

2020

# OVERGEWICHT en de strijd tegen de kilo's

If you weight 200 pounds  
on earth, you'll be only 76  
pounds on Mars.



So we're  
not  
overweight,  
we're just  
on the  
wrong planet.

Marion Verbaarendse

Total Health, Breda

21-7-2020

## Inhoud

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Hoofdstuk 1: .....                                                                     | 1  |
| 1.1 Inleiding: .....                                                                   | 1  |
| 1.2 Probleemstelling: .....                                                            | 2  |
| 1.3 Methode: .....                                                                     | 2  |
| Hoofdstuk 2: Westerse Visie .....                                                      | 3  |
| 2.1 Symptomen van overgewicht .....                                                    | 3  |
| 2.4 Emotionele en psychische gevolgen van overgewicht .....                            | 4  |
| 2.5 Praktische gevolgen van overgewicht .....                                          | 4  |
| 2.6 Oorzaken: .....                                                                    | 5  |
| 2.7 Diagnose & behandelingen: .....                                                    | 5  |
| 2.7.1 Voeding advies/begeleiding en lichaamsbeweging: .....                            | 5  |
| 2.7.2 Geneesmiddelen .....                                                             | 6  |
| 2.7.3 Bariatrische ingrepen: .....                                                     | 6  |
| Hoofdstuk 3: Natuurgeneeskundige visie: Insulineresistentie & Leptineresistentie ..... | 8  |
| 3.1 Overgewicht en insuline- en Leptineresistentie: .....                              | 8  |
| 3.2 Oorzaken van overgewicht volgens de Natuurkundige visie: .....                     | 9  |
| 3.3 Insulineresistentie: .....                                                         | 9  |
| 3.3.1 Oorzaken insuline resistentie: .....                                             | 10 |
| 3.3.2 Gevolgen van insulineresistentie: .....                                          | 10 |
| 3.4 Leptineresistentie: .....                                                          | 11 |
| Hoofdstuk 4: Slaapstoornissen en overgewicht .....                                     | 12 |
| 4.1 Verstoorde slaap: .....                                                            | 12 |
| 4.2 Slaapapneu: .....                                                                  | 12 |
| 4.3 Oorzaken van slapeloosheid: .....                                                  | 12 |
| 4.4 Effecten van langdurig slaapttekort of een verstoorde slaapkwaliteit .....         | 13 |
| Hoofdstuk 5: COVID 19 en de relatie tot overgewicht: .....                             | 14 |
| 5.1: ACE2-receptoren .....                                                             | 14 |
| 5.2 Resveratrol: .....                                                                 | 15 |
| 5.3 Voedingsadviezen: .....                                                            | 16 |
| Hoofdstuk 6: Metafysica & Spiritueel: .....                                            | 17 |
| Hoofdstuk 7: Chinese Geneeskunde .....                                                 | 19 |
| 7.1 Inleiding: .....                                                                   | 19 |
| 7.2 De BaGang: .....                                                                   | 20 |
| 7.2 De 5 elementen: .....                                                              | 21 |

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 7.3 Element Aarde:.....                       | 22 |
| Hoofdstuk 8: Wetenschappelijk onderzoek.....  | 23 |
| 8.1.....                                      | 23 |
| Hoofdstuk 9: Behandelplan en motivatie .....  | 24 |
| 9.1 Behandelplan .....                        | 24 |
| 9.2 Ondersteunende adviezen:.....             | 26 |
| Hoofdstuk 10: Praktijkonderzoek.....          | 29 |
| 10.1 Cliënten dossiers.....                   | 29 |
| Hoofdstuk 11: Therapeutische opdrachten:..... | 30 |
| Hoofdstuk 12 .....                            | 37 |
| 12.1 Conclusie:.....                          | 37 |
| Hoofdstuk 13: Literatuurlijst .....           | 39 |
| Bibliografie.....                             | 39 |
| 14.Bijlagen: .....                            | 42 |
| 14.1 Deelnemer begeleidend schrijven: .....   | 42 |

## Hoofdstuk 1:

### 1.1 Inleiding:

Over het onderwerp van mijn scriptie heb ik best wel even nagedacht. Het past bij mij, heb er veel ervaring mee en het staat dicht bij me (letterlijk zit het aan me vast).

Ik heb zeker 326 pogingen gedaan om er afscheid van te nemen, maar toch iedere keer moet ik weer tot de conclusie komen dat diëten slechts tijdelijk zijn. Het is óf niet vol te houden, of het past gewoon niet bij je of het geeft niet het gewenste resultaat.

Een onderwerp waar ook iedereen een mening over heeft en iedereen iets mee heeft omdat we allemaal moeten eten en dat doen we niet allemaal even gezond.

Waarbij gezond ook nog discutabel is en waarbij het ene dieet absoluut wel bij de ene persoon past en absoluut niet bij de ander. Er is ook al heel veel over geschreven, de ene trend na de andere trend komt en gaat. Van crash-dieten tot aan leefstijl veranderingen of een poging hiertoe.

Mede door mijn opleiding staat gezonde voeding, maar zeker een gezonde leefstijl steeds minder ver van mijn bed. Het is een kwestie van vallen en opstaan, en zonder tijdsdruk beter voor jezelf gaan zorgen. Meer liefde voor jezelf.

Je lichaam werkelijk gaan voeden, al ben ik er ondertussen ook van overtuigd dat het een holistische aanpak nodig heeft.

Hierin zijn 4 pijlers erg belangrijk en kan de één eigenlijk niet zonder de ander

- Voeding
- Beweging
- Slaap
- Ontspanning



### ***Kunnen VoetreflexPlusbehandelingen een bijdrage leveren aan gewichtsverlies bij overgewicht?***

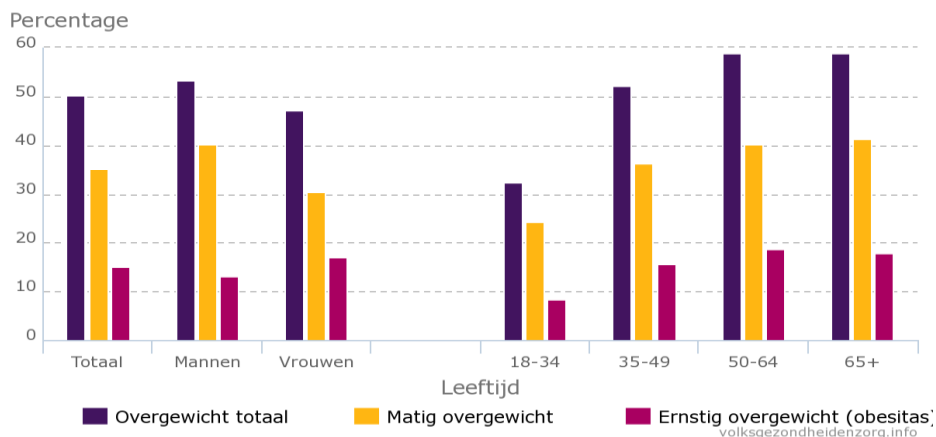
Middels deze scriptie ga ik onderzoeken of wekelijkse voetreflexplus behandelingen ondersteuning bieden bij gewichtsverlies bij overgewicht. In deze maatschappij met een groeiend aantal mensen met overgewicht is dit zeker een interessant onderzoek en het was dus ook niet moeilijk om er proefcliënten voor te vinden.

## 1.2 Probleemstelling:

**Meer dan de helft van de volwassen Nederlanders is te zwaar.**

**Volwassenen met overgewicht en obesitas 2018**

18 jaar en ouder



In 2018 had 50,2% van de Nederlanders van 18 jaar en ouder matig of ernstig overgewicht. Overgewicht is wereldwijd een van de grootste gezondheidsproblemen geworden. Sinds 1975 is het aantal mensen met overgewicht of obesitas bijna verdrievoudigd. Overgewicht komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen, obesitas daarentegen meer bij vrouwen dan bij mannen. Bij obesitas (ernstig overgewicht) is dat andersom: meer vrouwen hebben obesitas dan mannen. In totaal heeft 15,0% van de Nederlanders van 18 jaar en ouder obesitas. (Volksgezondheidszorg, 2019)

Mijn Probleemstelling zal dus zijn:

***Kunnen VoetreflexPlusbehandelingen een bijdrage leveren aan gewichtsverlies bij overgewicht?***

## 1.3 Methode:

Mijn onderzoek is gericht op mensen die meerdere dieetpogingen hebben gedaan. Zij kunnen misschien de meerwaarde en de verschillen beter aangeven van wel of geen voetreflexmassages.

Mijn onderzoek zal bestaan uit 1 groep van 6 personen die gedurende 5 weken wekelijks een behandeling voetreflex Plus zullen ondergaan. Voorafgaand aan het onderzoek vullen zij een vragenformulier in welke zij per e-mail zullen ontvangen. Na elke behandeling ontvangen zij wederom een e-mail met vragen met het verzoek deze binnen drie dagen te retourneren. Zo krijg ik inzicht wat de effecten zijn van mijn behandeling. Bij aanvang en in week 5 wordt de cliënt gemeten en gewogen. Het doel is om zoveel mogelijk inzicht te krijgen of voetreflex Plus behandelingen ondersteuning bieden bij gewichtsverlies.

In verband met de Wet op Privacy zal ik de gegevens alleen anoniem vermelden in mijn scriptie.

## Hoofdstuk 2: Westerse Visie.

Overgewicht is het gevolg van de stapelingen van overmatig lichaamsvet (vetzucht)

Er zijn verschillende methoden om vast te stellen of iemand overgewicht heeft.

Meest gebruikt om vast te stellen in welke mate je overgewicht hebt is de BMI uitrekenen.

Het gewicht (in kilogram) te delen door het kwadraat van de lengte (in meters).

Van overgewicht is sprake bij een BMI van  $>25 - 29.9$ , obesitas van  $>30$ .

(Marc H. Beers, 2005)

### 2.1 Symptomen van overgewicht

De symptomen van iemand die lijdt aan overgewicht zijn bij de meeste mensen wel duidelijk. Niet alleen is het lichaam ongezond zwaar, ook zullen de verschillende delen van het lichaam rond en dik zijn. De huid staat vaak strak gespannen en de desbetreffende persoon kan zelfs een speciaal loopje hebben ontwikkeld om zich nog enigszins voort te kunnen bewegen.

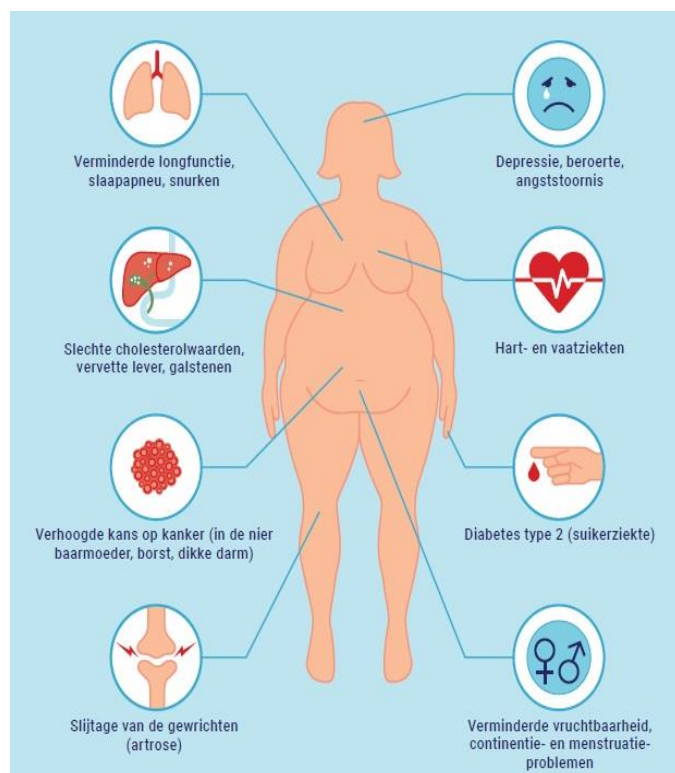
Tijdens de kleinste beweging kan iemand met overgewicht al gaan hijgen omdat er dan telkens weer aardig wat gewicht verplaatst dient te worden. Om te bewegen moet er bovendien extra zuurstof door het lichaam worden gepompt waardoor je longen en je hart harder aan de slag moeten. Kortom: een beetje bewegen kost voor veel mensen met overgewicht flink wat energie en gaat dan ook vaak gepaard met extra transpiratie.

### 2.3 Lichamelijke gevolgen van overgewicht

Op het moment dat je (veel) te zwaar bent dan zal dit grote gevolgen hebben voor je lichaam en je gezondheid. Zo zullen er verschillende problemen ontstaan die je gezondheid in gevaar kunnen brengen en je dagelijks functioneren zullen belemmeren. Hierbij kun je onder andere denken aan:

- hoge bloeddruk
- diabetes mellitus type 2
- hartziekten
- hoog cholesterol
- tumoren
- veel transpireren
- huidaandoeningen
- kortademig zijn.
- slaapapneu
- menstruatiestoornis
- onvruchtbaarheid
- artrose
- jicht
- galblaasaandoeningen
- gewrichtsklachten
- astma

(Novarum, 2020)



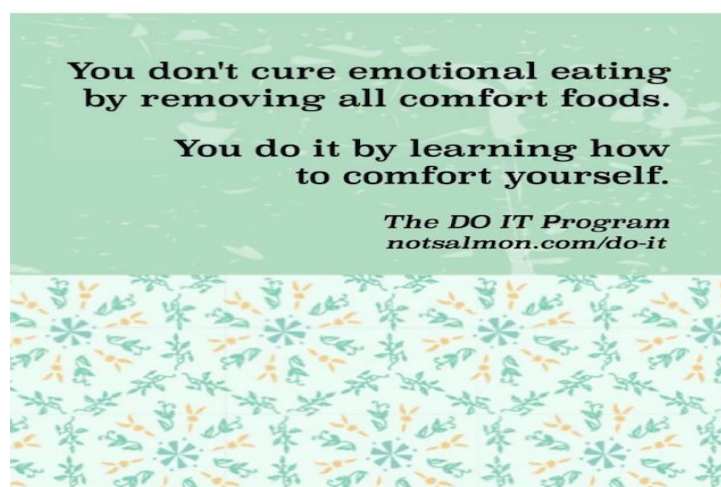
## 2.4 Emotionele en psychische gevolgen van overgewicht

Te zwaar zijn is niet alleen iets dat met je lichaam te maken heeft. Ook op het mentale vlak kun je er behoorlijk veel last van hebben. Veel mensen met overgewicht hebben bijvoorbeeld een erg laag zelfbeeld en het kan zelfs gebeuren dat zij depressieve klachten ontwikkelen of in een sociaal isolement terechtkomen omdat zij zich schamen voor hun zware lijf.

Overgewicht kan je leven dus totaal in de war schoppen. Doordat er bijvoorbeeld te krappe stoelen aanwezig zijn, kun je niet meer zo gemakkelijk met het vliegtuig reizen of ga je minder snel een avondje naar het theater. Ook een dagje naar het strand wordt vaak afgeslagen om de starende blikken van de andere strandgasten maar niet te hoeven voelen.

Het vinden van een leuke relatie kan voor een heleboel mensen met overgewicht eveneens een enorm probleem zijn.

(Novarum, 2020)



## 2.5 Praktische gevolgen van overgewicht

Aan het hebben van overgewicht zijn verder nog een heleboel praktische gevolgen verbonden.

- Het reizen gaat vaak lastiger, omdat je minder makkelijk kunt zitten (en veiligheidsgordels soms zelfs niet meer passen) in een auto of vliegtuig.
- Kleding kopen wordt steeds lastiger en je kunt steeds minder makkelijk iets leuks vinden. Je koopt vaker iets omdat het past dan dat je vindt dat het leuk staat.
- Als je gaat solliciteren naar een leuke baan zullen slankere kandidaten in de regel voorrang krijgen (soms niet geheel terecht)
- De kant om eerder arbeidsongeschikt te raken neemt toe.
- Persoonlijke verzorging vraagt steeds meer tijd en aandacht (omdat je simpelweg niet zo makkelijk meer overal bij kunt)
- Jezelf aankleden levert ook steeds meer problemen op (bijvoorbeeld omdat veters strikken een probleem wordt)
- Doordat bewegen steeds moeilijker gaat en steeds meer moeite kost, kom je in een soort vicieuze cirkel terecht.

(Novarum, 2020)



## 2.6 Oorzaken:

- Stress
  - meer calorieën eten dan je verbruikt
  - traag metabolisme
  - afhankelijk van genetische factoren
  - hormoon stoornissen
  - gebrek aan lichaamsbeweging
  - toename vetgehalte in de voeding
  - alcoholgebruik
  - als kind te zwaar, hebben meer kans
  - tijdens de zwangerschap.
  - na de menopauze
  - Medicijnen
  - stoppen met roken
  - te veel koolhydraten en suikers eten
- (Hilde, Overgewicht, oorzaken, 2018)



## 2.7 Diagnose & behandelingen:

Diagnose wordt dikwijls gesteld door de huisarts door het gewicht en de lengte te meten het BMI uit te rekenen en hierop volgend een gesprek wat je zou kunnen doen.

Overgewicht en obesitas kunnen op verschillende manieren worden aangepakt.

### 2.7.1 Voeding advies/begeleiding en lichaamsbeweging:

Wanneer je naar een huisarts gaat met overgewicht, zal hij een diëtiste adviseren, zij werken met een standaard plan wat gebaseerd is op de schijf van vijf en de adviezen van het voedingscentrum.

Zij zullen beiden adviseren om meer te bewegen. Dus het is calorie-inname beperken en bewegen.

Mensen met overgewicht hebben over het algemeen een lagere levenskwaliteit dan slanke mensen en ze hebben ook meer kans om vroeger te sterven. Minder eten en meer sporten is het standaard advies voor mensen die gewicht willen verliezen. Hoewel dat twee eenvoudige en doeltreffende maatregelen zijn, slaagt niet iedereen erin ze toe te passen of vol te houden. Diëten en sporten geven ook geen blijvend resultaat. Zodra je weer normaal eet of een tijdje niet kan sporten komt het verloren gewicht er weer bij. Overgewicht wordt vaak in stand gehouden door een verstoord metabolisme, dat er onder andere voor zorgt dat vet opgeslagen wordt in plaats van verbrand, dat men geen energie heeft om te sporten en omdat mens constant honger heeft. Voor veel mensen is het gevecht tegen hun gewicht een frustrerende vicieuze cirkel, of zelf een neerwaartse spiraal. Een blijvend gezond gewicht kan alleen bereikt worden door de onderliggende metabole stoornissen aan te pakken. Voeding en beweging spelen daarin een sleutelrol, maar je hoeft je niet uit te hongeren of te sporten tot je erbij neervalt.

Heel wat mensen zijn dagelijks bezig met een dieet. Het beheerst soms je hele leven. Iedereen is altijd op zoek naar methoden op af te kunnen vallen. Het liefst in zo kort mogelijke tijd. Dit soort diëten noemt men ook wel een crashdieet: er wordt beloofd dat men in zeer korte tijd, soms in 1 week tijd, wel 5 kilo kan afvallen. In principe is dit ook wel mogelijk, maar al gauw zal men weer in het oude patroon gaan vallen. En dan krijgt je het gevreesde jojo-effect: men komt weer heel snel aan in gewicht. Vaak zal dit gewicht zelfs hoger zijn dan voordat het dieet gevolgd werd. Vervolgens wordt er weer een nieuw crashdieet gevolgd, waardoor het gewicht weer daalt. Om dan weer opnieuw in gewicht aan te komen. De meeste mensen blijven hun hele leven lang jojo-en.

Er zijn heel veel verschillende diëten. Veel diëten zijn niet gezond of helpen op de lange termijn niet meer. Men komt dan toch weer aan. Om op een gezonde manier gewicht te verliezen moet een gezonde leefstijl aangeleerd worden. Hierbij krijgt het lichaam alle voedingsstoffen binnen en het gewicht wordt geleidelijk minder. (Maris, Overgewicht, 2018)



### **2.7.2 Geneesmiddelen:**

#### **Metformine:**

Metformine is een diabetesmedicijn dat de bloedsuikerspiegel verlaagt en de metabole effecten van caloriebeperking nabootst. Het is geen “vermageringspil” waar je spectaculair mee afvalt. Het heeft vooral een gunstig effect op het metabolisme, waardoor mensen met overgewicht of obesitas wat extra gewicht kunnen verliezen.

Het grootste effect wordt gezien bij mensen met ernstige insulineresistentie

#### **Acarbose:**

Acarbose is een ander diabetesmedicijn dat soms gegeven wordt bij overgewicht. Het is een alfa-glucosidase remmer. Het remt het enzym alfa-glucosidase dat koolhydraten afbreekt. Acarbose vertraagt de vertering van koolhydraten in de darmen voorkomt op die manier dat de bloedsuikerspiegel te snel stijgt.

Het kan wel spijsverteringsklachten veroorzaken, zoals ernstige buikpijn, misselijkheid, diarree, opgeblazen gevoel en winderigheid.

#### **Lorcaserine:**

Dit is een medicijn dat de werking van serotonine nabootst door het activeren van de serotoninereceptoren.

De verhoogde activiteit van serotonine onderdrukt de eetlust.

Lorcaserine heeft weinig effect op het gewicht. Bij mensen van rond honderd kilogram geeft het gemiddeld drie kilogram extra gewichtsverlies in vergelijking met een placebo.

Bovendien is het effect tijdelijk en komt het gewicht er weer bij na het stoppen met Lorcaserine.

Het kan misselijkheid, duizeligheid, hoofdpijn, vermoeidheid en euforie veroorzaken. Het geeft een verhoogd risico op hartklepstoringen en kanker. Het gebruik ervan om overgewicht te behandelen kan volgens sommige onderzoekers niet gerechtvaardigd worden

#### **Orlistat:**

Orlistat vermindert de vertering en de opname van vet in de darmen. Het remt ook de opname van gezonde vetten en de vet oplosbare vitaminen A, D, E en K en de carotenoïden die heel belangrijk zijn voor de gezondheid.

Mogelijke bijwerkingen: maagdarmklachten; buikpijn, spijsverteringsklachten, misselijkheid, opgeblazen gevoel, opgezette buik, olieachtige anale lekkage, ontlasting incontinentie, aandrang tot stoelgang, diarree, galstenen, hoofdpijn, vermoeidheid, slaapstoornissen, angst, rugpijn, pijn in de benen, spierpijn, griepachtige symptomen, menstruatiestoornissen, urineweginfecties, luchtweginfecties, hypoglykemie, tandvleesproblemen, verhoogd risico op darmkanker, verhoogd risico op nierstenen, nier schade/nierfalen, pancreatitis, overgevoeligheidsreacties(huiduitslag, jeuk, galbulten, zwelling van gezicht, mond en/of keel, verkramping van de spieren rond de luchtpijp) Leukocytoclastische vasculitis (ontsteking van de kleine bloedvaatjes in de huid of elders in het lichaam, rood paarse huidvlekken of bultjes)

Orlistat wordt meestal voorgeschreven voor de langdurige behandeling van overgewicht. Uit onderzoek blijkt dat het inderdaad een beetje extra gewichtsverlies kan geven, ongeveer 3 % meer dan met een placebo of gemiddeld drie kilogram op een jaar tijd (Maris, Overgewicht, medicijnen, 2018)

### **2.7.3 Bariatrische ingrepen:**

Deze operaties worden uitgevoerd als mensen ernstig overgewicht hebben of ondanks diverse dieetpogingen of behandelingen niet afvallen. Hiervoor word je doorgestuurd naar Bariatrische Chirurgie.

#### **Gastric Bypass:**

Hierbij wordt de maag verdeeld in twee delen, waarvan er één een heel kleine maag of minimaag vormt. De dunne darm wordt ongeveer 120 cm ingekort en aangesloten op de minimaag. Door de kleine maag kan je maar heel weinig eten, waardoor je snel verzadigd bent. Bovendien wordt het voedsel minder goed verteerd door de kleine maag en worden voedingsstoffen minder opgenomen,

omdat de dunne darm veel korter is.

### **Sleeve-gastrectomie:**

Dit is een minder ingrijpend alternatief, hierbij wordt twee derde van de maag verwijderd, zodat er een lange buisvormige maag (mouw/sleeve) overblijft, waar het voedsel heel traag doorheen gaat. Men kan minder eten en het voedsel wordt minder goed verteerd, zodat het minder goed opgenomen wordt.

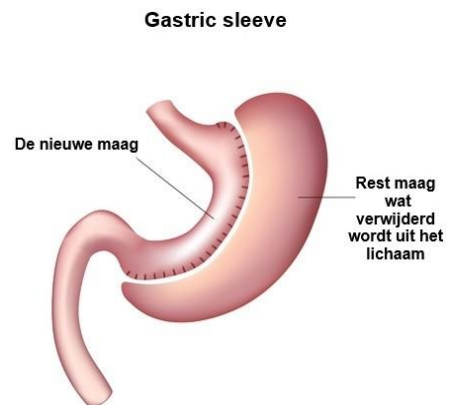
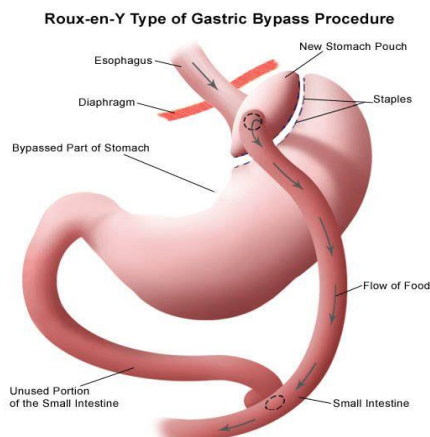
Het grootste nadeel van deze ingrepen zijn spijsverteringsklachten bij het eten van suikers en vetten en een verminderde opname van voedingsstoffen, waardoor tekorten van vitaminen en mineralen ontstaan.

Ook de operatie zelf kan complicaties veroorzaken, zoals wondinfectie, longontsteking, trombose, embolie en overlijden.

Hoewel gastric bypass of Sleeve-gastrectomie bij veel patiënten voor spectaculair gewichtsverlies zorgt in de eerste twee jaar, is het resultaat afhankelijk van hoeveel je eet en wat je eet. Sommige mensen verliezen geen gewicht of komen zelfs nog bij.

Uit onderzoek blijkt dat na de eerste twee jaar, wanneer men het maximum gewichtsverlies bereikt heeft, een groot aantal van de patiënten weer begint bij te komen. Wanneer men patiënten vijf tot tien jaar of langer opvolgt, blijft het succespercentage veel lager dan wanneer men alleen naar de eerste twee jaar kijkt.

(Hilde, Overgewicht, operaties, 2018)



## Hoofdstuk 3: Natuurgeneeskundige visie: Insulineresistentie & Leptineresistentie

### 3.1 Overgewicht en insuline- en Leptineresistentie:

In de natuurgeneeskunde wordt een klacht holistisch benaderd waardoor niet alleen de klacht wordt behandeld maar men ook aanspraak maakt op het zelfhelend vermogen van het lichaam.

Er is heel veel kennis over hoe orgaansystemen werken en hoe je deze kunt ontlasten met behulp van voeding. Wanneer er overgewicht speelt, kunnen verschillende orgaansystemen ontregeld zijn.

Bij voedselinname stijgt je bloedsuikerspiegel. Een te hoge bloedsuikerspiegel is gevaarlijk, dus reageert de alvleesklier hierop door het insulinehormoon te produceren. Insuline zorgt ervoor dat de bloedsuikerspiegel snel weer daalt. Insuline zorgt ervoor dat de glucose uit het bloed opgeslagen wordt als glycogeen in de lever en in spiercellen. Als die opslag “vol” is wordt de overige glucose omgezet in vet en opgeslagen.

Als je een grote bloedsuikerpiek krijgt vlak na het eten maakt je lichaam snel en veel insuline aan: hierdoor daalt de suikerspiegel erg snel én vaak tot onder de nuchtere bloedsuikerwaarde. Hierdoor ontstaat er een hongergevoel, meestal vrij snel na de maaltijd.

#### **Insulineresistentie:**

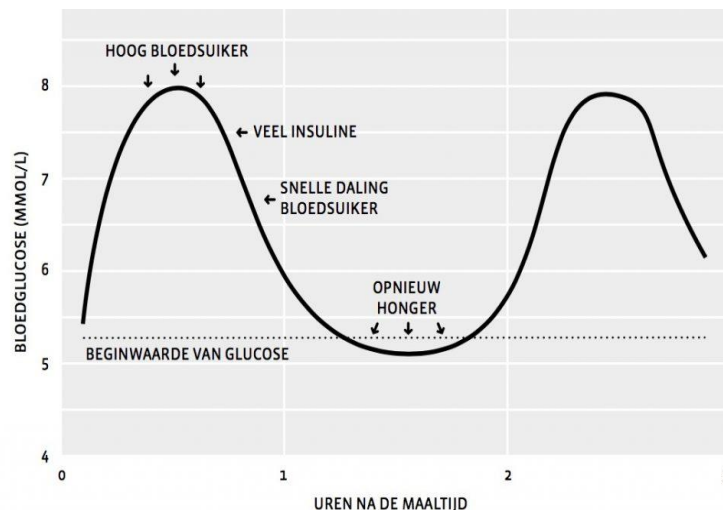
Als je een lange tijd veel insuline aanmaakt (door voortdurende glucosepieken), kunnen je cellen “doof” worden voor de instructies van het insulinehormoon. Hierdoor heb je meer insuline nodig om hetzelfde effect te bereiken en is er sprake van insulineresistentie.

#### **Leptineresistentie:**

De glucose die overblijft nadat de mitochondriën (spierweefsels en lever) vol zitten wordt opgeslagen in de vetcellen.

Leptine bindt aan receptoren in de hypothalamus waarop het signaal “stop met eten” wordt afgegeven wanneer er voldoende energie gesignaleerd wordt. Wanneer ontstekingsstoffen worden gebonden kan het molecuul niet de hersen-bloed barrière passeren waardoor het goede signaal om te stoppen met eten niet meer gegeven wordt. Leptineresistentie gaat meestal samen met insulineresistentie en spelen samen de belangrijkste rol bij overgewicht. Leptine speelt ook een rol bij de immuunrespons, de emotie en de voortplanting. Ten tijde dat ik deze scriptie schrijf is er ook nog eens een link gezien vanuit Coronavirus en overgewicht en een hoog Leptine gehalte, daarover schrijf ik verderop.

(Natura Foundation, 2020)



Figuur 13. De bloedsuikercurve na een maaltijd met moderne westerse voeding.

(sportrusten.nl)

### 3.2 Oorzaken van overgewicht volgens de Natuurkundige visie:

Er zijn verschillende oorzaken natuurgeneeskundig gezien voor overgewicht.

- Insulineresistentie
- Leptineresistentie
- te weinig actief bruin vetweefsel
- gebrek aan geslachtshormonen of een verstoorde balans tussen testosteron en oestrogeen
- verstoorde darmflora
- spijsverteringsklachten: slechte opname van voedingsstoffen
- gebrek aan nutriënten
- gebrek aan omega-3 vetzuren en te veel omega-6 vetzuren
- chronisch slaapgebrek, slaapstoornissen, slaapapneu, verstoord dag-nachtritme
- gebrek aan zonlicht overdag
- gebrek aan calcium, gebrek aan vitamine D
- gebrek aan serotonine, serotonineresistentie
- gebrek aan dopamine, dopamineresistentie
- chronische stress (te veel cortisol)
- hormoon verstorende chemicaliën (parabenen, bisfenol A, pesticiden,...)

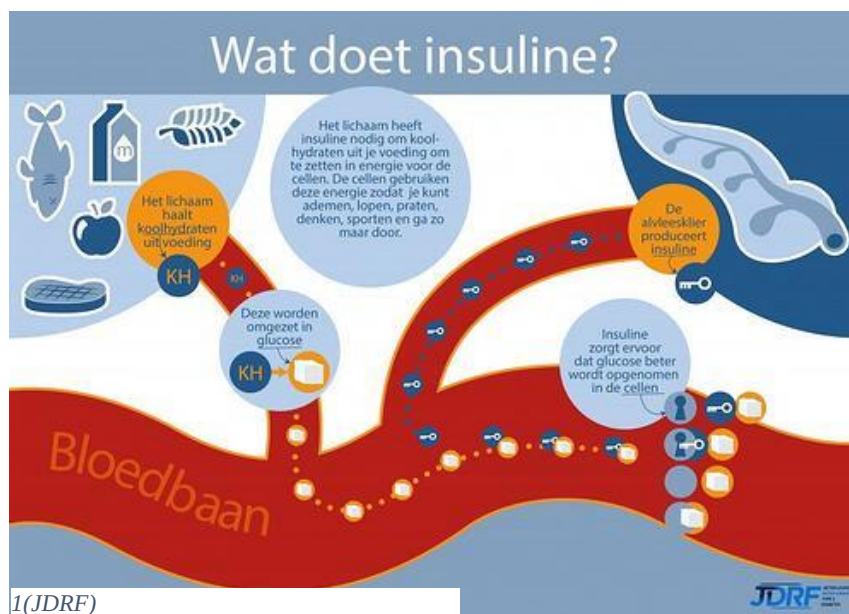
### 3.3 Insulineresistentie:

Insuline is een hormoon dat door de pancreas (alvleesklier) wordt aangemaakt om glucose uit het bloed te halen en in de cellen te loodsen. Wanneer de bloedsuikerspiegel stijgt (vooral na het eten van koolhydraten en suikers), scheidt de pancreas insuline af.

Insuline geeft signalen naar de lever en de spieren om glucose om te zetten in glycogeen en op te slaan als reserve. Wanneer er voldoende glycogeen opgeslagen is in de lever en de spieren en wanneer er geen energie verbruikt wordt, zorgt insuline ervoor dat de vetcellen glucose opslaan als vet, een andere reservebron. Insuline onderdrukt ook de honger.

Wanneer de bloedsuikerspiegel regelmatig te sterk stijgt, en er dus telkens veel insuline aangemaakt wordt, kunnen de cellen ongevoelig worden voor insuline. Dit noemt men insulineresistentie. Het is een natuurlijk verdedigingsmechanisme dat voorkomt dat te veel suiker de cel binnenkomt, maar ook laten dat de bloedsuikerspiegel te laag zakt. Elke cel heeft een aantal insulinerceptoren, die ervoor zorgen dat insuline glucose kan binnenloodsen.

Wanneer er chronisch te veel suiker en insuline in het bloed aanwezig zijn, verlaagt de cel haar aantal



Insulinereceptoren, zodat er minder insuline en glucose in de cel binnen kunnen. Dat is de gangbare theorie, maar in werkelijkheid is het veel complexer en er is nog heel veel onduidelijkheid over de exacte mechanismen van insulineresistentie.

(Hilde, Overgewicht, insuline en insuline resistentie, 2018) + (wat doet insuline, 2020)

Bij insulineresistentie blijft de bloedsuikerspiegel te hoog (hyperglycemie, te veel glucose in het bloed). In een poging om de bloedsuikerspiegel te verlagen wordt nog meer insuline aangemaakt. De insuline blijft echter grotendeels in het bloed omdat de cellen er ongevoelig voor zijn (hyperinsulinemie, te veel insuline in het bloed)

Insuline stimuleert de aanmaak van vetten en de opslag van vetten in vetweefsel. Het remt de vetverbranding. Bij insulineresistentie worden vooral de spierellen en de hersencellen ongevoelig voor insuline. Dat veroorzaakt onder ander vermoeidheid en een gebrek aan energie, zowel lichamelijk als mentaal.

Insuline onderdrukt het hongergevoel, maar insulineresistentie verhoogd de drang naar voedsel, vooral naar zoet voedsel. Het zorgt er ook voor dat je niet kan stoppen met eten, door een gebrek aan remming.

### **3.3.1 Oorzaken insuline resistentie:**

- gebrek aan beweging
- te veel voeding met een hoge glycemische belasting, te veel koolhydraten en suikers
- een chronische hoge bloedsuikerspiegel
- gebrek aan flavonoiden (stoffen die alleen in plantaardig voedsel zitten)
- gebrek aan vezels
- verstoorde darmflora
- chronische stress, te veel cortisol
- chronische inflammatie (ontsteking)
- gebrek aan vitamine D
- auto-immuniteit
- verstoord dag- en nachtritme, slaapgebrek
- overgewicht, te veel vetweefsel, te veel buikvet (vicieuze cirkel)

### **3.3.2 Gevolgen van insulineresistentie:**

- verhoogde eetlust, drang naar suikers
- minder vetverbranding, verhoogde vetopslag, overgewicht
- hoge bloedsuikerspiegel, diabetes, metabool syndroom
- hoge bloeddruk, atherosclerose, hart en vaatziekten
- PCOS Poly Cystisch Ovarium Syndroom
- verstoorde balans van de geslachtshormonen, verhoogde aanmaak van oestrogeen
- verlaagde aanmaak en afgifte van groeihormoon
- verlaagde activiteit van dopamine en serotonine (minder plezier, depressie)
- verstoorde neurotransmissie
- mentale en lichamelijke vermoeidheid
- achteruitgang van de verstandelijke functies en het geheugen, dementie, alzheimer
- concentratieproblemen
- stemmings- en gedragsstoornissen, depressie, paniekaanvallen, angst, slapeloosheid, prikkelbaarheid, hyperactiviteit.

(Maris, Overgewicht, insuline, 2018)

### 3.4 Leptineresistentie:

Leptine is een hormoon dat in het bloed circuleert om de hersenen op de hoogte te houden van de hoeveelheid vet in het lichaam en om aan te geven of deze vetreserve voldoende energie kan aanmaken.

Leptine wordt ook wel een regelaar van het vetweefsel genoemd. Het wordt aangemaakt in het opgeslagen vetweefsel en geeft signalen aan de hypothalamus in de hersenen. De hypothalamus reageert op Leptine door het vrijgeven van neurotransmitters die een verzadigingsgevoel geven en het remmen van neurotransmitters die honger opwekken. De aanmaak van Leptine wordt gestimuleerd door vetweefsel, overgewicht en voedselinname en geremd door vasten en strenge diëten.

#### 3.4.1 Oorzaken van Leptine resistentie:

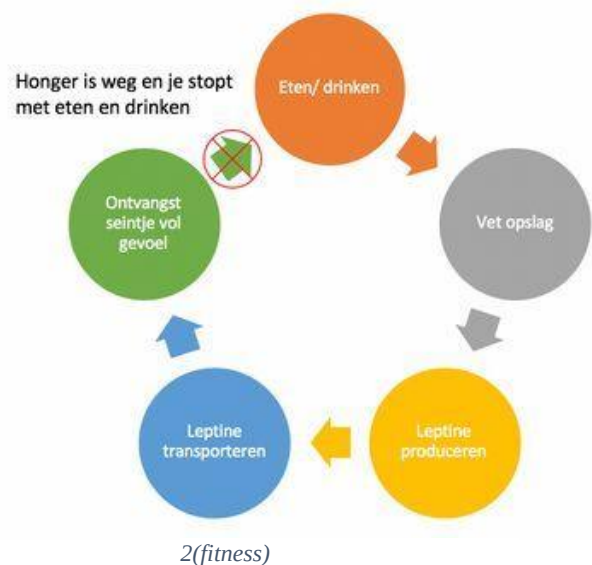
- stress, te veel cortisol
- chronisch te veel eten
- te veel koolhydraten en suikers eten
- overgewicht, te veel vetweefsel (viciieuze cirkel)
- chronische inflammatie
- gebrek aan vitamine D
- verstoord dag- en nachtritme, gebrek aan slaap
- gebrek aan oestrogeen
- gebrek aan beweging
- verveling (gebrek aan stimulatie en sociale interactie)

#### 3.4.2 Functies van Leptine:

- regelt het vetgehalte
- vermindert de eetlust, geeft een verzadigingsgevoel
- verhoogt het metabolisme
- verhoogt de vetverbranding
- stimuleert thermogenese
- heeft een antidepressief effect

#### 3.4.3 Factoren die Leptineresistentie verminderen:

- vasten, afwisselend vasten
  - probiotica
  - polyfenolen & flavonoïden (groenten, fruit, noten, zaden, peulvruchten, kruiden, specerijen)
  - groene thee, koffie
  - ginseng
  - resveratrol, curcumine
  - taurine
  - vitamine A en D (helpen Leptine in de hersenen te komen)
  - omega-3 vetzuren
  - beweging
  - stimulerende omgeving en sociale interactie
- (Maris, overgewicht, leptineresistentie, 2018)



## Hoofdstuk 4: Slaapstoornissen en overgewicht

Caloriebeperking en voldoende bewegen zijn het standaardadvies om overgewicht te voorkomen of te behandelen, maar slaap kan de ontbrekende schakel zijn die vaak over het hoofd gezien wordt. Uit onderzoek blijkt dat mensen die te weinig slapen minder gewicht en vet verliezen dan mensen die voldoende slapen, ook al volgens ze hetzelfde programma om gewicht te verliezen. Een gebrek aan slaap ondermijnt de inspanningen om gewicht te verliezen en vooral om vet te verliezen (Chaput JP, 2012).

Mensen met overgewicht die veertien dagen op een caloriebeperkt dieet gaan, verliezen gemiddeld 55 % minder vet wanneer ze te weinig slapen (5,5 uur per nacht) dan wanneer ze voldoende slapen (8,5 uur per nacht) ze verliezen bovendien 60% meer vetvrije lichaamsmassa vooral spiermassa (Nedeltcheva AV, 2010) een slechte nachtrust of minder dan zeven uur per nacht slapen vermindert de kans om succesvol af te vallen tijdens een afslankingsprogramma met 33 %. Een gebrek aan slaap verlaagd de kans op blijvend gewichtsverlies met 28% (Thomson CA, 2012)

### 4.1 Verstoorde slaap:

Hoewel men bij de term slaapttekort meestal denkt aan korte nachten, kan men evengoed een gebrek aan slaap hebben als men lang in bed ligt. Lang wakker liggen voor men in slaap valt, regelmatig wakker worden tijdens de nacht of 's morgens heel vroeg wakker worden en niet meer in slaap vallen, zijn allemaal vormen van slaapgebrek. Het gaat dus vooral om de slaapkwaliteit- voldoende REM slaap, voldoende diepe slaap-en niet om het aantal uren dat je in bed ligt. Ook te lang slapen wordt gelinkt aan overgewicht (Norton MC, 2017) Mogelijk heeft dat vooral te maken met een slechte slaapkwaliteit.

### 4.2 Slaapapneu:

slaapapneu is een heel goede illustratie van de effecten van een verstoorde slaap op het lichaamsgewicht en omgekeerd. Bij slaapapneu valt de ademhaling regelmatig stil, zodat men telkens even wakker wordt. Hoewel overgewicht de belangrijkste risicofactor is voor slapapneu, kan de verstoorde slaapkwaliteit gewichtstoename nog meer stimuleren. Vooral door een verstoord metabolisme (Insulineresistentie, Leptineresistentie), meer honger en minder verzadiging. Dat maakt het heel moeilijk voor mensen met slaapapneu om af te vallen, omdat succesvol gewicht te verliezen moeten ze beter slapen, en om beter te kunnen slapen moeten ze gewicht verliezen... (St-Onge MP, 2014)

### 4.3 Oorzaken van slapeloosheid:

een gebrek aan slaap (korte nachten) is meestal het gevolg van iemand leefstijl en leefomstandigheden, vooral van te laat naar bed gaan. Slapeloosheid of een verstoorde slaap (ondanks voldoende slaaptijd) kan het gevolg zijn van verschillende factoren, zoals onderliggende ziektebeelden of metabole stoornissen, maar ook van leefstijlfactoren. Ook het gebruik van medicijnen kan slapeloosheid veroorzaken.

- depressie, angst, stress
- mentale of psychische ziektebeelden
- piekeren, zicht te veel zorgen maken
- hart en vaat ziekten, maagdarmziekten, pijnsyndromen, ademhalingsziekten, kanker
- slaapapneu
- overgewicht, obesitas
- spijsverteringsklachten, overbelaste lever
- te sterk schommellende bloedsuikerspiegel (een te lage bloedsuikerspiegel 's nachts stimuleert de aanmaak van adrenaline en cortisol, waardoor men wakker wordt)
- Bijnierinsufficiëntie of overactieve bijniere

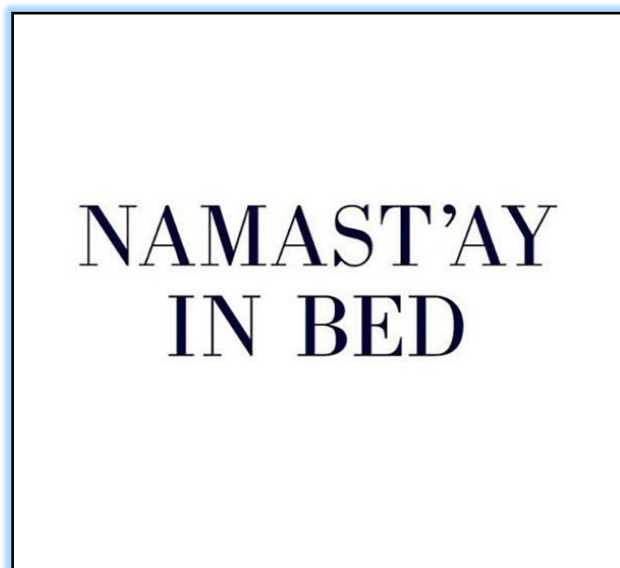


- gebrek aan magnesium vitamine B6 en de andere B vitaminen
- Gebrek aan tryptofaan, serotonine en melatonine
- Gebrek aan dopamine, dopamineresistentie
- Onvoldoende blootstelling aan zonlicht overdag
- Blootstelling aan kunstlicht 's avonds en of 's nachts
- Te veel blootstelling aan blauw licht (ledlampen, computerscherm, tv, mobiele telefoon)
- Verstoord dag-nacht ritme, te weinig regelmaat, nacht werk, ploegenwerk, jetlag
- Gebrek aan beweging
- Medicijnen antidepressiva, corticosteroïden, chemotherapie, bloeddrukverlagers, antihistaminica (allergie), statines (cholesterolverlagers)
- Stimulerende middelen, koffie, nicotine, frisdrank
- Te veel alcohol, alcoholisme
- Slecht matras
- Stoorvelden in de slaapkamer (elektrische apparaten, mobiele telefoon, elektromagnetische straling)
- Te veel licht in de slaapkamer

#### **4.4 Effecten van langdurig slaaptekort of een verstoorde slaapkwaliteit**

- verhoogd risico op overgewicht, metabool syndroom en diabetes type 2
- verhoogd risico op gewichtstoename
- moeilijker om (blijvend) gewicht te verliezen
- minder energieverbruik tijdens beweging
- minder zin om te bewegen
- minder vetverlies tijdens caloriebeperking
- verlaagd metabolisme tijdens en na caloriebeperking
- minder verzadiging
- verhoogde drang naar voedsel, meer honger
- verhoogde drang naar zout, zoet en/of vet voedsel
- neiging om te veel te eten (overeten)
- insulineresistentie
- glucose intolerantie (verhoogde bloedsuikerspiegel, sterk schommelende bloedsuikerspiegel)
- verstoorde activiteit van Leptine en ghreline (honger en verzadigingshormonen)
- Leptineresistentie
- verhoogde aanmaak van stress hormonen (cortisol, noradrenaline)
- verstoorde werking van serotonine

(Maris, Slaapstoornissen en overgewicht, 2018)



*Figuur 3CHicfetti.com*

## Hoofdstuk 5: COVID 19 en de relatie tot overgewicht:

Omdat tijdens het schrijven van mijn scriptie Covid 19 uitbrak en een pandemie veroorzaakte, heb ik deze info erbij gedaan.

Veel coronapatiënten die op de Intensive Care belanden, hebben overgewicht, volgens Peter van der Voort, hoofd Intensive Care van het UMCG. Hij doet onderzoek naar de relatie tussen overgewicht en corona

Hij ontdekte dat een verhoogd leptinegehalte in het bloed ervoor lijkt te zorgen dat mensen ernstiger ziek worden van corona

(UMCG, 2020)

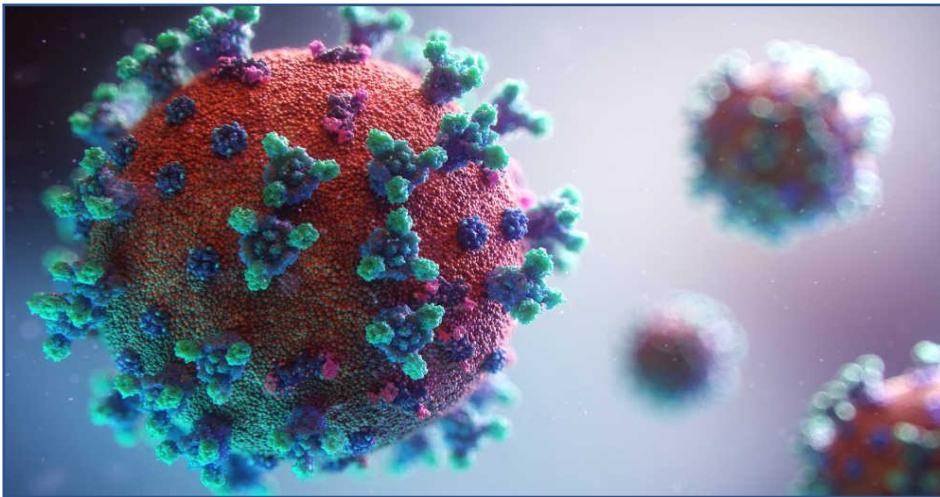
Iedereen kan besmet raken met het coronavirus en daar ziek van worden.

Volgens Peter van der Voort (hoofd Intensive Care van het UMCG): knappen patiënten na acht tot tien dagen op, of gaan verder achteruit.

Deze patiënten krijgen moeite met ademen en belanden vaak op de intensive care aan de beademing.

Negen van de tien coronapatiënten die in het UMCG op de intensive care liggen, zijn zwaarlijvig: ze hebben een BMI van boven de 25.

### 5.1: ACE2-receptoren



Het coronavirus dringt het lichaam binnen via ACE2-receptoren (soort aanlegsteigers op de cel), bepaalde eiwitten die zich aan de buitenkant bevinden van onder meer longcellen en darmcellen (op dus alle slijmvliezen). Dat laatste verklaart waarom sommige coronapatiënten ook last hebben van diarree.

Aan de buitenkant van vetcellen (glucose dat over is gaat naar vetcellen en deze maken leptine aan) zitten ook ACE2-receptoren.

Het virus kan dus ook via de vetcellen het lichaam binnenkomen. Heb je veel vetweefsel omdat je overgewicht hebt, dan **kan** het virus dus in grote hoeveelheden je lichaam binnendringen en heel veel vetcellen infecteren. Daar ligt de verklaring van het overgewicht. Hoe meer vetcellen, (des te meer leptine,) hoe meer cellen er geïnfecteerd zijn hoe erger je groter de besmetting met covid 19 is.

#### **Trombose:**

De helft van de COVID-19 patiënten op de IC ontwikkelt trombose. Dit blijkt uit verzamelde data van drie Nederlandse ziekenhuizen. COVID-19 patiënten die trombose ontwikkelen hebben een slechtere prognose en een grotere kans op overlijden. COVID-19 patiënten worden op dit moment met een hogere dosis antistollingsmiddel behandeld in de hoop hun prognose te verbeteren.

Verhoogde leptinespiegels verhogen ook de kans op trombose.

## 5.2 Hoge leptinewaarden

Er is onderzoek gedaan onder 31 corona patiënten op de IC en acht andere ic-patiënten zonder corona. Een klein onderzoek, maar het viel wel op dat de gemiddelde leptinewaarden van de corona patiënten een stuk hoger lagen dan bij niet corona patiënten, zelfs gecorrigeerd voor lichaamsgewicht.

Niet alleen de hoeveelheid vet heeft invloed op de hoeveelheid Leptine in je lichaam. Nog meer invloed heeft voeding. Zelfs als je hoeveelheid vet onveranderd blijft, verlaagt je Leptine snel als je je voeding verandert. Je Leptine gehalte kan binnen een dag halveren.

Leptine en suiker verlagen je immuunsysteem

Een laag Leptine gehalte is belangrijk voor een goed werkend immuunsysteem, Leptine en suiker werken als cytokines en dragen bij aan de cytokine-storm waar erg zieke Corona patiënten mee te kampen hebben. Geraffineerde voeding, draagt bij aan inflammatie (ontstekingsreacties) die wordt veroorzaakt door cytokines.

Hoe kan je zelf weten of jij ook een verhoogd Leptine hebt?

De kans is erg groot dat dit bij jou verhoogd is als je overgewicht hebt, met name rond de buikstreek. Een symptoom is als je het ontbijt niet uit kunt stellen tot de lunch. Een ander symptoom is als je later op de dag een voedselcraving krijgt. De symptomen van een insulineresistentie en een Leptineresistentie liggen erg dicht bij elkaar en zijn beide met dezelfde oplossingen te behandelen. *Food cravings* zijn eigenlijk gewoon een signaal van ons lichaam dat we een tekort hebben aan essentiële mineralen. Niet alleen de smaak van het product zorgt ervoor dat we het willen eten, maar ook de chemicaliën die het bevat.

### 5.2 Resveratrol:

Helaas bestaat er geen Quick fix met medicijnen of supplementen om je Leptine snel te laten dalen. Dit zegt 'Leptine-expert' dokter Ron Rosedale. Het allerbelangrijkste blijft verandering van leefstijl. Wat het allerbeste helpt, en zelfs snel kan helpen, is je leefstijl en met name je voeding veranderen.

Wat kan het leptinegehalte verlagen, waardoor mensen minder ziek worden? Resveratrol.

Het is een voedingsmiddel dat van nature in lage concentraties voorkomt in onder meer blauwe druiven, en dus in ook rode wijn. Het is het makkelijk verkrijgbaar, het minst schadelijk en het meest voor de hand liggend.

Het herstelt de balans tussen ACE-2 en AT2. Het is daarnaast een antioxidant .

Dat kan een gunstig effect hebben op de vrijgekomen zuurstofradicalen door de verstoorde balans tussen ACE-2 en AT2. En het kan bovendien de hoeveelheid Leptine in je bloed verlagen.



(Trombose stichting, 2020) (Natura, 2020) (UMCG, 2020) (ana-aleksic)

### 5.3 Voedingsadviezen:

Je voeding veranderen is de snelste en meest duurzame oplossing.

Uitgangspunt is dat vet je eerste bron van energie is en niet suiker. Vetverbranding is de meest duurzame energiestand voor ons lichaam.

Het is beter om te vasten en om geen suiker of fructose tot je te nemen. Want fructose is een zeer snelle suiker die om veel insuline vraagt. Het werkt leververvetting zeer in de hand. Niet alleen het vet in de lever maar ook je buikvet groeit en je wordt zwaarder. Insuline en Leptine zijn beide 'opslaghormonen'. Ze bouwen lichaamsvet op uit suiker (glucose en fructose). Insuline en Leptine reguleren vetverbranding en vetopslag. Vandaar ook dat Leptineresistentie en insulineresistentie dicht bij elkaar liggen en dezelfde oplossing vragen.

De meeste plantaardige oliën zijn geraffineerd en dus zeer bewerkt. Zonnebloemolie, rijstolie, sojaolie en palmolie zijn hier voorbeelden van.

Tips die je Leptine verlagen en je weerstand een boost geven:

- Eet geen suiker of fructose.
- Houd je aan een gezonde lifestyle met echte voeding en onbewerkte producten.
- Eet niet meer na het avondeten. Dan vast je tot het ontbijt zodat je ongeveer 12 uur niet meer eet. Dit zorgt voor 'nightrepair' in je lichaam omdat je dan in vetverbranding bent. Het lichaam kan dan onder andere triglyceriden 'opruimen'.
- Eet 3 maaltijden per dag en neem geen snacks. Snacken bevordert Leptineresistentie.
- Eet geen grote maaltijden en eet langzaam. Neem er de tijd voor en stop direct als je vol zit. Ga niet voor kwantiteit maar kwaliteit.
- Zorg altijd dat er eiwitten in je ontbijt zit. Koolhydraten vertragen je metabolisme. Eiwitten verhogen juist je basaalmetabolisme en hebben een hogere verzadiging.
- Eet weinig koolhydraten. Verlaag je koolhydraat-inname fors en je Leptine gehalte halveert nog dezelfde dag. Bijkomend voordeel is dat ook je insuline gehalte daalt maar dat duurt een paar dagen.
- Wat je op een dag eet beïnvloed direct de afgifte van Leptine door vetcellen. Het behandelen van Leptineresistentie en insulineresistentie werkt via dezelfde mechanismen. Een gezonde koolhydraatarme leefstijl is de sleutel.
- Eet veel eieren, dat is superfood. Eieren zorgen voor een hoger cholesterol wat juist hard nodig is. LDL-cholesterol helpt om infecties te overwinnen. Bij een infectie zijn veel witte bloedcellen nodig om de ziektekiem te vernietigen. Elke gezonde cel heeft cholesterol nodig om in de celwand in te bouwen. Cholesterol is noodzakelijk voor gezonde, goed functionerende lichaamscellen. Bovendien hebben eieren nagenoeg geen koolhydraten. Ze bevatten naast veel cholesterol ook nog andere voedingsstoffen en zijn daarom erg voedzaam.

(Verkoelen, 2020)



## Hoofdstuk 6: Metafysica & Spiritueel:

Veel mensen met overgewicht hebben moeite met het innemen van hun eigen ruimte. Omdat ze meer aandacht geven aan anderen of andermans zaken, compenseren ze dat door extra energie tot zich te nemen. Afvallen doe je dan niet door minder te eten, maar door je eigen ruimte weer in te nemen, waardoor je niet langer hoeft te overcompenseren.

Als je langdurig meer aandacht geeft aan anderen dan aan jezelf... of als je heel veel energie stopt in bezigheden buiten jezelf... dan neemt de kans toe dat je uiteindelijk overgewicht ontwikkelt. Het omgekeerde is ook waar: wie voldoende zijn eigen ruimte inneemt, heeft geen reden om een groter lichaam te krijgen dan wat bij hem of haar past.

Geven aan anderen kan heel mooi zijn, maar ook voor gewichtsproblemen zorgen. Op energetisch niveau is het mogelijk dat iemand heel veel liefde aan anderen kan geven, maar het aardse lichaam raakt uitgeput als de energie niet wordt bijgevuld. Ons lichaam heeft namelijk meer tijd en ruimte nodig om bij te komen dan onze geest. Dit komt omdat het zich op een andere frequentie bevindt. Het gevolg kan zijn dat het lichaam gaat bij compenseren door op een andere manier extra energie tot zich te nemen. Dat moet wel, anders teert het lichaam in op zichzelf (waardoor uiteindelijk ondergewicht of ziektes kunnen ontstaan). Die extra energie zet zich vervolgens aan het lijf vast, en het overgewicht is geboren.

Als gevers zichzelf net zoveel liefde zouden geven als ze aan anderen gaven, was er niks aan de hand. De verhouding geven-ontvangen wordt dan hersteld, waardoor ze niet hoeven te compenseren.





Hoe neem je je eigen ruimte weer in wanneer je met je aandacht vooral bij anderen bent?

1. Voel of je in balans bent, of dat je te licht/zwaar bent.
2. Vraag je af of je voldoende je eigen ruimte inneemt, in welke vorm dan ook.
3. Maak een lijstje met dingen die je nodig hebt om in de basis gelukkig te zijn.  
Overschotten gooi je weg, tekorten vul je aan. Zo simpel is het.

Neem je eigen ruimte in, anders neemt die ruimte zichzelf in. Ergens in je lijf. Het overgewicht op je lichaam is even groot als de ruimte die jij nog niet in durft te nemen in je eigen leven.

### **Conclusie:**

Als jij je niveau van basisgeluk haalt, dan is er voor het lichaam geen enkele reden om een omvangrijkere vorm aan te nemen dan gewenst. Veel mensen hebben hun basisgeluk nog niet helemaal op orde, omdat ze zichzelf steeds maar weer weggeven aan anderen. Veel mensen leven buiten zichzelf, in plaats van met zichzelf.

Je kunt hier op aarde alleen volledig je taak uitvoeren als je éérs goed voor jezelf zorgt. Verleg de focus naar wat JIJ nodig hebt om gelukkig te zijn. En dan volgt de rest vanzelf. Ook je lichaam.

Of je nu mager of dik bent, dat maakt niets uit: als je maar in zelf-liefde en zelfwaardebesef leeft en gelooft in jezelf. Als je maar in authenticiteit, vanuit je hart leeft.

Maak de lichaamsbeweging die spontaan bij jouw natuurlijke aard passen. Wees niet te hard voor jezelf en forceer jezelf niet. Leef niet als een zombie binnen de kudde maar besef je waardevolle IK-KRACHT.

(Baroncini, 2020)



## Hoofdstuk 7: Chinese Geneeskunde

### 7.1 Inleiding:

Volgens de TCM heeft overgewicht te maken met een overmaat aan damp. Damp heeft zich opgehoopt in het weefsel en de lichaamscellen. De achterliggende oorzaak van damp is altijd een verzwakte Yang Qi van de Milt en een ongeschikte keuze aan extreem bevochtigende voedingsmiddelen

Overgewicht is gedefinieerd als damp, dus een ophoping van overtollig veel vochtigheid in het lichaam. Damp is in eerste instantie niet extreem problematisch. Maar het kan storen en de qi stroom vertragen. Als er veel damp is – dat kan in vorm van overgewicht, maar bijvoorbeeld ook in vorm van loopneus en vochtophopingen – dan is het doel om deze aan te pakken. Dit doen we door de spijsvertering te versterken, zodat het lichaam de damp kan opruimen. Doel is om het hele lichaam in balans te brengen. En als er daardoor ook een pondje smelt, dan is dit natuurlijk mooi meegenomen. De Chinese geneeskunde kijkt naar het totale evenwicht van een persoon. Belangrijk zijn het energieniveau van een persoon, de vitaliteit, het verloop van de spijsvertering en de kwaliteit van de slaap.

Misschien ken je het zelf ook: je vriendin heeft veel gewicht verloren door een bepaald dieet, maar bij jezelf werkte het dieet helemaal niet.

In de ogen van de Chinese voedingsleer bestaat er geen dieet dat voor iedereen werkt. Alleen het feit dat iedereen een verschillende type stofwisseling heeft (kort door de bocht: de een meer vleeseter, de ander meer graneneter) maakt, dat we iedereen individueel moeten benaderen.

Wel zijn er een aantal basisadviezen die voor iedereen gelden.

**AFVALLEN met de vijf elementen voeding**

**10 tips die echt helpen**

- Maak van je ontbijt een hoofdmaaltijd**  
Een voedzaam en gekookt ontbijt versterkt het spijsverteringssysteem, geeft je veel energie en gaat trek in zoetheid tegen. Begin je dag met een omelet, pannenkoeken, soep of rijstetap.
- Drink gekookt water**  
Koud drinken koelt namelijk ons verteringssysteem af waardoor het uiteindelijk verzwakt raakt en minder goed kan functioneren.
- Vermijd rauwkostmaaltijden**  
Rauwkostmaaltijden vragen extreem veel van onze spijsverteringskracht en het lichaam raakt onderkoeld. De beste rauwkost is in vorm van verse keukenkruiden of aromatische, bittere bladsla die je aanvullend op een maaltijd eet.
- Vermijd koemelkproducten**  
Koemelkproducten hebben een slijmvormend effect op het lichaam. Het verteringssysteem raakt verzwakt. Verminder ook schapen- en geitenmelkproducten. Kies voor plantaardige alternatieven: rijstmelk, amandelmelk, kokosmelk, maar pas op met sojaproducten! Roomboter en ghee zijn prima.
- Omhels de bittere smaak**  
Bittere voedingsmiddelen helpen overeten tegen te gaan en tegen 'damp'. Voorbeelden: een snuffie geraspte citroenschil, rucola, witlof, radicchio. Af en toe (!) een kopje groene thee helpt ook.
- Verminder brood**  
Brood is moeilijk verteerbaar en leidt tot damp en vochtophopingen. Brood wordt beter verteerd, indien je het alleen als aanvulling op een warme maaltijd eet. Spelt zuurdesembrood heeft de voorkeur boven tarwebrood.
- Laat dieetproducten staan**  
Dieetproducten, met name kunstmatige zoetmiddelen, zijn sterk bewerkt. Vaak maken ze nog meer trek. Geef de voorkeur aan pure en voedzame producten.
- Kies producten die afvalstoffen afvoeren**  
Reinigende en dynamiserende voedingsmiddelen helpen bij het verwijderen van afvalstoffen en overtollige pondjes. Voorbeelden zijn radijs, kardemom, waterkers, gierst, volkorenrijst, zeewier, miso, rettich, peulvruchten (behalve soja).
- Stimuleer je stofwisseling**  
Bereid maaltijden altijd met kruiden en specerijen. Deze stimuleren de stofwisseling, zorgen voor een betere vertering en maken het eten nog lekkerder. Voorbeelden: verse basilicum, oregano, kruidnagel, kurkuma, peterselie, anijs, vanille.
- Zoek naar (ander) zoet in je leven**  
Hoe zoeter ons leven is, hoe minder trek we hebben in snoep. Maak plezier, dans, stop met piekeren en omgeef je met mensen die je energie geven!

**jutta koehler**  
VIJF ELEMENTEN VOEDING  
WWW.JUTTAKOEHLEER.NL  
© 2018 JUTTA KOEHLEER

(Koehler, 2018)

## 7.2 De BaGang:

|        |        |
|--------|--------|
| Intern | Extern |
| Koud   | Hitte  |
| Leegte | Volte  |
| Yin    | Yang   |

Toelichting op de keuzes van de Ba Gang:

1. Intern:

Volgens de Chinese Visie is de allerbelangrijkste functie van de Milt: de Spijsvertering ondersteunen. De Gu Qi uit het voedsel en drank te halen en laat de Qi stijgen naar de long.

De milt controleert deze verspreiding van Gu Qi over het hele lichaam zodat alle lichaamsprocessen gevoed worden.

Overgewicht geeft een verzwakte milt Qi. Een dieet of leefwijze met te weinig voedingselementen of te veel suikers zal de milt verzwakken. Dit zal waarschijnlijk meer Flegma en vocht veroorzaken.

2. Overgewicht valt onder hitte. Omdat heel veel symptomen zoals: hoge bloeddruk, diabetisch (overgewicht is de voorloper van diabetici) en hart- en vaatziekten zijn allemaal hitte factoren.

3. Leegte:

Overgewicht wordt mede veroorzaakt door verschillende (crash)dieten omdat deze vaak te eenzijdig zijn. Door veelvuldig te weinig voedingsmiddelen te eten ontstaat er zeker een Milt Qi Leegte, zelfs in de rijke industriële landen. Veel voedingsmiddelen zijn zo bewerkt dat de voedingswaarde heel erg afneemt.

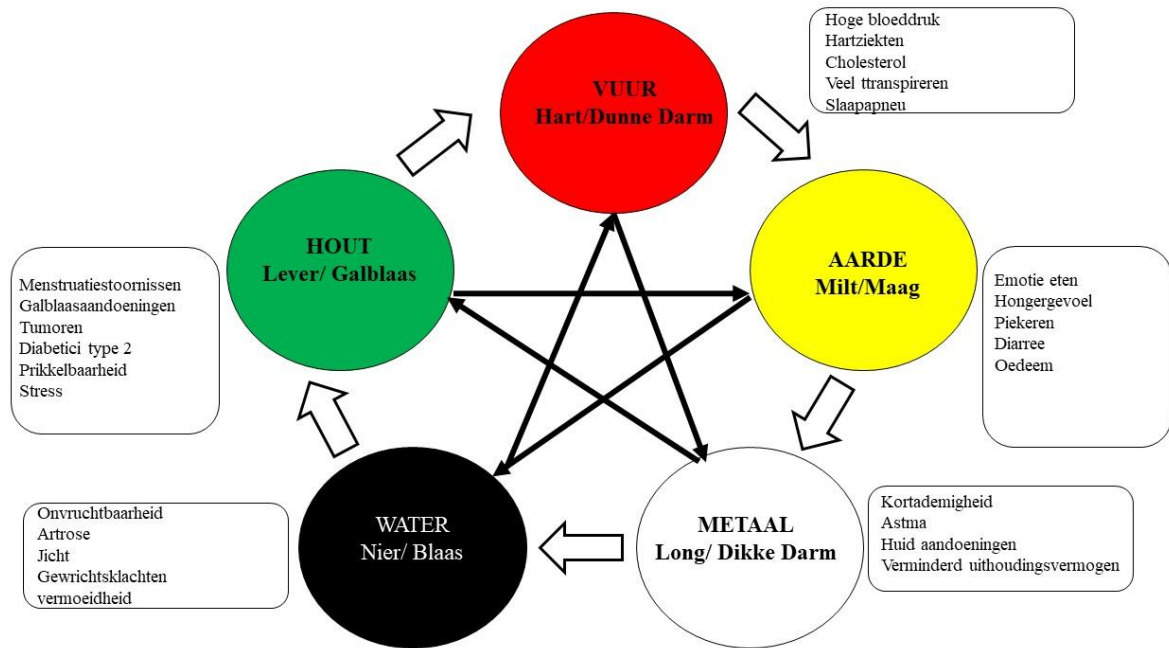
4. Yin:

Want de oorzaak is een niet goed functionerende milt.





## 7.2 De 5 elementen:



Volgens de Chinese Geneeskunde is overgewicht een ziekteoorzaak in onze (Westerse) samenleving. De toenemende welvaart na de beperkingen van de tweede wereldoorlog heeft voor een grote overvloed en verscheidenheid aan voedsel in de rijke geïndustrialiseerde landen gezorgd. En voor een dramatische toename van het gemiddelde lichaamsgewicht van de bevolking. Te veel eten verzwakt de maag (Maag Vuur) en de Milt (Milt leegte), leidend tot de vorming van Flegma en vocht. Een excessief gebruik van suiker is ook een belangrijke oorzaak van Flegma in Westerse landen. Volgens de Chinese Visie is de allerbelangrijkste functie van de milt: de spijsvertering.

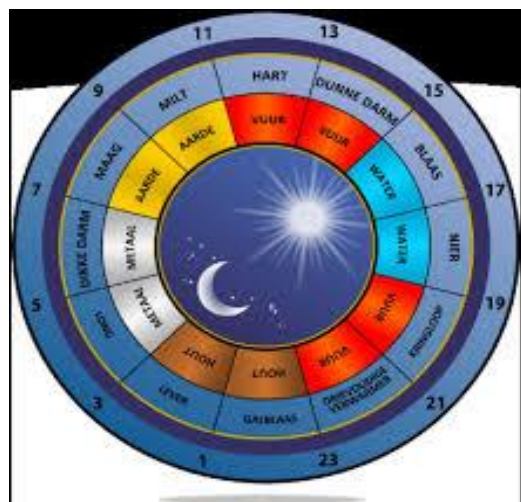
Andere Kenmerken van een verzwakte milt zijn:

- spijsverteringsklachten zoals: losse ontlasting, slechte verteerbaarheid van voedingsmiddelen, te veel eten
- trek in zoetigheid
- slechte eetlust
- opgeblazen gevoel
- kouwelijk gevoel
- zwaar gevoel in de ledematen
- losse ontlasting of diarree.
- vermoeidheid vooral na het eten.

### 7.3 Element Aarde:

Het aarde element omvat de Maag en de Milt, de voornaamste spijsverteringsorganen. Ze werken samen om voedsel en dranken te verteren en transformeren. Milt qi stijgt om gu qi naar Hart en Longen te transporteren en om de organen op hun plaats te houden. Milt qi genereert speeksel en reguleert eetlust en smaak, belangrijk bij het afvalproces. De fysiologische processen van de Milt worden onder andere verstoord door Damp en door Koude, zowel intern als extern. Wanneer Milt qi niet meer kan transformeren en stijgen, kunnen diverse symptomen ontstaan, zoals: vermoeidheid, slechte eetlust, opgeblazen gevoel, kouwelijk gevoel, zwaar gevoel in de ledematen, losse ontlasting of diarree. De Milt zorgt voor de productie van insuline waarmee de enkelvoudige suikers omgezet worden in energie. De Lever heeft hierin een controlerende functie. Bij een overconsumptie van enkelvoudige koolhydraten moet de Milt in korte tijd hard werken en wordt overbelast. Grote hoeveelheden insuline zullen de suikers gaan verwerken. Een tegenovergestelde werking is het resultaat. De Lever kan niet meer controleren en zal al het overtollige glycogeen opslaan in vet. Als dit proces constant aan de gang is, zal de milt deficiënt worden. Maag qi daalt, zodat voedselbrij getransporteerd kan worden naar de Dunne en Dikke Darm.

Bij onvoldoende daling verslechtert de eetlust, ontstaat een opgeblazen gevoel of pijn en eventueel constipatie. Indien maag qi rebelleert en stijgt ontstaat misselijkheid, overgeven, boeren, oprispingen, etc. Emotioneel raakt de Milt verstoord door piekeren en zorgen maken. Door te veel of obsessief met het lijnen bezig te zijn, kan het een frustratie worden als het niet snel genoeg gaat. Men gaat piekeren en zich zorgen maken. Een verstoring in een orgaan door verkeerd voedsel, kan emotioneel bijdragen tot meer piekeren, terwijl meer piekeren weer de Milt zelf aantast. Zo zitten mensen in een fysiologische cirkel en een eeuwig ongewonnen strijd. Zorg tijdens het lijnen dus altijd goed voor de Milt en blijf je lichaam voedsel aanbieden, anders gaat het in de spaarstand, legt het de spijsvertering stil en is er geen voedsel om te worden omgezet in qi. Door altijd ochtend binnen de twee uur iets te eten (overdag) zal de bloedsuikerspiegel een constant verloop hebben. De ochtend is het belangrijkste moment om te eten, aangezien de Maag dan het meest actief is. Westers gezien, wordt er voordat je wakker wordt cortisol (hormoon) aangemaakt en zal dat de maagfunctie stimuleren. Oosters gezien is dit ook zo. Vanuit de orgaanklok is de Maag het meest actief tussen 7 en 9 uur 's ochtends. De Milttijd komt daarna. Daarom is het van belang goed te ontbijten (bij voorkeur warm, zoals de Chinezen doen) en zal het ontbijt de energie vrijmaken voor de rest van de dag. Dit komt het afvalproces ten goede! De Milt is ook verantwoordelijk voor de interactie tussen lichaam en geest, zoals een hongergevoel of juist een voldaan gevoel bij genoeg voedselinname. Dus bij een Milt qi deficiëntie (waarbij een van de symptomen weinig eetlust is) kunnen mensen best eetbuien hebben. Alleen meestal niet als gevolg van echte honger, maar omdat de Milt niet meer de juiste prikkels afgeeft en niet meer communiceert met de Maag.



(Snoek, 2017) (ahealthylife.nl)

## Hoofdstuk 8: Wetenschappelijk onderzoek

### 8.1 Het effect van Leptine, cafeïne/efedrine, en hun combinatie op viscerale vetmassa en gewichtsverlies

Uit de natuurgeneeskundige literatuur komt naar voren dat zowel leptine als insuline belangrijke hormonen zijn bij de spijsvertering. En hierin zocht ik een wetenschappelijk onderzoek. Het effect van Leptine, cafeïne/efedrine, en hun combinatie op viscerale vetmassa en gewichtsverlies, kwam het dichtstbij het onderwerp van mijn scriptie.

#### **Doelstelling:**

Wat is het effect op viscerale vetmassa en gewichtsverlies door cafeïne / efedrine en leptine A-200 op gedurende 24 weken te evalueren.

#### **Methode:**

90 zwaarlijvige mensen, verdeeld in 3 groepen, namen onderstaande, gedurende 24 weken.

1 groep gebruikte cafeïne en efedrine

2 groep gebruikte Leptine A200

3 een combinatie van groep 1 en 2

#### **Resultaten:**

Groepen behandeld met groep 1: CE (cafeïne en efedrine) en groep 3:LCE (Leptine A200 en cafeïne en efedrine) verloren aanzienlijke hoeveelheden gewicht ( $-5,9 \pm 1,2\%$  en  $-6,5 \pm 1,1\%$ ,  $P < 0,05$ ) en lichaamsvetmassa ( $-9,6 \pm 2,4\%$  en  $-12,4 \pm 2,3\%$ ,  $P < 0,05$ ) vergeleken met groep 2:leptine A200 groep. Alleen behandeling met LCE (groep 3) verminderde de viscerale vetmassa aanzienlijk ( $-11,0 \pm 3,3\%$ ,  $P < 0,05$ ). Er waren geen verschillen in magere massa tussen behandelingsgroepen.

#### **Conclusies:**

Deze studie bewijst dat bij CE een bescheiden effectief gewichtsverlies is en zorgt voor aanzienlijke vermindering van de vetmassa. Leptine A-200 was niet effectief in het proces van gewichtsverlies en had geen significante additieve of synergetische acties in combinatie met CE.

(Ann G Liu, 2013)

## Hoofdstuk 9: Behandelplan en motivatie

### 9.1 Behandelplan

*Hulpvraag: gewicht verliezen bij overgewicht*

- |    |           |                                           |
|----|-----------|-------------------------------------------|
| 1. | Milt/Maag | Ontspanningsmassage                       |
| 2. | Milt/Maag | Reflexzones van de spijsvertering         |
| 3. | Milt/Maag | Massage van de hormoonklierzones          |
| 4. | Milt/Maag | Massage van de zones van het lymfesysteem |
| 5. | Milt/Maag | Chakra massage                            |

#### 1. TCM Milt/Maag Meridiaan.

Ik heb gekozen voor Milt/Maag meridiaan omdat bij stofwisselingsproblemen de functie onvoldoende wordt uitgevoerd door het orgaan: de Milt (Pi). De Gu Qi wordt uit de voeding gehaald door de Pi, deze is ook de baas van de spijsvertering hierdoor, bij stofwisselingsproblemen is deze functie dus verstoord en is de Pi zwak. Dit heb ik ook besproken in hoofdstuk 7.

**Ontspanningsmassage:** hiervoor gekozen omdat dit ontspanning geeft en dus de stress even naar de achtergrond verdwijnt. Door deze stress te reduceren kun je relaxed de beslissingen over je voeding of beweging of andere dingen relativeren. Ook wordt de aanmaak van adrenaline opgeheven, bij chronische stress blijft de cortisolspiegels langdurig te hoog, ook cortisol verstoort de spijsvertering.

Deze massage geeft ontspanning van lichaam en geest, zodat de homeostase wordt bevordert.

#### 2. TCM Milt/Maag Meridiaan

**Motivatatie zie punt 1.**

**Westers Spijsvertering:** de spijsvertering is verzwakt, om deze zo optimaal mogelijk te laten werken is de voetreflex massage van de zones voor de spijsvertering heerlijk om alles weer even “aan” te zetten. Afvalstoffen worden op deze manier door het lichaam opgeruimd en via de darmen verwerkt en opgeruimd. Voedingsstoffen kunnen beter worden verteerd en beter worden opgenomen in het bloed. Het kan verteringsprocessen verbeteren en de gistingprocessen verminderen. Ook wordt de suikerstofwisseling behandeld en is dit de ultieme massage bij overgewicht en spijsverteringsproblemen. De algehele conditie wordt verbeterd en ook de weerstand krijgt een boost. Ik leg het accent op de lever en alvleesklier omdat in de lever belangrijke suiker-/eiwit-/vetstofwisseling plaats vindt en in de alvleesklier wordt de bloedsuikerspiegel gereguleerd. Metafysische achtergrond van het spijsverteringstelsel is dat emotioneel en mentaal opgenomen indrukken beter worden verwerkt en losgelaten.

### 3. TCM Milt/Maag Meridiaan

**Motivatie zie punt 1.**

**Westers Hormoonklierzones:** voor deze massage gekozen omdat het bij bloedsuikerspiegel schommelingen en diabetes en stress heel goed combineert. Ik ga met het accent op de bijnier voor stress reducering en cortisol vermindering. De huisarts schrijft vooral medicijnen voor die de hormonen beïnvloeden.

Het accent zal liggen op de alvleesklier (insuline-resistentie) voor de koolhydraatstofwisseling en op de hypothalamus (lecithine resistentie) voor het verzadigingspunt, dit vanuit de natuurkundige visie.

### 4. TCM Milt/Maag Meridiaan

**Motivatie zie punt 1.**

**Westers Zones van het lymfesysteem:** om het lichaam te reinigen en afvalstoffen af te voeren. Bij een dieet met gewichtsverlies komen afvalstoffen vrij, deze worden onder andere door het lymfesysteem opgeruimd. Het geeft ontspanning, zowel geestelijk als lichamelijk, ontgift het lichaam, prikkelt het zelf genezend vermogen, brengt het lichaam in balans, stimuleert het onder actieve en kalmeert de overactieve systemen. Metafysisch geeft het helderheid door niet verwerkte indrukken te verwerken bijvoorbeeld door langdurige werkdruk.

### 5. TCM Milt/Maag Meridiaan

**Motivatie zie punt 1.**

**Metafysisch Chakra massage:** Deze massage ga ik doen omdat het hele lichaam in balans brengt, ook staan ze in verbinding met de hormonen en deze zijn erg belangrijk om in balans te krijgen voor een goede spijsvertering. Ik ga het accent leggen op het derde chakra, de zonnevlecht. Dit chakra is uitermate geschikt bij spijsverteringsproblemen en zorgt dat je je grenzen aan kunt geven, dus dat je in je kracht staat. Het chakra is ook nog gekoppeld aan de alvleesklier, deze zorgt voor je suikerspiegelschommelingen en de aanmaak van insuline. Zeker ook belangrijk als je gewicht wilt verliezen.



(bocamtherapie)

## 9.2 Ondersteunende adviezen:

Jezelf een nieuw leefstijl aanmeten vergt gewoon veel inzet en motivatie.

Denk hier niet te licht over. Om het voor jezelf overzichtelijker te maken, zou ik zeggen maak een plan, een plan dat bij jou past. Bijvoorbeeld:

### **Voeding:**

- Wat wil je precies gaan doen? Kh-beperkt? Zonder suiker? Natuurlijker eten? Calorieën tellen? Intermittend Fasting?
- wanneer wil je starten?
- begin bij het veranderen van je ontbijt, geef jezelf hier 3 maanden de tijd voor om van je boterham af te komen en bijvoorbeeld warm te eten als ontbijt.
- na 3 maanden kijk je of je de lunch ook zou kunnen aanpassen, ook dit ga je weer minimaal 3 maanden proberen.
- na 6 maanden heb je dan al een ontbijt en een lunch volgens je nieuwe leefstijl!
- na weer 3 maanden neem je het diner onder de loep en ga je ook dit eten volgens je nieuwe leefstijl.
- Wanneer je volwaardige voeding zonder toevoegingen van allerlei E-nummers etc toevoegt aan je leefstijl zal je merken dat je geen honger hebt en tussendoortjes over kunt slaan
- Hoelang duurt een leefstijlverandering?

Recent onderzoek geeft aan dat gewoonteverandering bij eet- of beweeggewoontes gemiddeld 66 dagen kost. Daarbij geven de onderzoekers aan dat de lengte van die periode duidelijk verschilt tussen individuen en soorten gewoontes. Uit het onderzoek komt naar voren dat 95% van de mensen er tussen de 18 en 254 dagen over doet om een nieuwe gewoonte aan te leren.

(Mark, 2020)

### **Beweging:**

Wat vind je leuk om te doen? Wandelen? Fietsen? Sportschool? Buiten sporten? Boxen? Zwemmen? Wil je niet direct aan een abonnement vast zitten, dan zou ik gewoon starten met wandelen. Als je de dag begint met 15 minuten wandelen in de natuur voordat je gaat eten, dan maak je al een hele goede start van de dag. Het hoeft geen zwaar intensieve sport te zijn, zelfs yoga zorgt voor opbouw spieren en gewichtsverlies. Doe iets wat bij je past en maak er echt tijd voor vrij. Want zelfs al is het inspanning, als je het leuk vindt wordt het ontspanning.

### **Ontspanning:**

Dit is wel het moeilijkste om uit te leggen, want wat voor jou ontspanning is kan alleen jij bepalen. Doe iets wat je leuk vindt, graag doet maar even los van alle dagelijkse beslommingen. Of dit nu lezen is, of knutselen. Of een moodboard maken een potje voetballen met je neefje, met vrienden een terrasje pakken? Om rust te nemen en niet altijd “aan” te staan raad ik je aan om gedurende 2 weken iedere dag verplicht 5 minuten te mediteren. Schrijf na de meditatie direct op wat je voelt. Na 2 weken voel je waarschijnlijk een verschil in jezelf en wil je dit langer gaan doen. Of je doet het 2x per week maar dan een half uurtje. Plan het in! Dat is jouw tijd, en zorg dat daar niemand aan kan komen.

### **Slaap:**

Probeer op dezelfde tijd naar bed te gaan. Wanneer je slaappatroon verstoord is zou een ommetje voor het slapen gaan heel goed zijn. Gewoon wandelen, niet te intensief. Zorg overdag voor voldoende zonlicht, beweging en/of sporten. Geen tv/telefoon/computer meer aan een uur voordat je gaat slapen. neem je telefoon niet mee naar de slaapkamer om geen verstoring door straling te krijgen.



## **Zorg voor voldoende vitaminen:**

Vitamine C: paprika, zwarte bessen, spruitjes, kiwi, aardbeien, olijven, spinazie, waterkers, sinaasappel, citroen, grapefruit, kool, spitskool

Vitamine A: lever, wortelen, paksoi, spinazie, zoete bataat, tonijn, waterkers, andijvie, geitenkaas, boter, camembert, snijbiet

vitamine E: tarwekiem olie, zonnebloempitten, hazelnoten, paranoten, garnalen, pecannoten, avocado, spinazie, walnoot.

Voldoende antioxidanten: linzen, spinazie, broccoli, uien rood, tomaat, komkommer, groene thee, gemberwortel, goji bessen, kurkuma, walnoten, sinaasappels, bieten, radijs, pruimen.

Vitamine B: B1: tonijn, paranoot, walnoot, oesters, zalm

B2: lever, lijnzaad, champignons, brie, koolvis, paling, avocado

B3: tonijn, lever, kip, champignons, zalm, bruine rijst, zalm

B5: lever, shiitake, champignons, linzen, avocado, kip, zoete aardappel, broccoli

B6: lever, zilvervriesrijst, kalkoen, ansjovis, forel, zalm, haring, kip, banaan

B11: lever, spinazie, spruitjes, aardbeien, prei, paranoot, spruitjes, camembert

B12: lever, nori, mosselen, makreel, haring, koolvis, zalm, ei, kwark, rauwe melk

(Zwaan, 2017)

Neem een voetbad een half uur voor het slapen gaan met hierin magnesium kristallen. Zet meditatie muziek op en kom tot rust. Laat alle stress en spanning van jezelf afglijden en via je voeten je lichaam verlaten en neem nieuwe ontspannende energie op uit je voeten bad met magnesium.

## **Supplementen:**

### **Natrium phosphoricum (9) - Celzouten volgens Dr. Schüssler**

**Eigenschappen:** dit mineraal bevordert de afscheiding van urinezuur via de nieren. Het regelt bovendien de vetstofwisseling en is verantwoordelijk voor de afbraak van suiker. Natrium phosphoricum is een algemeen middel voor bijna alle ziektes die van reumatische aard zijn of tot de ziektes gerekend worden die met een teveel aan zuren te maken hebben. Een tekort aan dit mineraal leidt tot verzuring met de daarmee gepaard gaande gevolgen, zoals verzwakte immuniteit, niet genezende wonden ("alles" verzweert gemakkelijk), onverklaarbare honger, "inzinkingen" in de late voormiddag of namiddag. Pas laat op de dag actief worden. Bovendien wordt de filtercapaciteit van de nieren zwaar belast door een dergelijke verzuring en wordt het lymfestelsel op de proef gesteld. In dergelijk geval treden zwellingen op. Voor jongeren met een onzuivere huid en pukkels als gevolg van verzuring door spanning, ontstaan uit de onzekerheid over zichzelf.

**Karakter:** het onderdrukken en niet uiten van je warmte, cool zijn is in. Je gevoelens niet naar buiten kunnen of durven brengen. Onzeker over je weg en het leven. Het mineraal helpt je om zelf je leven vorm te geven en je warmte te laten zien. Wanneer je slecht alleen kunt zijn en vooral 's avonds actief bent. Bij een tekort treden er geen temperatuursverhogingen meer op bij ziektes en ontstaan ziektes als reuma en jicht.

**Toepassing:** bij brandend maagzuur (onder in de maag), opstotend zuur, vet-zucht, reuma, talgproblemen, mee-eters, acne, gezwollen lymfeknopen, vette/ droge haren/huid, chronische lusteloosheid/vermoeidheid, onverklaarbare honger (wanneer men plotseling moet eten), honger naar zoetigheid en meelgerechten, zuur ruikende lichaamsuitscheidingen (zweet, urine, luierontsteking), sinaasappel-huid en steenvorming. Een afvoerend mineraal bij milieuvervuiling en bij verstoringen door straling door zender/masten. Ook bijzonder goed om te gebruiken tijdens lange autoritten.

**Opmerking:** de voeding heeft een buitengewoon grote invloed op het zuurgehalte! Bij een tekort aan Natrium phosphoricum ontstaat een behoefte aan zoetigheid. Zoet geeft zuur. Dit is bovendien een belangrijk mineraal voor de ondersteuning van de lever, de gal en de dikke darm. Het reguleert ook de suikerhuishouding. Orgaantijd: 19.00 - 21.00 uur - kringloop.

(DR. Schüssler Celzouten, 2020)

**Gouden tip:**

Vindt een balans tussen voeding en beweging, ontspanning en slaap. Ik denk dat dit de grootste uitdaging is. Ze staan namelijk niet los van elkaar en ze beïnvloeden elkaar onderling. Beweging vermindert stress en verbetert het slaappatroon. Een gezond slaappatroon en minder stress zorgen voor een gezondere voedingskeuze. Beweging helpt bij het verminderen van voedselverslaving. Een gebrek aan slaap, te veel stress en te weinig beweging maken het moeilijk om gezond te eten. De vier pijlers zijn allemaal even belangrijk en hun gezamenlijke effect is veel krachtiger dan het effect van elk afzonderlijk.



## Hoofdstuk 10: Praktijkonderzoek

### 10.1 Cliënten dossiers

|                  |                |                  |                |
|------------------|----------------|------------------|----------------|
| Client 1:        |                | Client 3:        |                |
| Gewicht: 88/89.6 | Lengte: 1.69   | Gewicht: 89/91.8 | Lengte: 1.56   |
|                  | BMI: 30.8/31.4 |                  | BMI: 36.6/37.7 |
| Arm              | 33/33          | Arm              | 35/36          |
| Borst            | 99/99          | Borst            | 103/102        |
| Buik             | 112/109        | Buik             | 117/117        |
| Bovenbeen        | 57/61          | Bovenbeen        | 68/66          |

|                    |                |                    |                |
|--------------------|----------------|--------------------|----------------|
| Client 2:          |                | Client 4:          |                |
| Gewicht: 109/109.3 | Lengte: 1.72   | Gewicht: 111/110.8 | Lengte: 1.62   |
|                    | BMI: 36.8/36.9 |                    | BMI: 42.3/42.2 |
| Arm                | 38/40          | Arm                | 39/39          |
| Borst              | 112/112        | Borst              | 102/101        |
| Buik               | 127/128        | Buik               | 118/115        |
| Bovenbeen          | 67/63          | Bovenbeen          | 62/60          |

|                  |              |                |              |
|------------------|--------------|----------------|--------------|
| Client 5:        |              | Client 6:      |              |
| Gewicht: 92/91.5 | Lengte: 1.78 | Gewicht: 80/80 | Lengte: 1.72 |
|                  | BMI: 29/28.9 |                | BMI: 27/27   |
| Arm              | 34/33        | Arm            | 30/29        |
| Borst            | 98/96        | Borst          | 85/84        |
| Buik             | 94/96        | Buik           | 92/94        |
| Bovenbeen        | 54/53        | Bovenbeen      | 57/59        |

Zwart = eerste weegmoment Rood = tweede weegmoment

## Hoofdstuk 11: Therapeutische opdrachten:

### Visionboard maken:

Een Visionboard kan je helpen jouw dromen en verlangens te realiseren.

Door op een blanco vel (tip: hoe groter het papier, des te beter) al je toekomstdromen uit te tekenen, uit te knippen en uit te schrijven – en dit vervolgens op te plakken – ontvouwt zich recht voor je ogen alles wat je maar wenst in één oogopslag. En wanneer je het zo helder uitgetekend voor je ziet, staan alle losse dromen in je brein ineens als een écht plan.

Geef je Visionboard een prominente plek in huis. Bijvoorbeeld zet 'm neer aan het uiteinde van je bed. Al heb je dat waarschijnlijk niet door, want wat er gebeurt is het volgende: je ogen zien elke dag het Visionboard. Elke dag! De ene keer bewust, dan sta je er even bij stil, maar negen van de tien keer waarschijnlijk onbewust. Desalniettemin gebeurt er in je hoofd ondertussen een heleboel. Door de aanwezigheid van het board gaat je brein langzaam geloven dat alles wat je wenst (dus wat er op je Visionboard staat) er in feite al is, want je ziet het telkens voor je. Hierdoor krijgen negatieve gedachten bijna geen kans. Van binnen is er dus een transformatie gaande, dat ervoor zorgt dat de dingen die je wilt en waar je van droomt meer kans hebben tot uitkomen.

(Happinez.nl, sd)

|          |    |     |    |     |     |     |
|----------|----|-----|----|-----|-----|-----|
| Client:  | 1  | 2   | 3  | 4   | 5   | 6   |
| Gemaakt: | Ja | Nee | Ja | Nee | Nee | Nee |



*De meeste cliënten waren niet bekend met een vision board. Twee mensen hebben het gemaakt.*

*De overige vier hadden óf niets met knutselen óf zagen de meerwaarde hier niet van óf het hoorde niet bij hen. Ik had een beschrijving gegeven in het begeleidend schrijven over mijn onderzoek en heb een youtube-filmpje gestuurd waarin uitgelegd werd hoe je het kon maken en wat je ermee kon doen.*

## Bewust worden van je eetpatroon:

Een eet- en beweegdagboek bijhouden is een belangrijk hulpmiddel om inzicht te krijgen in jouw eet- en beweeggewoonten.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die langdurig een dagboek bijhouden meer afvallen. Het dagelijks bijhouden van een eetdagboek zorgt voor een grotere bewustwording van je eetgewoonten en voedselinname. Je wordt je bewust van de reden (excuus) waarom je op een bepaald moment meer at dan de bedoeling was. Ook zal je jouw moeilijke situaties beter gaan herkennen.

Deze grotere bewustwording kan ervoor zorgen dat je je eetgedrag aanpast en gezonder gaat eten.

### Bijhouden van een eetdagboek

In een eetdagboek noteer je hoe laat je eet, wat je eet, waar je eet, eventueel met wie je eet, waarom je eet en de gevoelens die je op dat moment ervaart.

Een eetverslag is belangrijk: pas wanneer je je eigen eetpatroon kent, kun je eraan werken om het ten goede te veranderen.

### Eetdagboek bijhouden bij emotie-eten

Heb je last van eetbuien dan kan het helpen om vóór dat je iets wilt gaan eten je eetdagboek in te vullen. Het vooraf schrijven kan het automatisme doorbreken. Als je eerst moet nadenken over wat je van plan bent te gaan eten en je moet het ook nog opschrijven dan is het moeilijker om in de roes te verdwijnen. Je wordt je weer bewust van wat je aan het doen was. En dat geeft je de mogelijkheid om iets te veranderen. Lukt het niet van tevoren, probeer het dan in ieder geval kort daarna.

(Boele, 2005)

|         |                  |                  |               |     |               |               |
|---------|------------------|------------------|---------------|-----|---------------|---------------|
| Client: | 1                | 2                | 3             | 4   | 5             | 6             |
| Gezien: | Ja, enkele dagen | Ja, enkele dagen | Ja, hele week | Nee | Ja, hele week | Ja, hele week |

*Het eetdagboek heb ik niet van iedereen gezien, soms kreeg ik slechts 2 dagen. Ik kreeg 1 hele keurige met duidelijk alles wat ik erin wilde hebben, deze heb ik ook direct gedeeld in de groepsapp. Toch werd dit voorbeeld maar door 2 mensen opgepakt. Ik kreeg het gevoel dat ik door te vragen om hun eetpatroon eigenlijk vroeg hoeveel geld ze op hun bankrekening hadden staan. Het is erg privé en men is er óf heel open over (wanneer men tevreden is over zichzelf) óf heel gesloten (wanneer men toch een bepaalde vorm van schaamte heeft) Toch heb ik uitgelegd dat dit voor hen zelf was, en dat ik alleen mee wilde kijken of we samen nog iets eraan konden bijstellen.*

*Als ik een indeling kreeg van 2 dagen dan waren dit vaak de dagen waar een diëtiste van gaat juichen. Wat mij ook opviel was dat wanneer het een ongezond product was er vaak een verkleinwoordje werd gebruikt. “Een klein taartpuntje” “een klein frietje”*

**SNACCIDENT**  
(ZELFSTANDIG NAAMWOORD)

**HET PER ONGELUK ETEN VAN  
EEN GEHELE PIZZA/  
CHOCOLADEREEP/ ZAK CHIPS.**

**SMLY.**

### Maak een dankbaarheids- of “daar werd ik blij van”- pot:

Neem een pot/vaas of blik wat je wilt en versier hem zoals je wilt. Met kralen, macramé, lint, stift, verf, wat je maar wilt. Je zet hem gezellig in je woonkamer of op je slaapkamer. Zet er wel papieren briefjes bij en een pen, zodat je direct kan gaan schrijven. Schrijf minimaal 1briefje per dag met een gevoel/beleving waar jij blij van werd die dag. Dat kan een compliment zijn, maar ook een situatie waarom je moest lachen of iets ontroerends. Dit kan je zelfs overkomen in de supermarkt. Doe de briefjes in de pot voordat je gaat slapen. Als je een moeilijk moment hebt, of als je gewoon wekelijks twee briefjes uit de pot wilt halen om te lezen, dan ben je weer even terug in dat mooie moment. Je hebt dus straks een pot met alleen maar mooie momenten.

|                 |                              |          |          |          |          |          |
|-----------------|------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>Client:</b>  | <b>1</b>                     | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> |
| <b>Gemaakt:</b> | Ja, niet consequent gebruikt | Nee      | Nee      | Nee      | Nee      | Nee      |

(Zennzoekers, sd)

*Eén client had het gemaakt. De overig hadden of geen tijd óf ze deden het voordat ze naar bed gingen (een momentje van dankbaarheid) óf het lag hen niet.*

### Mediteren:

Regelmatig de tijd nemen om te mediteren brengt veel meer dan alleen ontspanning. Het zorgt voor betere slaap, betere focus, minder angst en minder stress. En dat alles zonder veel moeite!

Een aantal voordelen van meditatie kunnen zijn:

- je ervaart minder snel stress
- je hebt een betere focus
- je bent minder angstig
- je kunt beter slapen
- je bent emotioneel meer in balans
- je ervaart meer positiviteit en geluk
- je raakt minder snel depressief

Een geleide korte meditatie kun je vinden op Meditation Moments. Begin met degene van 5 minuten en doe dit iedere dag. Na een week probeer je een meditatie van 10 minuten.

Noteer wat je opvalt iedere dag of per week, misschien merk je wel heel snel voordelen.

|                |          |          |            |          |                            |                            |
|----------------|----------|----------|------------|----------|----------------------------|----------------------------|
| <b>Client:</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b>   | <b>4</b> | <b>5</b>                   | <b>6</b>                   |
| <b>Gedaan:</b> | Nee      | Ja       | Geprobeerd | Nee      | Ja, laatste 2 weken gedaan | Ja, laatste 2 weken gedaan |

(Pilarzyck, 2018)

*Eén client deed het al, vaak voordat ze gaat slapen. 3 mensen hadden wat extra vragen over mediteren en hoe dit te doen. Eén client was hier al mee begonnen tijdens een burnout. Eén client had het nog nooit gedaan, dus deze dame handvatten gegeven. Toch vonden zij niet de tijd om het te doen, men was te druk óf paste het niet bij hen. Natuurlijk aangegeven dat wanneer men er geen tijd voor had het eigenlijk geen 5 minuten moest zijn maar 60 minuten.*



## Extra beweging:

Het bijhouden van je dagelijkse beweging kan stimuleren om meer te gaan bewegen. Heb je een stappenteller? Noteer dan elke dag het aantal stappen dat je zet. Zit je 10.000 stappen per dag?

Bewegen is goed voor je gewicht, bloeddruk, cholesterol, spieren en botten, bloedsuikerspiegel.

Het bezorgt je minder (rug)pijn, minder vermoeide ogen, minder gewrichtsklachten.

Het zorgt ook dat je minder kans hebt op darmkanker, borstkanker, osteoporose, diabetes type 2, hart- en vaatziekten. Ook geestelijk ga je erop vooruit als je beweegt.

Je krijgt er een beter geheugen van, zorgt dat je beter slaapt en minder stress ervaart.

Daarnaast verkleint bewegen het risico op hersenaandoeningen zoals dementie, depressie en Parkinson.

Lopen, fietsen, een balletje trappen met je (klein)kind; je doet het meestal zonder erbij na te denken.

Maar ondertussen zijn je hersenen volop aan het werk. Maar liefst driekwart van al je hersencellen zijn betrokken bij beweging.

De hersenen bestaan uit verschillende gebieden. Elk gebied heeft zijn eigen functie. Om goed te kunnen bewegen, werken verschillende hersengebieden nauw samen. Met elkaar én met je spieren. De hersengebieden sturen bewegingen aan door signalen te geven aan onze spieren. Maar ook aan andere delen van het lichaam. Zoals bijvoorbeeld je ogen en je oren: om een bal te kunnen vangen, moet je

hem wel zien aankomen. En als je je favoriete muziek hoort, beweeg je vaak als vanzelf mee.

|                 |          |          |          |          |          |          |
|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>Client:</b>  | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> |
| <b>Gemaakt:</b> | Nee      | Weinig   | Ja       | Nee      | Ja       | Ja       |

(de Hersenstichting, 2020)

*De 3 cliënten die hebben geantwoord extra beweging te hebben, hadden dat hiervoor ook al. Eén client had een scheenbeenvlies ontsteking en kon hierdoor niet lopen. Er werken 3 cliënten in de zorg zij gaven aan moe te zijn van het werken en daardoor niet extra te bewegen. Eén cliënt onder de 30 jaar ging wel extra bewegen, door op de fiets naar haar werk te gaan.*

## Affirmaties:

Een affirmatie is eigenlijk gewoon een gedachte. Hoe vaker we een bepaalde gedachten hebben, hoe meer we daarin gaan geloven (en hoe meer het zich in ons leven zal manifesteren). Eigenlijk gebruikt iedereen al van jongs af aan affirmatie, helaas zijn dat negen van de tien keer alleen geen positieve affirmaties. We vertellen onszelf dat we iets niet kunnen, dat we iets niet waard zijn of dat we dingen niet goed doen. Zonde, want de kracht van affirmaties is vaak dat het zich bij herhaling in ons leven gaan manifesteren. Vertel jezelf vaak genoeg dat je iets niet kunt en op een dag zal dat waarheid worden.

Daarom is het juist zo belangrijk dat we positieve affirmaties in ons leven binnenlaten. Onze hersenen zijn namelijk zo geprogrammeerd dat ze geloven wat we vaak zien of horen. Een echt werkzame affirmatie beïnvloedt het onderbewustzijn en her programmeert eigenlijk de hersenen.

voorbeelden:

het voelt ongelooflijk om een strakker lichaam te hebben

ik creëer een overvloed aan energie en gezondheid elke keer als ik sport

ik verdien gezond eten en een gezond lichaam

gezond eten smaakt zo goed

ik geniet van mijn leven door min gezonde levensstijl

Hang een briefje met 3 affirmaties naast bijvoorbeeld de spiegel in de badkamer en zeg het iedere ochtend hard op tegen jezelf. Je kunt ook je beginscherm van je telefoon laten beginnen met jouw affirmaties.

|                 |          |          |          |          |          |          |
|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>Client:</b>  | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> |
| <b>Gemaakt:</b> | Nee      | Nee      | Nee      | Nee      | Nee      | Nee      |

(Wienen, 2020)

*Deze opdracht is door niemand uitgevoerd. Het was daar dus duidelijk nog niet de tijd voor. Ze antwoorden eigenlijk allemaal dat het niet bij hen paste.*

### Evaluatie:

De cliënten hebben bij aanvang van de behandelingen een begeleidend schrijven gekregen waarin stond wat ik ging doen per week. Maar ook wat zij zelf konden doen. Deze opdrachten heb ik als geheel vrijblijvend gehouden zoals je hierboven kunt zien, zijn ze niet allemaal uitgevoerd. Iedere week na hun behandeling kregen ze via de mail een enquêteformulier om in te vullen. Hieronder heb ik per cliënt wat opgeschreven per massage.

Voor mij zelf zitten er zeker nog wel leermomenten in:

ik heb hen gevraagd, zij zijn niet met deze hulpvraag bij mij gekomen. Ik denk dat dit een cruciale rol speelt bij de motivatie. Ik gunde het hun en zij gunde mij een goede scriptie en deden mee.

Bij sommige cliënten heb ik wel een paar keer om de ingevulde vragenlijst gevraagd, want waar ik bang voor was gebeurde. Als men niet binnen 3 dagen de lijst invult weet men niet meer zo goed wat er opviel, dit merkte ik dan aan het invullen van de lijst.

Ik had nu op de vragenlijst overal een cijfer (0-10) bij gezet en merkte dus dat er minder toevoeging geschreven werd, dus ook mijn vraagstelling had anders gemogen. Het laatste enquêteformulier heb ik daarom bewust open vragen gesteld.

Evaluaties vanuit de cliënt: iedere keer na een behandeling kregen zij een vragenlijst waar ze van 0-10 een punt konden geven over bijvoorbeeld de behandeling, maar ook over ontspanning, slaap, eetpatroon en beweging. Ik ontving vaak weinig schriftelijke toevoegingen, omdat ze een cijfer konden geven. Dit was zeker een leermoment voor mij. Na 5 vragenlijsten heb ik ook een enquête gemaakt met alleen open vragen, om zo meer eigen inbreng van de cliënt te krijgen.

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | Client 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1 <sup>e</sup> massage                | Super goed 8<br>Mediteren geprobeerd, begonnen op loopband.<br>1x wakker s nachts. Minder onrustig, bewust bezig met eten.                                                                                                                                                                                                                         |
| 2 <sup>de</sup> massage               | Heel goed 7<br>kortere behandeling, te laat. Geen ontspanning gedaan en ook beweging niet gedaan (tijdgebrek)<br>onderbenen pijnlijk, oedeem rond enkels                                                                                                                                                                                           |
| 3 <sup>de</sup> massage               | Fantastisch 9, plaatsen gevoeld, maar niet pijnlijk tijdens massage. Deze week vakantie dus alleen maar ontspanning. De wil om te bewegen was er, maar niet tot uitvoering gekomen. Slaappatroon heel goed 7. Oedeem minder, lichaam voelt beter                                                                                                   |
| 4 <sup>e</sup> massage                | Geen behandeling i.v.m. doen van Corona test. (was negatief)                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5 <sup>e</sup> massage en toevoeging: | Fantastisch 9, deze behandeling is mijn favoriet. Als ontspanning nu spelletjes spelen op de iPad. Extra beweging zit niet in mijn systeem. Gestopt met 1 medicijn om te proberen i.v.m. vocht vasthouden (in overleg met huisarts)<br>slaappatroon is zeker verbeterd, slaap sneller in en word maar 1x per nacht wakker.<br>Drink nu meer water. |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | Client 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1 <sup>e</sup> massage  | 8.super goede behandeling, is gaan lopen ipv met de auto naar de supermarkt,<br>Slapen 6. Toevoeging: slaapt sneller in en beter door.                                                                                                                                                                                   |
| 2 <sup>de</sup> massage | 9. fantastische behandeling, is meer dan 60 minuten extra gaan bewegen, heeft deze nacht onrustig geslapen. Wel sneller ingeslapen, maar nog niet alle nachten goed doorgeslapen                                                                                                                                         |
| 3 <sup>de</sup> massage | 8. super goede behandeling, heerlijk relaxed, alsof de hele dag kleine deeltjes van haar lichaam loslieten. Extra gewandeld,<br><br>Slaappatroon super goed 8. Ipv moeilijk inslapen nu moeilijk wakker worden.                                                                                                          |
| 4 <sup>e</sup> massage  | Behandeling was het net niet een 4. Weinig tot niets van gemerkt. Gewandeld naar de winkel 3x per week. Slaappatroon goed een 6. Beter geslapen                                                                                                                                                                          |
| 5 <sup>e</sup> massage  | Behandeling super goed een 8. Heerlijk ontspannend. Meer gelopen nu ook met de hond. Super goed geslapen ook hiervoor een 8.<br>Slaappatroon erg verbeterd ook sneller inslapen en langer doorslapen.<br>Meer rust, meer in mijn kracht en geef beter mijn grenzen aan. Ik ben meer in balans en vind mezelf weer terug. |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | Client 3                                                                                                                                                                                                          |
| 1 <sup>e</sup> massage                         | Fantastisch 9, was lekker loom, extra beweging mountainbiken half uur om de dag.                                                                                                                                  |
| 2 <sup>de</sup> massage                        | Fantastisch 9,<br><br>Lekker ontspannend, geen extra beweging, ontlastingspatroon was na deze massage geactiveerd, kon goed naar het toilet.                                                                      |
| 3 <sup>de</sup> massage                        | Heel goed 7<br>dagje weggeweest, niet afgevallen, wel 2x extra beweging. Was wel vrolijker.                                                                                                                       |
| 4 <sup>e</sup> massage                         | Heel goed 7, enorm lekker en veel energie, extra gewandeld buiten de mountainbike ritjes<br><br>Fantastisch geslapen 9                                                                                            |
| 5 <sup>e</sup> massage<br><br>En<br>toevoeging | Fantastisch 9,<br><br>Meer extra beweging door fietsen, slapen ook een 9 fantastisch.<br>Ik heb meer rust gekregen en kan beter loslaten, slapen deed ik al goed. Ontspannen lukte eerst niet, dat gaat nu beter. |

|                         |                                                                                                                                               |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | Client 4                                                                                                                                      |
| 1 <sup>e</sup> massage  | Heel goed 7 geen beweging ivm scheenbeen blessure, slaappatroon 6.                                                                            |
| 2 <sup>de</sup> massage | Heel goed 7 geen beweging ivm scheenbeen blessure, slaappatroon 6.                                                                            |
| 3 <sup>de</sup> massage | Heel goed 7 geen beweging ivm scheenbeen blessure geprobeerd maar ging niet lekker, slaappatroon 6.                                           |
| 4 <sup>e</sup> massage  | Goed 6. Veel last van blessure, veel last van voeten Mortons neuroom                                                                          |
| 5 <sup>e</sup> massage  | Heel goed 7 geen extra beweging. Wel genoten van ontspanning na reflex slaappatroon is ook iets verbeterd (heeft al apparaat voor slaapapneu) |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | Client 5                                                                                                                                                                                                                       |
| 1 <sup>e</sup> massage                     | De behandeling was goed 6. Ik was erg ontspannen. Ik ben nu ook wel bewuster van wat ik eet, dus dit ook aangepast. Extra beweging is geen probleem dit is tevens ontspanning. Slaappatroon 4                                  |
| 2 <sup>de</sup> massage                    | Heel goed 7. De behandeling was steviger, wat ik prettiger vind. Heel veel extra beweging gehad hardlopen/fietsen/sporten<br><br>Slaappatroon 6<br>stoelgang was steviger dag na de massage                                    |
| 3 <sup>de</sup> massage                    | Heel goed 7<br>Behandeling was ontspannend met pittige handelingen erin. Ontspannen met boekje in bad, poging tot mediteren gedaan. Slaappatroon 4<br>hardgelopen zonder ondersteuning van de kniebanden en geen napijn gehad. |
| 4 <sup>e</sup> massage                     | Heel goed 7<br>behandeling was relaxed maar voelde sommige punten wel. Ontspanning en beweging gaat erg goed. Slaappatroon 4 en gemediteerd, maar ben er nog niet van overtuigd dat het iets doet.                             |
| 5 <sup>e</sup> massage<br>En<br>toevoeging | Neutraal 5 deze massage was zacht en dat is niet zo mijn ding. Ontspanning en extra beweging gaat goed.<br><br>Slaappatroon is de laatste weken verbeterd en met mediteren blijf ik nog even doorgaan.                         |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | Client 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1 <sup>e</sup> massage                     | Heel goed 7.<br>Ik kreeg extra energie en mijn hoofd raakte leger.<br>Onrustig geslapen 4. Ik had het idee dat ik te veel energie had.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2 <sup>de</sup> massage                    | Goed 6. Genoten van de voetreflex, ontspanning pakken is goed gegaan, geen extra beweging maar ik beweeg al zo'n 4 uur per week extra. Slaappatroon 6                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3 <sup>de</sup> massage                    | Heel goed 7.<br>Vrijdagnacht hoofd was helemaal leeg, helaas niet volgehouden heel het weekend.<br>Door bouwvakkers die om 6 uur begonnen vroeg eruit gemoeten deze week, ook de drukte op het werk varieerde, dus mijn energie schommelde een hele week                                                                                                                                                                       |
| 4 <sup>e</sup> massage                     | Goed 6. Was ontspannend maar wel een paar erg gevoelige punten. Meer energie dan de week ervoor. Ontspanning en extra beweging gaat super goed. Slaappatroon ook goed.                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5 <sup>e</sup> massage<br>En<br>toevoeging | Goed 6. Zeer ontspannend en rustgevend voetreflex. Ontspanning goed, beweging deze week minder door slecht weer en afspraken. Slaappatroon goed. Meditatie iedere avond voordat ik ga slapen. De ene keer lukt het beter dan de andere keer om werk los te laten.<br>Door meditatie slaap ik beter en rustiger. Zit wel meer in mijn lijf dan in mijn hoofd. 5 weken achter elkaar vond ik wel veel. Slapen doe ik veel beter. |

## Hoofdstuk 12

### 12.1 Conclusie:

Op de vraag: *Kan voetreflex Plus bijdragen aan gewichtsverlies bij overgewicht?*

Moet ik helaas antwoorden: Nee, niet wanneer je alleen voetreflex Plus behandelingen krijgt.

Tenminste volgens mijn onderzoek met 6 personen en 5 weken durend. Ik heb deze cliënten bewust geen voedingsadviezen in de vorm van een menu gegeven, omdat ik het zo zuiver mogelijk wilde houden op de voetreflex. Ik wilde niet een dieet/levensstijl testen. Dus ik heb hen ter ondersteuning wel adviezen gegeven, maar ben hier niet met een controlerende coachfunctie achteraan gegaan.

Resultaat 3 cliënten aangekomen, 1 gelijk gebleven en 2 hebben gewicht verloren.

Toch ben ik positief, want een leefstijl kun je nu eenmaal niet in 5 weken totaal veranderen en aanleren.

Jammer vind ik wel dat er weinig (en soms niets) met de opdrachten is gedaan. Ik denk dat dit een leermoment voor mij is.

In verband met Covid-19 en de sluiting hierdoor, kon ik niet eerder beginnen aan mijn onderzoek.

Zodra ik mocht werken heb ik contact gezocht met mijn contactgroep. Ik heb dus zodra ik weer mocht werken in mijn contactberoep, zelf 6 mensen benadert. En hier zit dus mijn leermoment.

Wanneer men naar mij toe had gekomen was de motivatie om af te vallen waarschijnlijk hoger geweest. Wellicht was de reden nu mij te helpen en niet zichzelf. Zij deden het nu voor mij (en mijn onderzoek) in plaats van het voor zichzelf te doen.

Ik heb ook geen vergoeding gevraagd voor deze behandelingen.

Toch ben ik niet negatief over het onderzoek, want als ik kijk naar de vier pijlers:

- voeding
- beweging
- ontspanning
- slaap

**IF YOU WANT  
SOMETHING YOU'VE  
NEVER HAD,  
THEN YOU'VE  
GOT TO DO  
SOMETHING YOU'VE  
NEVER DONE.**

heb ik van iedere cliënt teruggekregen dat ze meer innerlijke rust ervaren en beter slapen. Omdat ontspanning en slaap twee van de vier pijlers zijn, is vijf weken wellicht te kort is om een goed oordeel te geven. Het veranderen van je leefstijl vraagt veel coaching vaardigheden en ook voor langere tijd. Wanneer iemand zelf niet ervan overtuigd is dat er wat zal moeten veranderen om verandering te krijgen, zal het nooit een succes worden en een langer traject worden. Wellicht heb ik een zaadje heb mogen planten bij mijn cliënten en hen handvatten gegeven om te beginnen met een nieuwe levensstijl of bij de kwaliteiten die zij nog niet helemaal onder controle hebben. Verder hoop ik dat zij naar zichzelf kijken en het waarderen als ze nu ineens minimaal 3 flesjes water op een dag drinkt wat ze niet deed, of wanneer ze een meditatie opzetten voordat ze gaan slapen, wat ze voorheen ook niet deden.

Al deze kleine veranderingen zullen ooit leiden tot een mooie levensstijl die bij hen past, zodat zij lekker in hun vel zitten. Niet gelijk met zevenmijlslarzen willen gaan, maar tevreden te zijn met ieder klein stapje wat je maakt.

Dus ik heb met de voetreflex Plus behandelingen zeker wel een bijdrage geleverd in het bewustwordingsproces naar een gezonde leefstijl. En dat is eigenlijk belangrijker dan het verlies van (snelle) kilogrammen lichaamsgewicht of een beter BMI door een crash dieet. Dit zal namelijk volgen naarmate men beter in hun levensstijl komt te zitten.

## Hoofdstuk 13: Literatuurlijst

### Bibliografie

- ahealthy.nl. (sd). *de chinese orgaanklok nader bekeken*. <https://www.ahealthy.nl/de-chinese-orgaanklok-nader-bekeken/>, <https://www.ahealthy.nl/de-chinese-orgaanklok-nader-bekeken/>.
- ana-aleksic. (sd). *Ana behaalde haar MS in Pharmacy aan de Universiteit van Belgrado*. Universiteit van Belgrado, <https://selfhacked.com/blog/resveratrol-fight-coronavirus/>.
- Ann G Liu, S. R. (2013, oktober 21). *Het effect van leptine, cafeïne/efedrine, en hun combinatie op viscerale vetmassa en gewichtsverlies*. Opgehaald van Pubmed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23686786/>
- Baroncini, B. (2020). *Spiritueel afvallen ruimte in nemen*. Opgehaald van Nieuwe tijdskind .com: <https://www.nieuwetijdskind.com/spiritueel-afvallen-neem-ruimte/>
- Beerlandt, C. (2004). *De Sleutel tot Zelf- Bevrijding*. In C. Beerlandt. Laren: Beerlandt Publications.
- bocamtherapie. (sd). *orgaanklok uit balans*. *orgaanklok uit balans*. run4bodyandmind, <https://bocamtherapie.run4bodyandmind.nl/bocamtherapie/de-orgaanklok-uit-balans/>.
- Boele, D. B. (2005). *eetstoornissen*. Uitgeverij Boom.
- Chicfetti.com. (sd). *namastay in bed*. *namastay in bed*. chicfetti, <https://chicfetti.com/downloads/namastay-in-bed-wall-art/>.
- de Hersenstichting. (2020). *Wat is de invloed van Corona op de hersenen?* Opgehaald van [www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl): [https://www.hersenstichting.nl/?gclid=Cj0KCQjwpNr4BRDYARIsAADIx9yJoaDdCcpp0ZSP7FyIWRze0AxZuErXmFpVNWjNaNCtoVa0zjD7cugAaAlQ1EALw\\_wcB](https://www.hersenstichting.nl/?gclid=Cj0KCQjwpNr4BRDYARIsAADIx9yJoaDdCcpp0ZSP7FyIWRze0AxZuErXmFpVNWjNaNCtoVa0zjD7cugAaAlQ1EALw_wcB)
- DR. Schüssler Celzouten. (2020). *Leven met celzouten*. Opgehaald van Celzouten.com: <https://www.celzouten.com/>
- Fitness, I. (sd). *afvallen zonder honger*. *afvallen zonder honger*. improve fitness, <https://improvefitness.nl/afvallen-zonder-honger/>.
- Happinez.nl. (sd). *Ontdekken wat je echt wilt*. Opgehaald van [www.happinez.nl](http://www.happinez.nl): <https://www.happinez.nl/groei/vision-board-ontdekken-wat-je-echt-wilt/>
- Hilde, M. (2018). Overgewicht, insuline en insuline resistentie. *PlaceboNocebo*, 14,15.
- Hilde, M. (2018). Overgewicht, oorzaken. *PlaceboNocebo*, 13.
- Hilde, M. (2018). Overgewicht, operaties. *PlaceboNocebo*, 19-20.
- JDRF. (sd). *Wat doet insuline?* <https://www.jdrf.nl/type-1-diabetes/wat-doet-insuline/>.
- Koehler, J. (2018, februari 15). *Afvallen met de Chinese voedingsleer-update*. Opgehaald van [www.juttakoehler.eu](http://www.juttakoehler.eu): <https://www.juttakoehler.eu/afvallen-met-de-chinese-voedingsleer-update/#:~:text=Pang%20betekent%20dik%20en%20zwaarlijvig,keuze%20aan%20extreem%20bevochtigende%20voedingsmiddelen>.
- Macciocia, G. (2016). *De Praktijk van de Chinese Geneeskunde*. Brussel: Satas.
- Macciocia, G. (2015). *De Grondslagen van de Chinese Geneeskunde*. Brussel: Satas.
- Marc H. Beers, M. (2005). *Merck Manual*. Antwerpen: Bohn Stafleu van Loghum.



- Maris, H. (2018). Overgewicht. *PlaceboNocebo*, 15-16.
- Maris, H. (2018). Overgewicht, insuline. *PlaceboNocebo*, 14-15.
- Maris, H. (2018). overgewicht, leptineresistentie. *PlaceboNocebo*, 15-16.
- Maris, H. (2018). Overgewicht, medicijnen. *PlaceboNocebo*, 19.
- Maris, H. (2018). Overgewicht. BMI. *PlaceboNocebo*, 11.
- Maris, H. (2018). Slaapstoornissen en overgewicht. *PlaceboNocebo*, 34-37.
- Mark, J. v. (2020, juni 9). *hoe lang duurt een leefstijlverandering*. Opgehaald van [www.fit.nl](https://www.fit.nl/mindset/gewoonte-aanleren#Hoe_lang_duurt_een_leefstijlverandering_dan):  
[https://www.fit.nl/mindset/gewoonte-aanleren#Hoe\\_lang\\_duurt\\_een\\_leefstijlverandering\\_dan](https://www.fit.nl/mindset/gewoonte-aanleren#Hoe_lang_duurt_een_leefstijlverandering_dan)
- Natura. (2020, juli). *Natura Kenniscentrum*. Opgehaald van Bonusan:  
<https://www.naturafoundation.nl/kenniscentrum/webinars/corona-en-leptine-hoe-leidt-hyperleptinemie-tot-complicaties-bij-covid-19>
- Natura Foundation. (2020, juli). *Kenniscentrum Webinars*. Opgehaald van [www.naturafoundation.nl](https://www.naturafoundation.nl):  
<https://www.naturafoundation.nl/kenniscentrum/webinars>
- Novarum. (2020). *Novarum*. Opgehaald van <https://www.novarum.nl/>:  
<https://novarum.nl/eetproblemen/obesitas/symptomen-gevolgen-van-obesitas/>
- Pilarzyck, M. (2018, oktober 27). *Voordelen van meditatie: waarom beginnen met mediteren?* Opgehaald van Meditation Moments: <https://www.meditationmoments.nl/voordelen-van-meditatie/>
- Snoek, I. (2017, juli). *obesitas behandelen met acupunctuur*. Opgehaald van [www.pvia.nl](http://www.pvia.nl):  
<http://www.pvia.nl/wp-content/uploads/2018/03/Obesitas-behandelen-met-acupunctuur.pdf>
- sportrusten.nl. (sd). *waarom wordt je moe van suiker. waarom word je moe van suiker*. sportrusten,  
<https://www.sportrusten.nl/waarom-word-je-moe-van-suiker/>.
- Total Health. (2017). VoetreflexPlus tm 1e jaar. In T. Health. Breda: Total Health Academy.
- Total Health. (2018). Voetreflex Plus tm 2de jaar. In T. health. Breda: Total Health.
- Total Health. (2019). VoetreflexPlus 3de jaar. In T. Health. Breda: Total Health.
- Trombose stichting. (2020, juli). *onderzoek naar relatie corona en trombose*. Opgehaald van Trombose stichting: <https://www.trombosestichting.nl/nieuws/algemeen/onderzoek-naar-relatie-corona-en-trombose/>
- UMCG. (2020, juli). *verhoogd leptine/ vergroot coronaklachten*. Opgehaald van Universitair Medisch Centrum Groningen: <https://kennisinzicht.umcg.nl/Paginas/Verhoogd-leptinegehalte-vergroot-risico-op-ernstige-coronaklachten.aspx>
- Verkoelen, H. (2020, juli). *verlaag je leptine binnen een dag*. Opgehaald van Harriet Verkoelen: <https://www.harrietverkoelen.nl/2020/05/02/verlaag-je-leptine-binnen-een-dag-zonder-supplementen-met-het-leptinedieet/>
- Volksgezondheidszorg. (2019). *overgewicht cijfers*. Opgehaald van <https://www.volksgezondheidszorg.info/>:  
<https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie#node-overgewicht-volwassenen>

- wat doet insuline*. (2020, juli). Opgehaald van jdrf/type 1: <https://www.jdrf.nl/type-1-diabetes/wat-doet-insuline/>
- Wienen, J. (2020). *Affirmaties*. Opgehaald van [www.happinez.nl](http://www.happinez.nl): <https://www.happinez.nl/mind-meditatie/dit-is-het-geheim-van-werkzame-affirmaties-en-18-krachtige-voorbeelden/>
- Zenzoekers. (sd). Opgehaald van [www.zenzoekers.nl](http://www.zenzoekers.nl): <https://www.zenzoekers.nl/heb-jij-al-een-dankbaarheidspot/>
- Zwaan, J. (2017). *De Voedingswijzer*. Succesboeken.nl.

## 14. Bijlagen:

### 14.1 Deelnemer begeleidend schrijven:

Beste deelnemer aan mijn onderzoek voor mijn scriptie:

*Kan voetreflexPlus een bijdrage leveren in gewichtsverlies?*

Ik heb even een handleiding gemaakt van wat we gaan doen voor dit onderzoek.

Je hebt voor mij al een anamnese formulier en een vragenformulier ingevuld en terug gestuurd via de mail. Hiervoor alvast mijn dank!

1. Je komt de eerste keer bij mij: dan gaan we op de weegschaal staan en ik noteer uw lichaamsgewicht en uw lengte, zodat ik hieraan vast de BMI kan uitrekenen.  
Ook nemen we de omvang in cm op van borst/buik/armen/bovenbenen.  
Dit is alleen om wat wetenschappelijke feiten te noteren.  
Ik heb het anamnese formulier doorlopen en mocht ik vragen hebben dan stel ik deze vragen aan je.  
Natuurlijk werkt het ook andersom, je bent op ieder moment vrij om vragen te stellen.  
Hierna ga ik een ontspannende voetreflexmassage geven van ongeveer 30-45 minuten.  
Ik hoop dat je na de massage te tijd hebt/neemt om te ontspannen want je lichaam is nu in een “zen-modus”  
Na de behandeling stuur ik een vragenlijst over de mail en vraag je die te beantwoorden, binnen 3 dagen omdat alles dan nog vers in het geheugen ligt.
2. Graag zou ik willen dat je een eetdagboekje bijhoudt deze week.  
Ik zou graag willen weten wat je eet/ drinkt/hoeveel/ wanneer/ waarom/ waar/ hoeveel tijd je ontspant en hoe/ of je hebt gemediteerd of een poging daartoe hebt gedaan.  
En dat je dit meeneemt op onze volgende afspraak. Wees eerlijk, want dan kunnen we ook zien waar er nog winst te behalen valt. Koop een mooi schrift, wat voor jou alleen bedoeld is en schrijf hierin als toevoeging van 3 of 4 regels hoe je dag was.
3. Graag zou ik ook willen weten waarom je af wilt vallen? En wat je doel is?
4. En ik wil je ook vragen om vandaag te starten met 5 minuten mediteren voor jezelf.

Zoals je leest heb je de eerste week al best een uitdaging! Dus eet zoals je altijd eet of zou wat je zou willen eten.

Volgende week gaan we over op het letten wat je eet!

HEEL VEEL SUCCES IN WEEK 1!!!

|                                        |                             |                          |            |
|----------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------|
| Datum:                                 | 8-1-2020                    | Gewerkt:                 | 9:00-18:00 |
| Slapen: (evt. noteren hoe laat wakker) | 23:00-07:00 1x wakker 03:00 | Gemediteerd: en hoelang? | Ja/Nee     |

| Tijdstip: | Wat? Hoeveelheid?          | Waar? | Waarom? |
|-----------|----------------------------|-------|---------|
|           |                            |       |         |
|           |                            |       |         |
|           |                            |       |         |
|           |                            |       |         |
|           |                            |       |         |
|           |                            |       |         |
|           |                            |       |         |
|           |                            |       |         |
|           |                            |       |         |
|           |                            |       |         |
|           |                            |       |         |
|           |                            |       |         |
|           |                            |       |         |
|           |                            |       |         |
|           |                            |       |         |
|           |                            |       |         |
|           |                            |       |         |
|           | Hoeveel gedronken? En wat? |       |         |
|           |                            |       |         |

|  |                                             |  |  |
|--|---------------------------------------------|--|--|
|  | Ontspanning: hoeveel minuten en wat gedaan? |  |  |
|  |                                             |  |  |

- Graag zou ik aan het begin van onze afspraak willen weten hoe het met je gaat?  
Wat vindt je niet fijn? Wat gaat er goed? Wat mis je nog? Wat zou je eventueel zelf willen toevoegen? Denk hier alvast thuis over na, zodat we dit samen kunnen bespreken.
- Mocht je je voeding willen aanpassen, dan is dit de goede week ervoor. Wilt je niet alles in 1x omdat je dan het overzicht kwijt bent? Dan is het misschien een tip op eerst 2 weken te focussen op je ontbijt, vervolgens 2 weken op je ontbijt en lunch en hierna 2 weken op je ontbijt, lunch en diner. De reden waarom ik niet een kant en klaar dieet ga geven is omdat ik wil dat je iets gaat doen wat bij jou past. Wat vind jij prettig? Wel koolhydraten? Of Koolhydraatbeperkt? Of calorie tellen? Of Intermittend Fasting, wat jij wilt. Wil je mijn hulp hierbij, schrijf dan op wat je eet en wat je wilt.
- Natuurlijk ga ik je een heerlijke VoetreflexPlus massage geven. Vandaag ga ik de spijsvertering optimaliseren, alle afvalstoffen die er evt. zitten, kunnen nu het lichaam verlaten, drink daarom goed voor maar zeker ook na de behandeling!
- Deze week zou ik graag zien dat je een cadeau voor jezelf gaat kopen. Je koopt een mooie pot of blik en gekleurde kleine blaadjes. Je plakt een sticker of papiertje op de pot met de tekst: *DANKBAARHEIDSPOT* En iedere dag stop je hier drie briefjes in. Je schrijft iedere avond voordat je gaat slapen 3 dingen op waarvoor je intens dankbaar bent op 3 verschillende papiertjes. De pot krijgt hierdoor een tweevoudige werking! Ten eerste: als je iedere avond voordat je gaat slapen opschrijf: ik ben vandaag dankbaar voor: .....en dan de reden.....  
Dan ga je met een positief gevoel slapen, wat je nachtrust bevordert.  
Vervolgens als je een moment hebt dat je even teleurgesteld of verdrietig bent, dan pak je een briefje uit de pot en omdat je jouw gelukkigste momenten hebt opgeschreven wordt je vanzelf blij omdat je daar weer even aan denkt met het lezen van het briefje.
- Ik hoop dat je deze week weer verder gaat met mediteren.
- En dat je je eetboekje bijhoudt, puur voor jezelf om inzicht te krijgen. En mocht je hulp willen, dan kan ik altijd meekijken of ik wat zie.
- Ik hoop dat je deze week de verleiding van de weegschaal kan laten staan. Want we gaan niet alleen voor kilo's maar vooral voor een gezonde leefstijl en hoe jij in je vel zit.
- Je ontvangt weer een evaluatieformulier via de mail over deze massage, die ik graag weer binnen 3 dagen terugkrijg.

SUCCES MET WEEK 2!

1. Natuurlijk bespreken we weer de afgelopen week. Heb je vragen en/of opmerkingen stuur ze dan alvast per mail
2. We gaan vandaag de hormonenmassage toepassen, omdat er heel veel hormonen betrokken zijn bij een goede spijsvertering.
3. Wat is jouw ontspanning dagelijks?
4. Dit is de derde week, ik zou graag deze week kijken wat je aan lichaamsbeweging kunt doen. En dan vraag ik niet om direct 10 km te gaan lopen, als je nooit loopt.  
Maar kijk eens of jij s morgens zou kunnen beginnen met 10 minuten voordat je gaat ontbijten een wandelingetje zou kunnen maken. En misschien ook s avonds voordat je gaat slapen of na het eten.

Wil je mij volgende week laten weten hoe dit ging? Schrijf het maar op in jouw eigen schriftje, zowel positief als negatief. Je zult zien dat al snel het positieve de overhand neemt en mocht je dus een dag echt geen zin hebben is het misschien goed om te lezen hoe je je voelt als je het wel hebt gedaan. Voor je nachtrust is het ook een hele goede. Je bloedsomloop is weer even op gang en je krijgt weer een boost aan zuurstof binnen, waardoor je een goede nachtrust zal hebben.

5. Heb je moeilijke momenten gehad? En was je eigen dankbaarheidpot dan een uitkomst?
6. Wordt mediteren al een dagelijkse behoefte? Wil je langer dan 5 minuten? Dan zeker doen he?
7. Hoe voel je je over het algemeen?
8. Je ontvangt weer een evaluatieformulier via de mail over deze massage, die ik graag weer binnen 3 dagen terugkrijg.

SUCCES MET WEEK 3!

1. We zitten nu over de helft van de onderzoek tijd! Hoe bevalt het tot nu toe? Of valt het misschien wel heel erg tegen? Alle opmerkingen zijn welkom, want overal kan ik wat van leren natuurlijk. Geef ze aub door via de mail, zodat ik eventueel wat erover kan uitleggen op onze afspraken.
2. Vandaag gaan we voor een voetreflexplus massage van de zones van de lymfe, om je afvalstoffen te helpen het lichaam te verlaten.

Hij kan op sommige punten wat gevoeliger zijn, maar geef dit gewoon aan. Je mag het voelen maar het moet niet veel pijn doen. Deze massage is ook nog eens een echte immuunsysteem boost en dat kunnen we allemaal gebruiken.

3. Vorige week zijn we gestart met beweging. Kunnen we dat verdubbelen deze week, denk je? Waarom wel/waarom niet? Hoe voelde het voor je?
4. De 4<sup>de</sup> week wil ik graag wat affirmaties toevoegen aan onze nieuwe levensstijl. Want éénieder die nu in mijn onderzoeksteam zit kan heel lief zijn voor een ander, maar niet zo lief voor zichzelf. Daarom vind ik deze affirmaties wel mooi. Het lichaam gelooft alles wat we zeggen, dus ook alle negatieve dingen die we tegen onszelf zeggen omdat het weer (eens) niet lukt. Perfectionisten die we zijn.  
Laten we dus vooral eens wat liever zijn vanaf nu voor onszelf en in plaats van kritiek eens hardop zeggen wat we willen zijn/ aantrekken. Voor de liefhebber het ik het boekje de wet van de Resonantie eventueel ook te koop bij Total Health voor je.  
Hieronder wat voorbeelden wat je kunt zeggen tegen jezelf: schrijf ze op en hang ze ergens waar je zowel s morgens als s avonds komt. Bijvoorbeeld in de badkamer naast de spiegel! 3 zinnetjes...ik zeg het is de moeite waard van het proberen!

#### 5. TOP TIEN GEWICHTSVERLIES AFFIRMATIES

Sporten Maakt me Mooi.

Het extra gewicht Verdwijnt uit mijn Lichaam

Mijn buik is plat en Mijn achterwerk is Stevig

Ik zal slagen bij het creëren van een Lichaam ik altijd al wilde

Ik ben een gelukkig, gezonde Maat (neem uw streefgewicht)

Ik ben gezegend met een gezond lichaam

Ik kan gemakkelijk en moeiteloos Gewicht verliezen

Ik ben mooi, gezond en sexy

Elke Dag word ik Slanker en Slanker

#### 6. Heel veel SUCCES deze week 4

##### Affirmaties:

Gebruik van dagelijkse gewichtsverlies affirmaties is een krachtige techniek voor het bereiken van uw ideale gewicht te . Positieve affirmaties zijn eenvoudig en gratis! Om het meeste uit uw gewichtsverlies affirmaties te krijgen Lees deze eenvoudige tips. Voor je het weet, ben je snel bij uw perfecte streefgewicht.

\* Zeg je affirmaties hardop. Het is een algemeen bekend Sound Healing concept dat de kracht van het spreken sterker is dan denken of schrijven. Er is kracht in het geluid.

\* Zeg hen in de ochtend en in de avond, elke dag. Als je tijd hebt, zeg ze minstens drie keer per dag. De handeling van het herhaaldelijk opzeggen zal je geest her programmeren je terug



brengen naar uw doelstellingen van het gewichtsverlies , zodat je kan vibreren op dezelfde frequentie als gezondheid en vitaliteit.

\* Kies een affirmatie die echt goed voor je voelt. Voel je vrij om deze te veranderen! Als je een perfecte zin gevonden hebt in de bovenstaande lijst, gebruik het, maar als je nodig vindt hebt om het aan te passen, voel je vrij. Het is jouw affirmatie. Het moet perfect resoneren met wie je bent. De effecten zullen sterker zijn als je op één lijn zit met de gekozen zin.

\* Probeer een affirmatie zeker op te zeggen voor een minimum van drie maanden. Het duurt even voordat het universum jou in haalt. Stop niet te snel! Hoe langer u uw affirmatie gebruikt des te krachtiger zal het werken voor u. Jij kan je gedachten her programmeren, en voor je het weet, zal je zeggen: "Nee, dank u" om het stuk chocoladetaart na een grote maaltijd.

## Week 5

We zijn in de laatste onderzoekswEEK belandt. We gaan even op de weegschaal, en we meten weer borst/buik/arm/bovenbeen omvang die ik later verwerk.

Graag beantwoord ik ook weer jullie vragen die jullie al per mail/app naar me gestuurd hebben.

Vandaag gaan jullie de Chakra massage krijgen. Deze is heel goed voor je hele lichaam, daarbij zijn alle chakra's verbonden met bepaalde hormonen én leggen we dus het accent op de Zonnevlecht om je helemaal in je kracht te zetten.

1. Een laatste opdracht deze week, maar ik heb hem in het begin al geïntroduceerd. Dus misschien is hij wel af of wil je er nog wat aan veranderen. Maar als je klaar bent zou ik graag een foto ervan ontvangen. De opdracht was, maak een mood/vision bord. Geef hierop al jouw dromen weer, zelfs degene waarvan jij denkt dat ze nooit zullen uitkomen. Je maakt jouw dromen visueel op dit bord. Hang het op een plaats waar je 's avonds voor dat je gaat slapen naar kunt kijken en wat je 's morgens weer ziet als je wakker wordt. Ik zou graag een foto voor in mijn scriptie willen ontvangen, natuurlijk komt er niet je naam bij te staan.
2. Hoe gaat het met mediteren? Je eetdagboek? Je affirmaties? Je dankbaarheid spot? De extra beweging?
3. Graag zou ik deze week nog van jullie weten hoe jullie jezelf na deze 5 weken een cadeau gaan geven? Wat wordt het en waarom?
4. Natuurlijk wil ik jullie vragen om het evaluatieformulier in te vullen waarop je je feedback kwijt kunt.
5. Hoe hebben jullie het ervaren? En heeft voetreflexPlus een toegevoegde waarde in de strijd tegen de kilo's?

## 6. HEEL VEEL SUCCES IN JULLIE LAATSTE WEEK!

En de meeste van jullie spreek ik hierna ook nog, dus de feedback is altijd welkom!

Dank jullie wel voor jullie medewerking en ik hoop dat jullie het net zo interessant vonden als ik.

Wil je het uitdraaien om het gedurende de periode bij te houden dan mag dit zeker!

Mvg Marion (Relaxing 4U)