

Beste ,

Allereerst: bedankt voor het vertrouwen in Orthopana en de afname van de EMB-bloedtest! We gaan samen ervoor om jou zo mooi, gezond en gelukkig mogelijk te laten voelen! Voordat je alles gaat lezen over je testresultaten, een paar korte mededelingen en wat uitleg.

Disclaimer

Wat ik er altijd bij moet vermelden: Ik ben geen arts, dus er worden géén officiële diagnoses gesteld en deze test mag niet gebruikt worden als vervanging voor medische testen. Raadpleeg anders altijd je (huis)arts.

Korte uitleg

Wanneer er waardes in het rood staan: Schrik niet! Als je gaat stressen, komt dit je gezondheid niet ten goede. Haal het positieve eruit: draai dit om naar zelfliefde en het voeden van gezonde keuzes!

Wat betekenen de kleuren?

Groen:	Deze waarde is in balans
Geel:	Lichte afwijking
Oranje:	Milde verstoring (aandachtspunt)
Rood:	Actiepunt

Uiteraard hebben we alles zo veel mogelijk in het groen, maar geen stress! Stap voor stap komen we hier wel! Bedenk goed: het heeft vaak jaren geduurd om het lichaam uit balans te krijgen, je kunt dus niet verwachten dat het in één klap weer gezond is!

Persoonlijk advies

Aan de hand van je testuitslagen en de klachten die je hebt aangegeven, krijg je een persoonlijk stappenplan tot het verbeteren van je gezondheid. Elk lichaam is anders, vandaar dat dit advies dan ook toegespitst is op jouw lichaam. Houd je bij suppletie dus aan de dosering die aangegeven staat in dit advies, ook al kan deze iets afwijken van de dosering die op het potje staat.

Moeite met het slikken van supplementen? Probeer je supplementen rustig in te nemen, en slik (grote) supplementen eventueel met een lepeltje biologische appelmoes, wat kwark of een smoothie. Probeer hierin je eigen handigheid te vinden.

Tot slot

Zie deze test als een bijzondere APK-keuring, een cadeautje voor jezelf. Leer om naar je lichaam te luisteren en het beste uit jezelf te halen. Een investering in je gezondheid is de beste investering die je kunt doen, dus je bent al goed op weg!

Als er vragen zijn, of dingen waarmee ik je kan helpen, twijfel niet om contact met mij op te nemen!



ORTHOPANA
VOEDING · SPORT · LEEFSTIJL

Zoals we besproken hebben tijdens ons laatste consult, zijn er een aantal punten waarbij we winst kunnen behalen. Je gaf aan dat het verbeteren van je energieniveau voor jou op dit moment het belangrijkste is. Hopelijk is tijdens het bespreken van het laatste consult duidelijk geworden waardoor dit het geval is. Nu gaan we samen eraan werken en je gezondheid naar een hoger level tillen.

We kunnen winst behalen bij de volgende zaken:

- Het oplossen van je voedingstekorten;
- Het opruimen van pathogenen;
- Het verbeteren van je vertering;
- Stressvermindering.

Vertering

De alvleesklier heeft twee belangrijke functies. Ten eerste helpt dit orgaan bij de spijsvertering door sap met enzymen te maken die voedsel afbreken, zodat het lichaam de voedingsstoffen kan opnemen. Dit noemen ze de exocriene functie. Ten tweede regelt de alvleesklier de bloedsuiker door hormonen, zoals insuline, te produceren. Dit noemen we de endocriene functie. [DIT SUPPLEMENT](#) bevat enzymen die helpen om voedsel beter te verteren. Ook bevat het een probiotica, wat een gunstige werking heeft op je darmflora. *Neem drie keer per dag één capsule bij de maaltijd.*

KORTINGSCODE: ORTHOPANA

Vitamine- en mineralentekorten

Ook mag je gelijk beginnen met [DIT SUPPLEMENT](#) - **Magnesium** is een zeer belangrijk mineraal waaraan veel mensen te kort hebben als gevolg van industrialisatie en stress. Des te meer je onder stress lijdt, des te meer magnesium je lichaam verbruikt. Dit resulteert in een lager magnesiumniveau in de cellen, waardoor je weer gevoeliger wordt voor stress. Op deze manier ontstaat er een vicieuze cirkel. De eerste tekenen van een magnesiumtekort zijn: ooglidtrillingen, krampen en spasmen. Magnesium speelt, zoals besproken, een belangrijke rol in vele lichaamsprocessen, waaronder de energieproductie en slaap. Bovenstaand supplement gaat je magnesiumtekort aanvullen, én het bevat nog een aantal andere voedingsstoffen zoals vitamine D (waaraan je ook tekort had). *Neem elke dag twee capsules: één in de ochtend en één voordat je gaat slapen.*

Kortingscode: NGRWOE10

Vitamine B12 helpt bij de omzetting van voedsel in energie, is cruciaal voor de aanmaak van rode bloedcellen, speelt een sleutelrol in het behoud van de gezondheid van zenuwcellen en is betrokken bij de productie van DNA. Ook kan een tekort aan vitamine B12 de ontgiftingscapaciteit van het lichaam verstoren, vooral door het belemmeren van de methylering en de werking van de lever. Er gaan dus een flink aantal symptomen gepaard met een tekort aan deze vitamine, waaronder vermoeidheid. Je mag starten met [DIT COMBINATIESUPPLEMENT](#) vitamine B11 en vitamine B12. *Let op: bouw dit supplement op naar de juiste dosering om detoxsymptomen te voorkomen! Begin met 2 tabletjes per week en bouw dit zo op naar dagelijks een tabletje. Na enkele weken kun je weer afbouwen naar een onderhoudsdosis van 2 à 3 tabletten per week. Tip: kauw het tabletje kapot en laat*

het dan smelten onder je tong.

Kortingscode: ORTHOPANA

B-vitamines werken nauw samen in het lichaam en vervullen cruciale rollen in energieproductie, stofwisseling en zenuwgezondheid. Om je overige B-vitamines aan te vullen mag je starten met [DIT SUPPLEMENT](#). *Neem 1 – 2 keer per dag één tablet bij de maaltijd.*

Kortingscode: X0069875

Stress

Zoals besproken is het belangrijk om aan stressvermindering te doen. Stressvermindering is belangrijk omdat chronische stress negatieve effecten heeft op je gezondheid, zowel mentaal als fysiek. Wanneer je stress ervaart, komt er cortisol vrij, een stresshormoon dat in kleine hoeveelheden nuttig is, maar bij langdurige hoge niveaus kan het: het immuunsysteem verzwakken, de slaap verstoren, de spijsvertering belemmeren en bijdragen aan hart- en vaatziekten.

Ons lichaam maakt in de primaire stressrespons geen onderscheid tussen acute stress (er komt een leeuw de kamer binnen) of chronische stress. Chronische stress kan echt vanuit alle kanten komen, dit kan een trauma zijn, dit kan werk gerelateerde stress zijn, dit kan komen door voedingsmiddelen of door bijvoorbeeld slechte nachtrust. Wanneer het lichaam dus stress ervaart, zal het denken dat je aan het vluchten bent voor een leeuw en zal het alle pijlen richten op overleven.

Bach Flower Remedies geven vaak inzichten in belastende thema's. Bij jou kwam de Bach Flower remedie *vervain* naar voren. Vervain is voor mensen die overdreven enthousiast en gedreven zijn. Ze hebben een sterk gevoel van rechtvaardigheid en zijn vastbesloten om hun idealen en overtuigingen na te streven. Mensen die gebaat zijn bij Vervain zijn vaak zeer gepassioneerd, met een groot enthousiasme dat hen motiveert om anderen te overtuigen van hun zienswijze. Denk aan activisten, coaches, of mensen die zich inzetten voor een goede zaak: allemaal rollen waarin ze hun sterke overtuigingen uitdragen en vaak onophoudelijk werken om anderen te inspireren en te overtuigen.

Deze gedrevenheid kan echter leiden tot overmatige spanning en het gevoel dat ze voortdurend “aan” moeten staan, wat kan resulteren in stress en uitputting. Ze kunnen moeilijk ontspannen en zijn constant bezig, wat kan leiden tot fysieke en mentale vermoeidheid. Wanneer je het gevoel hebt dat je te veel energie steekt in het overtuigen van anderen, dat je niet kunt ontspannen of dat je voortdurend onder spanning staat, dan kan Bachbloesem Vervain je hierbij ondersteunen.

De Bachbloesem Vervain helpt om een gevoel van kalmte en ontspanning te bevorderen, waardoor je beter kunt balanceren tussen werk en rust. Het helpt je om minder gespannen te zijn en de zaken wat lossier te laten. Dit zorgt ervoor dat je je enthousiasme en energie op een gezondere en meer beheersbare manier kunt inzetten, zonder jezelf te overweldigen. Vervain helpt je om te genieten van het leven zonder constante spanning, en om flexibeler om te gaan met je overtuigingen en doelen. Hierdoor kun je op een meer ontspannen manier bijdragen aan de wereld om je heen, terwijl je zelf ook in balans blijft.

Deze druppeltjes zijn bijvoorbeeld [HIER](#) verkrijgbaar. Het is ook raadzaam om te reflecteren op je eigen behoeften en grenzen. Therapieën zoals mindfulness of yoga kunnen je helpen om te leren ontspannen en je energie op een gezonde manier te kanaliseren.

Ook verschillende kruiden kunnen ondersteunen bij stressvermindering. Je mag starten met [DIT SUPPLEMENT](#), een kruidenpreparaat dat helpt bij stressvermindering en ontspanning. Het bevat ingrediënten zoals valeriaan, lavendel en passiebloem, die bekend staan om hun kalmerende en rustgevende werking. Deze kruiden ondersteunen de ontspanning van het zenuwstelsel, bevorderen betere slaap en kunnen helpen bij het verlichten van spanning en angst. Het is nuttig voor mensen die moeite hebben met ontspannen of slapen door stress. *Neem twee keer per dag één capsule voor de maaltijd.*

Omega 3

Wanneer er een disbalans is in de **Omega 3 vetzuren**, betekent dit dat er een verhoogde inname is van Omega 6 vetzuren ten opzichte van Omega 3 vetzuren. Omega 6 vetzuren zetten ontstekingsreacties aan in ons lichaam. Op zich is dit niet verkeerd, omdat ons immuunsysteem via deze weg indringers en slechte bacteriën onschadelijk maakt. Maar, wanneer deze indringers opgeruimd zijn, moet de ontstekingsreactie ook uitgeschakeld worden.

Bij een verstoorde balans in de Omega 3 en Omega 6 vetzuren ontstaan er in het lichaam laaggradige ontstekingen (deze zijn aan de buitenkant niet/nauwelijks merkbaar, maar zorgen dus wel voor verschillende gezondheidsklachten). Deze laaggradige ontstekingen worden steeds meer gezien als de boosdoeners voor verschillende grote ziektebeelden, zoals artrose, darmaandoeningen en hart- en vaatziekten. Er is zelfs een verband ontdekt tussen sneller verbranden in de zon en een te hoog Omega 6 gehalte!

Ons hedendaagse westerse dieet bevat helaas te weinig Omega 3 vetzuren ten opzichte van Omega 6 vetzuren. Voedingsmiddelen met Omega 3 zijn: Vette, wilde vis (zalm, sardines, haring), lijnzaad/lijnzaadolie, hennepzaad en chiazaad. Helaas worden de plantaardige vormen meestal niet goed opgenomen door ons lichaam en eten wij niet (minimaal) vier keer per week wilde, vette vis. Hier biedt een kwalitatief goede visolie een perfecte oplossing.

Voedingsmiddelen met Omega 6 zijn onder andere: zonnebloemolie, sojaolie, sesamolie, rijstolie, arachideolie, koolzaadolie. *Er zijn weinig zinvolle redenen om deze oliën nog in het keukenkastje te hebben staan!* Let op: ook fabrikanten zijn dol op het gebruiken van deze oliën in bijvoorbeeld koekjes en gebak. Dit omdat deze oliën een veel goedkoper alternatief bieden dan roomboter. Ook worden de oliën vaak onderworpen aan een heftig bewerkingsproces, waardoor transvetzuren ontstaan. Deze zijn nóg ongezonder voor ons lichaam. Werp dus een kritische blik op het ingrediëntenlijstje van de producten die je in de supermarkt koopt, je zult merken dat het aan heel veel producten wordt toegevoegd.

Tijdens ons consult gaf je aan dat je graag wil starten met een Omega 3 supplement. Er zijn verschillende aanbieders hiervan, maar ze zijn niet allemaal even goed. Visolie kan namelijk snel oxideren. Geoxideerde visolie is niet goed omdat het zijn gezonde eigenschappen verliest en schadelijke stoffen kan bevatten die ontstekingen bevorderen. Dit kan leiden tot een verhoogd risico

op verschillende gezondheidsproblemen. Bovendien smaakt en ruikt geoxideerde visolie ranzig, wat het onaangenaam maakt om in te nemen en kan zorgen voor spijsverteringsproblemen zoals misselijkheid. Mijn cliënten hebben tot nu toe de beste ervaringen met [DEZE](#) en [DEZE](#) . Bestellen? Neem even contact met mij op.

Samenvatting

Voedingsadvies

- Zorg dat je voldoende bronwater drinkt (30ml/kg lichaamsgewicht) en hier een mespuntje met Keltisch zeezout aan toevoegt. Dit helpt met de opname en er zitten mineralen in vanuit de zee;
- Vermijd zo'n 12 weken (drie maanden) geraffineerde suikers (koek, snoep, frisdrank..) en voedingsmiddelen met een hoge glycemische index (witbrood, witte rijst en pasta);
- Vermijd een achttal weken exorfines;
- Zorg dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt, zo'n 1,5 gram per kg lichaamsgewicht;
- Eet elke dag een handje vol ongebrande en ongezouten noten;
- Je mag elke dag twee paranoten (uiteraard ongebrand en ongezouten) eten voor de mineralen die deze noten bevatten;
- Eet meer groenten en fruit. Probeer om zeker 400-500 gram groenten en twee stuks fruit per dag te eten;
- Consumeer probiotische voeding zoals zuurkool of kimchi;
- Zorg dat je voldoende Omega 3 binnenkrijgt door middel van vis. Indien nodig kun je bijsuppleren.

Supplementenadvies

- *Optioneel:* [Bach Bloesem](#)
- [Glutazyme - vertering](#)
- [Vitamine B12](#)
- [Magnesium](#)
- [B vitamines](#)
- [Stress ondersteuning](#)
- Omega 3
- [Elektrolyten - zoals besproken tijdens het consult](#)

Aanvullende informatie

Glycemische Index

De glycemische index (**GI**) is een maat die aangeeft hoe snel koolhydraten in voedsel worden omgezet in glucose (suiker) in je bloed. Voedingsmiddelen met een **hoge GI** (bijvoorbeeld witbrood of suiker) zorgen voor een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel, terwijl voedingsmiddelen met een **lage GI** (zoals peulvruchten en de meeste groenten) een langzamere stijging veroorzaken.

Voeding met een hoge glycemische index (GI) is niet ideaal voor mensen die last hebben van pathogenen omdat het de bloedsuikerspiegel snel doet stijgen. Candida bijvoorbeeld, een soort gist, gedijt goed in een omgeving met veel suiker. Wanneer je voedingsmiddelen met een hoge GI eet, kan dit een pathogene belasting verergeren door het te voorzien van meer brandstof om te groeien. Het is daarom beter om te kiezen voor voedingsmiddelen met een lage GI, die de bloedsuiker langzaam verhogen en minder kans geven voor candida om te bloeien.

Daarnaast: wanneer je voedsel met een hoge GI eet, stijgt je bloedsuiker snel en dit kan leiden tot pieken in insuline, wat op de lange termijn nadelige effecten kan hebben voor de gezondheid, zoals gewichtstoename en een verhoogd risico op diabetes type 2. Aan de andere kant helpt voedsel met een lage GI om je bloedsuiker stabiel te houden, wat gunstig is voor energie, het behouden van een gezond gewicht en het verminderen van het risico op chronische ziektes.

Wat zijn exorfinen en waarom is het belangrijk om te proberen minimaal 80% exorfinenvrij te eten?

Ons lichaam bevat een *endorfinesysteem*, een netwerk van receptoren. Aan deze receptoren kunnen morfineachtige stoffen (opioïden) zich hechten. Ons lichaam maakt zelf opioïden aan (bijvoorbeeld endorfine), maar er bestaan ook lichaamsvreemde opioïden zoals drugs (bijvoorbeeld heroïne), medicijnen (codeïne en morfine), en exorfinen.

Weer even terug naar ons endorfinesysteem. Endorfine is betrokken bij meer dan honderd lichaamsfuncties. Het activeert en remt de werking van diverse gevoelsstofjes, hormonen, onze imuuncellen (afweer), ontstekingsstoffen en genen. Zo is endorfine het snelst werkende antistresshormoon, een antidepressivum en vermindert het allergische reacties. Ook is het betrokken bij de insulinehuishouding, anti-aging, geheugen en vruchtbaarheid. En dit is nog maar een kleine greep uit het takenpakket 😊. Endorfinen worden geproduceerd tijdens lichamelijke inspanning, opwinding, pijn, pittig eten, verliefdheid en orgasme.

Exorfinen zijn morfine-achtige stofjes uit gluten, melkeiwit (caseïne), soja, spinazie en sommige schimmels. Deze exorfinen (vooral in de mate waarin we ze nu binnenkrijgen) vormen een belasting voor het gehele lichaam. Ze activeren namelijk, net als endorfinen, kortdurend ons beloningssysteem in de hersenen. Het gevolg is dus dat we worden 'beloond' om voeding te eten die ons exorfinen levert, maar hiervoor hoeven we dus geen inspanning te leveren of pijn te lijden. De prijs die we wél betalen – naast het effect op onze lichamelijke gezondheid – is een emotionele verbondenheid met voeding die moeilijk te verbreken is. Daarom is het zo lastig om te stoppen met het eten van bijvoorbeeld brood (zelfs wanneer we daar darmklachten van ondervinden). Sterker nog: we hebben juist de neiging er meer en meer van te gaan eten, omdat ons systeem erom vraagt.

Het lange, ingewikkelde, technische verhaal ga ik je besparen, maar het komt neer op het volgende: wanneer je te veel exorfinen binnenkrijgt (dit kan verschillende oorzaken hebben), kunnen ze niet verteerd worden door je darmen. Op termijn kunnen de exorfinen dan ook in de bloedbaan terecht komen, en in ons neurologische systeem de plek in gaan nemen van onze lichaamseigen endorfinen. Hierdoor ontstaat *endorfineresistentie*. Dan raken de functies van dopamine, insuline, cortisol en de immuuncellen verstoord. Dus: onze gevoelsstofjes, onze bloedsuikerregulatie, ons stresshormoon, én ons afweersysteem.

Wanneer dit het geval is, ontstaan er dus verschillende klachten. Vaak ervaren mensen klachten als 'iets te kort komen' in hun leven, ADHD-gerelateerde klachten, allergieën, verhoogde suikerbehoefte en bijvoorbeeld nek- of rugpijn.

Algemene tips om exorfinen te vermijden

Vermijd: koemelk (dus onder andere ook kaas en ijs), de meeste granen (gluten), zuivel, soja.

- Wanneer je lasagne maakt, bak zelf de bladeren van ei. Ik gebruik zo'n 6-8 geklopte eieren, leg bakpapier op de ovenschaal, verspreid het mengsel hier overheen en bak het zo'n 20 minuten. Even laten afkoelen, in de juiste vorm snijden, en klaar!
- Gebruik linzenpasta of kikkererwtenpasta in plaats van 'gewone' pasta;
- Gebruik buffelmozzarella in plaats van mozzarella waar koemelk in zit. Parmezaanse kaas kun je vervangen door Pecorino Romano. Kazen die gemaakt zijn van buffel-, schapen- of geitenmelk kun je gewoon (met mate) consumeren! Deze zijn namelijk gemaakt van A2 melk, uit verschillende onderzoeken blijkt dat deze melk beter te verteren is voor mensen dan koemelk. Wist je trouwens dat in de 'normale' melk ongeveer 5000% zo veel exorfinen zit dan in A2 melk?
- Consumeer amandelyoghurt of kokosyoghurt in plaats van yoghurt die gemaakt is van koemelk. Meer eiwitten? Voeg eiwitpoeder toe!
- Vervang koemelk door amandelmelk (géén sojamelk!);
- Vind je latte macchiato lekker? Start je dag met een bulletproof koffie! Recept: één kopje zwarte koffie, 2 theelepeltjes mct olie en eventueel een schep collageenpoeder. Even mixen in de blender of met de staafmixer totdat je een schuimlaagje op je koffie krijgt, en genieten maar! Deze bulletproof koffie voorziet je ook voor lange tijd van energie, helpt met vetverbranding, en maakt je darmbacteriën blij. Is dat geen goede kop koffie?
- Vervang brood (tijdelijk) door linzen crackers of brood van OERchef. Je kunt eventueel ook zuurdesembrood eten, maar doe dit met mate!

Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof die essentieel is voor diverse lichaamsfuncties, zoals de productie van hormonen, vitamine D en galzuren. Het wordt in het lichaam aangemaakt en komt ook binnen via voedsel, vooral dierlijke producten zoals vlees, eieren en zuivel.

Cholesterol in het bloed bestaat voornamelijk uit twee soorten:

- **LDL (Low-Density Lipoprotein):** Vaak aangeduid als 'slecht' cholesterol omdat hoge niveaus ervan kunnen leiden tot ophoping van cholesterol in de slagaders, wat het risico op hartziekten verhoogt.
- **HDL (High-Density Lipoprotein):** Bekend als 'goed' cholesterol omdat het helpt bij het transporteren van cholesterol naar de lever, waar het uit het lichaam wordt verwijderd.

De impact van cholesterol uit voeding, zoals eieren, op het bloedcholesterolniveau is minder significant dan vroeger gedacht. Recente studies hebben aangetoond dat de meeste mensen geen grote stijging in bloedcholesterol ervaren door het eten van cholesterolrijke voedingsmiddelen.

Geoxideerd cholesterol, dat ontstaat wanneer cholesterol reageert met zuurstof, is schadelijker dan gewoon LDL-cholesterol. Geoxideerd LDL kan bijdragen aan ontsteking en de vorming van plaque in de slagaders, wat het risico op aderverkalking en hartziekten verhoogt. Voeding rijk aan antioxidanten, zoals groenten en fruit, kan helpen om oxidatie van cholesterol te verminderen.

Vanuit orthomoleculair perspectief ligt de focus op het behoud van een optimale balans van voedingsstoffen om gezondheid te bevorderen en ziekten te voorkomen. Dit betekent dat de nadruk wordt gelegd op het consumeren van voedingsmiddelen die rijk zijn aan voedingsstoffen en arm aan schadelijke stoffen. Voor cholesterol betekent dit:

1. **Voedingskeuze:** Het kiezen van onbewerkte, volle voedingsmiddelen zoals groenten, fruit, noten, zaden, en biologische, grasgevoerde dierlijke producten.
2. **Antioxidanten:** Het verhogen van de inname van antioxidanten om oxidatie van cholesterol te voorkomen.
3. **Gezonde vetten:** Het vervangen van verzadigde en transvetten door gezonde vetten uit vis, avocado's, noten en zaden.

Specifiek over eieren, waar we het vanmiddag over hadden: een onderzoek gepubliceerd in het "American Journal of Clinical Nutrition" wees uit dat het eten van tot wel drie eieren per dag het HDL (goed) cholesterol kan verhogen en de grootte van LDL-deeltjes kan verbeteren, wat het risico op hartziekten kan verlagen 😊. Conclusie: het is belangrijker te focussen op de kwaliteit en het type cholesterol in het bloed dan op de hoeveelheid cholesterol in voedsel. Voor iemand die vijf eieren per dag eet, is het waarschijnlijker dat de voordelen, zoals de inname van hoogwaardige eiwitten en andere voedingsstoffen, zwaarder wegen dan de mogelijke nadelen.