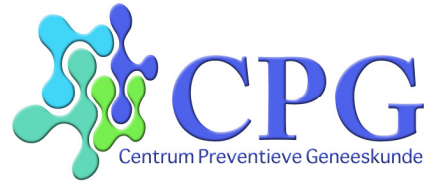


# Voeding analyseren



## Voeding als oorzaak van je klachten:

Je gaat pas naar de dokter als je al ziek bent. Daardoor is onze gezondheidszorg eigenlijk ziekenzorg. Je loopt door met vage klachten en wacht tot je écht ziek bent...

## Vaak is het dan te laat:

Wacht daarom niet langer, er bestaat nu een analyse die je voedingspatroon compleet in beeld brengt. Sterker nog, die de oorzaak van je huidige klachten door voedingsfouten laat zien en zelfs de mogelijkheid biedt deze succesvol aan te pakken.

## Je ontvangt een uitgebreide analyse van de volgende voedingsstoffen:

**Eiwitten:** Opname/inclusief (zuren)overschotten

**Koolhydraten:** Hoog-glycemische/snelle suikers en Laag-glycemische/langzame suikers

**Vetten:** Verzadigde vetzuren, Enkelvoudig Verzadigde Vetzuren, Meervoudig Onverzadigde Vetzuren Type Omega-9, Type Omega-6 (+Ratio  $\Omega 6 : \Omega 3$ ) en Type Omega-3 (+Ratio  $\Omega 3 : \Omega 6$ )

**Aminozuren:** (essentiële aminozuren) BCAA's (Leucine, Iso-leucine, Valine) Lysine, Threonine, Methionine, Tryptofaan, Fenylalanine en Tyrosine

**Mineralen:** Magnesium, Kalium, Calcium, Zink, Koper, Fosfor, Selenium, IJzer en Mangaan

**Vitaminen:** Vitamine A, Retinol (Pro A), Vitamine B1, Vitamine B2, Vitamine B3, Vitamine B5, Vitamine B6, Foliumzuur, Vitamine B12, Vitamine C, Vitamine D en Vitamine E



Alle voedingsstoffen worden gerelateerd aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden inclusief mogelijke klachten die je door tekorten zou kunnen hebben of krijgen.

## Ziekte door voeding:

We gaan er eens vanuit dat je bepaalde klachten heeft waarvan de oorzaak via de reguliere geneeskunde niet kan worden achterhaald. Dan zou een voedinganalyse, de ideale manier zijn om de diepere oorzaak te ontdekken. Het enige wat je hiervoor hoeft te doen is je voeding gedurende een week zo nauwkeurig mogelijk bijhouden. Er wordt gewerkt met een modern en zeer nauwkeurig voedinganalyse programma, waarbij de totale hoeveelheid opgenomen voeding wordt gerelateerd aan dat wat je per dag minimaal nodig hebt.



Iemand die bijvoorbeeld langdurig tekorten heeft aan vitamine C kan na verloop van tijd klachten ontwikkelen, zoals bloedvatscheuringen in de vorm van een aneurysma, waarbij niet gedacht wordt aan die tekorten. Bij kinderen zien we vaak de bekende bloedneusjes.

## Oorzaken van klachten door voedingstekorten liggen bijna altijd aan een verstoring in een of meerdere Gezondheidssystemen, deze 6 zijn;

1. **Verzuring:** door te veel inname van eiwitten uit vlees, melk, boter, kaas en/of eieren.
2. **Darmdysbiose:** door te veel maagzuur dat vrij komt bij de vertering van te veel eiwitten.
3. **Vetzuurstofwisseling:** verhoudingsfout  $\Omega 6 : \Omega 3$ . (Oorzaak van huidklachten/astma/reuma/pijn)
4. **Suikerstofwisseling:** C/B5/Zink/Mangaan/Chroom tekort.
5. **Zuurstofopname:** door te veel maagzuur een te lage intrinsieke factor, hierdoor verminderde opname van foliumzuur, B12, ijzer en koper, hierdoor minder opname van zuurstof.
6. **Vrije Radicalen druk:** Anti-oxidanten tekort, hierdoor verhoogde beschadiging van de bloedvaten. (Hierdoor bijv. een verhoogd cholesterol om die beschadiging te repareren).

### **Voeding als medicijn:**

Hippocrates, de vader van de geneeskunde zei dit al. Onze artsen leggen tegenwoordig nog steeds de Eed van Hippocrates af, negeren zijn echter zijn boodschap: *'Ik zal dieetregels naar beste weten en vermogen aanwenden tot heil der zieken, nooit tot hun verderf of schade'*.

### **Je voeding wordt geanalyseerd door John Verhiel:**

Orthomoleculair therapeut en specialist in het vinden van de oorzaak van je klachten d.m.v. voedings-onderzoek. Heeft zijn opleiding genoten bij de S.a.g.h.o., de Sociale academie voor geneeskunde, homeo-pathie en orthomoleculaire voeding, alsmede anatomie, fysiologie en pathologie. Ook de opleiding lichamelijk onderzoek en diagnostiek werd met succes afgesloten.



### **Klachten in de 6 verstoorde Gezondheidssystemen:**

#### **Gezondheidssysteem Nr. 1: (Verzuring)**

Infecties, ontstekingen, fibromyalgie, cysten, jicht, reuma, artritis, artrose, spierpijn, vermoeidheid, prikkelbaarheid, slapeloosheid, opvliegers, zweetaanvallen, krampen, hoofdpijn, migraine, hartkloppingen, vaatvernauwing, duizeligheid, oor suizen, botontkalking, maagzuur.

#### **Gezondheidssysteem Nr. 2: (Darmdysbiose en immuniteit)**

Darmkrampen/infecties, ziekte van Crohn, Collitis ulcerosa, verstopping, bloed en/of slijm, winderigheid, immuunsysteemproblemen, anemie, schimmelinfecties/candida, vermoeidheid, spruw, aften, bloedarmoede, suikerstofwisseling problemen/hypoglycemie.

#### **Gezondheidssysteem Nr. 3: (Vetzuurstofwisseling)**

PMS, geïrriteerdheid, gespannenheid, hoofdpijn, migraine, huidontstekingen, alle eczemen, psoriasis, astma, bronchitis, alle allergieën, jicht, reuma, artritis, artrose, over- of ondergewicht, hartinfarcten, beroerten, embolie, trombose.

#### **Gezondheidssysteem Nr. 4: (Suikerstofwisseling)**

Haarverlies, verlies van reuk en smaak, duizeligheid, gehoorverlies, oor suizen, dipjes na de hoofdmaaltijd (even op de bank), zoetverlangen na de maaltijd, overdag trillerigheid met trek in eten (liefst zoet).

#### **Gezondheidssysteem Nr. 5: (Zuurstofopname)**

Vermoeidheid, lusteloosheid, depressief, krachtverlies, geen motivatie, nergens zin in.

#### **Gezondheidssysteem Nr. 6: (Vrije Radicalen druk)**

Cholesterolverhoging, bloedvat dichtslibbing, arteriosclerose, hoge bloeddruk, open been.

### **Voedingsanalyse invulformulier aanvragen:**

Je kunt dit via de website aanvragen, <http://www.duurzaamgezond.info/Praktijk/Bloedonderzoek/> wij mailen je het formulier zo spoedig mogelijk toe. Vul vervolgens een week lang, zo eerlijk en compleet mogelijk, alle voeding en drinken op het formulier in en stuur dit per e-mail naar:

**[duurzaamgezond@gmail.com](mailto:duurzaamgezond@gmail.com)**

of per post naar:

**CPG Kerkrade, afdeling Voeding, Drievogelstraat 39, 6466GH, Kerkrade West.**

Je krijgt binnen 5 werkdagen, na ontvangst van het Voedingsanalyse formulier bij CPG, een **uitgebreid verslag (31 x A4)** van je **voedingstekorten digitaal in PDF**, inclusief **duidelijke voedingsadviezen**.

### **Kosten van de voedingsanalyse:**

De kosten voor het uitwerken, het maken van een differentiaaldiagnose naar klachten, gerelateerd aan tekorten en het maken van een gericht voedingsadvies bedragen: **€ 125,00**