

B E S P R E K I N G
I N T A K E

REVIVALAB®

2 0 2 4

B E S P R E K I N G
I N T A K E

**DEEL 1 : vragen over
levensmentaliteit**

2 0 2 4

Interpretatie Intake : dit is een korte gids ter ondersteuning van de interpretatie van de intake. In geen geval dient de intake en deze interpretatie als een diagnose instrument. De klant wordt steeds aangeraden om eerst een arts te raadplegen. Je dient als therapeut zelf linken te leggen tussen verschillende klachten.

BEROEP/STUDIE/PENSIOEN

Doet de klant zijn werk graag? Fijne collega's? Voelt de klant zich goed op het werk?

Voelt hij zich gewaardeerd? Goede uren of overuren, ploegstelsel?

Hieruit kan je al een eventuele (emotionele) stressfactor uit afleiden, alsook fysieke belasting bij al dan geen regelmaat, ...

VOEDINGSPATROON

- **Veel suikers** : verhoogt de cholesterol, belastend voor de pancreas en de lever. Onevenwichtige bloedsuikerspiegel. Verslavend effect. Kan aanleiding zijn voor vermoeidheid, dipjes, cravings, en ook hormonale schommelingen, PMS, diabetes, kanker, ontstekingen, huidproblemen, adhd, add, depressie, ...
- **Weinig verse voeding, veel bewerkte voeding** : bewerkte voeding bevat veel toevoegingen zoals suiker, zout, vetten en smaakversterkers. Deze belasten de spijsverteringsorganen en maken het lichaam "verslaafd". Gevolgen kunnen zijn : overgewicht, voedingsdeficiëntie (vitaminen, mineralen, enzymen-rauwkost!), moeheid, stramme spieren en gewrichten, hoge bloeddruk, hoge cholesterol, diabetes, voedselverslaving, hormonale problemen, ...

Er zal een onevenwicht zijn tussen de goede vetten en de slechte vetten en het lichaam zal behoefte hebben aan gezonde vetzuren.

Na langdurig een voedselpatroon met veel bewerkte voeding ontstaat er in het lichaam een staat van chronische ontsteking en verzuring. Gevolgen: nog meer moe, slecht slapen, lagere immuniteit, huidproblemen, depressieve gevoelens, PMS, endometriose, aandachtsproblemen, ...

- **Te weinig water** : gevolgen zie cursus
- **Dagelijks koffie/thee/alcohol** : zie cursus
- **Eten en drinken na 19u00** : dit geeft belasting op de organen. Het lichaam is 's avonds en 's nachts verder aan het verteren, ontgiften en regenereren. Alles wat dan nog gebeurt zoals eten, drinken, werken, ... is een extra belasting waardoor de ontgifting-en regeneratieprocessen niet optimaal en onvoldoende gebeuren, m.a.g. opstapeling van afvalstoffen in de weefsels, verzuring van het lichaam. Eten en drinken na 19u kan aanleiding geven tot minder diepe slaap en een niet uitgeslapen en/of stijf gevoel bij het wakker worden.
- **De hele dag door eten/drinken** : pancreas en lever uitputting, hoge insulinespiegels waardoor nog meer "honger", verslaving, mogelijke enzymdeficiëntie, veel voorkomend in dit geval: te weinig gezonde vetzuren en eiwitten in het voedingspatroon.

Een reden kan zijn door een parasiet of schimmel-overgrowth in de darmen.

De hoofdoorzaak is meestal een onevenwicht of eenzijdig voedingspatroon.

MEDICATIE / VITAMINEN / PIL

- Bepaalde medicijnen kunnen bijwerkingen geven zoals een hoge cholesterol, of een hoge bloeddruk, of hoofdpijn, of slaperigheid etc.

Kijk altijd de bijsluiter na. In de reguliere geneeskunde "lost" men dit vaak "op" door de klant een ander medicijn voor te schrijven tegen de bijwerkingen van het eerste medicijn. Het is daarom goed om te vragen naar de volgorde van de medicatie.

- Vitaminen : welke vitamines neemt de klant, van welk merk, natuurlijke of synthetische? Complexen zijn altijd beter dan afzonderlijke. In de natuur vind je nergens 1 afzonderlijke vitamine maar altijd in een complex met andere vitamines en cofactoren. Deze zijn beter opneembaar en herkenbaar voor het lichaam.

Ook kan je vragen naar het inname-moment : sommige mensen nemen 's avonds hun vitamines en kunnen dan bv. minder goed slapen. Of ze nemen vetoplosbare vitamines (A,D,E,K) in water of los van de maaltijd, terwijl deze best bij de maaltijd worden ingenomen.

- Pil of andere hormonen : beïnvloedt de natuurlijke hormonale gang van zaken in het lichaam, kan op lange termijn aanleiding zijn hoofdpijn, huidproblemen, hormonale problemen, ook wanneer de klant zou stoppen met de Pil kan het nog méér dan een jaar duren eer de natuurlijke balans terug is en ze bv. zwanger kan worden.

STRESSFACTOREN

Stressfactoren beïnvloeden de bloedsuikerspiegel, de bloeddruk, de hormonen (cortisol en DHEA van de bijnieren) , de vrouwelijke cyclus, de werking en aanwezigheid van enzymen, de vertering, de opname en het verbruik van essentiële voedingsstoffen, ... Stress werkt verzuring van het lichaam in de hand. Met als gevolg moeheid, verteringsproblemen, spier- en gewrichtsproblemen vaak rug en nek, slaapproblemen, mentale stoornissen etc.

BEWEGING

Dagelijkse beweging, minstens 10 minuten tot 20 minuten) aan een matige intensiteit (lichtjes verhoogde hartslag en weinig tot licht zweten) is een aanrader.

Bij zittende beroepen en mensen zonder sportieve hobby's weet je dat het lichaam een tekort aan beweging heeft. Dit beïnvloedt de hormonen, de bloedsuikerspiegel, de slaap, immuniteit, de huid, de darmwerking, de spieren en gewrichten, zuurstofopname en Co2 uitscheiding, ...

ROKEN

Beïnvloedt de huid, veroudering, gewrichten, ademhalingsstelsel, cholesterol, insuline, immuniteit, méér verbruik van vitamines en enzymen, ...

B E S P R E K I N G
I N T A K E

DEEL 2 : systeemanamnese

2 0 2 4

SPIJSVERTERING

- **Slechte smaak in de mond** : metaalachtig -bloed , zuur -maag
- **Droge mond/lippen** : dehydratatie !
- **Slechte adem** : maag- probleem met eiwitvertering of zuuroprisingen, mond - kloven in tong waar voedselresten in achterblijven, "aanslag" op de tong, slechte mondhygiëne
- **Verlies van smaak/geur** : te veel slijmvorming in de ademhalingsorganen, teveel "aanslag" op de tong, infecties, medicatie
- **Verminderde eetlust** : stress
- **Tong** : gezwollen -allergie, aanslag -maagprobleem, ontsteking, .. tongaanslag wijst op een probleem met de detoxificatie
- **Tandvleesproblemen** : lagere immuniteit, voedingsdeficiëntie, schildklier, bij rokers, ...
- **Abcessen, mondzweertjes, ...** : zijn aanwijzingen op een lage immuniteit en voedingsdeficiëntie (essentiële vitaminen en mineralen, enzymen)
- **Amandelonsteking** : Keelamandelen zijn onderdeel van het lymfekliersysteem en spelen een belangrijke rol bij het opbouwen van de weerstand.
- **Galstenen** : galstenen kunnen ontstaan als de aanmaak van cholesterol in de lever is toegenomen, bijvoorbeeld door overgewicht en snel afvallen, vrouwelijke hormonen en het gebruik van de pil. Ontstaat er door chronische stress een tekort aan magnesium, dan kan dit leiden tot galonsteking/galstenen.

!! Wanneer de afvoer van galvloeistof verminderd is, komt er te weinig galvloeistof in de dunne darm aan. De *vertering van vet* kan daardoor moeizamer verlopen. Hierdoor kan een vette ontlasting ontstaan.

- **Zuur brandend gevoel** : kan wijzen op te weinig maagzuur, voeding die te lang in de maag blijft. We kunnen te weinig maagzuur hebben door bv. dehydratatie. Er is niet voldoende water voor de slijmvliezen(bestaan 99% uit water) in de maag die verteringssappen vrijlaat. Hierdoor verteert onze voeding niet/te traag. Je kan lang een 'vol' gevoel hebben.

TIP ! We eten s' avonds als een koning/koningin en gaan dan in de zetel/bed liggen en onze voeding duwt tegen onze maagklep, waardoor die op termijn zwakker wordt.

Eet 's avonds het minste van de dag en niet later dan 19u!

- **Pijnlijke maag nuchter** : kan wijzen op een zweer in de 12-vingerige darm, bacterie, roken, medicatie, ... (geen REZYME!)
- **Pijnlijke maag na de maaltijd** : kan wijzen op te weinig maagzuur, te snel eten, roken, ... (geen REZYME!)
- **Brandende/jeukende anus** : kan wijzen op aambeien, schimmelinfectie(candida)
- **Lokale pijnscheuten in de onderbuik** : kan wijzen op ontsteking in de darmen
- **Pijnscheuten links onderaan in buikstreek** : kan wijzen op een ontsteking in de dikke darm, ook wel colitis ulcerosa genoemd.

Er zijn vele mogelijke klachten die te maken hebben met de spijsverteringsorganen. We kijken hierbij steeds naar het voedingspatroon en de stressfactoren van de klant. Een veel voorkomende klacht is lage rugpijn die niet overgaat dmv. kiné en of osteopaat of dergelijke. Dit komt omdat de pijn in de onderrug de uitstraling is van een vervuild darmmilieu. Dit kan ook stijve of pijnlijke heupen veroorzaken.

SPIJSVERTERING

- **Pijnscheuten rechts onderaan in buikstreek** : kan wijzen op een blindedarmontsteking, prikkelbare darmsyndroom, endometriose
- **Vastzittend slijm in de keel** : eet je melkproducten ? Dat zorgt voor verslijming(in heel het lichaam)
- **De hik** : meestal ontstaat de hik door het uitzetten van de maag. Dit kan gebeuren na zwaar tafelen, bij veranderingen in de temperatuur van voeding of drank, na het drinken van koolzuurhoudende dranken en/of te veel alcohol.
- **Opboeren/oprispen na de maaltijd** : te weinig maagzuur, slechte vertering, SIBO
- **Opgeblazen gevoel na de maaltijd** : 'compostbak' in de darmen door rotting/gisting/oxidatie door slechte vertering(zie cursus)
- **Krampen in de buikstreek na maaltijd** : meestal heeft dat te maken met wat je eet. Sommige voeding wordt niet goed verdragen, en dat kan leiden tot samentrekkingen en/of gasvorming in je buik. Denk aan pikant eten of gasvormende voedingsmiddelen zoals bonen, kool, koolzuurhoudende dranken en kauwgom. Leg ook de link naar ontsteking in de darmen.
- **Krampen in de buikstreek 's nachts** : Prikkelbare darm syndroom(leaky gut-darmontsteking)
- **Misselijkheid/braken nuchter** : Kan wijzen op maag- en darmproblemen, maagontsteking, maagzweer, prikkelbare darm syndroom (PDS), obstipatie, diarree,...
- **Misselijkheid na maaltijd** : zware, belastende voeding(transvetten, melkproducten, suiker), slechte vertering, medicatie, stress,...
- **Winderigheid 30 min à 1u na de maaltijd** : door gisting-rotting-oxidatie
- **Verstopping** : kan door slechte vertering, dehydratatie, darmproblemen, darmontsteking, "lege" voeding, etc.
- **Diarree** : kan ook verstopping zijn. Diarree dan als reactie van de darmen om beweging te krijgen in de stoelgang(zie je veel bij afwisselend verstopping/diarree), irriterende voeding gegeten, intoleranties,...
- **Dunne waterige ontlasting** : diarree kan verschillende oorzaken hebben; meestal is deze klacht het gevolg van een infectie met een virus, parasiet of bacterie die via je voeding in je darmen terecht is gekomen. Door de infectie kan je darmwand geen vocht meer opnemen, waardoor dit in je ontlasting blijft. Dit zorgt voor het waterige karakter ervan. Diarree kan ook veroorzaakt worden door het gebruik van bepaalde medicijnen, bepaalde voedingsmiddelen, of een verschijnsel zijn bij voedselintolerantie en bepaalde chronische ziekten van de darmen, zoals de ziekte van Crohn, het prikkelbare darm syndroom of colitis ulcerosa.
- **Maagzweer** : de belangrijkste oorzaak van een zweer in de maag of twaalfvingerige darm is de *Helicobacter pylori* bacterie. Een tweede oorzaak van een zweer in de maag of twaalfvingerige darm is het gebruik van aspirine en bepaalde ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's), ibuprofen, naproxen en diclofenac. Andere factoren zoals stress en roken veroorzaken geen maagzweer, maar kunnen de klachten hiervan wel verergeren.
- **Darmzweer** : aantasting van het darmslijmvlies door ontsteking
- **Pijn rond de navel** : aandoening van de dunne darm/bacteriële infectie

URINE

Urine mag 's morgens wat donkerder van kleur zijn en met een ietswat sterkere geur. Dit is omdat de concentratie van de afvalstoffen hoger is door de nachtelijke detoxificatie. Maar overdag zou de kleur licht en helder geel moeten zijn zonder sterke geur. Dat bekomt men door voldoende water te drinken.

- minder dan 3x of meer dan 7x dagelijks = aanwijzingen voor dehydratatie
- afwijkingen van urine : medicatie, hormonen, ontsteking
- **Geur** urine :
 1. Urineweginfectie : Een urineweginfectie ontstaat wanneer schadelijke bacteriën zich vermenigvuldigen in de urinebuis, blaas of nieren.
 2. Bacteriële vaginose. De vaginale infectie bacteriële vaginose veroorzaakt een duidelijke visgeur die erger kan zijn na het vrijen.
 3. Diabetes. Diabetes kan de geur van urine veranderen, vooral als de bloedsuikerspiegel niet onder controle is. Zo kan urine heel **zoet** ruiken als er te veel suiker in de urine zit.
- **Kleur urine**
- **Pijn/irritatie/branderig gevoel** : ontsteking - contacteer je arts



ONTLASTING zie cursus

HUD

Bij huidproblemen zullen we altijd het microbiom van de darmen gaan ondersteunen. Opeenstapeling van afvalstoffen in het lichaam, een slechte detoxificatie, chronische ontstekingen door te weinig vetzuren etc. zullen leiden tot huidproblemen. Wanneer de uitscheiding langs de "gewone" wegen niet voldoende is of verstoord wordt dan zoekt het lichaam andere wegen om de afvalstoffen ofwel op te slaan (in vetweefsel) ofwel naar buiten te brengen via de huid.

Stress --> darmen --> huid

Stress --> hormonen --> huid

Ongezonde voeding --> darmen --> huid

- **Droge huid** : dehydratatie, voldoende gezonde vetten? hoe is de vetvertering?
- **Psoriasis** : zie cursus - verteringsproblemen, pathogenen, toxines
- **Huidschimmel** : candida(schimmel)

RUGKLACHTEN

- Voedingspatroon nakijken : eenzijdig? ongezond? --> darmen
- Stressfactoren nakijken : fysiek of emotioneel? Kunnen beide invloed hebben op rug, nek, schouders . Heeft de klant (letterlijk) zware lasten te dragen? Wat gewicht ligt erop zijn schouders? Heeft hij genoeg zelfliefde (nek)? Of welke last haalt hij zich op de nek?
- **Hoge rugklachten** : kijk andere klachten na bv. maag of galprobleem?
- **Lage rugklachten** : kan wijzen op ontsteking van de darmen
- **Pijn/uitstraling naar de benen** : kan wijzen op geknelde zenuw, ontsteking in de darmen met uitstraling naar benen (Carolien heeft dit lang gehad)

TRANSPIRATIE

Overmatig zweten, en zeker met geur, is een manier van het lichaam om het teveel aan afvalstoffen via de huid uit te scheiden (het heeft dan niet alleen met de warmtehuishouding te maken).

Teveel aan afvalstoffen via huid --> darmen

Teveel emotionele afval --> "uitzweten"

- **Transpiratie 's nachts** : Nachtzweten kan worden gestimuleerd door een schommelende of veranderende hormoonspiegel.

Bepaalde medicijnen, zoals antidepressiva en hormoontherapie, kunnen ook bijdragen aan nachtelijk zweten. Daarnaast kunnen infecties nachtzweten veroorzaken. Andere mogelijke oorzaken zijn alcoholgebruik, roken, bepaalde voedingsmiddelen en zelfs slaapstoornissen.

- **Grote hittevorming na inspanning** : kan wijzen op dehydratatie
- **Slechte geur zweet** : kan wijzen op teveel afvalstoffen of angst

ALLERGIE / GEVOELIGHEDEN

- Voeding nakijken
- Welke stressoren zijn er
- Darmen onevenwicht
- Opname, deficiënties
- Emotioneel : grenzen niet (kunnen) aangeven
- Allergieën kunnen zich ook uiten in onverklaarbare angsten, prikkelbaarheid, depressie, rusteloosheid, ...

STEMMING

Deze rubriek is voor de therapeut om de stress van de klant te kennen.

- Voeding? te weinig rauwkost, vers fruit, noten, vetzuren, eiwitten
- Allergie?
- Darmen ondersteunen
- Beweging verhogen
- Voldoende daglicht? vitamine D3? B-vitaminen

VOEDING

- **Behoefte aan tussendoortjes** : heeft je lichaam wel voldoende bouwstoffen? bloedsuikerschommelingen door verkeerde voeding te eten.
- **Suiker maakt de maag ongemakkelijk** : heb je moeite om suiker te verteren? hoe is je suikerinname?
- **Vermoeid na het eten** : bij (grote) maaltijden/eten/vertering gaat er veel energie naar je spijsverteringsorganen. Zijn de spijsverteringssappen/enzymen voorradig/voldoende? Of moet er extra vanuit het lichaam ingezet worden? Pas je voedingskeuze aan en ondersteun je spijsvertering.
- **Last na het drinken van koffie/alcohol** : om dit te verwerken dient het lichaam extra inspanningen te leveren alsook inzet van bep. enzymen/vitaminen/mineralen. Is je detox overbelast? Ze onttrekken vocht uit je lichaam!
- **Last na een vette maaltijd** : Is je vetvertering wel ok? Voor die vertering zijn galvloeistof en alvleeskliersappen nodig.
- **Een grotere behoefte tot drang (craving) naar bepaalde voedingsmiddelen** : vaak door een eenzijdig of ongezond voedingspatroon waardoor tekorten van bepaalde nutriënten kunnen ontstaan.
- **zin in chocolade** : kan te maken hebben met een hogere behoefte aan magnesium
- **zin in zout eten** : kan een teken zijn dat je te weinig water hebt gedronken, tekort aan mineralen en spoorelementen
- **zin in chips** : (crunchy) komt vaak voor bij stress, het knapperige, krakende eten werkt ontspannend;
- **zin in gefrituurd eten** : komt voor bij slaapttekort; zou komen door extra behoefte aan gezonde(!) vetten
- **zin in steak of burgers** : kan wijzen op een ijzer-of een B12 of proteïne-behoefte;

VOEDING

- **zin in snoep/koek** : Het maakt niet uit wat het is, maar jij MOET iets zoets eten na de maaltijd, anders blijf je een onrustig en een niet verzadigd gevoel ervaren.

Herkenbaar?

- Associeer jij het eten van zoetheid met **gezelligheid** of werd je beloond met een dessert als je je bord leeg had gegeten? Dan staat dit in je hersenen geprogrammeerd.

- kan wijzen op veranderingen in de **hormoonbalans** of op een overdaad aan bewerkte voeding en suikers waardoor het lichaam steeds meer suiker "nodig" heeft. Als de hormoonhuishouding uit balans is, of er tekorten zijn aan bepaalde hormonen in het lichaam kan dat bij zowel mannen als vrouwen de drang naar zoetheid triggeren. Dat komt omdat hormonen reguleren hoe je lichaam omgaat met energie. Als de hormoonhuishouding uit balans is en je lichaam snakt naar energie, lijkt zoetheid een snelle en makkelijke oplossing en dat is waarom jij die drang ervaart.

-Ook kan het met het **hormoon serotonine** te maken hebben. Als het serotonine gehalte in je lichaam laag is, voel je je meestal down of verdrietig. Suikers en snelle koolhydraten zorgen ervoor dat je lichaam serotonine aanmaakt, waardoor je je tijdelijk vrolijker gaat voelen.

-Als je niet de juiste **nutriënten** en **veel snelle koolhydraten** (uit bijvoorbeeld brood, rijst, aardappelen of pasta) eet, dan stijgt je **bloedsuikerspiegel** snel, om vervolgens snel na de maaltijd weer te dalen. Je lichaam zoekt op dat moment weer naar nieuwe suikers om in balans te komen.

Als je suikers en snelle koolhydraten blijft eten, zal je bloedsuikerspiegel blijven schommelen. Je blijft hierdoor het verlangen naar zoetheid houden.

-Als je je **niet verzadigd voelt na de avondmaaltijd** kan het zijn dat je een **ingrediënt in de maaltijd mist** zoals gezonde vetten, eiwitten of vezels die je dat gevoel van verzadiging geven. Dit uit zich in de meeste gevallen in drang naar zoet.

- **zin in koude dranken** : Is vaak een tekort aan mangaan(goed voor het bindweefsel in het bot en het kraakbeen)

Als de cravings chronisch zijn : dit komt door de neurologische paden die zijn gevormd in de hersenen, drang naar goed gevoel door de dopamine die er dan vrijkomt. (aka verslaving)

- **Negatief gedrag na bepaalde voeding of drank** : denk aan een belaste lever en of galprobleem
- **Afkeer van bepaalde voedingsmiddelen** : dit komt voor bij eetstoornissen, maagproblemen, psychische problemen

Altijd het voedingspatroon nakijken en indien nodig aanpassen door gezonde voedingsadviezen.

Denk bij een "suikerverslaving" aan de bloedsuikerspiegel, cholesterol en pancreasuitputting --> adviseer trage suikers (meervoudige koolhydraten), water, beweging, gezonde vetzuren en eiwitten in voeding.

IMMUNITEIT

Deze symptomen wijzen op een verlaging van de immuniteit.

Kijk de voeding na, de stressoren en werk op het in balans brengen van het darmmicrobioom en het aanvullen van essentiële nutriënten zoals Zink, vitamine D, L-glutamine en alfaliponzuur.

- **Oorinfecties/loopoor** : vermijd gluten!
- **Vaak sinusitis** : link met schimmels in de slijmvliezen ; allergie voor gluten, zuivel, pindanoten, haver,... het lichaam maakt extra slijm om af te voeren.

OGEN

- Symptomen aan de ogen **zoals jeuk, branderig, opgezwollen, rode adertjes in oogwit** kunnen te maken hebben met een overgevoeligheid of allergie. Voeding nakijken en aanpassen.
- Wakker worden met veel **“prut” in de ogen, opgezwollen ogen, tranen** linken we aan een overmaat aan afvalstoffen in het lichaam. Water drinken + Kijk het voedingspatroon na!
- **Oogwit met een gele tint** wordt gelinkt aan leverbelasting. Voeding en drank ?!
- **Vermoeide ogen, wazig zien (tijdelijk) en spasmen** : kunnen gelinkt worden aan teveel computerwerk en/of stress.
- **Vlekken, flitsen** : kunnen voorkomen door bv. oogmigraine(stress) of door een lage bloeddruk.

Andere symptomen kunnen met de bloedvaten (druk) te maken hebben. Als de klant hiervoor nog niet bij een arts is geweest dan adviseer je dat hij een diagnose bij een arts laat stellen.

HART EN VATEN

Heeft de arts een diagnose gesteld? Welke? Welke medicatie neemt de klant? Kijk de interacties na.

- **Gezwellen enkels** : Oedeem kan verschillende oorzaken hebben. Als de bloedvaten in de benen het bloed niet goed afvoeren naar het hart, kan zich vocht ophopen in de voeten, enkels en onderbenen. Ook een verminderde pompfunctie van het hart, of lever- en nieraandoeningen kunnen oedeem veroorzaken. Heb je voldoende dagelijkse "lichte" beweging? Dit is ook belangrijk voor de lymfestroom.
- **Spinnenwebben, adertjes** : denk aan allergieën, te veel stilstand, te weinig beweging, bij overgewicht, magnesiumtekort
- **Bij hoge bloeddruk** : beweging voldoende? Voeding? Stress? Cholesterol? Suikerinname? Gewicht?

Een goede ademhaling heeft een gunstig effect op hart en bloedvaten. De meeste mensen ademen "te hoog". Adviseer buikademhaling. Een in- en uitademhaling is perfect bij 5 tellen in en 5 tellen uit.

- **Koude extremiteiten(handen en voeten)** : onvoldoende beweging, teveel suiker in voedingspatroon waardoor slechtere circulatie, bij stress, verminderde functie schildklier, B12-tekort
- **Onrustige benen** : tekorten, darmen, voel jij je onrustig? angstig? Leg je veel 'moeten' en 'druk' op jezelf?

Algemeen : voeding, water en beweging!

BEWEGINGSSTELSEL

- **Pijnlijke spieren en of gewrichten, pezen** hebben vaak te maken met een fysieke en of emotionele overbelasting.

Wanneer er geen fysieke aanwijzing is voor de pijn kan je zeker de emotionele stressoren nagaan. Denk hierbij aan de spreekwoordelijke belasting op de rug, iets op nek gehaald, ergens de schouders onder gezet, door de knieën gaan etc. Bij te veel, te lang en te zwaar laat het lichaam dit voelen. Spierpijn kan ook in relatie staan met een bepaald orgaan, de overbelasting van het orgaan geeft dan een uitstralende pijn naar een bepaalde spier ; linkerschouder : hart, long, milt of maag; gebied van de rechterschouder: longen, lever of galblaas; vervuilde darmen & de Psoas spier (heup). Fysieke aanwijzingen : een val, sedentaire levensstijl, fysieke overbelasting, slijtage, ...

- **Bij ochtendstijfheid** : nakijken qua voldoende dagelijkse beweging, voeding, waterinname, .. denk aan teveel afvalstoffen en stagnering van de lichaamsvloeistoffen waardoor een stijf gevoel na het slapen.
- **Krampen** : magnesiumbehoefte, kijk voeding na en waterinname

ZENUWSTELSEL

- **Tintelingen of gevoelloosheid** : suikerinname ? B-vitaminen tekort?
darmproblemen
Algemeen : stressoren nagaan, wat kan er veranderen? Emotionele toestand/stress
- **Zenuwpijnen, tics, tinnitus** : zonder fysieke aanwijzing is dit meestal door een zware emotionele belasting die de mensen met zich meedragen, denk ook aan onvoldoende essentiële nutriënten.
- **Hoofdpijn** : emotionele druk/stress, is er voldoende ontspanning? Is de ademhaling goed voor voldoende zuurstof? Drink voldoende water en bekijk of er tekorten zijn in nutriënten. Hoe is de toxische belasting/afvalstoffen? Wat met koffie en alcoholconsumptie? Is de voeding ok?
- **Nagelbijten** : tik/stress
- **Pijnlijke kaken** : tandenknarsen, stress, zie spreekwoord : "tanden stijf op elkaar houden"

ADEMHALINGSTELSEL

- **Vaak zuchten/geeuwen**: zie 'suikerdip'
- **Slijm** : teveel aan afvalstoffen dat hun weg naar buiten zoekt. Kijk voeding na, voldoende beweging, voldoende water? Suiker en koemelkproducten werken slijmvorming in de hand.

Langdurige stress --> gespannen ademhalingsspieren --> borstademhaling (hoge ademhaling) --> **kortademig en hyperventilatie**

- **Allergieën** : microbiom is uit balans, voeding aanpassen

Kijk naar psychische belasting : de nervus vagus loopt tot in de gladde spieren van de longen en het hart, onverwerkt verdriet kan dus inwerken op het ademhalingsstelsel. Een allergie is een "over-gevoelige" reactie, wat komt er veel te hard/veel binnen dan wat men kan verwerken? --> lichaam reageert met slijmen. Spreekwoordelijk : wat beneemt de adem (stress), de adem inhouden, gevoel van verstikking (bv door relatie), ...

Altijd de voeding aanpassen, denk ook aan neusademhaling ipv. mondademhaling, 5 tellen in en 5 uit-buikademhaling, zoveel mogelijk toepassen zodat dat automatisch wordt.

- **Bronchitis/astma** : zie allergieën, voedingsintoleranties, verkeerde keuze voeding, huidproblemen die verdrongen worden met cortisone crèmes zoals bij eczeem

HAREN EN NAGELS

Algemeen : altijd denken aan nutriënten tekort dus kijk voeding na, verteringsproblemen. Haren en nagels zijn “uitlopers” van de huid, kijk ook naar de huid. En denk dus ook aan de darmen! Stressoren nagaan.

- **Witte vlekjes, geel, kalk** : zuurstoftekort; slechte vertering eiwitten; psoriasis; een doorgemaakte infectie; een letsel; schimmel
- **Ribbels of groeven** : tekorten
- **Vette, droge, broze haren/nagels** : disbalans hormonen, laaggradige ontsteking in lichaam, tekorten van vetzuren/eiwitten, dehydratatie, ...

SLAAPGEDRAG

Bij slaapproblematiek kijken we de **stressoren** na maar ook de **waterinname** heeft een grote invloed op de slaap. Te weinig water overdag, dus dehydratatie = minder diep slapen.

- Als iemand **vermoeid wakker** wordt na een normale nacht van slaap dan is er een overmaat aan afvalstoffen in het lichaam --> ondersteun detoxificatie.
- Wanneer iemand **telkens op hetzelfde uur wakker wordt** dan kunnen we gaan kijken met welk orgaan dit in verband staat. Veel voorkomend: wakker worden tussen 1 en 3u = leverbelasting; wakker worden tussen 3 en 5u = longen; wakker worden tussen 5 en 7u = dikke darm.

Denk ook aan de emotionele factor bv. iemand die vaak om 4 uur wakker wordt kan met een onverwerkt verdriet zitten. Leverbelasting wordt emotioneel gelinkt aan boosheid, agressie en irritatie. De dikke darm staat in verband met loslaten/vasthouden. Maar het kan dus ook fysiek zijn: iemand heeft 's avonds alcohol gedronken en wordt wakker om 2 uur, dat is dan de fysieke oorzaak door de alcohol die de leverfunctie belast.

- **Inslaapproblemen** kunnen te maken hebben met stress, kopzorgen, te zware en of te late avondmaaltijd, te laat gaan slapen!!!

HORMONEN

Hormonale symptomen zijn gelinkt een een **disbalans in het darm microbiom**. Dit kan te maken hebben met stress en of te weinig beweging en of te weinig waterinname en of teveel cafeïne en of suiker, te weinig vezels. Wanneer deze factoren verbeteren dan zullen de hormoonspiegels ook beter in balans zijn. Een gezond voedingspatroon, voldoende beweging, goede relaties, minder stress, voldoende waterinname etc. beïnvloeden de hormoonbalans positief : hoe gezonder het microbiom, hoe beter de hypofyse-schildklier-bijnier-as functioneert.