gaat jouw lichaam een andere brandstof kiezen dan suiker. Als er niet meer voldoende suikers aanwezig zijn, dwing jij jouw lichaam om een andere energiebron te kiezen. Dus daar waar je voorheen jouw energie maakte van suikers, ga je nu energie maken van zogenaamde ketonen (vetdeeltjes, dus vetverbranding).

Heel simpel; biedt jij je lichaam niet genoeg suikers aan, dan dwing jij je lichaam om een vetverbrander te worden.

Je lichaam komt als ververbrander in een ketogene status, die zijn motor draait op ketonen. Ketonen zijn een brandstof dat wordt gevormd wanneer jouw lichaam opgeslagen vet of vet uit voeding begint te verbranden als brandstof in plaats van koolhydraten.

En dit wil je! Want ketonen leveren ons veel meer energie op dan koolhydraten en er komen geen toxische stoffen vrij bij deze vetverbranding.

LOW CARB – WAAROM?

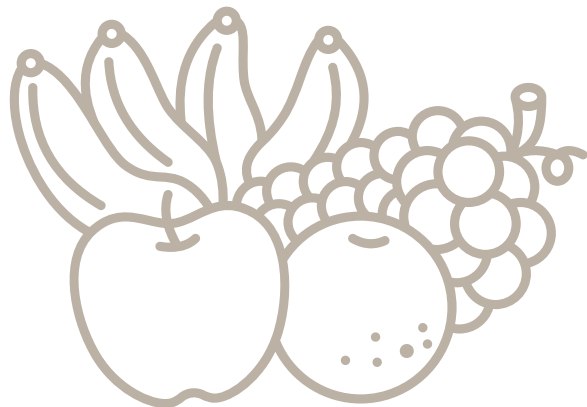
Dus of je nu wel of geen overgewicht hebt, je wilt graag in de vetverbranding komen. Want deze "bakken energie" gaan ervoor zorgen dat al jouw lichaamsprocessen goed kunnen herstellen en klachten verdwijnen.

Maar let wel, je raakt dus alleen in de vetverbranding als je koolhydraatarm eet. Er mag niet te vaak snelle suikers worden gegeten, want dan wordt je lichaam weer een suikerverbrander. En heel af en toe (bijvoorbeeld 1 keer per week) is dat helemaal niet erg, maar dagelijks te veel snelle koolhydraten eten, is ongezond.

Jouw koolhydraten bestaan dus vooral uit groenten, fruit en af en toe wholegrains (bijv. quinoa, rijst, amaranth).

Probeer het aantal gram koolhydraten onder de 130 gram per dag te houden. Je zou de grammen van koolhydraten en eiwitten kunnen bijhouden in een app, bijv Eetmeter of My Fitness pall.

**Ik adviseer iedereen met chronische aandoeningen om de eerste 12 weken van dit dieet onder begeleiding te doen van een PNI-therapeut.*





GEZONDE VETTEN



HEALTHY FAT – WAAROM?

Al tientallen jaren wordt ons verteld dat vet schadelijk is voor onze gezondheid. Ondertussen puilen de schappen van de supermarkt uit met magere 'dieet'-producten, vaak vol met suiker. Dit viel samen met het begin van de zwaarlijvigheidsepidemie en was achteraf gezien dus een grote vergissing.

Studies suggereren nu dat er weinig reden is om bang te zijn voor gezonde vetten.

Gezonde vetten zijn: Kokosolie, olijfolie, roomboter, ghee, vette vis, bepaalde noten & zaden, avocado, eieren.

Ongezonde vetten zijn: Halvarine, Margarine (alles van Becel en Croma), plantaardige olie, zadenolie.

Healthy fat betekent niet dat je bord voor de helft uit vet bestaat. Het betekent dat je "calorisch" voldoende vet binnenkrijgt. 5 ml olijfolie per dag bijv. is super gezond. We gaan geen calorieën tellen.





DE RODE LIJST



VERMIJD DE RODE LIJST

Ik adviseer je om onderstaande categorieën te vermijden. Deze voeding veroorzaakt een "lekkende darm" en bevat stoffen die als lichaamsvreemd worden gezien en ontstekingen veroorzaken.

1 Gluten

Gluten is een eiwit dat voorkomt in bepaalde granen. Het zit vooral in:

- Tarwe: Brood, pasta, ontbijtgranen, crackers, gebak, koekjes, cakes, muffins, pannenkoeken, wafels, en meer.
 - Rogge: Roggebrood, roggecrackers.
 - Spelt: Speltbrood, speltpasta.
-

2 Melkproducten

Vermijd alle melkproducten van gepasteuriseerde melk of van A1-melk van meest voorkomende type koe. Dit zijn de meest gebruikelijke melkproducten. Zie hoofdstuk melkproducten.

3 Soja

Vermijd ongefermenteerde sojaproducten, zoals sojamelk, tofu, sojaolie en vleesvervangers op basis van soja.

4 Lectines

Vermijd voedingsmiddelen die rijk zijn aan lectines, zoals bonen, linzen, granen en nachtschadegroenten (tomaten, paprika, pepers, aardappelen, aubergines).

5 Oxalaatrijke voeding

Vermijd oxalaatrijke voeding zoals spinazie, rabarber, bieten, noten, zaden, en chocolade.

Download [hier](#) een handig overzicht van de rode lijst met goede alternatieven. Op de volgende pagina's leg ik uit waarom je deze voeding beter kunt vermijden.

GLUTEN EN GLIADINE

Wat zijn gluten en gliadine?

Gluten: Een groep eiwitten die voorkomt in tarwe, gerst, en rogge.

Gliadine: Een van de eiwitten in gluten, met name in tarwe.

Probleemstelling: Gliadine wordt als bijzonder problematisch beschouwd.

Darmgezondheid en Lekkende Darm

Gliadine kan de darmwand beschadigen door de tight junctions (strakke verbindingen tussen darmcellen) te verstoren. Dit kan leiden tot een "lekkende darm", waarbij ongewenste stoffen de bloedbaan binnendringen. Een lekkende darm kan het immuunsysteem activeren en chronische ontstekingen veroorzaken.

Auto-immuunziekten

Gluten en gliadine kunnen auto-immuunziekten triggeren of verergeren doordat ze het immuunsysteem overstimuleren.

Chronische Ontstekingen

Gluten en gliadine dragen ook bij aan systemische ontstekingen, die een rol kunnen spelen bij een breed scala aan chronische ziekten, waaronder hartziekten, diabetes type 2, en zelfs neurodegeneratieve aandoeningen zoals Alzheimer.

Gewichtsbeheersing en Metabolisme

Gluten kunnen bij sommige mensen bijdragen aan gewichtstoename en problemen met het metabolisme, deels door hun impact op de darmgezondheid en ontstekingsniveaus.

Aanbeveling

Ik adviseer iedereen zoveel mogelijk gluten te vermijden, ongeacht de aanwezigheid van klachten of ziekte.

MELKPRODUCTEN

Het verschil tussen A1 en A2 melkproducten

A1 Melk (vermijden)

Komt van: De meest voorkomende koeienrassen zoals Holstein en Friesian.

Eiwit: Bevat een type bèta-caseïne eiwit dat bij de vertering een stof (BCM-7) kan vrijgeven.

Gezondheid: Sommige mensen krijgen last van hun buik of andere spijsverteringsproblemen door deze stof.

A2 Melk (goed alternatief)

Komt van: Koeienrassen zoals Guernsey en Jersey.

Eiwit: Bevat een ander type bèta-caseïne eiwit dat deze stof (BCM-7) niet vrijgeeft bij vertering. Dit type wordt vaak goed verdragen door mensen die gevoelig zijn voor gewone melk en kan minder spijsverteringsproblemen veroorzaken.

Samengevat

A2 melkproducten zijn een goede keuze als alternatief. Denk bijvoorbeeld aan Jersey melk of A2 kaas van een goede kaasboer. Nog beter zijn rauwmelkse A2 producten. Lees hieronder verder.

Het verschil tussen rauwe melk en gepasteuriseerde melk

Gepasteuriseerde melk (vermijden)

Pasteurisatie doodt alle bacteriën, dus ook de goede) en belangrijke voedingsstoffen en enzymen worden afgebroken tijdens het pasteurisatieproces.

Rauwe Melk (goed alternatief)

Rauwe melk bevat alle oorspronkelijke voedingsstoffen, enzymen (waaronder lactase), en probiotische bacteriën die van nature in melk aanwezig zijn. Deze stoffen dragen bij aan een gezonde darmflora en kunnen het immuunsysteem versterken.

Samenvatting

Rauwmelkse producten, zoals melk, kaas, yoghurt, kefir, zijn een gezonde toevoeging aan uw voeding. Houd rekening met de juiste houdbaarheidstermijnen. Deze producten zijn te vinden bij de betere supermarkt, natuurwinkel of een goede kaasboer. Ze zijn tevens online verkrijgbaar, bijvoorbeeld van het merk Rauwpower.

SOJA

Het verschil tussen gefermenteerde soja en ongefermenteerde soja

Ongefermenteerde soja (vermijden)

Ongefermenteerde soja is niet gezond vanwege het hoge gehalte aan fytaat, of fytinezuur. Fytinezuur wordt ook wel een anti-nutriënt genoemd, een stof die schade kan toebrengen aan ons lichaam. Het bindt zich aan belangrijke mineralen zoals zink, ijzer, calcium en magnesium, waardoor deze niet langer beschikbaar zijn voor het lichaam. Daarnaast blokkeert fytinezuur de opname van niacine, ook bekend als vitamine B3. Veel mensen krijgen ook dunne ontlasting van ongefermenteerde soja.

Gefermenteerde soja (goed alternatief, met mate)

Gefermenteerde soja bevat aanzienlijk minder fytinezuur. Uit onderzoek blijkt dat de hoeveelheid halveert tijdens tempeh-fermentatie. Minder dan tien procent blijft over na fermentatie, opslag en bereiding van tempeh in vergelijking met een ongefermenteerde variant. Het fermentatieproces zorgt voor een verbeterde biologische beschikbaarheid van mineralen en vitaminen. Gefermenteerde soja, zoals tempeh en sojasaus, is dus een beter alternatief.

Waarom dan toch met mate?

Zowel gefermenteerde als ongefermenteerde soja zijn unieke bronnen van isoflavonen, die behoren tot een groep fyto-oestrogenen (plant-oestrogenen). Oestrogenen handhaven de vrouwelijke geslachtskenmerken, reguleren de menstruatiecyclus en zijn van belang voor de zwangerschap. Fyto-oestrogenen kunnen zich binden aan dezelfde receptoren als lichaamseigen oestrogeen, maar hebben een zwakkere werking.

Een van de bekendste en meest besproken effecten van fyto-oestrogenen is dat ze de oestrogeenspiegels kunnen verhogen, wat kan leiden tot een oestrogeendominantie. Oestrogeendominantie kan resulteren in klachten zoals vochtophoping, vermoeidheid, slaapstoornissen, vetophoping rond billen, benen en buik, candidavorming, borstvorming (bij mannen) en pijnlijke, gezwollen borsten (bij vrouwen). Daarom adviseer ik gefermenteerde soja met mate te consumeren.

LECTINES

Lectines zijn eiwitten die in veel planten voorkomen, vooral in peulvruchten (zoals bonen en linzen), granen, noten en nachtschades. Ze dienen als verdedigingsmechanismen tegen insecten en andere dreigingen, inclusief de mens.

Toxiciteit en gezondheidsproblemen:

Sommige lectines kunnen toxisch zijn en maag-darmproblemen veroorzaken als ze (met name rauw) worden geconsumeerd. Wassen, koken en nog eens wassen vernietigt de meeste schadelijke lectines. Overmatige consumptie van ongekookte of onvoldoende gekookte lectinerijke voedingsmiddelen kan leiden tot gezondheidsproblemen zoals maag- en darmklachten en voedingsstoffentekorten.

Effect op de darmgezondheid:

Lectines kunnen de darmwand beschadigen en bijdragen aan een "lekkende darm", wat leidt tot ontsteking en verschillende chronische ziekten, waaronder auto-immuunziekten.

Gewichtstoename en andere gezondheidsproblemen:

Onderzoek wijst uit dat lectines bijdragen aan gewichtstoename en obesitas door hun invloed op de darmgezondheid en het metabolisme. Lectines worden vaak geassocieerd met diverse gezondheidsproblemen zoals prikkelbare darm syndroom (IBS), artritis, hart- en vaatziekten en zelfs neurodegeneratieve aandoeningen.

OXALATEN

Oxalaten zijn organische zuren (geen eiwitten zoals lectines). Ze komen voor in veel plantaardige voedingsmiddelen, zoals spinazie, rabarber, bieten, noten, zaden, en chocolade. Oxalaten dienen vooral om calcium te binden en spelen een rol in de stofwisseling van de plant.

Effect op het menselijk lichaam:

In ons lichaam kunnen oxalaten binden met calcium, wat leidt tot de vorming van calciumoxalaten. Vroeger stonden deze calciumoxalaten vooral bekend om hun rol bij de vorming van nierstenen. Inmiddels toont de wetenschap steeds meer aan dat ze grote gevaren kunnen vormen voor onze algehele gezondheid.

Oxalaten kunnen een effect hebben op verschillende delen van ons lichaam, vooral de urinewegen, pezen, gewrichten, en zelfs de longen, het hart en de bloedvaten.

Calcium en oxalaten:

Calcium is een mineraal dat belangrijk is voor onder andere onze botten en tanden. Het lichaam gebruikt calcium ook voor andere functies, zoals spiercontracties en zenuwsignalen. Wanneer we voedingsmiddelen met oxalaten eten, kunnen deze oxalaten zich binden aan calcium en calcium-oxalaat-kristallen vormen.

Het probleem met deze kristallen is dat ze niet gemakkelijk oplossen in water. Mensen die hier last van hebben, omschrijven het als scherpe mesjes in gewrichten of urinewegen. In plaats van oplossen in water, kunnen ze zich ophopen in de nieren en urinewegen, waardoor nierstenen ontstaan. Nierstenen kunnen pijn veroorzaken en problemen bij het plassen, zoals pijn tijdens het plassen, frequente aandrang, en pijn tijdens intimiteit.

Andere gezondheidsproblemen:

Oxalaten hebben ook een negatieve invloed op onze energieproductie en de functie van ons immuunsysteem. Daarnaast kunnen calciumoxalaten zich ophopen in granulomen in de longen (zoals bij sarcoïdose) en in vaatwanden, wat extra gezondheidsrisico's met zich meebrengt.

OXALATEN

Er wordt zelfs al over gesproken of het veelvuldig nuttigen van zogenaamde “superfoods” zoals spinazie, amandelen, en chiazaad niet één van de ongezondste trends is van de afgelopen decennia.

Oxalaten en Gezondheidsproblemen

Pezen en gewrichten:

Onderzoeken wijzen uit dat hoge niveaus van oxalaten in het lichaam kunnen leiden tot de vorming van oxalaatkristallen in de gewrichten en pezen. Deze kristallen kunnen ontstekingen veroorzaken en bijdragen aan de ontwikkeling van gewrichtsproblemen, zoals jicht en reumatoïde artritis. De bekende “knobbel” of ophoping die ontstaat op voeten is ook een gevolg van calciumoxalaten.

Mechanisme:

Wanneer we oxalaten uit onze voeding consumeren, worden ze opgenomen in de darmen en vervolgens naar de bloedbaan getransporteerd. In eerste instantie kunnen deze oxalaten al de darmwand beschadigen. Eenmaal in ons lichaam kunnen oxalaten zich binden aan calcium, waardoor oxalaat-calciumkristallen ontstaan. Deze kristallen kunnen zich afzetten in verschillende delen van het lichaam, zoals de nieren, urinewegen, pezen en gewrichten.

Voedingsmiddelen rijk aan oxalaten:

Sommige voedingsmiddelen zijn rijk aan oxalaten, zoals spinazie en bieten. Hoewel deze voedingsmiddelen vaak ook veel gezonde voedingsstoffen bevatten, adviseer ik ze te vermijden bij chronische ontstekingen en auto-immuunziekten.

Belang van Balans

Het is cruciaal om bewust te zijn van de invloed van oxalaten op ons lichaam. Het evenwicht bewaren in onze voeding is de sleutel tot het voorkomen van problemen met calcium, de urinewegen en de gezondheid van pezen en gewrichten.

Stap voor stap afbouwen:

Het is belangrijk om oxalaatrijk voedsel langzaam af te bouwen. Niet alles in één keer, want dat kan onze lever overbelasten. Start met het vermijden van drie voedingsmiddelen die je momenteel het meest nuttigt. Je kunt op korte termijn al veel verbetering ervaren. Zie de [uitgebreide lijst](#) voor meer details.



WAT EET JE ZOAL

Alle Vis, met name ansjovis, sardines, makreel, wilde zalm, paling, haring (keurmerk MSC)

Vlees, kip van vrije uitloop kippen of grasgevoerd rundvlees

Schaal- en schelpdieren, mosselen, garnalen, oesters, algen

Eieren (tenzij je weet dat je hier niet tegen kunt)

Gezonde vetten, Roomboter, kokosolie (geurloos), Extra Vierge Olijfolie

Kokosroom, kokosyoghurt, kokosdrink, Rauwmelkse producten (Rauw Power), A2 kaas

Groente, ook voorgesneden bijv. bloemkoolrijst of courgetti, ovingroente of diepvriesgroente.

Fruit, ook diepvriesfruit

Alle kruiden, gember, rode peper, oregano, tijm, peterselie, knoflook etc.

Drinken; kruidenthee, bronwater, kokosdrink of rauwe melk (voor eiwitshake), koffie

Paddenstoelen, Shiitake, (kastanje) champignons, oesterzwammen

Bouillon, bij voorkeur gistextractvrij, zonder E621, bijv. van de Soepfabriek of Gistextractvrije blokjes van Zonnatura (om in de eerste week je zouten aan te vullen)

Himalaya zout of Keltisch Zeezout

Dagelijkse aandacht voor avocado, kruisbloemigen, granaatappel(sap) en mango. Goed voor darmen, dus goed voor alles.

ZO KIES JE IEDERE MAALTIID

1 Eiwit

Kies altijd als eerste je belangrijke eiwitbron.

Kies voor eieren, kip, rund, vis, schaal- schelpdieren of een eiwitshake.

2 Koolhydraten

Kies daarbij 1 of 2 verschillende groente, rauwkost en of fruit. Vermijd toxische groente.

3 Vetten

Kies een gezonde vetbron, bijv een scheutje olijfolie.

**ONTDEK IN HET VOLGENDE
HOOFDSTUK MIJN METHODE
“GEZONDER IN 12 WEKEN”.**

GOOD
ENERGY

GEZONDER IN 12 WEKEN



12 WEKEN BEGELEIDING

In het komende hoofdstuk deel ik je al mijn adviezen om de komende weken de belangrijkste veranderingen door te voeren. Misschien wil je starten met een kleine verandering, zoals het vermijden van melkproducten, dat zou al fantastisch zijn. Je zult daarvan echt al een verschil kunnen merken.

Maar ik kan me ook voorstellen dat je echt klaar bent met je lage energieniveau, je klachten, slecht slapen, noem maar op. Ofterwijl wil je graag het hele roer om?

Laat mij jou dan 12 weken lang begeleiden bij deze grote veranderingen.

Ik bied je graag persoonlijke begeleiding. 12 weken lang, samen aan de "bak".

De veranderingen hebben invloed op veel lichaamsprocessen. Je moet waarschijnlijk afkicken van de suikers waardoor je soms extra last kan krijgen in de eerste 2 weken.

Tijdens dit traject krijg je weer controle over je eigen lichaam. Ervaar wat de juiste voeding en supplementen met klachten doen zoals ontlastingsproblematiek, vermoeidheid, pijn aan darmen, spieren & gewrichten en slecht slapen. We gaan samen aan de slag aan een hele grote psychische component.

Heb je zin in een nieuwe start en pakken we het samen grondig aan? Neem dan gerust contact op.

We starten met een uitgebreide intake, zodat we het traject speciaal voor jouw aandoening samenstellen. Je ontvangt weekmenu's, zodat je de eerste paar weken niet hoeft na te denken wat je moet maken. Daarna volgt er iedere week een contactmoment, deze zijn zowel individueel als in groepsverband (max 8 personen). Je ontvangt extra informatie tijdens groepsconsulten over bepaalde onderwerpen. Indien nodig stellen we wekelijks bij.

Tevens ben ik altijd bereikbaar via whatsapp voor dringende vragen. Je zult jezelf verbazen wat deze veranderingen met jouw klachten doen.

Ga niet zelf zo'n grote verandering aan. Kleine veranderingen 1 voor 1 doorvoeren, is geen enkel probleem. Lees dan lekker snel verder. Wil je het groots aanpakken, het roer helemaal om, dan is voorzichtigheid geboden en dan adviseer ik de eerste 12 weken onder mijn begeleiding te volgen.

Klik [HIER](#) voor een gratis vrijblijvend gesprek over het 12 weken traject.

WEEK 1-4

Voeding is niet alleen belangrijk om te "voeden". Voeding is informatie en alles wat we eten kan onze lichaamsprocessen beïnvloeden. Sterker nog, het kan zelfs de expressie van onze genen beïnvloeden. Je kan dus als het ware bepaalde "aanleg" voor aandoeningen aan of uit zetten door de voeding die je eet. Dit noemen we epigenetica.

In de komende weken start je met een aantal veranderingen in je dieet, die meteen invloed hebben op de symptomen van een auto-immuunziekte.

Onthoud dan deze 8 voedingsregels, inmiddels kort uitgelegd op de voorgaande pagina's.

Volg deze voor het beste resultaat.

1. Eet bij iedere maaltijd minimaal 30 gram eiwitten
2. Eet bij iedere maaltijd 1 of 2 gezonde groenten en/of fruit.
3. Eet bij iedere maaltijd gezonde vetten
4. Vermijd Gluten
5. Vermijd gepasteuriseerde en A1 melkproducten
6. Vermijd ongefermenteerde Soja
7. Vermijd Lectines, zoals peulvruchten en nachtschades
8. Vermijd oxalaten

Verderop in dit ebook volgen 2 voorbeelden van weekmenu's. Gewoon ter inspiratie. Je mag heel het menu omgooien. Of lekker zelf gerechten samenstellen. Kies vooral zelf wat je lekker vind en bij jou past. Maak het niet te ingewikkeld in het begin. Alle mooie kleine veranderingen zijn al fantastisch!

Tip: Maak een dubbele hoeveelheid, voor meerdere maaltijden tegelijk.

Tip: Ik ben zelf fan van gerechten van www.purepascale.com.

Houd wel bovenstaande regels in acht.

En speciaal voor deze eerste paar weken heb ik een video opgenomen. Een presentatie van meer dan een uur, waarin ik je ook nog eens alles uitleg. Bekijk deze eens rustig, na het lezen van dit ebook. Klik [hier](#) voor de video.

WEEK 5-12

De eerste weken van het programma ligt de focus op voeding. Maar wil je echt jouw gezondheid naar een next level brengen, dan moet je ook naar de volgende leefstijlinterventies kijken. Goede nachtrust, meer beweging, meer beleving van de natuur en een "eetraam" zijn de onderdelen van de tweede week.

Goede nachtrust

Chronische ontstekingen worden sterk gelinkt aan slaapttekort. Te weinig uren slaap per nacht of kwalitatief slechte slaap.

Slaap minimaal 7 uur per nacht, in een koude kamer, op een comfortabel bed. Geef je lichaam seintjes voordat je gaat slapen, zodat het voldoende melatonine (slaaphormoon) kan aanmaken. Zoals bijvoorbeeld lezen voor het slapen gaan, neem een warm bad, schrijf in je dagboek, luister naar muziek, drink een kruidenthee, doe een ademhalingsoefening of iets anders om lekker te ontspannen.

Meer beweging

Niet zitten, ofwel meer beweging, heeft een enorm positief effect op ontstekingen. Denk er niet te veel over na, start gewoon met meer bewegen. Ga wandelen, fietsen, poetsen, beweeg in een groep of alleen. Plan je momenten van beweging en zorg dat er een mooie routine ontstaat. Bijvoorbeeld 30 minuten wandelen voor de eerste maaltijd. Beweeg ten minste 30 minuten per dag, 5 dagen per week. Met als uiteindelijk doel om iedere dag 1 uur te bewegen.

Meer beleving van de natuur

De natuur helpt ons op verschillende manieren bij het controleren van onze emoties en het reduceren van stress. Bijvoorbeeld door het aanmaken van vitamine D wanneer wij onze huid blootstellen aan de zon. Ga, als het kan, iedere dag 10 minuten in de zon. Wanneer je je in de natuur begeeft, verminder jij je ontstekingen, verlaagt je bloeddruk en versterk je het immuunsysteem.

Intermittend fasten - Eetraam

Studies tonen aan dat time-restricted eten jouw insuline-gevoeligheid verbetert, bloeddruk verbetert en ook weer jouw immuunsysteem versterkt en ontstekingen verminderen. Je nuttigt al je maaltijden binnen een "eetraam" van 12, 10 of 8 uur. Dat noemen we time-restricted. Je nuttigt je 3 maaltijd dan binnen 12, 10 of 8 uur. Des te kleiner jouw eetraam, des te groter de gezondheidsvoordelen. Kies bijvoorbeeld een eetraam van 8 uur, je eerste maaltijd is bijvoorbeeld om 11 uur 's ochtend, en je laatste dan **8 uur later**, om 19 uur. Binnen je eetraam van 8 uur, nuttig je gewoon 3 maaltijden. Koolhydraatarme dranken zijn altijd toegestaan, ook buiten je eetraam.

WEEK 5-12

In deze weken ga je bij jezelf na welke veranderingen goed voelen, en welke veranderingen je nog lastig vindt. Mis je bepaalde voedingsmiddelen heel erg? Lukt het om iedere nacht voldoende en diep te slapen? Kijk eens kritisch naar de afgelopen 2 weken en bepaal waar je nog extra aandacht voor nodig hebt.

Bekijk je weekschema of je dagroutine nog eens nauwkeurig. Zijn er dingen die je kan verbeteren en hoe? In plaats van er vandaan te rennen, kom je juist in actie om het te finetunen.

Beschrijf deze weken ook jouw visie. Wat zijn je korte en lange termijn doelstellingen. Wat wil je graag bereiken en waarom? Het is zelfs een goed idee om dit ergens op te hangen en het dagelijks hard op te lezen.

Tijdens dit traject staat ook stress in het middelpunt. Sta hier uitgebreid stil. Stress als in Toxische omgeving, -relaties, -emoties en -gedachtes.

Deze periode is écht ME-time! Wie ben jij, wat wil jij? Zet jezelf een heel hard voorop. Waar wordt je blij van, waar niet. Tijd voor verandering.

Nadat je dit programma 12 weken hebt gevolgd, probeer dit vervolgens voor ten minste 80% zo te vervolgen. Als je dan een keer een "misstap" maakt, geen zorgen! Vervolg gewoon je programma weer. No problem ;-)

DE MEEST GEMAAKTE FOUTEN

- Je heel strikt aan het dieet houden, zorgt ervoor dat je het later niet meer kan vol houden. Wetenschappelijk is bewezen dat dit dieet met af en toe een cheat veel langer is vol te houden. Vandaar dat je met een gerust hart 2 maaltijden per week kan cheaten met extra koolhydraten. Bijvoorbeeld witte rijst. Maar liever niet cheaten met voedingsmiddelen van de rode lijst of producten die jouw lichaam helemaal nooit gewend is.
- Elke dag te veel koolhydraten behoud je ervan om in de vetverbranding te geraken. Houd je koolhydraten onder de 130 gram per dag.
- Beoefen geen duursport in de eerste week, want je bent nog niet geswitcht naar vetverbrander. In deze week heb je onvoldoende energie voor duursport
- Drink genoeg water! Je verliest veel vocht in die eerste week. Dit komt omdat glycogeen, wat bestaat uit opgeslagen koolhydraten in het lichaam, water aan zich bindt. Echter, tijdens dit dieet zullen je glycogeenvoorraden slinken en je zult zodoende ook minder vocht vasthouden. Die kilo's verlies je snel in week 1.
- Met het verliezen van veel vocht, verlies je ook veel mineralen zoals natrium, magnesium, kalium of andere belangrijke mineralen. Die moeten aangevuld worden door het drinken van een zoute bouillon (merk De soepfabriek bijv.) of een glas water met Keltisch zeezout/ Himalaya zout

Wanneer er geen rekening wordt gehouden met bovengenoemde valkuilen, kan je binnen de eerste 10 dagen last krijgen van bepaalde symptomen, die gelijkenissen kent met de griep, met onder anderen:

- Misselijkheid, overgeven
- Energieloos
- Constipatie, Diarree
- Hoofdpijn
- Prikkelbaarheid
- Futloosheid
- Spierkrampen
- Duizeligheid
- Slecht concentratievermogen
- Maagpijn
- Slaapproblemen

WEEKMENU 1

Maandag

Ontbijt: 200 gram Kokosyoghurt met pecannoten en blauwe bessen (diepvriesfruit)

Lunch: 2 gebakken eieren met groenten en champignons, knoflook, olijfolie

Avondeten: 200 gram Gehaktballen of kipstukjes met groenten en bloemkoolrijst

Tip: maak vanavond gelijk extra veel voor lunch morgen

Dinsdag

Ochtend: Goedgevulde proteïneshake met kokosdrink, halve avocado en blauwe bessen

Lunch: Zelfde als gisteravond, opwarmen of koud.

Avondeten: 200 mg vis (MSC) met groenten (eventueel voorverpakt gesneden), met pastinaakfriet uit de oven en beetje mayo.

Woensdag

Ontbijt: Overslaan

Lunch: Salade met blik tonijn in olijfolie, extra vierge olijfolie, gekookt ei, komkommer

Avondeten: 1 grasgevoerde biefstuk op een bedje veldsla, olijfolie, aceto balsamico, rauwkost en een beetje mayonaise.

Donderdag

Ontbijt: 200 gram Kokosyoghurt met pecannoten en mango (uit diepvries)

Lunch: 1 avocado, 1 appel, 100 gram gesneden kipfilet of gebraden kipstukjes met bloemkoolrijst of groenten

Avondeten: Zalmfilet in knoflook gebakken met avocadosalsa en gekookte broccoli

WEEKMENU 1

Vrijdag

Ontbijt: Goedgevulde proteïneshake met Raw Power Bio Kefir, halve avocado en blauwe bessen

Lunch: 200 gram Garnalen of mosselen met salade of groente met courgetteslierten, olijfolie, knoflook

Avondeten: Lekker hapjes; gehaktballetjes, rauwkost, komkommerschijfjes met daarop zelfgemaakte eier-, tonijn-, kipsalade

Zaterdag

Ontbijt: Bananenpannenkoeken: Prak 1 banaan, zeezout en 2 eieren met de staafmixer of vork tot een glad beslag bak in een koekenpan met 1 eetlepel gesmolten kokosolie en bak hier 6 kleine pannenkoekjes (3 tegelijk in 1 koekepan) van op middenlaag vuur.

Lunch: Goed gevulde groentesoep met kippenballen en stukjes gekookt ei in de soep

Avondeten: Courgette slierten, rundergehakt (grasgevoerd), paddenstoelen, kokosroom, knoflook en pesto

Zondag

Ontbijt: overslaan

Lunch: Omelet van 2 eieren gebakken in roomboter samen met 150 gram (soep)groenten

Avondeten: zoete aardappel friet (geschild ivm oxalaten) met salade en kipsaté en mayo

WEEKMENU 2

Maandag

Ontbijt: 200 gram Kokosyoghurt met eiwitpoeder en blauwe bessen

Lunch: Broccolisoepp met grote garnalen (broccoli, garnalen, 150ml kokosmelk, 1 el groene currypasta, ½ citroen)

Avondeten: Kipfilet met Courgettepasta en Avocado-Pesto

Tip: maak vanavond gelijk extra veel voor lunch morgen

Dinsdag

Ochtend: Goedgevulde proteïneshake met kokosdrink, halve avocado en blauwe bessen (diepvries)

Lunch: Zelfde als gisteravond, maar dan koud.

Avondeten: Courgettini met gebakken garnalen, veel knoflook, Curcuma en eventueel kokosroom

Woensdag

Ontbijt: Overslaan

Lunch: Salade met blik tonijn in olijfolie, extra vierge olijfolie, gekookt ei, komkommer

Avondeten: Gebakken zeebaars met groente en kokos/knoflooksaus

Donderdag

Ontbijt: 200 gram Kokosyoghurt, eiwitpoeder en blauwe bessen

Lunch: 2 sneden oerbrood van oerchef met roomboter, gerookte kipfilet en eiersalade

Avondeten: Kippendij, roerbakgroenten en gebakken champignons in peperroomsaus van kokosroom

Vrijdag

Ontbijt: Goedgevulde proteïneshake met kokosdrink, halve avocado en blauwe bessen

Lunch: Rauwe zalm met avocado op 3 sneden oerbrood van Oerchef (naturel)

Avondeten: Zoete aardappel friet, met kipsaté, en een frisse salade

WEEKMENU 2

Zaterdag

Ontbijt: Bananenpannenkoeken: Prak 1 banaan, zeezout en 2 eieren met de staafmixer of vork tot een glad beslag bak in een koekenpan met 1 eetlepel gesmolten kokosolie en bak hier 6 pannenkoeken van op middenlaag vuur.

Lunch: Goed gevulde groentesoep met kippenballen

Avondeten: Kippengehaktschotel met een heerlijke dikke mouse van bloemkool

Zondag

Ontbijt: 2 sneden oerbrood van oerchef met roomboter met gerookte zalm

Lunch: Broccoli-omelet in 5 minuten

Avondeten: Biefstuk met Bloemkoolpuree en Groene Asperges

BOODSCHAPPENLIJST

- Alle Vis, met name ansjovis, sardines, makreel, wilde zalm, paling, haring (MSC)
- Vlees, vooral gevogelte, kippengehakt, kippen-gehaktballen, kippenpoten, kipfilet, kippendij. Grasgevoerd stuk rood vlees of grasgevoerd rundergehakt.
- Schaal- en schelpdieren, mosselen, garnalen, oesters, algen
- Eieren
- Gezonde vetten, Roomboter, kokosolie (geurloos), Extra Vierge Olijfolie
- "Zuivel"; kokosroom, kokosyoghurt, kokosdrink, Rauw Power bio kefir, rauwe melk
- Groente, ook voorgesneden bijv. bloemkoolrijst of courgetti, ovengroente of diepvriesgroente.
- Fruit, ook diepvriesfruit, blauwe bessen, mango, avocado
- Alle kruiden, gember, rode peper, oregano, tijm, peterselie, knoflook etc.
- Drinken, kruidenthee, bronwater, kokosdrink
- Paddenstoelen, Shiitake, (kastanje) champignons, oesterzwammen
- Bouillon, bij voorkeur gistextractvrij (E621) bijv. van de Soepfabriek, of Gistextractvrije blokjes van Zonnatura
- Zout, Himalaya zout of Keltisch Zeezout
- Speciaal en dagelijks advies voor avocado, kruisbloemigen, granaatappel(sap) en mango. Goed voor darmen.
- Kijk ook op [Qerchef](#), een webshop waar je gezonde broodmix kunt kopen, de naturel variant, zonder amandelmeel.





STRESS & EMOTIES



STRESS

Stress is een natuurlijke reactie van ons lichaam op uitdagende of bedreigende situaties. Het kan nuttig zijn in korte periodes, bijvoorbeeld om te reageren op gevaar. Maar langdurige stress kan ernstige gevolgen hebben voor onze gezondheid.

Een paar belangrijke vormen van chronische stress zijn:

- Toxische relatie, bijvoorbeeld met partner, ouders, familieleden, werk
- Toxische gedachten, zoals "ik ben niet goed genoeg", "waarom overkomt mij altijd alles", "ik sta er helemaal alleen voor".
- Toxische emoties, zoals "je dood schamen voor iets of iemand of een gebeurtenis", "je intens schuldig voelen om een gebeurtenis", "je eenzaam voelen, er niet bij horen".
- Financiële onzekerheid

Een van de manieren waarop stress ons lichaam schaadt, is door het verstoren van de "tight junctions" in onze darmen. Hier is een eenvoudige uitleg over hoe dit werkt en waarom het schadelijk is.

Wat zijn tight junctions?

In onze darmen hebben we een barrière die helpt om schadelijke stoffen buiten te houden. Deze barrière bestaat uit cellen die dicht tegen elkaar aan liggen, verbonden door structuren die "tight junctions" worden genoemd. Deze tight junctions zorgen ervoor dat de darmwand stevig en ondoorlaatbaar blijft, waardoor alleen nuttige voedingsstoffen en water in ons bloed kunnen worden opgenomen.

Hoe beïnvloedt stress de tight junctions?

Wanneer we stress ervaren, worden deze tight junctions geopend. Heel erg goedbedoeld, want het lichaam heeft bij stress behoefte aan meer voedingsstoffen om extra energie te maken. We zetten dus tijdelijk onze "schuifdeuren" open en daardoor wordt onze darmwand verhoogd doorlaatbaar. Ofwel een "leaky gut".

Wat gebeurt er bij een leaky gut?

Bij een leaky gut worden de tight junctions dus geopend door stress. We weten ook dat deze zelfde tight junctions afbreken door het eten van gluten, melk en soja. Allemaal oorzaken waardoor de darmwand niet langer een goede barrière vormt. Dit betekent dat schadelijke stoffen, zoals onverteerde voedseldeeltjes, bacteriën en toxines, door de darmwand heen in de bloedbaan kunnen lekken. Dit kan verschillende gezondheidsproblemen veroorzaken:

STRESS

Immuunreacties: Het immuunsysteem herkent deze vreemde stoffen als indringers en reageert door antilichamen aan te maken. Dit kan leiden tot chronische ontstekingen en auto-immuunziekten, waarbij het immuunsysteem ten onrechte gezonde weefsels aanvalt.

Systemische ontsteking: De constante aanwezigheid van toxines in de bloedbaan kan systemische ontsteking veroorzaken, wat bijdraagt aan de ontwikkeling van chronische ziekten zoals hartziekten, diabetes en obesitas.

Nutrienttekorten: Een beschadigde darmwand kan de opname van essentiële voedingsstoffen verstoren, wat leidt tot tekorten aan vitamines en mineralen die cruciaal zijn voor de algehele gezondheid.

Wat zijn de gezondheidsgevolgen?

De gevolgen van een leaky gut door chronische stress kunnen ernstig zijn. Hier zijn enkele voorbeelden van ziekten en aandoeningen die hiermee in verband worden gebracht:

- Prikkelbare darm syndroom (PDS)
- Auto-immuunziekten
- Chronische vermoeidheid
- Geestelijke gezondheidsproblemen

Hoe kunnen we dit voorkomen?

Om de negatieve effecten van stress op onze darmen en algehele gezondheid te voorkomen, is het belangrijk om stress te beheersen en te verminderen. Hier zijn enkele manieren om dat te doen:

- Regelmatige lichaamsbeweging: Dit helpt om stresshormonen te verminderen en bevordert een gevoel van welzijn.
- Gezonde voeding: Voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels, probiotica en prebiotica ondersteunen een gezonde darmflora en versterken de darmbarrière.
- Voldoende slaap: Goede slaap is essentieel voor herstel en stressvermindering.
- Mindfulness en meditatie: Deze technieken helpen om het zenuwstelsel te kalmeren en de stressrespons te reguleren.
- Sociale steun: Tijd doorbrengen met vrienden en familie kan helpen om stress te verminderen en een gevoel van verbondenheid te creëren.

TOXISCHE EMOTIES & GEDACHTEN

Toxische emoties en gedachten worden beschouwd als stressfactoren vanwege hun vermogen om een stressrespons in het lichaam te activeren. Wanneer we langdurig blootgesteld worden aan negatieve emoties zoals woede, angst, verdriet of wrok, of aan destructieve gedachten zoals zelfkritiek of pessimisme, kan dit leiden tot chronische stress.

Deze stress activeert het sympathische zenuwstelsel en het HPA-as (hypothalamus-hypofyse-bijnier-as), wat resulteert in een verhoogde productie van stresshormonen zoals cortisol en adrenaline.

De constante aanwezigheid van deze stresshormonen heeft een aanzienlijke impact op het immuunsysteem. Het onderdrukt de werking van bepaalde immuuncellen, vermindert de effectiviteit van ontstekingsremmende processen en kan ontstekingen in het lichaam verergeren. Dit verstoort de belangrijke functies van het immuunsysteem en verhoogt de vatbaarheid voor infecties en ontstekingsziekten, waaronder auto-immuunziekten.

Het analyseren van toxische emoties en gedachten is van cruciaal belang omdat ze een belangrijke risicofactor vormen voor auto-immuunziekten. Door deze stressfactoren te identificeren en aan te pakken, kunnen we niet alleen de algehele gezondheid en welzijn verbeteren, maar ook de kans op het ontwikkelen of verergeren van auto-immuunziekten verminderen.

Mocht het niet lukken om hier zelf goed mee aan de slag te gaan, dan adviseer ik je om een sessie in te plannen met een Therapeut Psycho Neuro Immunologie.

TOXISCHE RELATIES

Toxische relaties, of ze nu met een partner, familieleden of collega's zijn, kunnen aanzienlijke stressfactoren zijn die een directe invloed hebben op het immuunsysteem. Deze relaties kunnen verschillende vormen aannemen, variërend van emotioneel misbruik en constante kritiek tot manipulatie en gebrek aan steun.

De constante blootstelling aan negativiteit en stress in toxische relaties kan leiden tot een verhoogde activiteit van het sympathische zenuwstelsel en het stresssysteem, wat resulteert in een chronische stressrespons in het lichaam. Dit veroorzaakt ook een voortdurende verhoging van stresshormonen zoals cortisol en adrenaline, die op hun beurt het immuunsysteem onderdrukken en de ontstekingsrespons kunnen verergeren.

Ook hier betekent langdurige stress een risicofactor op auto-immuunreacties.

Het identificeren en aanpakken van toxische relaties is daarom van vitaal belang voor het behoud van een gezond immuunsysteem. Dit kan inhouden dat men grenzen stelt, afstand neemt van schadelijke relaties of professionele begeleiding zoekt om effectief om te gaan met de emotionele impact van deze relaties.



INTERVENTIES BIJ STRESS



SPIEREN & BEWEGEN

Spiereen zijn het orgaan van longevity. Spiermassa en -functie spelen een belangrijke rol bij het gezond oud worden. Er zijn verschillende redenen waarom spieren als cruciaal worden beschouwd voor een lang en gezond leven:

Metabolisme en gewichtsbeheersing: Spieren spelen een essentiële rol bij het metabolisme. Hoe meer spiermassa je hebt, des te meer calorieën je lichaam in rust verbrandt. Dit kan helpen bij het handhaven van een gezond gewicht en het voorkomen van obesitas, wat op zijn beurt geassocieerd is met een scala aan gezondheidsproblemen.

Insulinegevoeligheid: Spieren spelen een rol bij het reguleren van de bloedsuikerspiegel. Een goede insulinegevoeligheid, waarbij spieren efficiënt glucose uit het bloed kunnen opnemen, kan bijdragen aan het voorkomen van type 2 diabetes en andere metabole aandoeningen.

Functionele onafhankelijkheid: Sterke spieren dragen bij aan de algehele lichaamssterkte en behendigheid. Het behouden van spiermassa en -functie kan bijdragen aan functionele onafhankelijkheid naarmate je ouder wordt, waardoor je dagelijkse activiteiten gemakkelijker kunt uitvoeren en het risico op vallen en verwondingen kan verminderen.

Autofagie en celgezondheid: Zoals eerder besproken, kan autofagie, het proces waarbij cellen hun eigen beschadigde componenten recycleren, worden beïnvloed door levensstijlfactoren, waaronder fysieke activiteit. Dit kan bijdragen aan celgezondheid en het voorkomen van vroegtijdige veroudering.

Het behoud van spiermassa en -functie wordt vaak benadrukt als een belangrijk aspect van een gezonde levensstijl en langdurige gezondheid. Regelmatige lichaamsbeweging, met name weerstandstraining, en een eiwitrijk dieet zijn enkele strategieën die kunnen helpen bij het behouden van spiermassa naarmate je ouder wordt.



SPIEREN & BEWEGEN

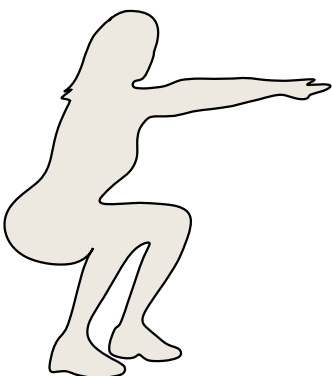
En wat helemaal super zou zijn, is als je probeert wat spieren op te bouwen. Lukt het jou om iets van krachttraining te doen? Hoeft niet persé in een sportschool, kan ook gewoon thuis. Hieronder een paar makkelijke oefeningen

Oefeningen:

Squats: Sta rechtop, voeten op heupbreedte uit elkaar, buig je knieën alsof je gaat zitten en sta weer op.

Lunges: Neem een grote stap naar voren, buig je knieën en laat je achterste knie naar de grond zakken. Herhaal aan de andere kant.

Push-ups: Gebruik een muur of het aanrecht om op te leunen en duw je lichaam naar voren en terug.



SLAAP

Wat in de geneeskunde nog redelijk in de kinderschoenen staat, is het belang van een gezond bioritme. Steeds vaker blijkt dat een goed dag-nachtritme ontzettend veel invloed heeft op onze gezondheid. Onze lichaamsprocessen zijn afhankelijk van dit ritme. Allerlei hormonale processen hebben allerlei vaste "tijden" waarop iets wel of niet wordt uitgevoerd. Als ons bioritme verstoord is, raken deze processen ook verstoord. En slaap is hierin van essentiële invloed.

Aangezien slaap een groot deel van je bioritme omvat, is het belangrijk om ervoor te zorgen dat jouw slaap optimaal is. Wat is optimaal?

Slaap minstens 7,5 uur per nacht. In je slaap reinig je je hersenen door toxische stoffen af te voeren. Je immuunsysteem controleert en herstelt 's nachts je lichaam. Hier heeft hij zeker 7 uur voor nodig. Dus denk niet dat je aan 5 uur slaap genoeg hebt. Voor één keer geen probleem, maar elke nacht te weinig slapen veroorzaakt stress en kan ziekte veroorzaken op de lange termijn.

Rond 22.00 uur slapen is beter dan rond 01.00 uur. Rond 22.00 uur piekt je slaaphormoon Melatonine. Maak hier gebruik van! Als je dit moment aan je voorbij laat gaan, dan wordt het later in de avond of nacht steeds moeilijker om in slaap te vallen.

Word fit en uit jezelf wakker rond 7.00 uur. Wordt je als een vaatdoek wakker en heb je een aantal koffie nodig om weer een beetje bij de les te zijn? Of lig je al om 4.00 uur naar het plafond te turen? Ook dan is het belangrijk om je bioritme te herstellen.

TIPS

- Geen schermlicht (telefoon, laptop, televisie) na 21.00 uur
- Gebruik verduisterende gordijnen. Zorg dat je slaapkamer donker is
- Gebruik een blauwlichtfilter bril. Je ogen zullen dan eerder registreren dat het nacht is.
- Niet meer eten na 20.00 uur.

Vermijd stress aan het eind van de dag. Dat geldt ook voor intensief sporten. Ons lichaam ziet sporten als gezonde stress. Hierdoor wordt er een stresshormoon Cortisol geproduceerd. Maar als Cortisol domineert, heeft je slaaphormoon Melatonine geen schijn van kans. Deze twee hormonen kunnen en mogen nooit tegelijk verhogen. Lekker in slaap vallen gaat dan wat moeizaam.

MINDFULNESS & MEDITATIE

Er is niets zweverigs aan je hoofd wat rust te gunnen. Dat kan door een lange wandeling te maken, door met aandacht te koken of met meditatie, bijvoorbeeld. Meditatie draait om (mentale) stilte. Je laat je geest volledig tot rust komen en probeert uiteindelijk tot een andere staat van bewustzijn te komen door je volledig op het hier en nu te focussen. Het is op allerlei manieren te beoefenen, er is geen één manier die de enige juiste is.

Het belangrijkste is dat je niet probeert je gedachten te controleren, maar ze los te laten. Veel mensen denken dat je je gedachten volledig leeg moet maken wanneer je mediteert, maar dat is niet zo. Het gaat meer om het observeren en accepteren van gedachten. Je laat ze als het ware voorbij komen, je luistert ernaar, en laat ze vervolgens weer gaan.

Hier zijn ook allerlei apps voor, maar ik stel voor om dit zonder app, 5 minuten per dag, te doen op een plek of tijdstip naar eigen keuze. Ook een mooi moment om bewust te zijn van je ademhaling.

INTERMITTENT COLD

Onze huid bevat vele malen meer koude-receptoren (voelsprietten) dan warmte receptoren. Onderdompeling in koud water of jouw douche koud eindigen veroorzaakt daarom een soort elektrische schok. Deze koude prikkels activeren verschillende mechanismes die een gunstige impact hebben op verschillende hart- en vaatziekten.

Koudetherapie verhoogt ook de ontwikkeling van bruin vetweefsel, ons goede vet, wat ons witte vetweefsel doet verbranden. En dat is precies wat we willen!

Jouw douche koud eindigen, zet jou dus in de gewenste vetverbranding. Je wilt dit waarschijnlijk langzaam opbouwen. Dat kan bijvoorbeeld door te starten met een warme douche en eindigen met bijvoorbeeld 7 seconde koud douchen. Hierbij is 20 graden al koud genoeg. Bouw deze 7 seconde op, zodat je na een aantal dagen jouw douche kan eindigen met 60 seconde koud water. Laat het lekker over je voorhoofd en borst stromen.

Na deze douche voel je je als herboren!

INTERMITTENT BREATH

Onze huidige “zittende” leefstijl veroorzaakt chronisch zuurstof tekort in veel weefsels, wat leidt tot ernstige schade aan ons lichaam, inclusief de hersenen en het hart.

Therapie waarbij we kortdurende zuurstoftekort creëren met een ademhalingsoefening (Intermittent Breathing) kan de schadelijke gevolgen van een zittende levensstijl voorkomen of zelfs genezen.

Dit positieve effect kunnen we bereiken met meerdere ademhalingstechnieken. De techniek die ik uitleg is altijd toepasbaar en veilig om uit te voeren. Uiteraard niet tijdens het autorijden of iets dergelijks.

Adem 5 minuten langzaam en rustig in en uit. Adem 4 tellen in en 6 tellen uit. Hiermee bereik je 6 ademhalingen per minuut. Doe dit 5 minuten lang, 3 keer per dag. Wellicht lukt dit niet meteen, dat geeft niks. Langzaam opbouwen!

Het CO₂ gehalte in je bloed stijgt, en je zuurstof daalt. Je kan hierbij licht in je hoofd worden en je voelt van alles door je lichaam. Zodra je licht in je hoofd word, moet je stoppen.

Word je niet licht in je hoofd, dan stop je gewoon na 5 minuten.

Een handige app hiervoor is The breathing app.



SUPPLEMENTEN



HERSTELLEN VAN VERSCHILLENDE WERKINGSMECHANISMES MET SUPPLEMENTEN

In mijn andere e-book Supplementen bij auto-immuunziekte bespreek ik een aantal werkingsmechanismes die mogelijk uit balans zijn en met welke supplementen ik deze terug in balans krijg. Ik bespreek daarin de meest voorkomende werkingsmechanismes, die ik regelmatig herstel bij mijn cliënten, echter weet dat ik daar soms wel een half jaar tot jaar voor uittrek.

Om de focus hier te houden op voeding, heb ik een apart e-book gemaakt over supplementen en het herstellen van werkingsmechanismes.

Ik leg onderstaande werkingsmechanismes uit en met welke supplementen je ze weer terug in balans krijgt:

- het remmen van ontstekingen
- moduleren van je immuunsysteem
- spijsvertering herstellen
- darmen herstellen
- vitamine D en B12 checken en herstellen
- Onderhoudsdoseringen, wanneer klachten zijn verdwenen

Er zijn mooie stoffen die functioneel zijn bij dit herstel en die we helaas niet goed binnen krijgen via onze voeding.

Mocht je hierin interesse hebben, dan kan je hem [HIER](#) tijdelijk aanschaffen voor EUR 7.



BIJLAGE: RECEPTEN





Bulletproof Coffee

Ingredienten

- 1 grote koffie
- 1 eetlepel kokosolie
- 1 eetlepel roomboter / 1 eetlepel MCT olie
- 1 theelepel keltisch zeezout



Bereiding

Giet de hete koffie in de blender en voeg de boter, de kokosolie of MCT olie en het zeezout er aan toe. Mix ongeveer 20 seconde tot je een dikke schuimlaag krijgt.



Zalmfilet met Avocado en Broccoli

Ingredienten

200 gram zalmfilet
1 eetlepel olijfolie
1 avocado, in blokjes
200 gram broccoli, in roosjes
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 eetlepel citroensap
Zout en peper naar smaak



Bereiding

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.

Kruid de zalmfilet met zout en peper en bak deze ongeveer 4-5 minuten per kant, of tot hij gaar is. Haal de zalm uit de pan en zet apart.

Voeg de knoflook toe aan dezelfde pan en bak tot deze geurig is, ongeveer 1 minuut. Kook de broccoli in gezouten water tot ze beetgaar is, ongeveer 4-5 minuten. Giet af.

Meng de blokjes avocado met citroensap, zout, en peper.

Serveer de zalmfilet met de broccoli en top met de avocadosalsa.



Zoete aardappel bruschetta's met broccolipesto

Ingredienten

2 grote zoete aardappelen (geschild ivm oxalaten)

1 kleine broccoli, geblancheerd of gestoomd

1 groot handvol basilicum (of peterselie)

½ kop (70 g) pijnboompitten

3 eetlepels extra vierge olijfolie

Sap van ½ citroen

Zwarte peper en zeezout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.

Snijd de broccoli in kleinere roosjes en de stam in blokjes. Kook of stoom ze tot gaar.

Snijd de zoete aardappel in dunne schijfjes van ongeveer 0,5 centimeter. Breng op smaak met wat gesmolten kokosolie of olijfolie en zeezout. Rooster 5 à 10 minuten tot beetgaar.

Maak ondertussen de pesto: mix de gekookte broccoli met het basilicum, de pijnboompitten, de olijfolie en het citroensap tot een romige pesto in de keukenmachine. Breng op smaak met peper en zout.

Beleg elk schijfje zoete aardappel met enkele lepels pesto. Werk af met licht geroosterde pijnboompitten en extra vierge olijfolie



Keto & Low Carb Bread

Ingredienten

- [Oerchef Naturel](#)
- 2 eieren
- 150ml kokend water



Bereiding

OERCHEF biedt iedereen de optie om voedingsrijk brood te kunnen eten.

Tip: voeg eerst de 2 eieren (S of M) en 2 el olijfolie toe (let op: bij de naturel variant is de olijfolie NIET nodig).

Giet daarna mondjesmaat het kokend water (180 – 200 ml) erbij.

Afhankelijk van de grootte van de eieren kan soms 180 ml kokend water al voldoende zijn



Kippenballen

Heerlijk bij iedere maaltijd of als tussendoortje

Ingredienten

- 1 kilo kippengehakt
- zout en peper
- 100 gram belegen geraspte kaas
- 75 gram Parmezaanse kaas
- peterselie
- knoflook
- snufje chilipoeder
- 1 ei

Bereiding

Meng de ingredienten in een kom en draai er middelgrote ballen van. Braad de ballen in kokosolie goudbruin.

Bij een turkse slager kan je van kippendijen gehakt laten maken. Heerlijk om ballen van te draaien. Er hoeft dan geen ei bij.



Courgette broccolisiep

Ingredienten

- Kokosolie 2 el
- Rode ui 1 stuk
- Knoflook 2 teentjes
- Broccoli 300 g
- Courgette 1 stuk
- Groentebouillon 750 ml
- Zout naar smaak
- Zwarte peper naar smaak

Bereiding

Snipper de ui en knoflook, snijd de broccoli in roosjes en de courgette in schijfjes. Smelt de kokosolie in een soeppan en fruit hierin de ui met de knoflook.

Bak de courgette een paar minuten mee

Voeg de broccoli en bouillon toe en laat ongeveer 5 minuten pruttelen.

Pureer de soep met een staafmixer en breng daarna op smaak met peper en zout.



Sappige Tonijnsalade

Ingredienten

Bleekselderij 4 stengels

Rode ui 1 stuk

Ei (gekookt en in partjes) 4 stuks

Tonijn 700 g

Mayonaise 90

Bereiding

Snij de selderij klein en de ui in halve ringetjes en eieren in partjes.

Doe alle ingrediënten, behalve de eipartjes, in een schaal. Voeg hier nog zout en peper naar smaak aan toe en meng het geheel.

Serveer met de eitpartjes bovenop. Smakelijk!



Gebakken savooikool met zeebaars

Ingredienten

roomboter

100 g bladpeterselie

2 eetlepels kappertjes

0,5 savooikool

2 eetlepels lichte sojasaus

2 zeebaarsfilets, met vel

Bereiding

Halveer de halve savooikool en snijd hierbij in de stam, zodat de bladeren mooi op hun plaats blijven zitten. Leg de kwarten in een pan en giet er water bij tot ze half onderstaan. Giet er ook een flinke scheut olijfolie bij en kruid met peper en zout. Zet er een deksel op en kook ze 5 à 7 minuten.

Leg de visfilets in een ingevette ovenschaal met de velkant naar boven en zet 15 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C. Hak de bladpeterselie fijn. Haal de gekookte savooikool uit de pan. Smelt boter in een pan en bak hierin de savooikool op een zacht vuur aan beide kanten bruin. Laat de boter niet verbranden! Is de boter toch verbrand, giet die dan weg en voeg verse boter toe. Voeg de kappertjes toe en laat ze even meestoven. Voeg de sojasaus toe en laat even opkomen. Strooi er vlak voor het opdienen de bladpeterselie over. Schik de savooikool op de borden, leg de vis ernaast en giet de rest van het sausje over de savooikool.



Rauwe zalm met avocado

Ingredienten

300 g wilde zalm, rauw
1 avocado
30 g pistachenoten
1 handvol gemengde verse kruiden
1 sjalot
ciderazijn

Bereiding

Haal het vruchtvlees uit de avocado en snijd in blokjes. Hak de pistachenoten fijn. Snijd de kruiden fijn en de sjalot in ringetjes.

Doe de avocado, noten (houd wat opzij voor de afwerking), kruiden en sjalot in een kom, giet er een scheut witte balsamicoazijn over en kruid met peper en zout. Meng alles door elkaar. Leg de plakjes zalm op de borden en verdeel het avocadomengsel erover.

Werk af met nog wat pistachecrumble.

Tip: zalm: Als je geen rauwe zalm lust, neem dan gerookte.

Gebaseerd op een gerecht van Pascale Naessens uit Ketokuur 2



Broccoli-omelet in 5 minuten

Ingredienten

150 g broccoliroosjes

4 eieren

1 knoflookteentje

kruiden naar wens; basilicul, oregano ...

Bereiding

Doe de broccoliroosjes, het knoflookteentje en de eieren in een hakmolentje en mix goed.

Kruid met peper en zout. Bak de omeletten. Werk af met gehakte kruiden.

Wacht tot de bovenkant droog is voordat je de omelet omdraait.

Serveer de omelet naar wens met een plakje zalm of kipfilet.

Gebaseerd op een gerecht van Pascale Naessens uit Ketokuur 2



Kipfilet met Courgettepasta en Avocado-Pesto

Ingredienten

200 gram kipfilet
2 eetlepels olijfolie
1 courgette, in slierten gesneden
(courgettepasta)
1 avocado

2 eetlepels pijnboompitten, geroosterd
1 teentje knoflook
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel olijfolie (voor de pesto)
Zout en peper naar smaak

Bereiding

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.

Kruid de kipfilet met zout en peper en bak deze ongeveer 6-7 minuten per kant, of tot hij gaar is.

Haal de kip uit de pan en laat even rusten.

Maak de avocado-pesto door de avocado, pijnboompitten, knoflook, citroensap en 1 eetlepel olijfolie in een blender of keukenmachine te pureren tot een gladde saus. Breng op smaak met zout en peper.

Verhit de resterende olijfolie in dezelfde pan en voeg de courgettepasta toe. Roerbak ongeveer 2-3 minuten tot deze zacht is.

Meng de courgettepasta met de avocado-pesto.

Snijd de kipfilet in plakjes en serveer bovenop de courgettepasta.



Biefstuk met Bloemkoolpuree en Groene Asperges

Ingredienten

- 200 gram biefstuk (bijv. ribeye of entrecote, grasgevoerd)
- 1 eetlepel kokosolie
- 200 gram bloemkool, in roosjes
- 1 eetlepel boter
- 100 gram groene asperges
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

Kook de bloemkoolroosjes in gezouten water tot ze zacht zijn, ongeveer 10 minuten. Giet af en pureer met boter tot een gladde puree. Breng op smaak met zout en peper.

Verhit de kokosolie in een koekenpan op hoog vuur.

Kruid de biefstuk met zout en peper en bak deze 3-4 minuten per kant voor medium-rare, of langer naar smaak. Laat de biefstuk rusten onder folie.

Snijd de harde uiteinden van de asperges af en kook of stoom ze tot ze beetbaar zijn, ongeveer 3-4 minuten.

Serveer de biefstuk met bloemkoolpuree en asperges.

ER IS HOOP!

Nu heb je een beetje kunnen inlezen dat voeding belangrijk is bij auto-immuunziekte.

Ik heb al honderden patiënten mogen begeleiden met het veranderen van voeding. En telkens leidde dit tot waanzinnige resultaten. We keken niet alleen naar voeding, maar ook naar andere risicofactoren die de ziekte in stand houden. Denk aan stress, slaap, toxische emotie, ongezonde darm, overload van toxische stoffen en ademhaling.

Daarnaast zijn er ook mooie natuurlijke supplementen die ingezet kunnen worden om ontstekingen te remmen, jouw immuunsysteem te ondersteunen, darmen te helen en vaak voorkomende tekorten zoals vitamine D en B12 aan te vullen. Alle informatie hierover vind je in het **ebook** Supplementen bij auto-immuunziekte

Weet dat als je de risicofactoren van de ziekte wegneemt, de ziekte geen kans meer heeft te blijven bestaan. De ziekte kan dan echt langdurig of zelfs volledig in remissie komen.

Je energie herstelt, je klachten verdwijnen (vaak zelfs geheel) en er is weer hoop voor de toekomst.

Wil je hier veel meer over weten?

Ga met mij intensief aan het werk, voor 12 weken lang!

- ✓ 600+ patiënten gingen je voor
- ✓ Persoonlijke begeleiding 24/7 beschikbaar
- ✓ Alle contactmomenten zijn online, via zoom
- ✓ Alle adviezen voor auto-immuunziekte gelijk toepassen
- ✓ Beoordeeld met een 9,2

Plan [hier](#) een gratis vrijblijvend gesprek in. We bespreken jouw klachtenbeeld, jouw persoonlijke doelen en kijken samen of het traject daar mooi op aansluit.

Ik begeleid overgewichtige vrouwen naar een klachtenvrij leven, meer energie en gemiddeld 10 kilo lichter. Ben jij de volgende?



DIT VONDEN ANDEREN VAN HET TRAJEKT

"Ik heb meer relevante informatie gekregen over darmontstekingen en de invloed van voeding daarbij dan in al die jaren van mijn MDL artsen."

"Het is een hele verhelderende cursus ,die je vele inzichten en handvatten geeft waar je heel goed mee uit de voeten kunt. Lotte is goed bereikbaar, heel behulpzaam, heel deskundig, ze legt alles heel goed en duidelijk uit. Ze helpt bij al je vragen en issues , een echte aanrader voor iedereen met darmklachten. Ik gun iedereen een klachtenvrije darm.
Dank je, Lotte, voor alles."

"Ik ben erg te spreken over het gehele cursus. Mensen om mij heen zien nu al verschil; "ben je afgevallen?" En dat motiveert enorm! Volgens mij zijn mijn darmen ook happy op dit moment. Nu kijken of met deze levensstijl de klachten achterwege blijven."

"Top!!!! Ik voel mij super!!! Heb voor het eerst sinds 9 maanden geen pijn! En weer meer energie! Heb gisteren en vandaag zelfs 45 minuten met de hond gewandeld!!!"

"Hele fijne cursus, waar ik lichamelijk en mentaal heel veel aan heb gehad! Lotte heeft veel kennis en weet hoe ze je kan helpen bij je klachten."

"Erg leerzaam en zeker veel vooruitgang geboekt in die korte tijd dat ik nu bezig ben. Heel veel energie gekregen, m'n darmen zijn erg rustig en geen last ergens meer van. Nog een leuke bijkomstigheid dat ik ook al wat ben afgevallen en niet geheel onbelangrijk mijn vetpercentage was na 1 week al met 1% gezakt daar was ik enorm blij mee!"

"Lotte ik ben zo blij om jou ontmoet te hebben via internet en dat jou benaderingswijze mij heel veel goeds heeft gebracht. Het heeft mij nieuwe energie gebracht en vooral heel veel rust in mijn darmen."

"Nieuwe inzichten zorgen er bij mij voor dat ik beter begrijp waar mijn klachten vandaan komen, maar ook wat ik er tegen kan doen!"

MEER INFORMATIE



www.praktijklottebos.nl



Vrij blijvend gesprek



0627500162



PRAKTIJK LOTTE BOS