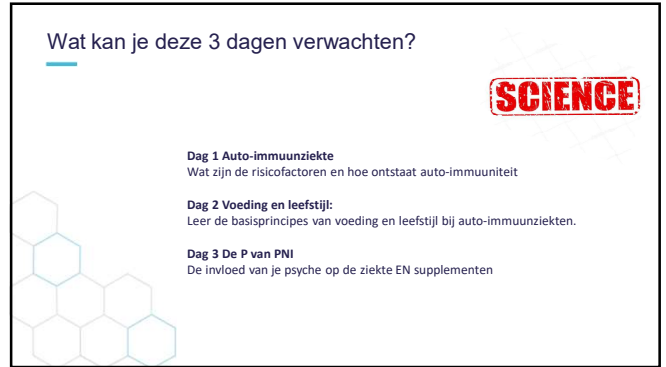




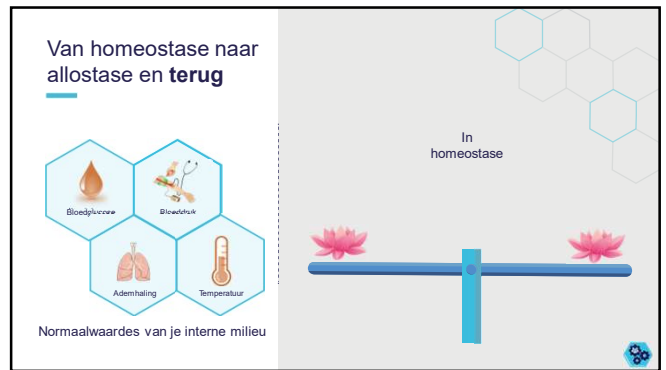
1



2



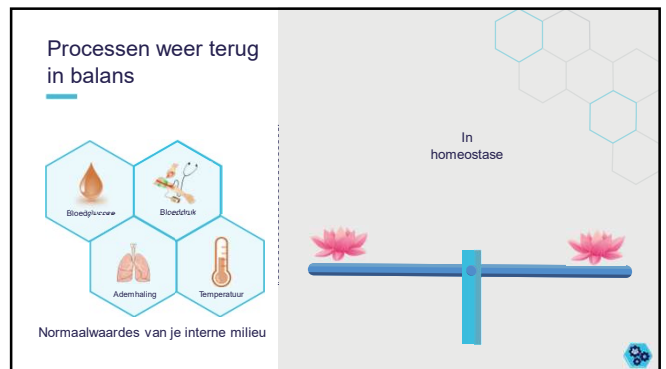
3



4



5



6

### Definitie van stress

- ❖ Het is iedere verstoring van het evenwicht van het lichaam
- ❖ Veroorzaakt door psycho-emotionele, lichamelijke en/of omgevingsfactoren
- ❖ Niet alleen een stressvolle periode op je werk
- ❖ Het is iedere verstoring van het evenwicht
- ❖ Ter **bescherming** van het lichaam

...of DENKEN aan een stressor

7

### En als wij alleen al maar denken....

Bloedglucose

Bloeddruk

Ademhaling

Temperatuur

Waardes verhogen

8

### Andere stressoren

Toxische gedachten

Evolutionaire familielijnen

Toxische relaties, partner, familie, vrienden, werk

Slecht slapen

Geen verbondenheid, eenzaamheid

Toxische Emoties

Verkeerde voeding

Ziektebelasting

9

### Toxische gedachten

The diagram illustrates the following pathways:

- Toxische Gedachten (C-AMP)** leads to **Deesynchronisatie** (via SNS, RAAS, HPA, H2O, Na, Glucose) and **Vetweefsel IS** (via SNS-HPA, AVP-SRH).
- Deesynchronisatie** leads to **Insuline resistente lever/systeem** and **Compensatoire Insuline**.
- Vetweefsel IS** leads to **Intermittent fasting - FAF** (via Resistentie - STCP).
- Open darm Nier** (via MAMP, LPS, Toxinen) leads to **MST-cellen Adipocyten** (via TLR, FAF geremd).
- MST-cellen Adipocyten** leads to **Koude ontsteking Hypometabolisme** (via TNF, IL-1, IL-6).
- Koude ontsteking Hypometabolisme** leads to **Crohn Colitis Ulcerosa IBS Rheuma Fibromyalgie CFS Metabool syndroom**.
- Insuline resistente lever/systeem** and **Compensatoire Insuline** also lead to **Crohn Colitis Ulcerosa IBS Rheuma Fibromyalgie CFS Metabool syndroom**.

10

### Evolutionaire familielijnen

The family tree shows three generations:

- Generation 1:** Grandfather and Grandmother.
- Generation 2:** Father and Mother.
- Generation 3:** Sister, Brother, and Cousins.

11

### Toxische relaties, partner, familie, vrienden, werk

12

### Geen verbondenheid, eenzaam of alleen

13

### Toxische Emoties

verdriet, woede, schaam, schuld, angst of radeloosheid...

14

### Onze brein – darm - as

15

### Hoe gaat het dan in jouw hersenen

16

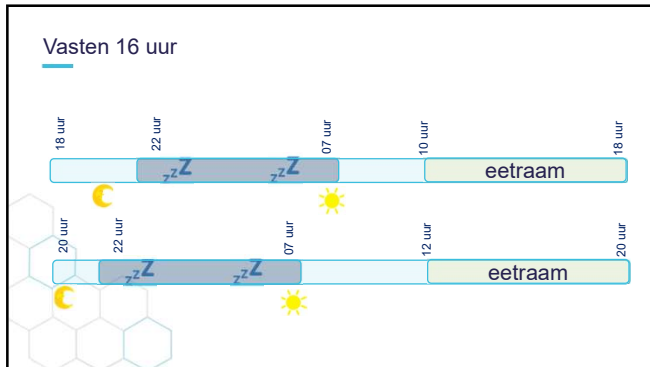
### Wat kan je doen bij voelbaar aanwezige stress

- ❖ Fijne geluiden of muziek horen
- ❖ Naar fijne dingen kijken
- ❖ Lekkere dingen ruiken
- ❖ Wandelen
- ❖ Ademhalen
- ❖ Mediteren

17

### Intermitterende stressprikkelers

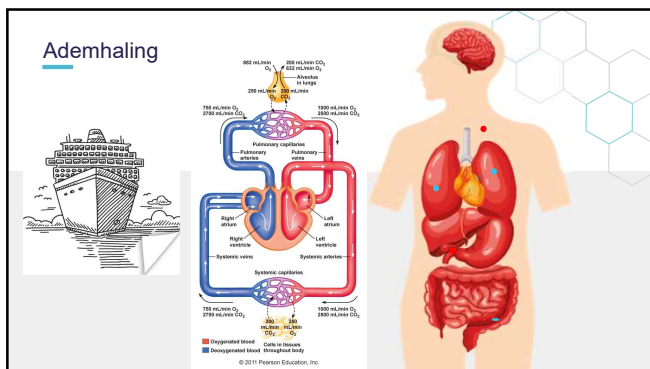
18



19



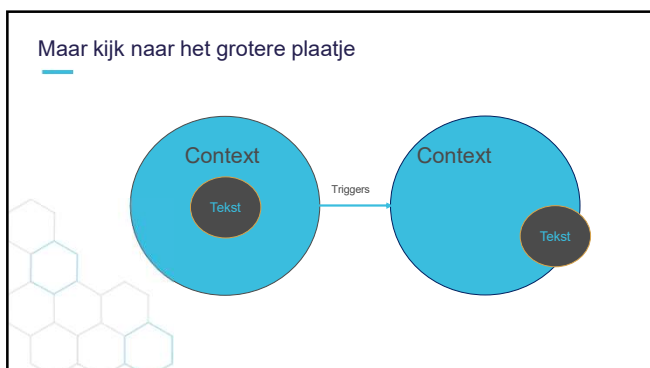
20



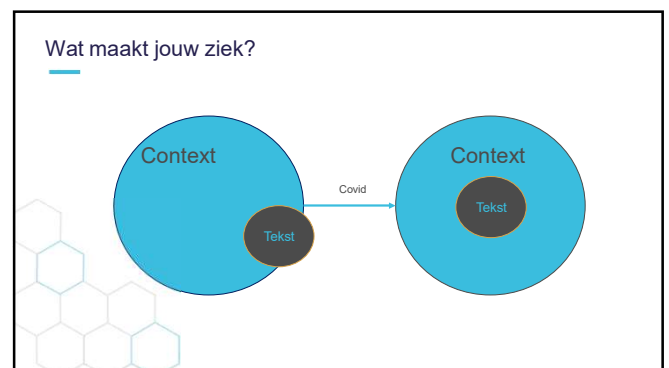
21



22



23



24

## Zet je zelf in het centrum, zet jezelf op 1

1. Ik en purpose of life
2. Familie:
  1. Partner
  2. Kinderen
  3. Ouders
  4. Schoonfamilie
3. Werk
4. Hobbies
5. Sociale contacten
6. Voeding
7. Creativiteit
8. Wonen

Neem een **besluit** in je hoofd  
 Ga goed voelen wat je van dat besluit vindt  
 Praat met mensen over je besluit  
 Neem je besluit dan pas echt

25

## Stel jezelf eens voor...

*Je bent 94 jaar, je ligt op je sterfbed.  
 Van alles wat je gedaan hebt in je leven,  
 waar ben je het meest trots op?*

26

## De kleinste verandering maakt het grootste verschil

KLEINE  
 VERANDERINGEN  
 GROTE  
 IMPACT

27

## Supplementen, nut & noodzaak

- Onze voeding is arm aan nutriënten
- Ter voorkoming van chronisch aandoeningen
- De kwaliteit is écht van belang
  - Omhulsels
  - Vulmiddel
  - Antiklontermiddel
  - Verbindingen – opneembaarheid
  - Dosering



RINGANA

BONUSAN

Metagenics

EXENDO<sup>®</sup>  
epigenomics

28

## 12 risicofactoren en supplementen

### 12 Risicofactoren

1. Bacterien, virussen, schimmel
2. Toxines & chemische blootstelling
3. Ontstekende voedingsstoffen
4. Disbalans Microbioom
5. Leaky gut
6. Intolerant immuunsysteem
7. Tekorten van gezonde voedingsstoffen
8. Roken
9. Weinig bewegen
10. Vitamine D tekort
11. Weinig slaap
12. Bepaalde medicijnen

29

## PRIO 1 Bacterien, virussen, schimmel



Indien ooit Pfeiffer,  
 chronisch vermoeid,  
 heftige Covid  
 Of wetende dat je een  
 actieve virus of bacterie  
 belasting hebt

Je GO TO als je denkt een  
 griepje te krijgen, die moet  
 je gelijk de kop indrukken

Natuurlijk antibiotica

EUR 89,99

15% korting

Dag 1: 3x1 capsule

Dag 2-3 x 2 capsule

Vanaf dag 3 3 x 3 capsule



Schimmels behandel ik met:

- A.D.P. (Anti Dysbiosis Product) Biotics
- Ringana BEYOND biotic (pre- & probiotics in 1)

30

### PRIO 1 Ontstekingen remmen



Indien ontstekingen actief zijn  
1 a 2 maanden  
Afhankelijk van je klachten



EUR 83,50  
15% korting  
2 scheppen per dag tegelijk in shake

EUR 58,20  
15% korting  
2 stuks per dag, tegelijk

31

### PRIO 2 Intolerant immuunsysteem, verhogen IL10



Dit kan altijd  
Eerst als kuur van 3 maanden (eens per jaar)  
Maar mag "altijd" indien nodig

Verhogen IL10  
Houdt wintervirussen buiten de deur  
Vermindert hooikoorts  
Maakt je minder intolerant voor bepaalde voedingsmiddelen

Ringana Caps Immu  
EUR 149,60 3 mnd kuur  
20 EUR voucher  
Dagelijks 3 capsules bij eerste maaltijd

32

### PRIO 3 Disbalans Microbioom



Indien je de natuur een handje wilt helpen.  
Gezonde voeding is ook al fantastisch voor je microbioom.

Ringana Beyond biotic  
EUR 95,50  
20 EUR voucher  
Dagelijks 3 capsules verdelen over de dag

33

### PRIO 3 Leaky Gut



Dit heeft pas zin als je geen gluten, gepasteuriseerde melk en soja meer neemt.

Ringana Beyond biotic  
EUR 42  
15% korting  
1 zakje per dag

34

### BASIS Tekorten van gezonde voedingsstoffen

De Rol van Nutrienten

Vitamines

- Vitamine C
  - Anti-oxidant; beschermt cellen tegen schade door vrije radicalen
  - Ondersteunt de werking van het immuunsysteem door gevaar van buitenaf vroegtijdig te ontdekken
- Vitamine D
  - Is cruciaal voor het activeren van de immuunrespons.
  - Het speelt een rol in de rijping van immuuncellen
- Vitamine E
  - Werkt als een antioxidant en helpt de cellen te beschermen tegen oxidatieve stress.
  - Het versterkt de immuunfunctie door de productie van antilichamen te bevorderen.
- Vitamine A
  - Is essentieel voor het behoud van de integriteit van huid en slijmvliezen, die fungeren als een fysieke barrière tegen infecties.
  - Het speelt ook een rol in de productie en functie van witte bloedcellen.

35

### BASIS Tekorten van gezonde voedingsstoffen

De Rol van Nutrienten

Mineralen

- Zink
  - Is essentieel voor de ontwikkeling en functie van immuuncellen.
  - Het speelt een belangrijke rol in de ontstekingsreactie en helpt bij wondgenezing.
- Selenium
  - Is een antioxidant die helpt bij het verminderen van oxidatieve stress in het lichaam, wat de immuunfunctie kan verbeteren. Het speelt ook een rol bij de bescherming tegen virale infecties.
- Ijzer
  - Is nodig voor de productie van hemoglobine, dat zuurstof naar cellen vervoert, waaronder immuuncellen.
  - Een tekort aan ijzer kan leiden tot een verzwakt immuunsysteem.
- Koper
  - Helpt bij het behoud van een gezonde immuunfunctie door de ontwikkeling van immuuncellen te ondersteunen en als antioxidant te werken.

36



### BASIS Tekorten van gezonde voedingsstoffen

- Goede multi vitamine/ mineralen
  - Bonusan Multi Vital Extensis
    - 3 per dag bij eerste Maaltijd
    - EUR 33,99 - 90 stuks (15% korting)
- Omega 3 EPA (ontstekingsremmend)
  - Bonusan Omega-3 MSC EPA Forte
    - 1 per dag bij eerste Maaltijd
    - EUR 61,99 - 60 stuks (15% korting)

Elke dag

De Rol van Nutrienten

37

### BASIS Tekorten van gezonde voedingsstoffen

Elke dag extra eiwitten

Je mag hier nog bij eten

De beste EUR 58,50  
Voucher 20  
Per 3 stuks 10% korting

EUR 39,90

100% grasgevoerd rund

38

### Shaken

- 1 portie eiwit poeder ongeveer 25-30 gram eiwitten
- Kokosdrink, Rauwe melk kefir, rauwe melk, water
- Toevoegingen voor extra smaak:
  - Koffie
  - Blauwe bessen
  - Avocado

39

### Vitamine D tekort

Indien je lage waarde moet ophogen

- Vitamine D
  - Bonusan Vitamine D3 & K2
    - 1 per dag bij eerste Maaltijd
    - EUR 29,99 - 60 stuks (15% korting)

De Rol van Nutrienten

40

### Weinig slaap

- Slaap rust complex
  - 2 per dag rond uur of 21 uur
  - EUR 19,99 - 60 stuks (15% korting)

Kan geen kwaad om lang te gebruiken

De Rol van Nutrienten

41

### En hoe nu verder?

- Ik ga een kort maar krachtig overzicht maken

<b>B I N G O</b>				
Vit D	Omega 3	10 min zon	Gefilterd water	Basis supplemente
100% grasgevoerd rund	Biologische groente	Microbiom op orde	Vasten	Sauna
Takst. Costast	IL10 verhogen	★	Wilde vis	50 gram eiwitten maaltijd
Dagelijks extra bewegen	7 uur goede slaap	Niet roken	Minimale gluten inname	Minimale oxaalzuur inname
Minimale Nachtschade inname	Werkloze koude douche	Life purpose	Sociale contacten	Huis op orde



Therapieplan en Protocolvorming - Deel 2

42

En hoe nu verder? 3 mogelijkheden

Lekker aan de gang met de bingo kaart. Alles rustig laten bezinken. Ebook doornemen. Kies af en toe een interventie om je eigen te maken.

**- YOU -**  
**CAN DO IT!**

Therapieplan en Protocolvorming - Deel 2

43

Consult

Ik neem met liefde en plezier jouw persoonlijke situatie met je door, zodat je beter weet welk stappenplan het beste past.

En gerichtere informatie over jouw specifieke ziekte.

- EUR 95
- 60-90 minuten





Therapieplan en Protocolvorming - Deel 2

44


Gezonder in 21 dagen traject

Het roer gaat om en we gaan 3 weken intensief aan de slag met veel aspecten van de bingokaart. Gepersonaliseerd stappenplan.

- EUR 260
- 4 consulten, waarvan 1 uitgebreid over de psyche
- Vragen via whatsapp





Mail of app mij als je hier een vraag over hebt, een afspraak wilt maken, of een bestelling wilt plaatsen.



Therapieplan en Protocolvorming - Deel 2

45

Succesverhalen van mensen met auto-immuunziekten

Case Studies en Voorbeelden

46