

Verwijzing gebruikte literatuur en wetenschappelijke onderzoeken.

Bij het op peil houden van mijn kennis en bij het uitzoeken van de gevolgen van de tekorten maak ik gebruik van de wetenschappelijke artikelen die hieronder zijn beschreven. Met name die van Stichting Ortho kennis en de Stichting Ortho Health Foudation heb ik een voorbeeld genomen omdat alle nutrieten apart staan beschreven.

- De ene B12 is de andere niet. Vitakruid/Stichting Ortho Health foudation.
- Intoleranties Vademecum SOHF of Vademecum Stichting Ortho kennis
- <http://www.orthokennis.nl/nutrienten/vitamine%20B12>
- <http://www.orthokennis.nl/artikelen/b-vitamines-de-essentiele-rol-in-onze-stofwisseling>
- <http://www.orthokennis.nl/artikelen/vitamine-d-grote-belangstelling-voor-vitamine-d>
- <http://www.orthokennis.nl/artikelen/is-basevormende-voeding-beter>
- <http://www.praktijkwiersma.com/wp-content/uploads/2014/12/voedinglijst.pdf>
- <http://www.praktijkwiersma.com/wp-content/uploads/2014/12/dieetlijst.pdf>
- <http://www.sohf.nl/aandoening/prikkelbaar-darmsyndroom>
- <http://www.sohf.nl/nutrient/vitamine-d3>
- <https://www.orthomolecularhealth.com/>
- <http://exendo.be/dpp-iv-enzym-onderzoek-en-referenties/>

- Product informatie map van SOHF waarin voedingsstoffen/nutriënten en hun werking zijn beschreven. Sinds kort ook online beschikbaar voor aangesloten therapeuten

Gebruikte materialen/input voor het onderzoek dossieronderzoek.

Via de digitale kanalen als boven omschreven.

Informatie uit wetenschappelijk publicaties map Orthokennis.

Informatie uit de uitslagen van 75 unieke EMB/bloedtesten

Overleg met mentor/onderzoeker Edwin Wiersma van Praktijk voor progressieve geneeskunde. Zie verklaring van samenwerking in dossier.

Klantendossieronderzoek

Doel/probleemstelling: Zoals al eerder genoemd wil ik de rol van voeding en nutriënten bij het ontstaan van gezondheidsklachten in kaart brengen. Hoeveel mensen hebben er last van vitaminen tekort? Hoeveel mensen hebben problemen met de darmen? Hoeveel mensen hebben voedselintoleranties opgebouwd?

Van 75 klanten heb ik de uitslag van de Leven Bloed Analyse naast elkaar gelegd en de uitslagen met elkaar vergeleken en de voedings gerelateerde punten in kaart gebracht. De testen zijn uniek en het betreft 75 verschillende klanten. Geen dubbele testen aanwezig. De complete test bestaat naast een voedings- en nutriënten onderzoek uit een analyse van de Hematologie en van de aanwezige bacteriën/virussen/parasieten en dergelijke. Ook wordt de energie huishouding uitgebreid bekeken. Echter, dit beschreven onderzoek richt zich alleen op de voedsel en nutriënten gerelateerde uitslagen.

Aurora voor Welzijn en Persoonlijke Ontwikkeling

Ik heb dan ook alle voedselintoleranties, vitaminetekorten, mineralen tekorten en darmklachten die gerelateerd aan voeding zijn in kaart gebracht. Om zo een goed beeld te krijgen van de rol van voeding en voedingstekorten bij het ontstaan van gezondheidsklachten.

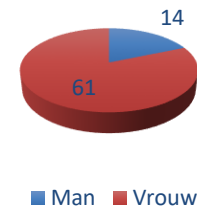
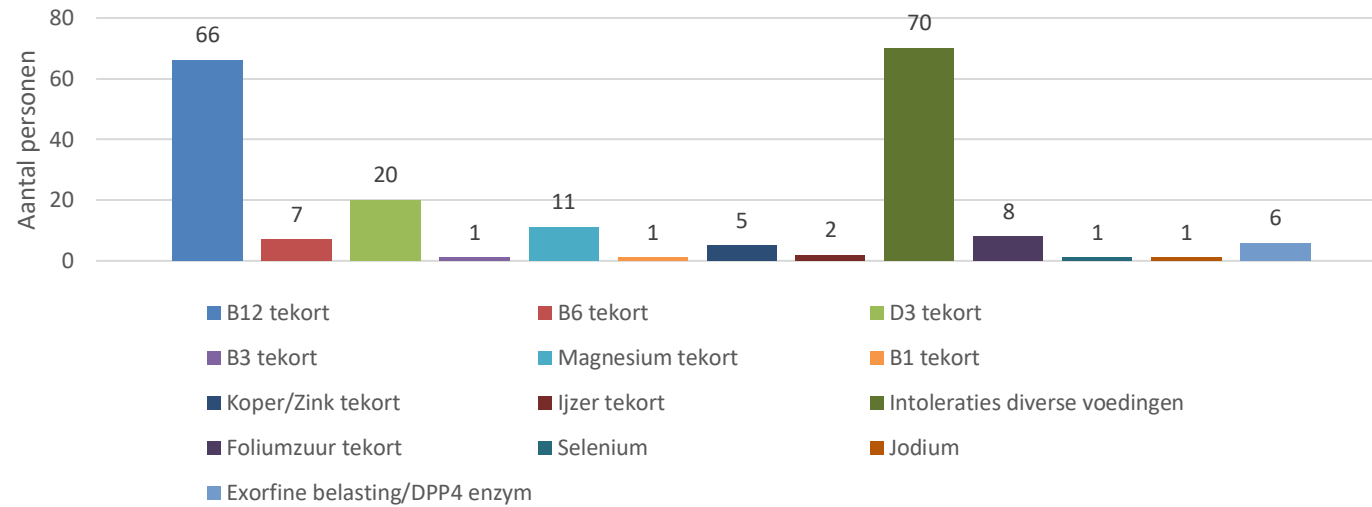
Met verwijzing naar de online enquête die ook deel uitmaakt van het onderzoek hieronder nog de meest voorkomende klachten genoemd onder de 43 respondenten*:

- Vermoeidheid (78.05 %)
- Darmklachten. (36.59 %)
- Spier/ Gewrichtsklachten (39.02%)
- Zenuwstelsel (17.07%)
- Ziekte van Lyme (14.63%)
- Psychische klachten (36.59%)
- Depressie (21.95%)
- Hoofdpijn (14.63%)
- Burn Out (2.44%)

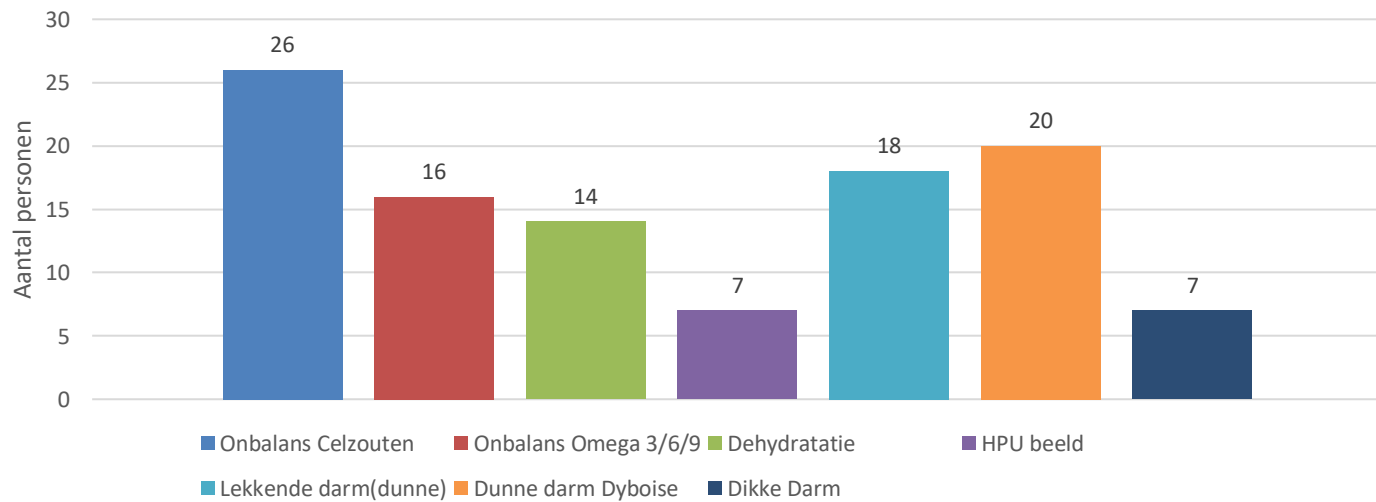
*Per respondent meerdere klachten mogelijk.

De voeding gerelateerde uitslagen van de 75 bloedtesten heb ik verzameld en verwerkt in het onderstaande staafdiagram.

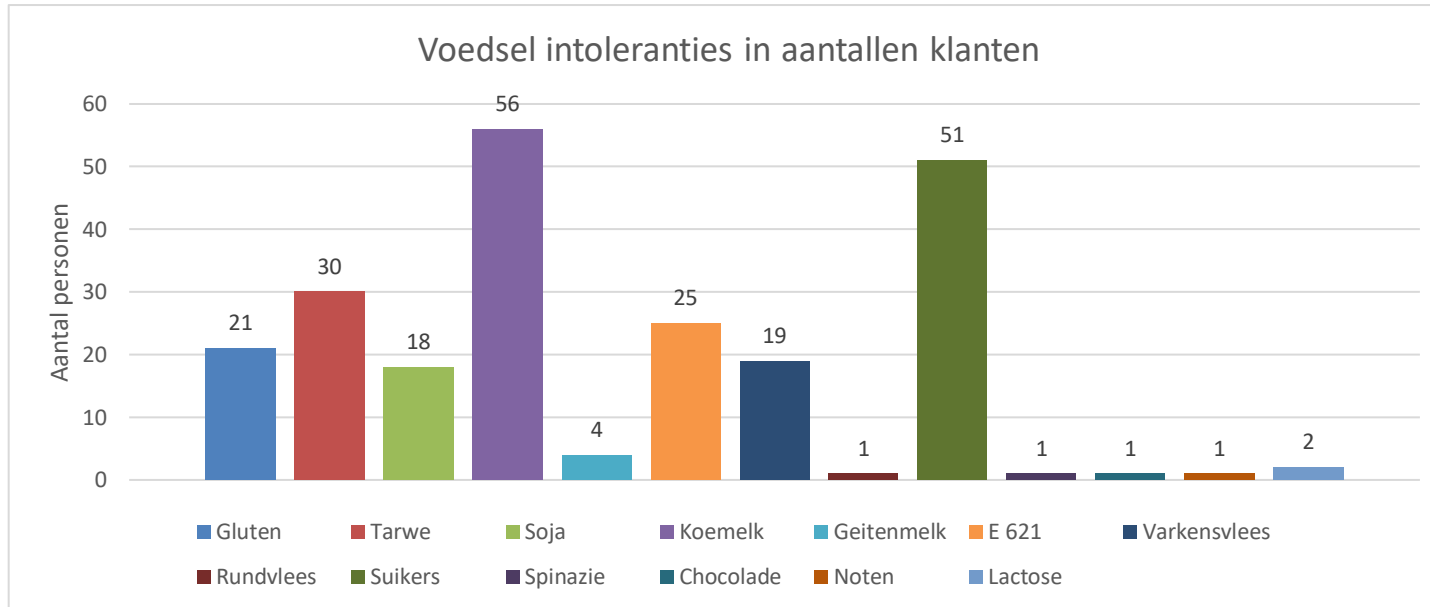
Voedingsgerelateerd uitslagen 75 onderzoeken EMB/clienten



Voedingsgerelateerd uitslagen 75 onderzoeken EMB/clienten



A



Nadere toelichting Dunne darm Dysbiose

Totale onbalans in de dunne darm. Darm flora beschadigd. Functie verstoord.

Nadere toelichting Lekkende darm Verstoring van de werking van de darmwand waardoor onverteerde voedseldelen, schimmels en andere schadelijke stoffen in de bloedbaan komen.

Nadere toelichting HPU beeld

Erfelijke stofwisselingsziekte die gepaard gaat met verlies van Zink, Pyridoxaal 5 (B6) en Mangaan

Nadere toelichting DDP4 enzym/ Exorfine belasting

Eiwit met meer dan 70 functies. Verstoord door Exorfinen in bijvoorbeeld gluten, caseïne, soja en spinazie.

Nadere toelichting Intoleranties

Zie bijgevoegde tabel. Intoleranties ontstaan doordat het lichaam te lang en te veel is belast met een bepaalde stof. Door het een tijdje uit de voeding te schrappen kan de intolerantie afnemen.

Nadere toelichting Celzouten

Celzouten zijn minerale verbindingen zoals die van nature in ons lichaam voorkomen. Ze spelen een grote rol in de ontwikkeling, instandhouding en uitdrukkingmogelijkheden van het menselijk lichaam.

Conclusie/ Analyse voeding gerelateerde gezondheidsproblematiek.

Bij het onderzoeken van de uitslagen van de 75 bloedtesten vallen een aantal zaken sterk op.

Vitamine/mineralen:

- Maar liefst 66 van de 75 patiënten kampen met een B12 tekort.
- 20 klanten kampen met een D3 tekort.
- IJzer en Magnesium komen voor bij respectievelijk 7 en 11 patiënten.
- Andere voorkomende tekorten in vitamines en mineralen zijn o.a. B1, B3, B6, koper, zink, foliumzuur, selenium en Jodium.
- Maar liefst 16 personen hebben tekort aan 1 of meerdere Omega verzuren (3,6,9)

Darmen/stofwisseling

- 70 patiënten hebben intoleranties opgebouwd tegen een of meerdere voedingsmiddelen. Zie aparte tabel
- 6 mensen kampen met een exorfine belasting door het (te veel) eten van Gluten, Soja, Caseïne of Spinazie
- 18 patiënten hebben last van een lekkende darm
- 20 keer is een dunne darm dysbiose geconstateerd
- 7 maal een dikke darm verstoring
- 7 patiënten vertonen een HPU beeld

Diverse

- 7 patiënten zijn gedehydrateerd.
- 26 klanten hebben een onbalans in de celzouten

Intoleranties

Met verwijzing naar de grafiek:

De koemelk en de suikers blijken de grootste boosdoeners onder de voedingsmiddelen waar patiënten niet goed op reageren. Door het veelvuldig gebruik van deze producten zijn veel mensen intolerant geworden voor deze voedingsmiddelen. Maar ook tarwe, gluten, E 621 en varkensvlees scoren hoog. Ook intolerantie voor sojaproducten komt regelmatig voor. Enkele klanten bleken intolerant voor rundvlees, chocolade, noten, geitenmelk, spinazie en lactose.

Uit de analyse van het bovenstaande in samenhang met de online enquête en de belezen wetenschappelijke literatuur kan ik vaststellen dat heel veel van boven omschreven klachten een gevolg zijn van een probleem in de

darmen en stofwisseling. Vaak als gevolg van verkeerde voeding en opgebouwde intoleranties waardoor erge klachten ontstaan. Darmklachten als bijvoorbeeld diarree of obstipatie. Door het niet goed functioneren van de darmen komen toxische stoffen in de bloedbaan en worden vitamines en mineralen die niet opgenomen met als gevolg lichamelijk en/ of geestelijke onbalans. In de online enquête geven patiënten aan dat het opvolgen van de adviezen, verandering van het voedingspatroon en het suppleren van vitamines en mineralen, de klachten significant verbeteren of zelfs helemaal wegnemen. Meer dan 97 % heeft de voedingsadviezen opgevolgd en ruim 88 % geeft aan dat de klachten verminderd zijn. Het bevestigt dan ook dat in een vroeg stadium van de lichamelijke of geestelijke klachten nog veel positieve resultaten geboekt kunnen worden zonder dat er zware en belastende reguliere medicijnen ingezet hoeven te worden. Het in kaart brengen van het vitamines en mineralenpaneel en de eventuele voedsel intoleranties geven een goed beeld van de grote rol van voeding bij het behouden en het hervinden van de gezondheid. Soms is regulier ingrijpen noodzakelijk omdat de schade aan het lichaam of geest te groot is. Toch ben ik van mening dat ook juist dan een complementaire ondersteuning van groot belang is! Een zorgvuldig gevoed lichaam (en niet alleen gevuld) voorzien van voldoende vitamines en mineralen zal een krachtige weerstand opbouwen en behouden. Uit de online enquête blijkt dat 83 % van de respondenten de resultaten niet met hun huisarts wil of durft te bespreken. Hier ligt een enorme kans om door samenwerking te komen tot meer positieve resultaten.