



Microbioom- pakket voor je gezondheid!

In je darmstelsel huizen ongeveer 100 biljoen kleine beestjes en die wegen samen zo ongeveer 1 tot 2 kilo!

Samen vormen ze ons microbiom en bestaan uit bacteriën, schimmels en parasieten.

Dit microbiom werkt uiterst nauwkeurig samen met jou, ook al heb je dat totaal niet in de gaten! Het zijn zeg maar je allerkleinste huisdiertjes. Het bijzondere aan dit microbiom is dat iedereen zijn eigen unieke samenstelling heeft. We weten inmiddels wel dat we een paar honderd gemeenschappelijke soorten bacteriën in onze darmen hebben, maar daarnaast heb jij als individu ook nog honderd-tallen verschillende stammen. Helemaal afgestemd op jou. Is dat niet bijzonder?

Je eerste microbiom bacterie-veld wordt 'ingezaaid' door je moeder en krijg je bij je geboorte. Je hele leven werkt dit microbiom met jou samen om ervoor te zorgen dat jij genoeg weerstand hebt. Ongeveer 75% van je immuniteit huist namelijk in je darmstelsel. Het is verantwoordelijk voor de spijsvertering, aanmaak én opname van vitaminen, mineralen maar ook van de neurotransmitters. Dat zijn stofjes zoals dopamine en serotonine die communiceren met je hersenen (hersens-darm-as) en ervoor zorgen dat je goed in je vel zit. Worden deze stofjes niet voldoende aangemaakt of zijn er problemen met de communicatie dan voel je je onrustig, onbehaaglijk en kun je zelfs depressief worden. Darmen zijn heel gevoelig voor prikkels en stress of emoties.

Nou...tel dan daarbij nog een voor de darmen slecht eetpatroon op en de som is compleet.

Een goede darmgezondheid heeft dus veel positieve invloed op jouw totale gezondheid. Met andere woorden: Je moet goed zorgen voor je darmen en dus je microbiom. Het is een uiterst delicaat en kwetsbaar systeem wat precies aangeeft hoe het met je spijsvertering gaat. Heb je vaak een opgeblazen gevoel na het eten? Dan zit er geheid iets niet pluis in je darmen. Of je mist bepaalde bacterie-groepen die ervoor zorgdragen dat je voedsel goed wordt afgebroken en verteerd.

Je hebt ongeveer 500 m2 darmslijmvlies, dat is ongeveer zo groot als een voetbalveld! En die slijmvliesen staan in verbinding met de andere slijmvliesen in je lijf zoals je ogen, mondholte, huid, luchtwegen en longen. Als je bijv. vaak last

hebt van mondzweertjes of aften dan is het belangrijk om ook eens te kijken hoe het met die darmen gesteld is.

De spijsvertering begint al in de mond. Daarom is een goed gebit ook heel belangrijk als het om de vertering gaat. Langzaam en goed kauwen kan al zorgen voor een betere vertering in de maag en darmen. Maagzuur....ook zoiets. Er zijn heel veel mensen die maagzuurremmers gebruiken tegen zuurbranden. Het probleem is vaak dat het maagzuur juist niet zuur genoeg is waardoor de eiwitten niet goed worden verteerd. Het probleem direct aanpakken is het beste. Als je last van maagzuur hebt geeft je lichaam feitelijk aan dat de spijsverteringssappen niet optimaal werken. En dan ga je het met maagzuurremmers niet redden.... Wist je trouwens dat je oprispingen hebt bij te weinig maagzuur? En niet bij teveel?

Hoe weet je of je darmen goed functioneren? Ten eerste voel je dat natuurlijk! Als er geen klachten zijn dan functioneren ze prima. Maar door onze leefstijl van stress, computers, medicatie, slechte voeding, veel suikers etc. kunnen de darmen wel wat hulp gebruiken.

Aanvullend onderzoek kan hier uitkomst bieden zoals bijv. een darmscreening (via ontlastingonderzoek) of een darmoriëntatie-onderzoek om te checken hoe het is met jouw microbiom. Hoe is de aanwezigheid van diverse bacteriestammen? Zit er een Candida te vervelen? Zijn er ontstekings-verhogende factoren? Hoe is de zuurgraad etc. etc.

Allemaal belangrijke factoren die te maken hebben met je gezondheid en energie!

BASISPAKKET DARMEN dmv ontlastingonderzoek: € 99,00 incl. btw

En uitgebreid persoonlijk verslag en plan van aanpak bij verstoringen

- *Screening microbiom: verhouding belangrijkste bacteriën-stammen*
- *Aanwezigheid schimmels, parasieten of slechte bacteriën zoals Clostridium, Pseudomans, Salmonella.*
- *Ph.waarde mbt de spijsvertering van koolhydraten, eiwitten en vetten*
- *Evt. aanwezige ontstekingsfactoren*

UITBREIDING MET VOEDINGSPLAN-OP-MAAT = EXTRA € 210,00 incl. btw

- *Eten wat bij jou past, hoe doe je dat? Je voedingsdagboek onder de loep: waar kunnen we plussen en minnen om je klachten te verminderen.*
- *Herstellen/versterken van het darmslijmvlies dmv gerichte supplementen (uitgezonderd probiotica!)*
- *2 Maanden persoonlijke begeleiding + praktische ondersteuning met tips & tops, recepten.*

