




HEZOWE

Gezondtijd

7. Je bent wat je eet én verteert

1



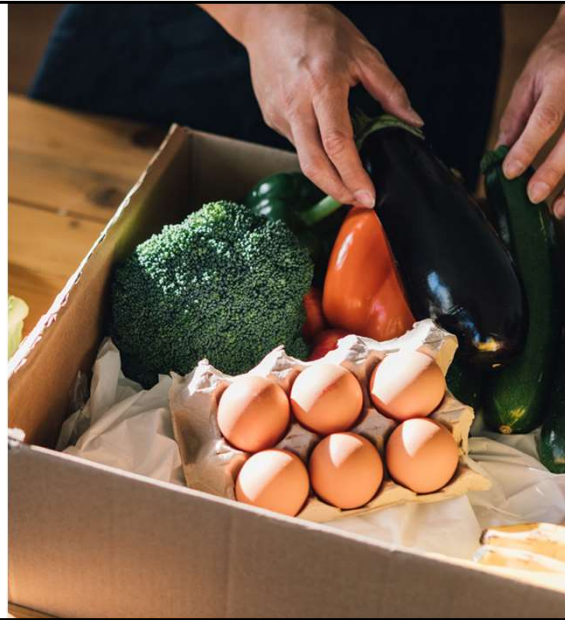
Gezond-Tijd

1. Wat is gezondheid?
2. Gezonde voeding, de basis
3. Santé
4. Vetten, eiwitten en koolhydraten
5. Ssslaap
6. Beweging, sport en herstel
- 7. Je bent wat je eet én wat je verteert**
8. Ademhaling
9. Sociaal netwerk
10. Voeding en supplementen
11. Mijn motivatie tot meer gezondheid
12. Wat vertelt mijn lichaam?

2

Masterclass 7

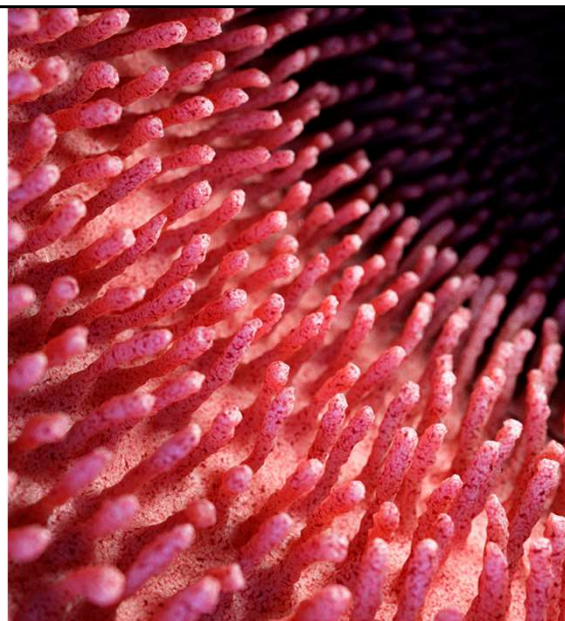
- Gezonde voeding = inname
- Maar hoe is de opname van mond tot kont?



3

Van mond tot kont

Mond
Maag
Dunne darm
Lever-galblaas
Pancreas
Dikke darm



4

Heb je honger?

Brein-honger versus gewoonte-honger

Hoe vaker je eet, hoe meer honger je hebt.

13u tussen laatste hap en eerste hap



5

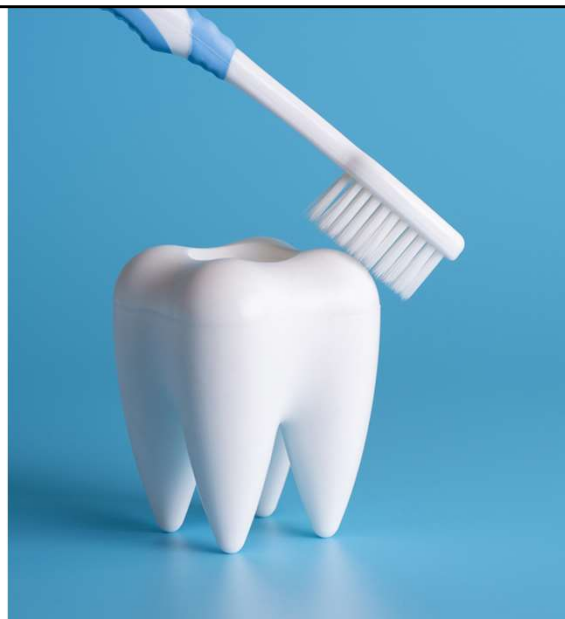
Mond

Mechanische vertering

- Kauwen
- Tandem & tong

Speekselenzymes

Barrière



6

Mond

Ga naar de tandarts (2 x / jaar).

Poets je tanden 2 x per dag.

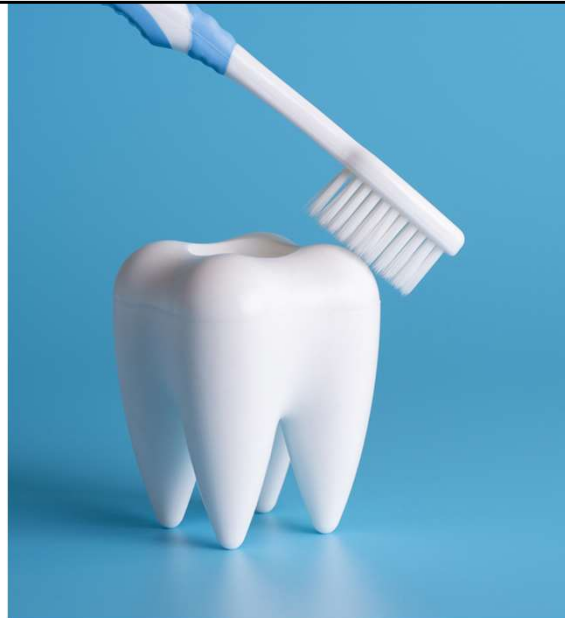
Flos dagelijks.

Gebruik een tongschraper

Adem door je neus ipv door je mond.

Pak stress aan!

Oil pulling



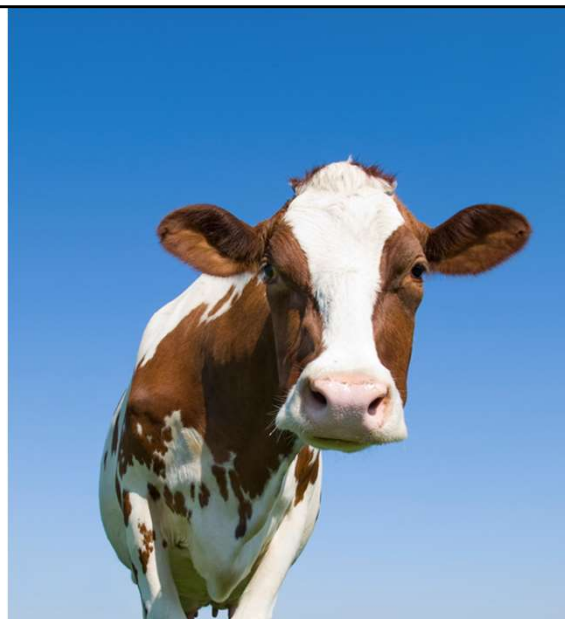
7

Maag

Maagzuur

- Eiwitafbraak
- Geen gisting van koolhydraten
- Barrière tegen virussen, bacteriën, schimmels, parasieten
- Opname van vitamines en mineralen

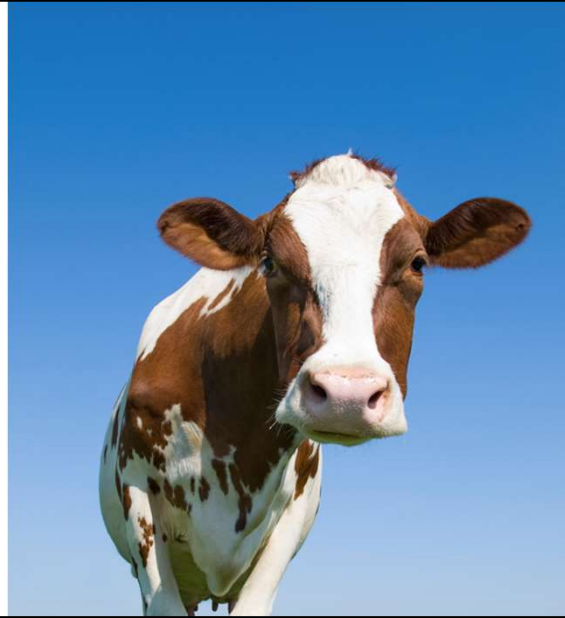
Maagslijmvlies



8

Maag

Eet minder vaak
 Eet tot je 80% vol zit
 Pak stress aan.
 Kies voor zwavelrijke voeding:
 ajuin, look, prei, ...
 Drink koffie met mate.
 Stop met roken.
 Eet dierlijke eiwitten



9

De twaalf- vingerige darm

Normaliseren pH-gehalte
 Galsap en alvleeskliaersap
 verteren koolhydraten,
 eiwitten en vetten
 Amper bacteriën
 SIBO?



10

De lever en galblaas

De lever heeft 500 functies:

- Energie
- Bloedstolling
- Conversie

De galblaas

- Vetvertering
- Opname van vitamines
- Antibacterieel



11

De lever en galblaas

Eet veel groenten.

Eet dierlijke eiwitten.

Pak stress aan.

Vermijd alcohol.

Vermijd suikers.

Medicatie en de lever...

Lindespintthee

Ondersteun je drainage!



12

De lever en galblaas

Dagelijkse stoelgang: voldoende vezels

Voldoende urine: drink water!

Zweten: sport & sauna

Lymfe: droogborstelen & beweging

Ademhaling: langer uit dan in



13

De pancreas

Bloedsuikerspiegel

- Insuline
- Glucagon

Spijsverteringsenzymes

- Lipase
- Protease
- Amylase



14

De pancreas

Maak werk van een stabiele
bloedsuikerspiegel:

- Geen koffie op nuchtere maag
- Pak stress aan
- Start de maaltijd met groenten-
eiwitten en dan pas koolhydraten
- Kies voeding met een lage glycemische
index
- Eet zonder stress
- Beweeg stevig voor en rustig na de
maaltijd

Eet minder vaak!



15

De dikke darm

Microbioom

- Bacteriën
- Virussen
- Schimmels

Fermentatie

Het einde van de spijsvertering



16

De dikke darm

Eet 125 verschillende voedingsmiddelen per maand
Pak stress aan
S. Boulardii legt het fundament



17

Rectum & anus

Directe link tussen emoties en de anus
Ontspanning!!!
Kun jij loslaten?



18

Praktische tips

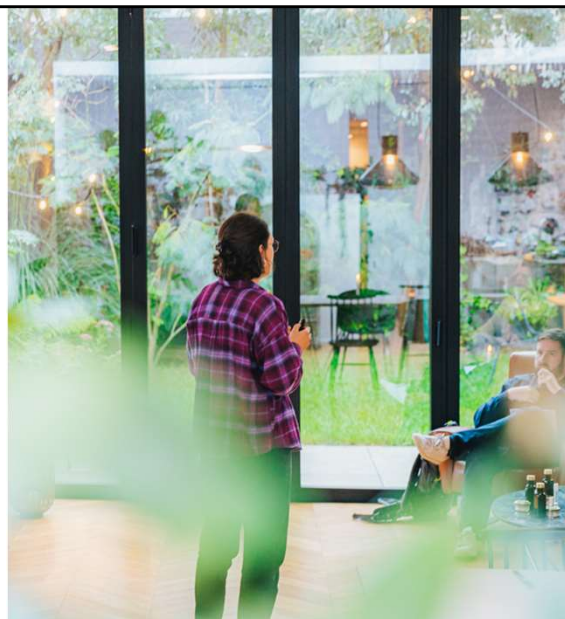
1. Eet minder vaak: rest & digest.



19

Praktische tips

2. Ga naar de tandarts (2 x / jaar).
Poets je tanden 2 x per dag en flos dagelijks.
Gebruik een tongschraper en doe aan oil pulling.
Adem door je neus ipv door je mond.



20

Praktische tips

3. Pak stress aan!!!



21

Praktische tips

4. Eet alle kleuren van de regenboog en varieer.



22

Praktische tips

5. Drink max 2 tassen koffie per dag en stop met roken.



23

Praktische tips

6. Vermijd alcohol en suikers.



24

Praktische tips

7. Ondersteun de drainage van je lichaam.



25

Praktische tips

8. Maak werk van een stabiele bloedsuikerspiegel.



26

Praktische tips

9. Kies voor ontspanning.



27

Praktische tips

10. Kijk bij
spijsverteringsklachten eens
verder dan je darm lang is.



28



Gezond-tijd

Maak jij het komende jaar meer tijd voor je gezondheid?
