



Gezondheidscoach



MORE QUALITY for your life.

Module 2 RefleX Natuurlijk (w)eten

In deze module ga je leren over;

-  **Hoofdstuk 1;**
-  Ondervoeding;
-  Gezondheidsklachten;
-  **Hoofdstuk 2:**
-  Suikers;
-  Etiketten lezen;
-  **Hoofdstuk 3:**
-  Fase 2;
-  **Opdracht;**
-  **Hoofdstuk 4:**
-  Zuur – base evenwicht;
-  PH schaal;
-  Zuuroverschot'
-  Natriumbicarbonaat;
-  Werken met ph trips;
-  Voeding en leefstijl adviezen bij zuur-base;
-  **Opdracht;**
-  **Hoofdstuk 5;**
-  Koolhydraatverslaving;
-  Glykemische index;
-  **Hoofdstuk 6;**
-  Hormonen;
-  Structuur van een neuron;
-  Hypothalamus en hypofyse;
-  De hypothalamus-hypofyse-bijnier-as;
-  Het endorfinesysteem:
-  Serotonine;
-  Dopamine en Serotoninesysteem;
-  Chreline;
-  Cortisol;
-  Oestrogeen;
-  Neuropeptiden;
-  Glucagon;
-  Cholescystokinine;
-  Peptide;
-  Insulineresistentie;



- 🌱 Leptine-resistentie;
- 🌱 **Hoofdstuk 7;**
- 🌱 Gezondheid en slapen;
- 🌱 Darmklachten en slaapproblemen;
- 🌱 Straling en slaapproblemen;
- 🌱 Voeding en leefstijl is enorm belangrijk voor een goede slaap;
- 🌱 Melatonine;
- 🌱 Tryptofaan;
- 🌱 **Hoofdstuk 8;**
- 🌱 Spiritualiteit, motivatie, psychische en sociale factoren op overgewicht;
- 🌱 Help, ik val niet meer af;
- 🌱 Stappenplan emotie-eten;
- 🌱 De techniek ankeren;
- 🌱 Wens – droom – doelenkaart;
- 🌱 Invloed psychische factoren op overgewicht.

De ondersteunende video voor deze module [kun je hier bekijken](#).

Hoofdstuk 1

Achtergrondkennis.

Ondervoeding, gezondheidsklachten en overgewicht

Veel mensen met overgewicht en diverse gezondheidsklachten hebben een vorm van ondervoeding. Niet door een tekort aan voeding, wel door een tekort aan voedingsstoffen. Deze mensen hebben zichzelf gevuld in plaats van gevoed! Er is sprake van een tekort aan vitaminen en mineralen en dus blijft het lichaam roepen om voedsel. Om echt voedsel! Als reactie lopen mensen dan naar de (koel)kast voor een extra snack. Blijft men veel brood, pizza, en andere koolhydraten en transvetten eten, dan blijft de roep van het lichaam om gevoed te worden, bestaan. Tot het moment dat dit gevecht echt gestaakt wordt en men het lichaam echt gaat geven waaraan het behoefte heeft.



Hoofdstuk 2

Verder in het boek.

5.7 Suiker, suikervrij

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 5: Blz. 24 -25 -26

Lees de informatie uit het boek aandachtig door.

Achtergrondkennis:

De invloed van suikers op ons lichaam begint al heel vroeg. Al tijdens de zwangerschap reageert de baby op zoet dat in het vruchtwater terecht is gekomen. Tja, suiker... Waar is het eigenlijk niet slecht voor? Suikers ondermijnen de gezondheid werkelijk op alle vlakken. Het hormonale systeem, de spijsvertering, het verzadigingssysteem etc. Het veroorzaakt diabetes en zo kunnen we nog wel even doorgaan. Het is zo ongezond dat je serieus de vraag kunt stellen of suiker niet gewoon als gif moet worden aangemerkt.



Het gebruik van suikers, van 'zoet', kan worden omschreven als 'troost-eten'. Ga samen met de cliënt kijken waar de behoefte vandaan komt. Leer hem of haar om via oefeningen weer in contact te komen met de eigen 'ik'. Waarom moet hij/zij (soms) getroost worden? Waar komt die behoefte echt vandaan?

Etiketten lezen

Dit is niet altijd even makkelijk. Voor veel mensen is het lastig om etiketten goed te lezen en te interpreteren. Herken je dat? Sta je ook geregeld in de supermarkt te turen op de verpakkingen naar de ingrediënten?

Wat staat erop?

De voedingswaarde op een etiket bevat informatie over de totale hoeveelheid energie die een product levert. Dit is onder verdeeld in een aantal voedingsstoffen. Op het etiket staat:

- De hoeveelheid energie;
- De energiewaarde (per portie of 100 gram), uitgedrukt in kilocalorieën (kcal) en/of kilojoule (kJ);



- De hoeveelheid eiwit;
- De hoeveelheid vet;
- De hoeveelheid verzadigde vetten;
- De hoeveelheid koolhydraten;
- De hoeveelheid suikers;
- De hoeveelheid zout.

Pas op! Een aandachtspunt is de plantaardige olie. Dit klinkt voor sommigen misschien als gezond, maar het is de verzamelnaam voor de meest geraffineerde, verhitte en bewerkte oliën. Probeer deze olie te vermijden!

Ingrediëntenlijst

Het meest gebruikte ingrediënt in het product wordt als eerste genoemd, het minst gebruikte ingrediënt als laatste. Hoe langer de ingrediëntenlijst is, hoe meer kans op ongewenste toevoegingen. Ook de gebruikte E-nummers moeten verplicht vermeld worden, als nummer of als volledige naam. Sommige E-nummers worden echter met een schuilnaam op het etiket vermeld. Wees hier alert op!

Allergieën en Allergeen

Bij een allergie is het een must om de etiketten te lezen. Bij de meest voorkomende ingrediënten die een allergie kunnen veroorzaken, zoals bijvoorbeeld koemelk, gluten en noten, is de producent verplicht dit te vermelden als zijnde een allergeen. Dit staat dan vetgedrukt, of in een ander lettertype, in de ingrediëntenlijst. Vaak ook op een andere plaats op het etiket.

Let op! Ben je allergisch voor bijvoorbeeld E621, dan staat dit niet als zodanig vermeld.

Andere informatie op het etiket

- De naam;
- De hoeveelheid van bepaalde ingrediënten;
- De netto hoeveelheid van het product;
- De houdbaarheidsdatum;
- Bewaarvoorschriften;
- Het land of de plaats van herkomst;
- De gebruiksaanwijzing;
- Het alcoholpercentage;
- De naam van de leverancier;
- De barcode;
- Of het een biologisch geproduceerd product is.

Alleen claims die wetenschappelijk bewezen zijn mogen op het etiket vermeld worden. Vergelijk producten op basis van het etiket zodat je weet wat je eet!



Etiketten lezen doe je zo:

- Kijk niet naar de hoeveelheid calorieën in het product maar naar de ingrediënten;
- Kijk naar de volgorde van de ingrediënten. Wat er het meest in zit staat bovenaan. Let op: soms staan er meerdere soorten suikers op in kleine hoeveelheden, waardoor ze niet bovenaan staan. Tel je deze bij elkaar op dan zou het wel met stip op 1 staan!
- Kijk naar de hoeveelheid ingrediënten. Hoe puur is het product?
- Vermijd de bekende E-nummers (zie de informatie in het boek). Tip: zet een E-nummer app op je telefoon, zodat je het altijd even kunt nazoeken als je het niet zeker weet;
- Veel gezonde producten, zoals groenten en verse kruiden, hebben geen etiket nodig. Adviseer de cliënt om zo puur mogelijk te eten! Hoe puurder men eet, hoe minder kunstmatige stoffen men binnen krijgt.

GARE VOLKOREN TARWEVLOKKEN EN FRUIT, MET TOEGEVOEGDE VITAMINEN EN MINERALEN

Ingrediënten: Volkoren tarwemeel, rozijnen 10%, suiker 10%, appel 4,2%, druivensuiker 2,5%, zout, aroma, vitaminen (B1, B2, B3, B5, B6, C en E), mineralen (magnesium, ijzer).
Kan sporen bevatten van pinda's en noten.

Voedingswaarden	Per 100 g	Per portie 40 g met 250 ml halfvolle melk
Energie	1485 kJ 350 kcal	1075 kJ 255 kcal
Vet	1,7 g	4,4 g
waarvan verzadigd	0,4 g	2,7 g
Koolhydraten	72 g	40 g
waarvan suikers	27 g	22 g
Vezels	8,1 g	3,2 g
Eiwit	8,3 g	12 g
Zout	0,40 g	0,42 g
Vitaminen	% DRI *	% DRI *
B1 (Thiamine)	0,80 mg 73%	0,42 mg 38%
B2 (Riboflavine)	0,30 mg 21%	0,60 mg 43%
B3 (Niacine)	11,2 mg 70%	4,7 mg 29%
B5 (Pantotheenzuur)	2,6 mg 43%	1,9 mg 32%
B6	1,5 mg 107%	0,7 mg 50%
C	30 mg 38%	17 mg 21%
E	6,7 mg 56%	2,9 mg 24%
Mineralen	% DRI *	% DRI *
Ijzer	9,0 mg 64%	3,6 mg 10%
Magnesium	133 mg 35%	83 mg 17%
Fosfor	240 mg 34%	331 mg 50%

* Percentage van de Dagelijkse Referentie Inname (DRI).

Deze verpakking bevat 6 porties

Is biologisch altijd beter?

Biologische producten bevatten geen bestrijdingsmiddelen, dat is zeker. In de praktijk blijkt dat van veel producten de smaak van de biologische variant als veel beter wordt ervaren. Wetenschappelijk is het niet bewezen, maar ik ben ervan overtuigd dat de voedingswaarde ook veel beter is. **Maar let op!** Ook biologische producten zijn niet op voorhand gezond. Ook hiervan kun je de verkeerde dingen of te veel eten. En suiker blijft suiker!



Hoofdstuk 3

Fase 2

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 4: Blz. 15

Lees de informatie uit het boek aandachtig door.

Achtergrondkennis:

In fase 2 ga je goed kijken naar wat je cliënt kan verdragen. De basisuitgangspunten blijven hetzelfde. In deze fase kun je kijken waar de grens ligt waarbij de



cliënt niet terugvalt in gezondheid of gewichtstoename. Er worden meer zuivelproducten en koolhydraten toegevoegd in deze fase.

Dit is de fase waarin men op weg gaat een leefstijl aan te leren die blijvend is. Wanneer brood, pasta of zuivel wordt toegevoegd vraag dan aan je cliënt goed te ervaren wat er gebeurt. Verandert er iets in gezondheid of gewicht?

Uiteindelijk komt eenieder op een persoonlijk voedingspatroon uit. De ene persoon zal misschien 2 – 3 keer in de week brood of pasta kunnen eten en een ander 1 x per dag, en voor een ander weer anders. Door dit te gaan ervaren leert men wat echt past en waar gezondheid en gewicht stabiel blijft. Dan is het een persoonlijke leefstijl geworden en een nieuwe 'gewoonte'. En dat is waar men altijd weer op terug blijft vallen, daar voel jij je immers goed en gezond bij.

Daarnaast is het een stabilisatiefase voor de gezondheid en het gewicht.

Alle weekmenu's van fase 1 vanaf blz. 46. De weekmenu's van fase 2 vind je in het boek vanaf blz. 102.

Voedingstabel fase 2 Boek: blz. 17.

Opdracht;

Oefen een uitleg van fase 2. Wat houdt fase 2 in, wat is er anders aan en wat is het doel van fase 2.

Maak hiervan een video en mail deze naar mij toe.

Ik heb twee voorbeeld video's voor je gemaakt hoe je fase 2 kunt uitleggen. De video's kun je bekijken via onderstaande link.

1. [Praktische uitleg fase 2](#)
2. [Wat meer uitleg fase 2](#)



Hoofdstuk 4

Verder in het boek.

5.8 De invloed van je zuur/base evenwicht

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 5: Blz. 27 – 28

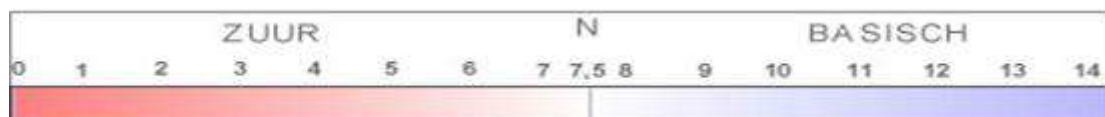
In het boek staat al een uitgebreide uitleg van de zuur-base. Lees dit goed en aandachtig door. In deze module meer achtergrondkennis, en uitleg hoe jij ermee in de praktijk kunt werken.

Achtergrondkennis:

PH is afgeleid van het Latijnse 'potentia hydrogenii', wat betekent 'de werkzaamheid van de waterstof'. Het is een maat voor de concentratie van waterstofionen in oplossingen en geeft aan hoe zuur of hoe basisch een product is. Hoe hoger de concentratie van waterstofionen, hoe zuurder de oplossing. Oplossingen met een lage hoeveelheid waterstofionen zijn basisch, oftewel alkalisch van aard.

De pH wordt weergegeven op een schaal van 1 tot 14.

- 1: is zeer zuur.
- 14: is zeer alkalisch.
- 7: is neutraal.



Onze westerse leefstijl leidt ten gevolge van het gebruik van te veel suikers, alcohol en vlees snel tot verzuring. Ook stress en roken dragen hier in negatieve zin aan bij. Een goede balans in de zuur/base huishouding is van groot, zo niet van levensbelang.

Enzymen spelen hierbij een grote rol. Ons gehele organisme is afhankelijk van de werking van enzymen. Er zijn vele soorten enzymen, zoals amylase, protease en lipase. Deze spijsverteringsenzymen helpen bij het verwerken/afbreken van eiwitten, koolhydraten en vetten. Willen deze enzymen hun werk goed kunnen verrichten, dan zijn ze afhankelijk van een goede pH huishouding in het spijsverteringskanaal. Een goede darmflora is dus ook voor een goede pH huishouding van groot belang. De maag heeft een zuur milieu, de dunne darm wat meer basisch en de dikke darm licht zuur. Enzymen zijn afhankelijk van de concentratie waterstofionen. Ze kunnen hun werk goed verrichten bij een goede pH-waarde.



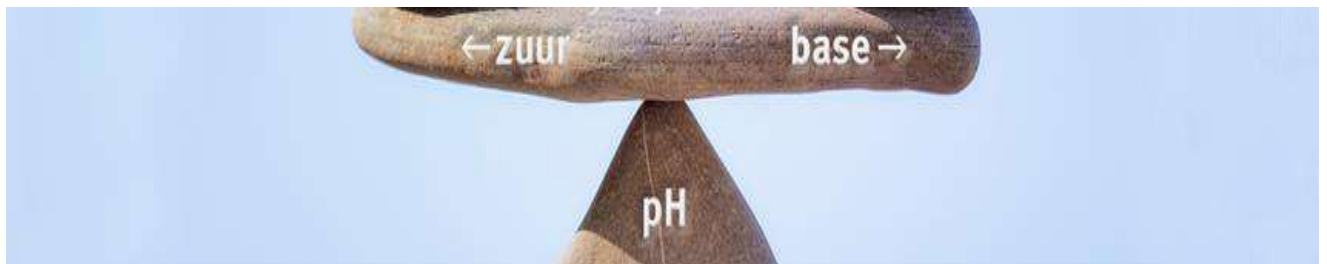
Zuren overschot

Een overschot aan basen zie je niet zo snel en geeft niet snel problemen omdat basen zich aan koolzuur kunnen binden en door uitademing worden verwijderd.

Is er een zuuroverschot, dan kan dat wel degelijk tot problemen en klachten leiden.

Wat gebeurt er bij een zuuroverschot

Ons lichaam heeft een aantal mechanismen om de zuur/base te reguleren:



1. Het buffersysteem: een buffer is een neutraliserende stof, die de zure stof verdunt of zich aan deze bindt. Deze reageert direct door te herstellen in bloed, lymfe en weefselvloeistoffen. Een voorbeeld van een bufferstof is bicarbonaat, dat gegenereerd wordt uit koolstofdioxide in de rode bloedcellen. Het is een basische/alkalische buffer tegen zuren. Samengevat; PH-buffers in het bloed. Door de stof natriumbicarbonaat, dit is een zeer belangrijke factor in de zuur-base balans.
2. De nieren: een overschot aan zuren wordt door de nieren uitgescheiden.
3. De ademhaling: door de uitstoot van koolzuur middels de ademhaling.
4. Neutraliseren. De zuren worden geneutraliseerd met behulp van basen uit voeding.

Een onbalans in het zuur/base systeem kan dus leiden tot verzuring en daardoor tot vele kleine, en in een later stadium grotere klachten. Het leidt tot een verstoring van een goede zuurstoftoevoer naar de cellen. De opname van mineralen wordt ernstig tegengewerkt, wat een (fors) mineralentekort veroorzaakt met alle gevolgen van dien. Denk hierbij o.a. aan osteoporose. Ook kunnen antioxidanten hun werk niet goed verrichten. De nutriënten – voedingsstoffen – hebben hierdoor grote moeite om de cellen binnen te komen. Alle lichaamsfuncties, de mineralenhuishouding en de enzymwerking zijn (mede) afhankelijk van een goede pH balans.



Wanneer er zuren in je lichaam aanwezig zijn zal je lichaam dit willen ontzuren. Hiervoor heeft je lichaam mineralen nodig. De zuren in je lichaam worden aan mineralen gebonden en zo kunnen ze worden uitgescheiden. Zijn er voldoende mineralen in ons lichaam aanwezig dan zullen deze zuren 's nachts worden gebonden, en via de natuurlijke weg; nieren, huid en longen worden afgevoerd.

Is er een constante aanvoer van te veel zuren dan zijn er veel mineralen nodig. Is de aanvoer van zuur groter dan ontstaat er een tekort aan mineralen. Als er dan ook in de voeding onvoldoende mineralen aanwezig zijn dan gaat je lichaam de mineralen roven uit de mineraaldepots, de mineraalvoorraden, van je lichaam; haren, huid, botten, nagels, enz.

En zo leidt een verstoorde zuur-basen balans tot een tekort aan mineralen. Hierdoor kunnen diverse mogelijk klachten en gezondheidsproblemen zich voordoen waarvan wij ons vaak niet bewust zijn dat deze mogelijk het gevolg kunnen zijn van een verstoorde zuur-base balans.

Een tekort aan mineralen ontstaat erg snel. Denk maar eens aan de hoeveelheid aan mineralen die je via voeding binnen krijgt. Voor een gezond lichaam is het al wenselijk dat het elke dag zeker 4—500 gram groenten binnen krijgt. Een verzuurd lichaam heeft nog meer nodig. Krijg jij dat elke dag via voeding binnen?

De zuren worden in bind- en vetweefsel opgeslagen. Een overschot aan zuren blokkeert de afvoer van stofwisselingsslakken en gifstoffen. Zuren worden dan als slakken afgezet in het bindweefsel en vetweefsel in ons lichaam.

Wanneer er echter niet voldoende mineralen voorhanden zijn, dan worden mineralen onttrokken aan de mineraaldepots in ons lichaam; de spieren, botten, haren, en weefsels. Daardoor kunnen gezondheidsproblemen ontstaan. Verderop in dit document staan mogelijke symptomen.



Een zuur en een base vormen samen zoutkristallen. Deze kristallen met scherpe randen/ puntjes hebben een irriterende invloed waardoor bijvoorbeeld pijn en/ of stijfheid kan ontstaan.

Ons lichaam kent ook een systeem van vocht vasthouden als mechanisme om de concentratie van zuren te verlagen. Hoe werkt dat?

Wanneer de zure afvalstoffen in het bloed groter is dan de natrium bicarbonaten kunnen bufferen, dan kent ons lichaam o.a. dit mechanisme;



Vocht vasthouden in onderbenen en voeten als mechanisme te ontzuren.

Het lichaam gaat vocht vasthouden om de concentratie van zuren te verlagen

Op de plekken in het lichaam waar de vloeibare zuren aanwezig zijn gaat je lichaam vocht vasthouden. Hierdoor wordt de concentratie van zuren lager. Een lagere concentratie van zuren betekent dat de zuurgraad op die plekken wordt verlaagd. De balans wordt hersteld.

Natriumbicarbonaat

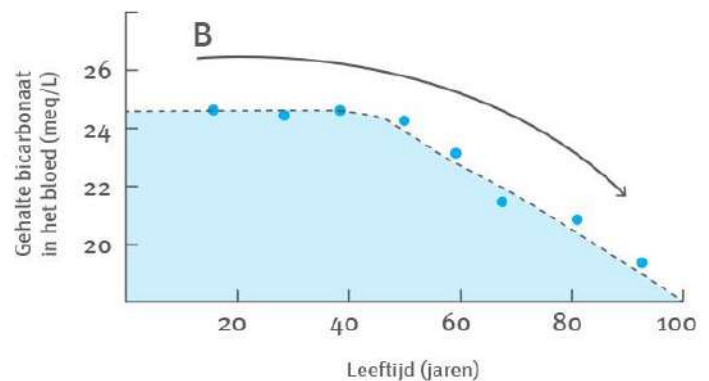
Basische stoffen neutraliseren zure stoffen. Wanneer een zure stof in aanraking komt met een basische stof, dan wordt deze geneutraliseerd. Ons lichaam kent ook vele zuren, denk maar aan maagzuur of urinezuur. Urinezuur wordt door natriumbicarbonaat geneutraliseerd, dit gebeurt door deze om te zetten in koolstofdioxide, water en neutrale zouten. Natriumbicarbonaat is de basische buffer van ons lichaam die zure afvalstoffen neutraliseert. Dit neutraliseren waarbij zuurresten worden gebufferd door de basische stof natriumbicarbonaat is het ontzuren van het lichaam.

Zorgen voor een dagelijkse toevoer en aanvulling van natriumbicarbonaat gaat je lichaam ontzuren. Hoe beter dit proces verloopt, dus hoe beter je kunt ontzuren, hoe schoner je lichaam wordt, hoe beter je lichaam kan functioneren.

Uit diverse wetenschappelijke onderzoeken is aangetoond dat bij het ouder worden, vanaf 40 jaar al, de hoeveelheid natriumbicarbonaat in ons bloed afneemt.

Bron; Alka.

**Frassetto, Lynda en Sebastian, Anthony – Age and Systemic Acid-Base Equilibrium: Analysis of Published Data, Journal of Gerontology: BIOLOGICAL SCIENCES, 1996, Vol. 51A. No1, B91-B99*



Werken met de pH strips

Zorg dat je altijd ph-strips op voorraad hebt. Het is een goede en gemakkelijke tool om in te zetten. Het geeft je veel inzicht en behandel- en begeleidingsmogelijkheden.

De ph-strips bestel je in je eigen LR-account. Te vinden in de e-shop onder 'verkoophulpen'.

- Bij de start van het programma geef je aan je cliënt voor 2 of 3 dagen pH strips mee. 3 strips per dag;



- Je cliënt meet op aansluitende dagen;
- Je cliënt meet op 'normale' dagen. Dat wil zeggen op dagen met een normaal eet- en leefpatroon en niet op dagen met feestjes, een BBQ of dergelijke. Dit leidt tot een onjuiste weergave;
- De 1^e meting dient direct na het opstaan gedaan te worden (met de eerste ochtendurine);
- De 2^e meting 1 uur na de lunch;
- De 3^e meting 1 uur na het diner;
- Laat de cliënt het resultaat opschrijven en dit bij de volgende afspraak meenemen.



PH-strips; Deze bestel je bij LR.

Hoe meet je de pH-waarde?

Dompel een pH-teststripje 1 seconde in de ochtendurine. Belangrijk is om de meting zo snel mogelijk te doen, omdat de zuurgraad van de urine kan worden beïnvloed door de reactie met koolstofdioxide (CO₂) uit lucht. Vergelijk daarna de kleuren van het stripje met het kleurenkaartje op de verpakking om de pH-waarde vast te stellen.

Uitslag berekenen:

De gemeten waarde noteer je, en hiervan bereken je het gemiddelde van de drie dagen. Je berekent eerst het gemiddelde per testdag. Dan bereken je het gemiddelde van de drie dagen. Zo heb je een gemiddelde PH-waarde van de drie testdagen.

Met de gemiddelde pH-waarde van de 3 opeenvolgende testdagen kun je de volgende interpretatie maken:

Gemiddelde pH-waarde tussen 6.5 en 7.3 = geen verzuring
 Gemiddelde pH-waarde tussen 5.5 en 6.5 = middelmatige verzuring
 Gemiddelde pH-waarde tussen 4.5 en 5.5 = hoge mate van verzuring

Goed om te weten:

Metingen van uw ochtendurine zijn vaak het zuurst, dit omdat tijdens de nacht het lichaam veel zure afvalstoffen produceert.

En dan? Nu heb je de uitslag, hoe kunnen we dit evenwicht nu herstellen?

Voeding en leefstijl adviezen bij zuur-base evenwicht

- We hebben gezien dat voor een goede ph wordt geadviseerd om 70% basische voeding te eten en 30% zuurvormende voeding;

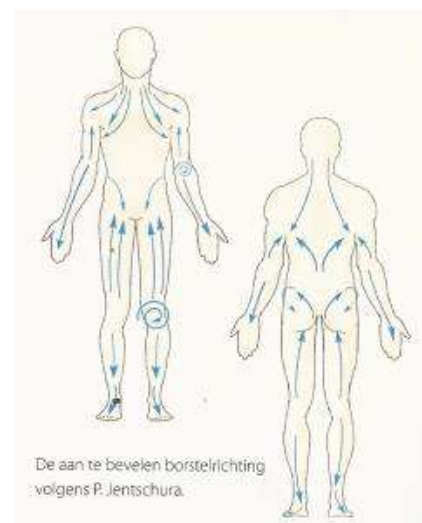
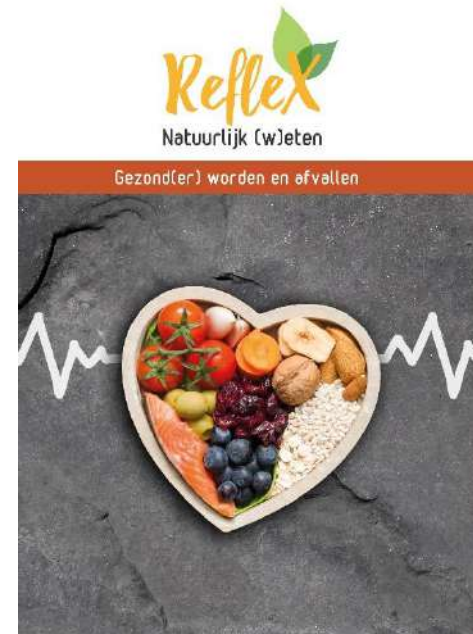


- Om het zuur-base evenwicht te herstellen adviseren wij dat 75 – 80% basische voeding te eten;
- Dit doe je door voeding te eten rijk aan volwaardige plantaardige producten;
- Neem 3-400 gram groenten per dag, verdeeld over twee maaltijden;
- Maak gebruik van kiemen;
- Beperk het gebruik van vis, ei, kaas en vlees;
- Eet gevarieerd;
- Vermijd suikers, koffie en alcohol;
- Drink minimaal 1.5 – 2 liter water per dag, niet tijdens de maaltijden;
- Begin de dag met een glas lauw water met een het sap van een halve citroen;
- Drink groene thee, hierin zitten waardevolle antioxidanten;
- Plan dagelijks beweging;
- Starten met [de Reflex Natuurlijk \(W\)eten methode](#) fase 1 is hierbij DE sleutel. Het is **de kortste route** naar herstel en opbouw. Het geeft jou namelijk zoveel handvaten en praktische oefeningen en stappenplan om jou ook in dit proces te ondersteunen;
- Het drinken van kruidenextracten in theevorm om te zuiveren. Kruiden bezitten basenvormende elementen die zuren kunnen ontbinden. Belangrijk is een variatie in kruiden te gebruiken;
- Ligbaden of voetenbaden met magnesium: neem mineraliserende en ontzurende baden. Deze kun je bestellen bij <https://www.zechsal.nl/>

Je kunt hier mijn **korting code gebruiken voor 10% korting. De code is; REFLEX10**

Deze code mag je ook doorgeven aan jouw cliënten.

- Bevorder ontzuring via de huid, bijvoorbeeld door droog borstelen volgens het schema hiernaast waarbij je de pijltjesrichting als borstelrichting aanhoudt.
- Eet regelmatig zeewieren. Dit is een goede bron van o.a. basische mineralen en sporenelementen.
- Er zijn speciale producten die je hierbij ondersteunen. Ik ga je hiervoor een stappenplan geven bij elke mate van verzuring;
- Het is belangrijk om naast een basisch voeding patroon extra mineralen te gebruiken. Hierbij gaat het om een uitgebalanceerde combinatie van mineraalzouten.
- Een product dat de juiste combinatie mineralen bevat om zuren te binden en af te voeren. En daarbij is het van groot belang dat de mineralen die aan spieren, botten en weefsels zijn onttrokken weer worden aangevuld. Suppletie van de juiste verhouding van mineralen kan dus helpen bij



gezondheidsklachten voortkomend uit verzuring. Verderop in dit document staat een stappenplan.

- Bij een sterke verzuring is het wenselijk/ noodzakelijk een basenvormend voedingssupplement worden ingezet om (sneller) het goede zuur-base evenwicht te bereiken.

Hoe weet je nu of een voedingsmiddel zuur of basisch is?

Hier hebben we een ezelsbruggetje voor;

Basisch = volumineus, vers, vochtig, onbewerkt voedsel zoals bijvoorbeeld; groente, fruit, kiemen, water, kruidenthee, zure rauwe zuivel.

Zuur = geconcentreerd, droog, bewerkt, vaak veel calorieën en vaak lang houdbaar voedsel, en ook vlees, vis en kaas.

Stappenplan mate van verzuring

Is er een mate van verzuring aanwezig dan is het noodzakelijk hiervoor extra aanvullingen in te zetten en te adviseren aan je cliënt. Onderstaand een schema per verzuringsgraad.

Kijk altijd naar de oorzaak van jouw redenen van verzuring. Wil je dat ik met je meekijk? Laat het mij weten.

De volgende mate van verzuring is geconstateerd:

Gemiddelde pH-waarde tussen 6.5 en 7.3 = geen verzuring

Geen verzuring;

Gefeliciteerd! Geen verzuring aanwezig.

Zorg goed voor je gezondheid door een goede voeding te gebruiken. Volg de adviezen op die bij 'leefstijl en voeding' vermeld staan. Deze zorgen ook dat je gezond blijft.

Het volstaat om je basis gezondheid en zuur-base in balans te houden met de Aloë vera sivera.

Middelmatige verzuring;

Je hebt een verzuring gemiddeld tussen de 5.5 en 6.5.



Tijd om er nu actief mee aan de gang te gaan. Doe je dat, dan zul je zien dat je lichaam goed in staat is dit op te lossen. Neem wel actie!

Bij deze middelmatige verzuring neem je twee producten;

1. Pro Balance.

Een mineralencomplex, specifiek afgestemd met als doel het lichaam te voorzien van de nodige mineralen om te ontzuren.

Geharmoniseerde alkalische mineralen en sporenelementen voor het innerlijke evenwicht. Mineralen worden gebonden in zouten. Van bijzonder belang voor de biologische beschikbaarheid van mineralen, d.w.z. hoe goed het lichaam ze kan accepteren, is de juiste verhouding van deze verschillende verbindingen. Daarom gebruikt LR een mengsel van citralen, carbonaten en gluconaten.

Lactosevrij.

Gebruiksaanwijzing: Neem dagelijks 3 x 4 tabletten in met water.



2. Aloë vera Sivera

Aloë Sivera is in basis een product wat ook ontzurend werkt. En deze Aloë vera Sivera heeft extra toevoeging specifiek voor een gezonde aderwand.



Hoge mate van verzuring

Je hebt een verzuring gemiddeld tussen de 4.5 en 5.5.

Tijd voor actie!

Je start met de twee producten die bij “Middelmatige verzuring” vermeld staan;

1. De Pro Balance;

2. De Aloë Vera Sivera.

Na 4 weken meet je opnieuw. Is de gemeten waarde dan niet gestegen en niet vaker hoger dan 5 – 5.5, of is je gemeten verzuring vaker bij een PH van 4. – 4.5 dan neem je een 3^e product;

De Alka druppels. Deze bestel je [hier in de webshop](#) van RefleX – Zwolle. Dit hoeft je pas toe te passen wanneer na een langere periode gebruik te hebben gemaakt van Pro Balance en Sivera de resultaten niet geheel naar wens zijn. In de praktijk komt dit echt zelden tot niet voor. De Sivera en Pro Balance en voeding aanpassen volgens de principes van de RefleX Natuurlijk (w)eten methode geven naar verwachting voldoende resultaat.





Opdracht;

Leg de werking van de ph strips uit en waarom dit zo belangrijk is.

Maak hiervan een video en stuur die naar mij.

Een voorbeeld video over deze uitleg [kun je hier vinden](#).



Hoofdstuk 5

Verder in het boek.

5.9 Koolhydraat verslaving

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 5: Blz. 29

Lees de informatie in het boek aandachtig door.

Achtergrondkennis:



Lange tijd werd gedacht dat vet de grote boosdoener was van overgewicht. De reclame en marketing van producenten heeft hierop ingespeeld met allerlei vetarme producten. Maar het probleem van overgewicht is nog lang niet opgelost. Sterker nog, het wordt zelfs groter. Steeds duidelijker wordt dat koolhydraten hierbij een grote rol spelen. Veel mensen hebben bewust of onbewust een koolhydraatverslaving. Het kost het lichaam weinig energie om glucose om te zetten in brandstof. Door het gebruik van veel koolhydraten is er constant glucose beschikbaar en verbrand het lichaam minder vet. De vetcellen houden de energie vast. Hierdoor kan het lichaam een energietekort krijgen en ontstaat er een hongersignaal terwijl er eigenlijk voldoende brandstof is. We blijven dan trek houden in suikers. Het menselijk



lichaam is een veel betere vetverbrander en vet is een veel stabielere energiebron. Vetopslag is gerelateerd aan een hoge bloedsuikerspiegel, net zoals acné en een hoge bloeddruk.

Verder in het boek:

5.10 De glykemische index

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 5: Blz. 29 – 30

Lees de informatie in het boek aandachtig door.

Hoofdstuk 6

Hormonen

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 6: Bladzijde 31

Lees de informatie in het boek aandachtig door.

Hormonen

Achtergrondkennis;

Hormonen zijn signaalmoleculen die via endocriene klieren in het bloed worden afgegeven. Alle klieren die hormonen maken vormen samen het hormoonstelsel.

Als boodschappersstoffen kennen we ook neurotransmitters. Wat is het verschil? Neurotransmitters worden overgedragen tussen zenuwcellen (neuronen) in het zenuwstelsel. Niet in het bloed, dat doen hormonen.

Al met al is het zenuwstelsel een enorme complexe biologische computer, bestaande uit een netwerk van gebieden die er samen voor zorgen dat we kunnen reageren op de buitenwereld en kunnen voelen wat het lichaam voelt en nodig heeft. Enorm belangrijk voor het goed functioneren van alle biochemische processen.

Het zenuwweefsel is opgebouwd uit zenuwcellen/neuronen.



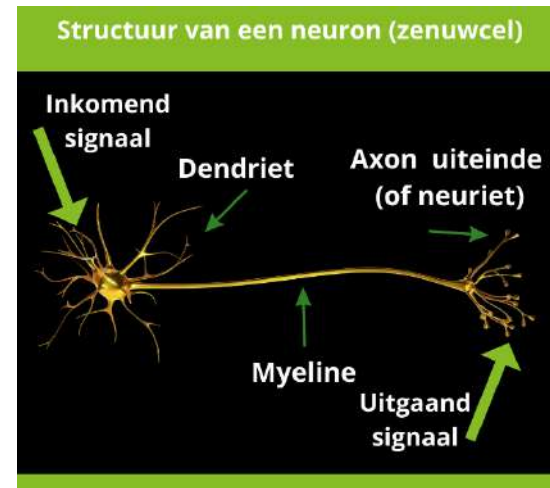
Structuur van een neuron

Een zenuwcel bestaat uit een zenuwcellichaam met een kern en verschillende uitlopers/neurofibrillen.

- Een neuriet/axon = lang, leidt prikkel van de cel af;
- Meerdere dendrieten = kort, geleidt prikkel naar de cel toe.

Er is een nauwe samenwerking tussen het hormoonstelsel en het zenuwstelsel. Elk op hun eigen manier zorgen de systemen samen dat het lichaam zich flexibel kan aanpassen aan een veranderlijke omgeving.

Daar waar het hormoonstelsel de weefsels beïnvloedt via hormonen in het bloed, bestuurt het zenuwstelsel het lichaam via elektrische zenuwimpulsen.



Zo hebben hormonen invloed op processen als bijvoorbeeld:

- De stofwisseling en de verbranding;
- De samenstelling van het bloed;
- De groei en ontwikkeling van weefsels;
- De rijping van geslachtscellen.

Hormonen die inspelen op het hongergevoel:

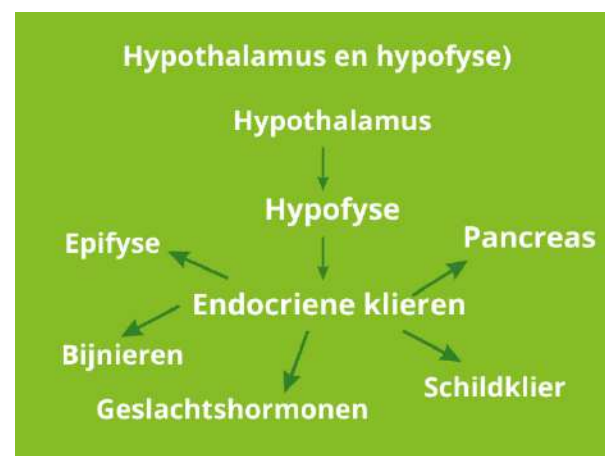
- Leptine, verzadigingsgevoel (vetweefsel);
- Ghreline, hongergevoel (dunne darm);
- Insuline (pancreas).

Hypothalamus en hypofyse

De hypothalamus kun je zien als de orkestmeester van het gehele hormoonstelsel en beïnvloedt zowel het zenuwstelsel als de hypofyse. In de hypofyse worden diverse hormonen afgescheiden. Via de hypothalamus/ hypofyse worden de hormonen fijn afgesteld in ons lichaam.

De hypothalamus produceert peptidenhormonen – releasing hormones die via de hypofysesteel terecht komen in de hypofysevoorkwab. Van daaruit worden stimulerende hormonen uitgestuurd naar de betreffende endocriene klieren:

- Epifyse (pijnappelklier: aanmaak melatonine, serotonine);
- Schildklier/ bijschildklier;
- Pancreas: eilandjes van langerhans;
- Bijniere (schors);



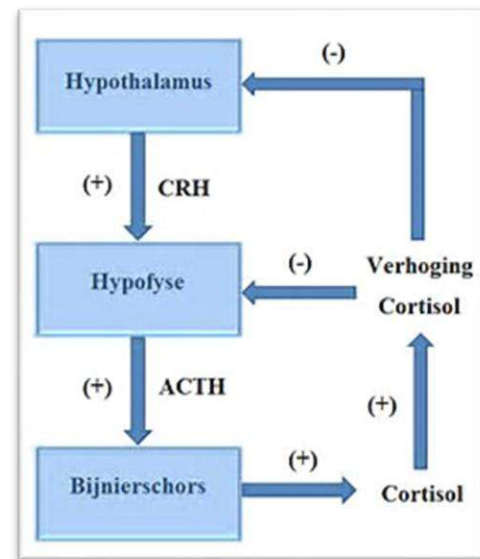
➤ Geslachtsorganen.

Hormonale problemen kennen hun oorzaak vaak in de hypothalamus en hypofyse. De oorzaak ligt vaak bij stress/ bijniereen.

Het darm-microbioom is van grote invloed op de productie van hormonen.

De hypothalamus-hypofyse-bijnier-as.

Ons lichaam streeft er te allen tijde naar om in een goed evenwicht te zijn. Wanneer dit evenwicht door stress verstoord raakt dan gaat het lichaam hard aan het werk om deze te herstellen. Het sympathisch zenuwstelsel en de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as (HPA-as)) reguleren hierbij de biochemische reactie van stress in het lichaam. En zorgen er zo voor dat er een nieuw evenwicht wordt bereikt. De hoeveelheid cortisol die in het lichaam circuleert, wordt door de interactie tussen de hypothalamus, de hypofyse en de bijniereen geregeld. De HPA-as stelt de cortisolbehoefte van je lichaam naar behoefte bij.



Het sympathisch zenuwstelsel wordt geactiveerd naar aanleiding van een binnenkomende stressprikkel. Een acute stressreactie, bijvoorbeeld een automatische reflex of een schrikreactie, geeft binnen enkele seconden een verhoging van adrenaline en noradrenaline. Duurt de stressprikkel langer dan alleen deze schrikreactie of reflex, dan zorgt dit voor het activeren van cortisol.

De hypothalamus produceert na het ontvangen van de stressprikkel het corticotropin-releasing hormoon (CRH). Dit is een peptide die de voorkwab van de hypofyse aanzet tot de productie van het hormoon corticotropine (ACTH). Deze gaat vervolgens de bijnierschors stimuleren om het zeer belangrijke hormoon cortisol aan te maken. (Over cortisol straks meer). Zodra deze cortisol in de bloedbaan terecht komt, gaat de bloedsuikerspiegel stijgen. Daarna krijgt de hypothalamus via de cortisol in de bloedbaan het signaal om de productie van CRH af te remmen.

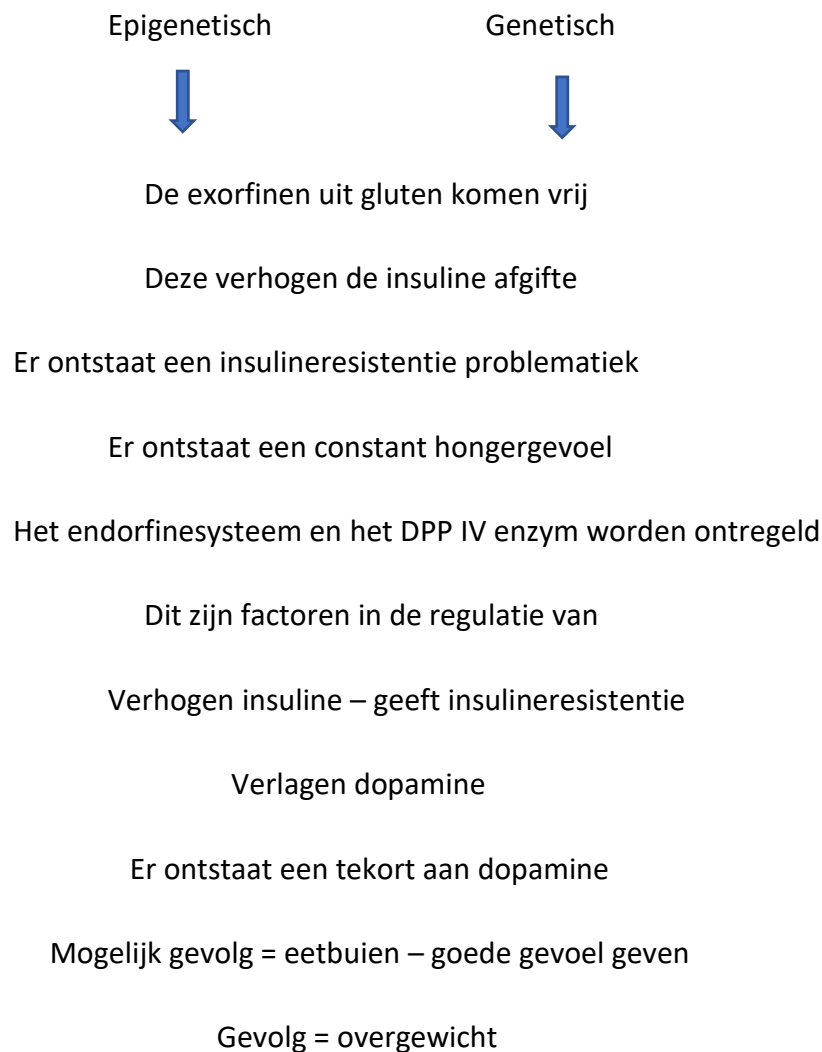
Evenwichtige voeding, ontspanning, voldoende slaap en meditatie hebben een positieve invloed op het verlagen van de cortisolspiegel. Hier zie je meteen het grote belang van de ontspannings- en ki-oefeningen. Bied de cliënt waar nodig hulp bij stressbelasting. Maak van het probleem, van de stresssituatie een leermoment. Dat is soms een hele uitdaging!



Het endorfinesysteem:

Het endorfinesysteem is het snelst werkende anti-stresssysteem van het lichaam. Het wordt ook wel het beloningssysteem genoemd

Glutenintolerantie en overgevoeligheid:



Exorfinen: Ze ontstaan als spijsverteringsproducten uit diverse voedingseiwitten. Het zijn hormoonachtige stoffen in voeding maken verslavingsgevoelig, maken dat jij je goed voelt – pijn aan kunt.



Bijvoorbeeld: Gluten – granen - melkproducten – soja – chocolade – champignons - spinazie



Hormonen hebben voldoende voedingsstoffen nodig om hun werk te kunnen doen. Vitamine B complex en vetten zijn voorbeelden van bouwstenen voor de hormonen. Hormonen werken op een heel complexe manier samen. Dat betekent ook dat er, helaas, veel verstoringen kunnen optreden met gevolgen voor de gezondheid en/of het gewicht. Maar andersom kan ook overgewicht een verstoorde hormoonhuishouding geven. Een vicieuze cirkel dus. Tijd om deze te doorbreken!

Hormonen werken samen en hebben invloed op elkaar. Ook kunnen ze dus veel invloed hebben op diverse gezondheidsproblemen en/of problemen met het gewicht. Wanneer bijvoorbeeld het hormoon insuline uit balans is en de bloedsuikerspiegel te laag, worden de hormonen cortisol en adrenaline geactiveerd die ervoor zorgen dat de bloedsuikerspiegel weer genormaliseerd wordt. De waarden van cortisol en adrenaline in het bloed worden dan te hoog. De betreffende persoon voelt zich niet lekker. Hij of zij krijgt trek in suikers en de cirkel is rond. Suikers ontwrichten de bloedsuiker- en hormoonspiegel, de darmen en de darmflora. Het goede nieuws is dat met gezonde, volwaardige voeding en een goede leefstijl veel problemen kunnen worden voorkomen.

Ook een bekend verschijnsel als de 'bierbuik' heeft te maken met een disbalans in de hormoonhuishouding. Deze wordt veroorzaakt door het eten en drinken van verkeerde en sterk bewerkte voedingsmiddelen en dranken, te weinig bewegen en te veel stress. Het gaat vaak van de beroemde 'love handles' naar buikvet en is een belangrijke oorzaak voor insuline-resistentie.



Buikvet is zeer schadelijk voor de gezondheid voor hart en bloedvaten en omdat het rondom de organen zit. Het hormoon cortisol bevordert de vetopslag op de buik. Langdurig hoge waarden van cortisol leiden tot bijnieruitputting, wat weer mede aanleiding is voor het ontwikkelen van buikvet.

Buikvet is beter doorbloed en actiever dan onderhuids vet. Het geeft o.a. hormonen en vetzuren af aan het bloed. Deze vetzuren kunnen in de lever vervetting veroorzaken en zorgen voor een verhoogde bloedglucose. Buikvet maakt stoffen aan die ontstekingen bevorderen. Het immuunsysteem raakt verstoord en de balans tussen ontsteking bevorderende stoffen en ontsteking remmende stoffen kan verdwijnen. Het lichaam produceert dan stoffen die de gevoeligheid voor insuline verminderen. Wat kan leiden van insulineresistentie naar diabetes.

Buikvet wordt daarnaast ook in verband gebracht met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, een hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte, Vermindering van het

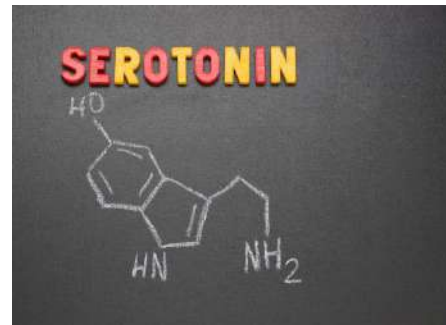


buikvet, ook al is het maar gering, heeft direct een positief effect.

Serotonine

Serotonine is een neurotransmitter. Dit is een boodschapperstof in het centrale zenuwstelsel.

Dit is een stof die mede onze stemming bepaalt. Ook speelt het een rol bij andere processen in het lichaam, zoals: leren, temperatuur, geheugen, gedrag en stemming. Serotonine is een voorstof van melatonine, ons slaaphormoon. De oorzaak van slecht(er) slapen kan dan ook liggen in een serotonine te kort.



Serotonine wordt voor een groot deel geproduceerd in de darmen vanuit tryptofaan. Productie van serotonine vraagt dan ook om voeding rijk aan tryptofaan. Serotonine wordt tevens aangemaakt in de hersenen uit 5-HTP, wat gemaakt wordt uit tryptofaan. (Zie hoofdstuk slapen) H

Het regelt ook de behoefte aan voedsel, vooral aan koolhydraten. Wanneer we voeding gebruiken met te weinig tryptofaan ontstaat er een laag serotonineniveau in de hersenen. Dit geeft de hersenen een signaal van honger en kan leiden tot een extra drang naar koolhydraten of andere zoetigheden.



Wij mensen vertalen dit signaal van honger vaak in het nemen van te veel aan ongezonde koolhydraten of andere verkeerde producten. Vertaal dit signaal naar het nemen van volwaardige voeding, omega vetzuren, 500 gram groenten en volop vezels, dan geef je het lichaam waar het om vraagt.

Bij depressie worden vaak medicijnen gegeven om de concentratie van serotonine te verhogen. Deze medicijnen geven regelmatig (ernstige) bijwerkingen.

Begin met het aanpassen van voeding en basis suppletie. Hierdoor voorzie je het lichaam van de nodige voedingsstoffen waarmee het ook bouwstenen heeft om serotonine te produceren. Met voeding kan veel worden gedaan bij dit proces; dagelijkse voeding die rijk is aan essentiële vetzuren, aangevuld met veel groenten, fruit, noten en zaden.

Zorg voor een goede darmflora. Gezonde darmen is echt de basis voor je gezondheid, voor alle biochemische lichaamsprocessen. Dit doe je met voeding volgens de RefleX Natuurlijk (w)eten methode. Zo wenselijk zet je een probiotica of de colostrum in. In de module "Stofwisseling" leer je hier meer over.

Een tekort aan serotonine kan o.a. de volgende klachten geven; een verhoogde zoetbehoefte, eetbuien, hoofdpijn, trage stoelgang en depressieve gevoelens.



Onderstaand een afbeelding van het dopamine en Serotoninesysteem.

Wat zie je op de afbeelding:

Vanuit eiwitbronnen zie je de productielijnen. Bestudeer ze goed en zie welke stappen dit proces bevat.

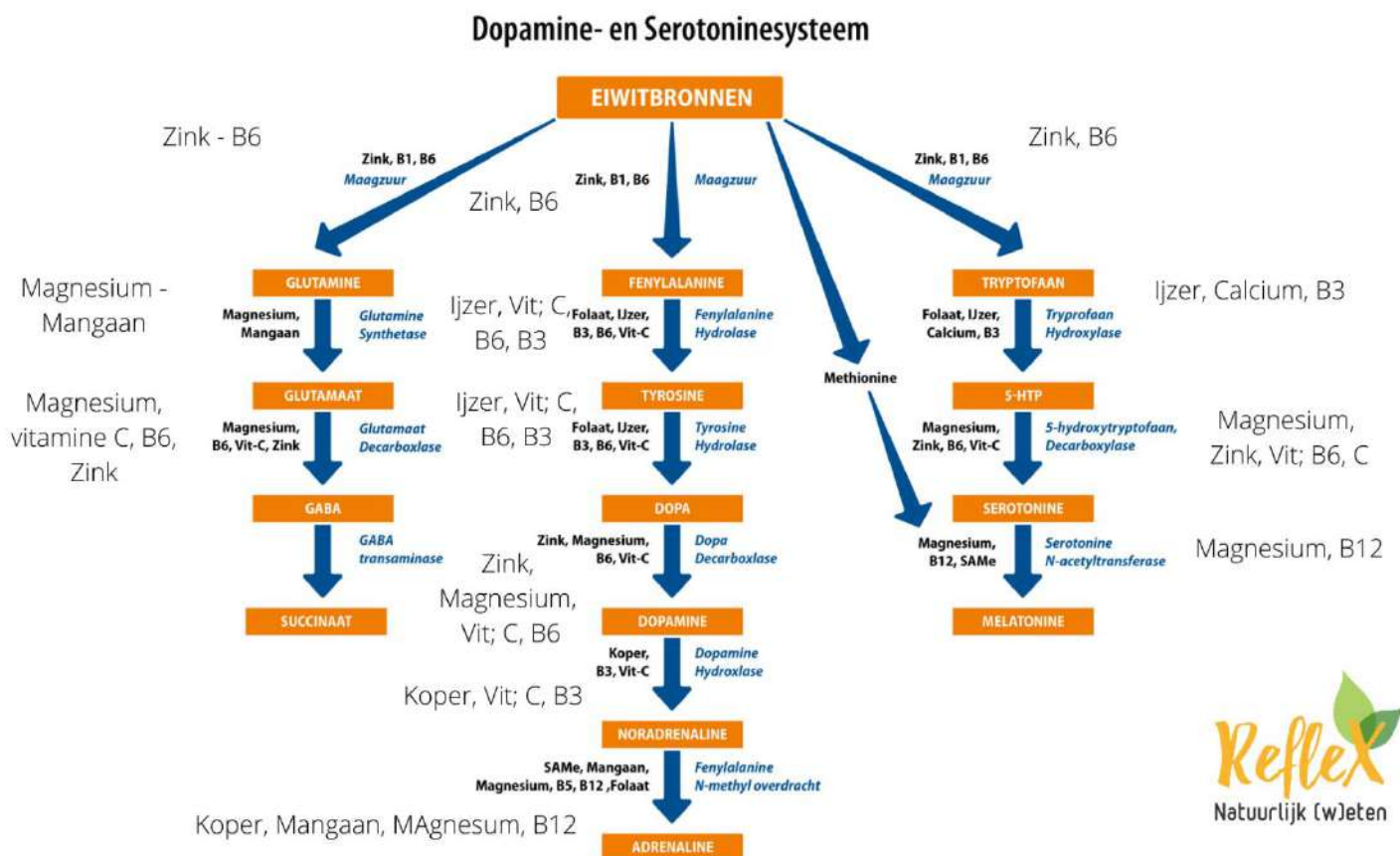
In de rechtste pijler zie je hoe van tryptofaan de productie verloopt naar melatonine.

Bij elke stap zie je vitamines en mineralen staan. Dit zijn de cofactoren die je lichaam nodig heeft om deze taak uit te kunnen voeren.

Daarnaast zie je, in een ander lettertype, bij vermeld vitamines en mineralen.

Dat zijn de vitamines en mineralen die aanwezig zijn in onze Aloë Vera!

Zo heb je inzichtelijk hoe belangrijk de Aloë Vera is alleen al op dit belangrijke systeem van deze neurotransmitters.



Chreline

Bij deze stof moet de samenwerking met leptine in balans zijn. Chreline geeft een hongergevoel. Een positieve invloed op een goede werking van chreline is het eten van voldoende eiwitten en het vermijden van suikers en het beruchte E621.

Cortisol

Dit is een natuurlijke ontstekingsremmer. Word je altijd ziek als je op vakantie bent? Grote kans dat je daarvoor een periode van veel stress en drukte hebt ervaren, waardoor je cortisolspiegel steeds verhoogd was en de ontstekingsremmende werking zeer actief werd. Op vakantie gaat de productie van cortisol omlaag waardoor onderhuidse ziektes, verkoudheden, acne etc. een kans krijgen.

Chronische stress kan chronisch verhoogde cortisolspiegels veroorzaken, wat mede kan leiden tot overeten, gezondheidsklachten en gewichtstoename. Er zijn onderzoeken die aangeven dat vooral gewicht rond het middel toeneemt door de verhoogde waarden van cortisol. Ook een streng dieet kan stress veroorzaken en het cortisolniveau verhogen.

Vanuit het oerinstinct is het normaal om in geval van gevaar te gaan vluchten of te vechten. Daar hebben we stresshormonen voor. Ons zenuwstelsel reageert in eerste instantie op gevaar door de aanmaak van dopamine. Hierdoor krijg je al een inzicht wat je moet doen. Vanuit dopamine wordt vervolgens eerst noradrenaline gemaakt, die je voorbereidt om in beweging te komen. Vervolgens wordt er adrenaline geproduceerd, die de vecht- of vluchtreactie geeft. Uiteindelijk maak je cortisol aan om een oplossing te zoeken voor het probleem.

De stressreactie wordt pas beëindigd als er een oplossing is voor je probleem en je veilig bent. Of als het vechten of vluchten is afgelopen.

Wordt er echter geen oplossing gevonden of je niet veilig bent dan kun je blijven hangen in de stressreactie. Hierdoor bestaat er een kans dat er lange tijd te veel noradrenaline geproduceerd wordt, waardoor je steeds in de alert stand blijft. Of dat er lange tijd, soms jaren, te veel cortisol geproduceerd wordt. Deze situatie houdt een mens natuurlijk niet eeuwig vol. Er komt een moment dat je systeem je op “stop” zet.

Je bijnieren zijn kleine klieren die op de nieren liggen. Ze bestaan uit twee gedeeltes; het bijniermerg en de bijnierschors. De bijnieren maken vanuit cholesterol meerdere hormonen aan van waaruit o.a. cortisol geproduceerd wordt. De bijnieren nemen bij deze vecht- of vluchtreactie een cruciale rol in. Ze zorgen ervoor dat er adrenaline vrijkomt. Hierdoor ben je extra scherp en alert en kun je dus adequaat reageren.



Oestrogeen

Dit is een belangrijk vrouwelijk hormoon dat voornamelijk geproduceerd wordt in de eierstokken. Zowel een te lage als te hoge oestrogeenspiegel kan tot gewichtstoename leiden. Wat een rol speelt zijn factoren als leeftijd, beroep, algemene gezondheid en vitaliteit. Vrouwen met overgewicht hebben mogelijk een hoger oestrogeengehalte. Tijdens de menopauze daalt de oestrogeenproductie. Tijdens deze periode verschuift de plaats van de vetopslag van de heupen naar de buik (visceraal). Dit verhoogt ook het risico op insulineresistentie. Het eten van voldoende vezels, kruisbloemige groenten zoals bloemkool, broccoli, spruitjes, groene- en rode kool en lijnzaad hebben een positieve invloed op het oestrogeen-evenwicht, net zoals voldoende beweging.

Neuropeptiden

Dit is een eetlust stimulerend hormoon, vooral van koolhydraten. Het niveau van dit hormoon stijgt wanneer er gevestigd wordt en bij gehele voedselonthouding. Ook bij stress is het niveau van dit hormoon verhoogd, wat tot overeten en buikvet kan leiden. Een positieve invloed op het neuropeptidenevenwicht heeft het eten van voldoende eiwitten. Adviseer ook om niet te vasten maar een volwaardig voedingspatroon te hanteren. Adviseer het gebruik van voeding met oplosbare prebiotische vezels. De prebiotische vezel inuline vind je in natuurlijke bronnen als asperges, witlof, knoflook, aardpeer en ui.

Glucagon

Je kent inmiddels de rol van glucagon op de bloedsuikerspiegel. Dit hormoon zorgt tevens voor een vol gevoel. Een positieve invloed op het glucagonevenwicht wordt bewerkstelligd door het eten van voldoende eiwitten, probiotica en bladgroenten en het vermijden van voeding die laaggradige ontstekingen bevordert.

Cholescystokinine

Dit is een verzadigingshormoon. Het gebruiken van voldoende eiwitten, gezonde vetten en voldoende vezels hebben een positieve invloed op het cholecystokinine evenwicht.

Peptide

Peptide is een eetlust regulerend hormoon wat een (mogelijk belangrijke) rol speelt bij het verminderen van de voedselinname. Koolhydraatarm/koolhydraatbewust eten en het gebruik van voldoende eiwitten en vezels hebben een positieve invloed op het peptide evenwicht.



Een goede lichaamsstraining is zeer belangrijk en heeft ook een positieve invloed op de hormonen. Zoek een sportschool of fitnessstrainer bij jou in de buurt die hierin kan adviseren en waar jij je cliënten naar kunt doorsturen. Plan de trainingen samen met de cliënt in. Juist als hij/zij begint, geeft dit houvast.

Verder in het boek:

6.1 Insuline resistentie: “Ik sport maar ik val niet af!”

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 6: Blz. 31 – 33

Lees de informatie uit het boek aandachtig door.

Achtergrondkennis:

Zoals je hebt gelezen speelt insuline een zeer grote rol in het lichaam. Daarom is er in het boek ook ruim aandacht aan insuline gegeven, zodat je goed weet wat het doet in het lichaam en wat de invloed hiervan is op het gewicht, de glucosetofwisseling en de bloedsuikerspiegel. Een goede insulinewaarde wordt verkregen door goede voeding: voeding met weinig koolhydraten en een lage glykemische index. Een stabiele bloedsuikerspiegel is een must!

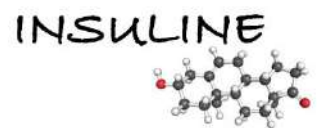
Als er sprake is van diabetes type 2, dan ga je nog verder en adviseer je om nog minder koolhydraten te gebruiken en laat je ook de enkele boterham die nu vermeld wordt achterwege.

Als je koolhydraten eet is het voor de ondersteuning van de bloedglucosespiegel belangrijk dit in combinatie te doen met eiwitten of vetten. Bijvoorbeeld, een cracker met avocado. Koolhydraatarm eten bevordert de daling van het insulineniveau en regelmatig bewegen verbetert de insulinegevoeligheid. Voldoende mineralen, zoals magnesium, dragen ook bij tot een verbetering van de insuline gevoeligheid. Veel mensen met insulineresistentie hebben een tekort aan magnesium.

Een bijkomend effect van insulineresistentie is verzuring. Een teveel aan glucose in het bloed betekent een lager zuurstofgehalte en een minder goede verbranding van glucose in de cellen. Een niet volledige verbranding veroorzaakt een toxische belasting. De zure bijproducten kunnen niet worden geneutraliseerd en uitgescheiden en worden uiteindelijk in het bindweefsel opgeslagen.

Insuline hormoon

Insuline is het hormoon dat de bloedsuikerspiegel in balans houdt. Een ander alvleesklier hormoon wat een tegengestelde functie heeft, namelijk het verhogen van de bloedsuiker is glucagon. Insuline en glucagon zijn



antagonisten van elkaar. Insuline aanmaak vindt plaats in de alvleesklier, dit is een van de hormoonklieren.

De functies van insuline?

- Het stimuleert de opname van suikers in de lichaamscellen vanuit het bloed. Hierdoor loopt de bloedsuiker niet te ver op en kan de cel de suikers opslaan of verbranden en komt er energie vrij.
- Stimuleert de opname van eiwitten in de cel, en bevordert de spiergroei;
- Stimuleert de aanmaak en/of het in standhouden van de spiermassa.
- Bevordert de aanmaak van testosteron. Hoe meer insuline er in het bloed circuleert, hoe meer LH (luteïniserend hormoon) er wordt gemaakt in de hypofyse. LH stimuleert in de eierstok vooral het weefsel dat zorgt voor de aanmaak van testosteron. Te hoge hoeveelheid insuline kan daardoor ook zorgen voor het uitblijven van de eisprong.

Wat is insulineresistentie?

Wat gebeurt er in je lichaam wanneer men het heeft over insulineresistentie?

Door overgewicht (metabool syndroom), chronische stress, voeding die de bloedsuiker te snel laat stijgen, voedselovergevoeligheden, slechte darmwerking en een inactieve leefstijl worden de receptoren voor insuline ongevoelig.

Hierdoor is de werking van insuline niet optimaal, en er is meer insuline nodig dan zou moeten om de bloedsuiker omlaag te krijgen.

Vaak is er dan sprake van overcompensatie waardoor er in 'paniek' zoveel insuline wordt afgegeven dat er een dip na de maaltijd ontstaat. De beroemde dip na het eten, vaker na het eten van een koolhydraatrijke maaltijd.

Dit wordt insulineresistentie genoemd. De meest zware vorm van insulineresistentie is diabetes type 2 (vroeger ouderdomssuiker), waarbij de bloedsuiker niet meer onder controle is en te hoog oploopt.

Vaak leidt insulineresistentie ook tot leptineresistentie. Leptine zorgt voor verzadigingsgevoel (en dus onderdrukking hongergevoel) en dat maakt de kans op overeten nog groter.

Hoe brengen we insuline in balans?

Om het insuline hormoon optimaal te laten functioneren en in balans te brengen is een brede leefstijlaanpak nodig.



Hierbij is het van belang:

- Afvallen bij overgewicht.
- Vezelrijke voeding eten zodat de bloedsuiker niet verstoord wordt en voeding kiezen die je optimaal verteert en verdraagt.
- Krachttraining doen (en interval cardio). Zoek hierbij goede begeleiding.
- Stress reduceren.

Starten:

- Reflex Natuurlijk (w)eten fase 1;
- PH-test strips voor zuur-base meting;
- Stressreductie aanbieden passend bij jou behandelmethode;
- De mindset oefeningen horende bij Reflex Natuurlijk (w)eten geven veel inzicht en begeleiding tools.

Van glutenvrij eten uit het schap naar insulineresistentie

Om de plakkracht van gluten te imiteren, wordt gebruik gemaakt van zetmeel. Veel gebruikt zijn tapiocazetmeel en maiszetmeel. Voor de smaak worden veel zoetstoffen of suikers toegevoegd. Let ook op de toegevoegde smaakversterkers en conserveermiddelen. De combinatie van zetmeel en suikers is slecht voor de gezondheid. Het veroorzaakt enorme pieken in de bloedsuikerspiegel. Er wordt dan insuline aangemaakt om de (suiker)energie naar de cellen te brengen en hierdoor de bloedsuikerspiegel te laten dalen. Gebeurt dit pieken van de bloedsuikerspiegel vaak, dan circuleert er te veel en te vaak insuline in het bloed. Zolang er insuline in het bloed zit kan er geen gewicht worden verloren. Gebeurt dit te vaak dan worden de cellen als het ware doof voor de opname van insuline. De insuline blijft te lang in het bloed circuleren en zo is er sprake van insulineresistentie, de voorloper van diabetes.

6.2 Leptineresistentie: “Waarom hou ik altijd trek?”

Reflex Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 6: Blz. 33 – 34

Lees de informatie uit het boek aandachtig door.

Achtergrondkennis:

Blijf je maar trek of honger houden, en kun je blijven eten? Je baalt ervan, wat kan er aan de hand zijn? Een afwijkend beeld van het vethormoon leptine kan voor gewichtsproblemen zorgen. Leptine wordt in de vetcellen aangemaakt. Leptine en het eerder besproken chreline horen bij elkaar en moeten met elkaar in balans zijn. Is er voldoende leptine, dan geven de hersenen een signaal af waardoor het lichaam vet gaat verbranden. En ontvangt het tevens het verzadigingssignaal ‘ik zit vol’. Wanneer het lichaam te weinig leptine aanmaakt reageert het



lichaam door zuinig met energie om te gaan en wordt er dus weinig vet verbrand. Afvallen lukt dan niet. Dit verklaart gelijk waarom crashdiëten en diëten met weinig tot geen vet zinloos zijn. De vetcellen verliezen de opgeslagen energie wat de productie van leptine verlaagt en waarop het lichaam in de spaarstand gaat.

Leptine wordt geproduceerd in de vetcellen en stuurt signalen naar de hersenen om te laten weten dat je vol zit en dus moet stoppen met eten. En het geeft het signaal dat de stofwisseling opgevoerd moet worden. Een teveel aan leptine is aan overgewicht, aan zwaarlijvigheid gekoppeld. De cellen worden uiteindelijk 'doof' voor de signalen. Bij veel leptine in het bloed neemt de gevoeligheid ervoor af. Met als resultaat dat de eetlust wordt verhoogd en de spijsvertering mogelijk verlaagd.

Wanneer iemand leptineresistent is, krijgt zijn/haar lichaam twee commando's, twee tegenstrijdige instructies, te verwerken: de chreline geeft aan "ik heb geen honger" en de leptine "ik wil dat je doorgaat met eten". Er is dan sprake van onbalans. Een veel voorkomende kwelling van sommige cliënten is de gedachte dat ze geen wilskracht hebben. Leg de cliënt uit hoe dit veroorzaakt wordt door bovenstaand mechanisme en laat hem/haar zichzelf hiermee niet kwellen!

Een positieve werking op een te laag leptine gehalte hebben: vette vis, olijfolie, kokosolie, vezels, groene bladgroenten en eiwitten.

Vermijd voedingsmiddelen die laaggradige ontstekingen kunnen veroorzaken of versterken. Adviseer cliënten om regelmatig te bewegen en voldoende slaap te nemen. Voeg eventueel omega 3 toe aan de maaltijden en eiwitten aan het ontbijt.

Wat is het leptine hormoon?

Leptine is een peptidehormoon dat aangemaakt wordt door onder andere de vetcellen. Het Griekse woord is leptos staat voor slank.

LEPTINE HORMOON



De functie van het leptine hormoon?

De functie van leptine is dat het de eetlust remt. Dit gebeurt wanneer het contact maakt met de leptine-receptoren in het verzadigingscentrum in de hersenen.

De tegenhanger van leptine is het hormoon ghreline die zorgt voor het stimuleren van het hongergevoel.

Wat kan er misgaan met de leptinewerking?

We hebben net gekeken naar insulineresistentie, bekend hierbij is dat dit vaak gepaard gaat met leptine-resistentie.



De verwachting zou kunnen zijn dat wanneer je overgewicht (obesitas) krijgt en dikker wordt, dat je lichaam er dan automatisch voor zorgt dat je sneller verzadigd raakt waardoor je als vanzelf weer op een gezond vetpercentage terecht komt en slank blijft.

Helaas is dit niet het geval. Door leptine-resistentie wordt het moeilijker om minder te gaan eten en een dieet vol te houden wanneer je overgewicht hebt.

De cellen worden als het ware 'doof' voor leptine. Het zou zo kunnen zijn dat ons lichaam meer gericht is op het overleven in tijden van schaarste, en niet goed weet wat te doen met deze tijden van overvloed.

Leptineresistentie

Om leptineresistentie (leptine-gevoeligheid van de cellen) te verhelpen en honger en verzadiging beter in balans te brengen is het van belang om af te vallen.

In het begin is dat moeilijk, omdat het hongergevoel nog (steeds) aanwezig blijft. Het zal op den duur in theorie makkelijker gaan omdat je dus minder hongerig wordt. Je hormonale balans wordt dan weer hervonden.

De hele belangrijke vraag daarbij: Hoe zorg je ervoor dat dit gemakkelijker voor je cliënt wordt bij een verstoord honger en verzadigingsgevoel?

- Een goede structuur;
- Gericht starten met de weekmenu's;
- Basissuppletie aanbieden;
- Mindset oefeningen en van hieruit begeleiding richten.

Hoofdstuk 6

Verder in het boek.

6.3 Gezondheid, afvallen en slapen

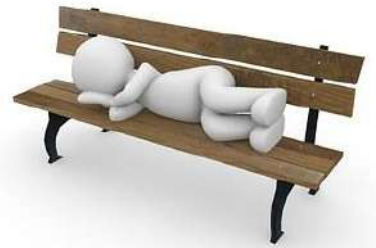
RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 6: Blz. 35 - 36

Achtergrondkennis:

De kwaliteit van onze slaap kan onze gezondheid maken en breken. Slapen is zeer belangrijk voor onze gezondheid. Het wordt weleens het beste en goedkoopste medicijn genoemd.



Beter eten zorgt voor beter slapen. En onvoldoende slapen maakt hongerig! De voeding overdag bepaalt mede hoe je slaapt. Slecht slapen is gerelateerd aan overgewicht en heeft nadelen voor veel aspecten van de gezondheid. Een tekort aan slaap heeft een nadelige invloed op het immuunsysteem en het (hersenen)metabolisme. Slechte slapers hebben verhoogde risico's op diverse klachten, zoals: overgewicht, hypertensie, diabetes, hartklachten etc. Allerlei stoffen van het immuunsysteem en allerlei hormonen als cortisol, ghreline en leptine (onze honger-en verzadigingshormonen) gaan totaal anders functioneren bij te kort of slecht slapen. Een voldoende, lange en vooral ongestoorde slaap is dan ook belangrijk voor allerlei essentiële processen in je lichaam, die je nodig hebt om gezond te blijven.



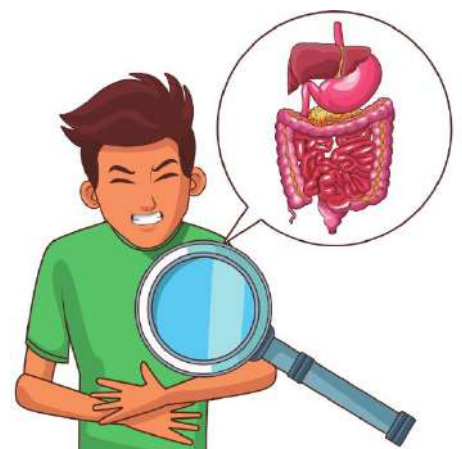
Het hormoon melatonine wordt aangemaakt in de epifyse, oftewel de pijnappelklier, een klein gebied in de hersenen. De productie van melatonine heeft te maken met de biologische klok en de hoeveelheid licht. Bij een normaal ritme slaap je 's avonds en ben je overdag wakker. Dit is je biologische klok. Licht heeft invloed op de productie ervan. Tijdens de nacht is het donker en is de hoeveelheid melatonine in je lichaam het hoogst. Melatonine wordt aangemaakt vanuit serotonine. Een belangrijke functie van melatonine is het regelen van het natuurlijk slaap-waakritme.

Als het hormoon melatonine wordt aangemaakt, gaat je lichaam zich voorbereiden op de slaap, de ademhaling vertraagt en de lichaamstemperatuur daalt. Vooral inslapen, gaat makkelijker bij voldoende melatonine. Melatonine regelt de diepte en de duur van je slaap. Melatonine is tevens een krachtige antioxidant die vrije radicalen opruimt. Melatonine vervult daarnaast nog functies die verband houden met het versterken van het immuunsysteem. Als het ochtend wordt, neemt de productie van melatonine af en cortisol toe.

Darmklachten en slaapproblemen:

Samen met stress is dit een veel voorkomende oorzaak van slaapproblemen.

De adviezen in de modules "Microbioom" en "Stofwisseling" geven meer kennis en begeleiding tools over darmproblemen. Dit heeft direct invloed op het slaappatroon.



Redenen waarom darmklachten tot slaapverstoring kunnen leiden:

- Door de darmklachten wordt er mogelijk te weinig serotonine geproduceerd. Serotonine is de voorloper van ons slaaphormoon melatonine. Te weinig serotonine geeft dan ook te weinig melatonine;
- Gisting in de darm, hierdoor ontstaan diverse klachten maar vooral veel onrust geeft in de nacht.
- Een exorfine-overbelasting waardoor de aanmaak van neurotransmitters sterk ontregeld wordt.
- De invloed van onze darmbacteriën is groot op de aanmaak van neurotransmitters maar ook op de recycling van hormonen. Stoffen die een goede slaap moeten ondersteunen.
- Een overbelaste lever door de klachten in de darm. Deze zorgt regelmatig voor slaapverstoring in de tweede helft van de nacht. Een veel voorkomende klacht hierbij is dat er veel hitte wordt ervaren en veel zweten bij het wakker worden.

Straling en slaapproblemen

Elektromagnetische straling breekt melatonine af, het remt de aanmaak van melatonine. Als mensen veel beter slapen als ze in een andere omgeving zijn kunnen het volgende proberen. Een aantal maatregelen om te kijken of straling een oorzaak is van je slaapprobleem:

- Slaap (tijdelijk) op een andere slaapkamer of in een andere hoek van de huidige slaapkamer.
- Verplaats je bed naar een andere muur of in het midden in de kamer. Zeker als je tegen de binnenmuur slaapt met aan de andere kant van de muur het huis van de burens.
- Trek alle stekkers 's nachts uit de stopcontacten van je slaapkamer. Of nog beter: zorg dat er zo weinig mogelijk apparatuur in je slaapkamer aanwezig is.
- Ga tijdelijk op een matras slapen die geen ijzeren binnen vering heeft.
- Als er een waterbed is, probeer dan eens een paar nachten op een gewoon matras te slapen.



Voeding en leefstijl is enorm belangrijk voor een goede slaap.

Tekorten hebben een grote invloed op het correct functioneren van hormonen. Denk aan tekorten als; omega 3, zink, aminozuren als tryptofaan.



Ontregeld op je slaaphormonen werken ook; te lang doorwerken in de avond, smaakversterkers als glutamaat – E 621, een slechte spijsvertering, maagklachten, sterke schommelingen in de bloedsuikerspiegel, te veel genotsmiddelen.

Zink

Voldoende zink (zeker bij vrouwen) is belangrijk voor een gezonde slaap. Zonder zink, in een gezonde verhouding met koper, kan de omzetting van tryptofaan niet plaatsvinden, maar ook veel andere processen als het immuunsysteem, huid, hormonale processen, de omzetting van vetzuren, de aanmaak van antioxidanten, zijn afhankelijk van zink en zullen zonder voldoende zink niet adequaat verlopen.

Zinkbronnen: oesters, kreeft, eidooier, pompoen- en zonnebloempitten, (pecan)noten, zaden, agar agar, verse gember. Aloë Vera Immune plus.

Je kunt extra melatonine uit je voeding halen.

Bepaalde voedingsmiddelen helpen je om in slaap te vallen, omdat zij tryptofaan of melatonine bevatten.

Tryptofaan:

Een aminozuur welke aan de basis staat van serotonine en melatonine. Hierbij is daglicht belangrijk om tryptofaan goed te kunnen omzetten in serotonine waarna het bij het donker worden omgezet in melatonine. Tryptofaan mag als supplement niet ingezet worden samen met antidepressiva.

Tryptofaan kan uit voeding worden gehaald. Voeding met tryptofaan kan helpen de nachtrust te bevorderen. Voor de omzetting naar melatonine zijn dan hulpstoffen, zoals vitamine B, calcium en magnesium nodig. De meeste voedingsmiddelen met tryptofaan bevatten óók deze hulpstoffen, een handig trucje van de natuur. Onderstaande voedingsmiddelen kunnen de nachtrust ondersteunen.

Voedingsmiddelen met tryptofaan:

- Asperges;
- Alle bladgroenten;
- Amandelen;
- Basilicum;
- Banaan;
- Bloemkool;
- Boekweit(meel);
- Boerenkool;
- Chiazaad;
- Ei;



- Kwark;
- Linzen;
- Noten;
- Gevogelte;
- Haver;
- Knoflook;
- Pompoen;
- Peulvruchten;
- Rijst;
- Spinazie;
- Spruitjes;
- Spirulina;
- Tomaat;
- Zaden;
- Zilvervliesrijst;
- Zoete aardappel;
- Gefermenteerde (zure) melkproducten: kefir, yoghurt en karnemelk.

Zorg bij voeding met tryptofaan ook voor voldoende vitamines en mineralen, die de omzetting ondersteunen, zoals:

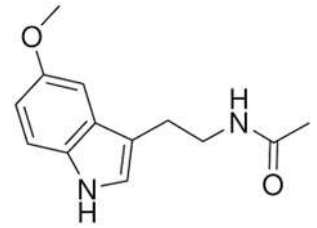
- 5-htp;
- B-vitamines;
- Calcium;
- Het aminozuur 5-hydroxytryptofaan fungeert als antioxidant en is de directe voorloperstof van serotonine en melatonine;
- Magnesium;
- Sam-e. (dit wordt geproduceerd uit het aminozuur methionine/choline bij voldoende energie-aanmaak in onze cellen. Een hele belangrijke stof voor de uiteindelijke omzetting van serotonine naar melatonine;
- Vitamine C;
- Zink.

Melatonine bronnen

- Amandel;
- Ananas;
- Banaan;



- Gember;
- Goji-bessen;
- Haver;
- Kardemom;
- Kersen;
- Lijnzaad;
- Mango;
- Uien;
- Venkel;
- Walnoten;
- Zilvervliesrijst;
- Zonnebloempit.

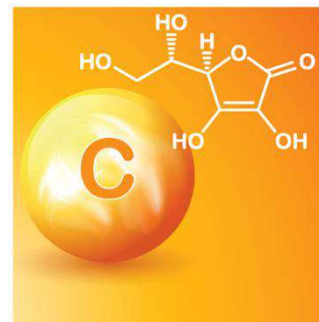


Voeding met melatonine:

2 x per dag 200 ml kersensap lijkt in proeven goede diensten te bewijzen aan een gezonde slaap. Kies je voor het kersensap, dan is het wel verstandig om dit een uur voor het slapen te drinken.

Vitamine C

Ruim voldoende groente en fruit moeten zorgen voor voldoende vitamine C. Let op dat er onder invloed van stress ook veel meer vitamine C verbruikt wordt door je lichaam/brein. En dat je, ondanks een goede inname van groente/fruit, toch tekorten kunt krijgen.



Melk?

In ons RNE-programma gebruiken we geen melk. We herinneren ons waarschijnlijk allemaal nog wel grootmoeders trucje uit onze kindertijd. Als kinderen klagen dat ze niet kunnen slapen krijgen ze vaak een glas warme melk, al dan niet met honing (voor de piek in de bloedsuikerspiegel beter van niet).

Er is een wetenschappelijke verklaring voor het slaapverwekkende effect van warme melk. Tryptofaan is een eiwitzuur dat van nature rijkelijk aanwezig is in melk en is een bouwstof voor serotonine in ons brein. Serotonine is op zijn beurt dan weer belangrijk voor een goed slaap-waakritme. En de reden dat je de melk best warm drinkt? De lichte temperatuursverhoging in ons lichaam die het gevolg is van het drinken van warme dranken helpt ons ook slaperiger te maken.



Hoofdstuk 8

Verder in het boek.

Spiritualiteit, motivatie, psychische en sociale factoren

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 7. Blz. 37

Lees de informatie uit het boek aandachtig door.

Achtergrondkennis.

Sommige mensen ervaren veel tegenslagen in het leven maar gaan door terwijl anderen als het ware verlammen en niets meer kunnen. Het kan allebei en je zal dit ook tegenkomen bij je coaching.

De kunst is om je cliënten dusdanig te ondersteunen dat ze mogen leren van de opgedane ervaringen en daar de gezonde(re) keuzes voor de toekomst op kunnen baseren.

Gezonder worden betekent een verandering. Het is het herstellen van patronen, het zelf opnieuw instellen, een andere mindset. Met het bezoek aan jou geeft de cliënt aan dat hij/zij iets wil veranderen. Voor hem of haar is dat vaak ook een signaal aan zichzelf dat hij/zij in het verleden iets fout heeft gedaan. Anders hoef je immers niets te veranderen. Begeleid je cliënt bij dat 'schuldproces'.

Een ziekte kan voor mensen als een meester zijn die heel dringende vragen stelt: wat zijn je diepere verlangens? Wat zou je willen loslaten? Wat mag jij niet van jezelf? Waarom voel jij je altijd vol stress zitten? Waarom heb ik dit? Dit kan een diepgaand en moeilijk proces zijn. Zeker als er sprake is van veel stress is genezing een moeilijke opgave. Laat je cliënt opschrijven wat hij/zij nooit meer zou willen meemaken. Laat hem of haar ook zelf verantwoordelijk zijn voor acties die ondernomen worden. Als je blijft roken, wat bereik je dan? Welke baten en welke kosten zijn er? Ga samen op zoek naar doelen en motivatie. Gebruik daarbij de wens-droom-doelenkaart.



“Help, ik val niet meer af! Wat kun je voor me doen?”

Er komt altijd wel een periode dat de cliënt geen gewicht verliest. Men komt op een ‘plateau’ zoals dat heet. Dit is vaak een moeilijke fase voor veel mensen. Immers; je doet het goed, je houdt je goed aan alles en dan val je niet meer af. Heel frustrerend.

Met de volgende mogelijkheden kun jij jouw cliënt hierbij ondersteunen:



1. Dit kan je doorbreken door eerst een paar weken uit fase 2 te werken en daarna terug te gaan naar fase 1;
2. Of de week verdelen in een paar dagen fase 2 en een paar dagen fase 1. Het lichaam wordt zo weer opnieuw getriggerd;
3. Bekijk het patroon van bewegen. Wat kan er verbeterd of toegevoegd worden aan het bewegen? Of kies een andere bewegingsvorm. Bij stilstand is het goed te kijken of je een andere trigger kunt vinden. Adviseer te bewegen voor de maaltijden, bijvoorbeeld in de ochtend te starten met bewegen voor het ontbijt. Er is dan nog geen insuline in het bloed waardoor je lichaam over gaat op vetverbranding;
4. Hoe is de emotionele stabiliteit? Heeft je cliënt nog de goede mindset? Welke oefeningen – mindset invuldocumenten (hier meer over in module 3 RefleX Natuurlijk (w)eten) kunnen hierbij ondersteunen? Kies een oefening die jouw cliënt gaat maken en bespreek dit in het consult;
5. Denk aan de Ki oefeningen. Herhalen van de oefeningen en de mindset invuldocumenten geeft kracht, inzicht en motivatie;
6. Hoe gaat het met de spijsvertering? Heeft de cliënt obstipatie? Wat houdt je cliënt letterlijk vast?
7. Welke emoties spelen een rol. In het volgende deel stat eer over emotie-eten;
8. Is er ondersteuning vanuit de omgeving;
9. Hoe is de hormonale balans?

Stappenplan emotie-eten

Een stappenplan met vragen die je aan je cliënt kunt stellen om achter de oorzaak van emotie-eten te komen:

- Wat is het moment van de dag dat je gaat eten?
- Welk gevoel geeft het eten je? Heb je het verdiend omdat je hard gewerkt hebt? Is het een beloning?
- Welk gevoel zoek je nu eigenlijk echt? Erkenning, tijd, een arm om je heen, troost, warmte, tijd voor jezelf, rust, waardering, zekerheden, afleiding? Ga hierover in gesprek



met je cliënt en zoek samen naar de echte behoefte. Wanneer je dit gevonden hebt ga je samen bespreken hoe je hieraan invulling kunt geven;

- Hoe kun je dit gevoel op een andere manier aan jezelf geven, zonder te eten? Hoe kan je het gewenste gevoel krijgen op een manier die wel goed is voor je gezondheid? Hoe kun je de leegte opvullen?
- Om erachter te komen wat er speelt bij je cliënt helpt het de vraag om te draaien.
Bijvoorbeeld: Waarin mis ik erkenning, of van wie mis ik erkenning waardoor ik op dat moment verkeerde dingen ga eten? Of waar of waarin mis ik uitdaging? Of waar, waarin mis ik zekerheid?
- Ademhalingsoefeningen helpen hierbij. Wanneer emotie-eten zich aandient, op dat moment een buikademhaling oefening doen. Vaak verdwijnt het gevoel na een 5-10 minuten en is er winst behaald;
- De techniek “Ankeren”: Een veel gebruikte techniek. En dat is niet voor niets. Ankeren stelt je namelijk in staat om snel een ongewenste emotionele toestand om te buigen naar een gewenste emotionele toestand, zoals geluk, zelfvertrouwen of energie. Maar hoe werkt dat precies? Daar gaan we nader bekijken.



Wat is de techniek ankeren?

Ankeren is een techniek die je in staat stelt om direct een bepaalde emotie of emoties op te roepen, door middel van een ‘anker’. Een anker is een externe prikkel (een stimulus) die gekoppeld wordt aan een interne stemming (een specifiek respons).

Een anker kan iets zijn wat je ziet, een afbeelding, iets wat je tegen jezelf zegt of hoort, of wat je proeft, ruikt of voelt. Denk aan een bepaalde geur, een specifieke aanraking, een liedje of een plek, die je automatisch associeert met een bepaalde stemming.

De oorsprong van het ankeren komt uit de psychologie.

Ankers komen veel voor in het dagelijks leven. Vaak veel meer dan wij opmerken, weggebruiken het ook onbewust. Ankers zijn gaandeweg je leven vaak onbewust ‘geprogrammeerd’ in je brein. Nu je bewust bent van wat ankers zijn, ga je ze waarschijnlijk steeds meer opmerken in je dagelijks leven.

Denk bijvoorbeeld maar aan verkeersborden en logo’s, of de sirene van een politiewagen.

Ook in reclames worden veel visuele en geluids-ankers gebruikt: beelden of geluiden die bepaalde emoties oproepen worden bewust gekoppeld aan een bepaald product.

Reclamemakers willen dat mensen bij het product een positieve emotie ervaren, waardoor ze het product vaker gaan kopen.

Ook jouw herinneringen zitten vol met ankers. Een bepaald woord, een liedje of geluid, een smaak, geur of een voorwerp kan een bepaalde emotie (van vroeger) oproepen. De geur van



verse appeltaart doet je denken aan de warmte en veiligheid van thuis. Een voorwerp of plek waar je blij herinneringen aan hebt, kan door het te zien een fijn gevoel oproepen.

Maar ankers kunnen ook negatief zijn. Zo kan er bijvoorbeeld boosheid bij je opkomen als je de parfum ruikt van iemand waar jij vaak ruzie mee had. Of de boor van de tandarts waar je als klein kind zo bang voor was. Of wat gebeurde er vroeger als jij je bord niet leeg at? Zo kan een eet gerelateerde herinnering ervoor zorgen dat je nu moeilijk je voeding gewoonte kunt omzetten.

Wat hebben ankers met coaching te maken?

Een voorbeeld; stel je cliënt wordt helemaal blij van zonnebloemen. Overal waar je cliënt een schilderij ziet wil ze die meenemen, ze wordt er super blij van en voelt zich gewaardeerd en gelukkig. Het brengt je cliënt namelijk terug bij de herinnering aan een moment waarin ze zich gelukkig, sterk, mooi en geliefd voelt. De zonnebloem is dan een tastbaar aandenken, een herinnering aan dat mooie moment.

Dat werkt, de afbeelding van de zonnebloem heeft namelijk een verhaal. Een verhaal van dat moment. Wanneer de zonnebloem gezien wordt dan ben je daar weer, op die plek waar het zo goed voelde. Dan ziet je cliënt het voor zich, hoort de geluiden, ruikt of proeft er soms zelfs iets bij en krijg er vooral dat hele goede gevoel weer bij.

Nog een voorbeeld:

Een anker kan ook negatief zijn en veel invloed hebben of jij je voedingsgewoonte kunt veranderen. Ook op emotie-eten spelen herinneringen vaak een grote rol.

Als kind zijnde moest je cliënt zijn bord leeg eten, anders werd er straf gegeven of werden de ouders/ verzorgers boos. Onbewust is er nu de koppeling gemaakt dat iemand boos word als het bord niet leeg gegeten word.

Of wanneer er getroost werd met snoep, met eten dan koppel je nu troost aan eten. Als je vroeger verdrietig en werd je getroost met een snoepje? Dan is de kans groot dat je dit nu ook doet.

Wanneer jij nu als coach aangeeft dat het ok is om je even verdrietig te voelen en er andere methoden zijn hiermee om te gaan of dat het ok is wat op je bord te laten liggen wanneer jij genoeg hebt gehad. Dat kan echt een strijd opleveren. Zo zorgt een eet gerelateerde herinnering ervoor dat je nu moeilijk je voeding gewoonte kunt omzetten.

Welke verschillende soorten ankers zijn er?

In de coaching kunnen we verschillende vormen van ankers inzetten. Onbewust zelfs vaker dan we realiseren.

Er zijn verschillende ankers:

- Visuele ankers, bijvoorbeeld een walnotenboom, een bramenstruik, een foto in je fotoalbum;



- Auditief tonale ankers, bijvoorbeeld het geluid van de zee, een liedje op de radio of minder leuke anker, de boor van de tandarts;
- Kinesthetische ankers, bijvoorbeeld de warmte van de zon op je huid;
- Geur ankers, bijvoorbeeld de geur van appeltaart, de geur van de soep van je oma, de geur van een aftershave of parfum;
- Smaak ankers, bijvoorbeeld de smaak van een bepaald snoepje, de smaak van een bepaald gerecht.

Hoe kun je dit toepassen in je dagelijkse coachpraktijk?

Het ankeren is een prachtige techniek, met mooie resultaten, het is zeer herkenbaar voor jouw cliënten. Ik zet het vaak in.

In te zetten bij veel onderwerpen en ook zeer goed bij het stagneren bij afvallen of bij emotie-eten.

Achter emotie-eten zit vaak een (onbewuste) andere gedachte of reden. Een opvoeding waarin met voeding en/ of snoep werd getroost en/ of gestraft. De manier van eten, de snelheid van eten.

Je installeert bewust een stimulus-respons reflex bij je cliënt. Je nodigt je cliënt uit om een (heel goed) gevoel, een krachtige positieve herinnering uit het (recente) verleden op te roepen, het gevoel te reproduceren en het te herbeleven.

Stel je eens voor hoe krachtig zo een herinnering kan zijn, zeker als je je client helemaal terug laat gaan naar dat hele fijne moment. Door je verbale en non-verbale communicatie afstemmen op dit gevoel kun je deze herinnering nog mooier en groter maken. Tot slot veranker je het gevoel opnieuw bij je cliënt door het plaatsen van een anker.

Op elk gewenste tijdstip kan je cliënt dit gevoel weer oproepen.

Hoe plaats je een anker?

Bij het 'plaatsen van een anker' is het van belang dat het anker uniek, herhaalbaar en voldoende onderscheidbaar is. Je kunt voor het plaatsen meerdere mogelijkheden gebruiken.

1. Je gebruikt een afbeelding die je op verschillende plekken zichtbaar laat zijn, op je telefoon, je koelkast, nachtkastje, enz. Elke keer als je die afbeelding ziet brengt jouw dit terug bij dat goede moment;
2. Een fysieke stimulans; het bij elkaar brengen van duim en ringvinger. Of een kneepje in je pink, of anders.



De vier stappen voor het plaatsen van een anker:

STAP 1: Kies de gemoedstoestand en roep een herinnering op

Het beste moment om een anker te plaatsen, is op het moment zelf waarin je cliënt een zeer prettig gevoel ervaart. Of dat gevoel uit een eerder moment sterk kunt terughalen.

Sluit de ogen en focus op de adem tot je cliënt volledig ontspannen is. Herinner je vervolgens een moment uit het verleden waarin je cliënt die specifieke gemoedstoestand ervaarde.

Beleef de ervaring alsof het weer opnieuw plaatsvindt, met alle zintuiglijke waarnemingen die daarbij horen. Zie wat je ziet, hoor wat je hoort en voel wat je voelt.

Denk bijvoorbeeld aan het gevoel van trots na het hardlopen, trots op de voeding aanpassing, trots op je gezonde maaltijden, of het gevoel van vreugde als je op een feestje bent.

STAP 2: Koppel het anker aan de ervaring

Door het ophalen van de herinnering, of de gebeurtenis op het moment zelf, voelt je cliënt ook de bijbehorende gemoedstoestand sterker worden.

Je cliënt plaatst de anker door op het hoogtepunt van de intense positieve stemming zichzelf de afbeelding te laten zien of door zichzelf een specifieke externe fysieke stimulus te geven.

Bijvoorbeeld het tegen elkaar plaatsen van je duim en ringvinger, een kneepje in je pink.

Nog voordat het positieve gevoel afneemt, laat je cliënt het anker weer los. Door op deze manier een anker bij jezelf te plaatsen, worden de stimulus en stemming neurologisch met elkaar verbonden. Dat betekent dat als jij op een later moment diezelfde specifieke stimulus krijgt, je brein dit automatisch associeert met die intense positieve stemming. Op een later moment kan je cliënt dus dat intense positieve gevoel met de anker oproepen.

STAP 3: Terug naar neutraal gevoel

Open de ogen en verander je stemming naar een neutraal gevoel door te focussen op iets anders, op het 'normale' leven van die dag.

STAP 4: Test het anker

Is je cliënt weer in het neutrale gevoel? Test nu het anker. Kijk naar de afbeelding of raak de specifieke plek op het lichaam aan, en voel wat er gebeurt.

Voelt je cliënt de gewenste gemoedstoestand niet? Herhaal dan stap 1, 2 en 3 opnieuw. Doe dit totdat je cliënt de gewenste gemoedstoestand ervaart.

Om goed te kunnen ankeren moet het een paar keer worden geoefend. Heeft je cliënt het onder de knie hebt, gaat het ontzettend helpen in het dagelijks leven.

Ook voor ons coaches, is het fijn om te kunnen terugvallen op een gevoel dat ons versterkt en bekrachtigt. Dus maak je de komende tijd fijne dingen mee, zorg voor een anker zodat je het gevoel later als je het even niet ziet zitten weer kunt oproepen.



Dit kun je ook voor je business inzetten, zo help je jezelf je business succesvol te laten groeien en bloeien.

Verder in het boek.

7.2 Wens-droom-doelenkaart

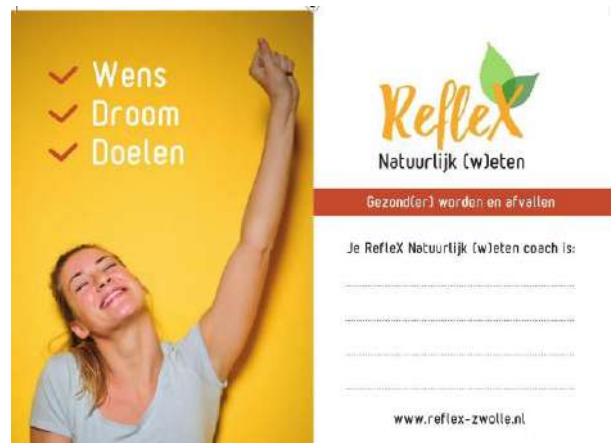
RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 7: Blz. 39

Lees de informatie uit het boek aandachtig door.

Achtergrondkennis:

Het lijkt misschien simpel om van een wens een plan te maken en daarmee je dromen te verwezenlijken. Je hoeft het alleen nog maar even te doen. In de praktijk blijkt het maar al te vaak iets minder makkelijk. Jeugdervaringen en eigen belemmerende overtuigingen spelen mee en kunnen je flink beperken. Ze kunnen je ervan weerhouden om je passie en je hart te volgen.

Door de cliënt een wens-droom-doelenkaart te laten maken, krijgt deze het visueel en komt het stapje voor stapje in zijn of haar realiteit. Visualiseren heeft een grote kracht. Je plant als het ware een zaadje dat op een zeker moment gaat groeien en bloeien. Vaak komt veel op een dag bij elkaar. Bekijk deze kaart regelmatig samen, dan komt er energie in beweging en ga je bijna ongemerkt dingen realiseren.



Verder in het boek.

7.4 De invloed van psychische factoren op overgewicht

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 7: Blz. 40 - 41

Lees ook nu de informatie in het boek aandachtig door.

Achtergrondkennis:

In deze module extra aanvullende informatie. Heb jij als kind geleerd om te eten wat goed voor je is, en wat de goede hoeveelheid is? Is het zo dat je intuïtief precies datgene eet wat



goed voor je is? Veel mensen denken dat ze best goed eten. Maar als dat zo is, hoe komen we dan aan zoveel allergieën, intoleranties, overgewicht en, gezondheidsklachten?

Door gewoontes, het troost-eten, (levens)ervaringen of veranderingen zoals het plotseling alleen komen te staan, krijgt eten soms een heel andere functie of betekenis. Ervaren en voelen mensen dan nog wat ze eten? Werkt hun verzadigingsgevoel nog altijd goed? Dit weer te (her)ontdekken is belangrijk voor iemand met gezondheidsproblemen door verkeerde voeding. Ze krijgen zelf weer de regie over de voeding en hun eetpatroon, waardoor ze weer voelen dat genoeg ook echt genoeg is. Ze leren weer luisteren naar de kracht van het lichaam. Een mooie oefening voor mensen die thuis geleerd hebben dat het bord per se leeg moest is: Laat altijd het laatste hapje op je bord liggen. Leer dat je bord niet per se helemaal leeg hoeft. Doorbreek zo deze 'regel'.

Veel succes en plezier met de lesstof uit module 2.



Heb je vragen? Stel ze gerust, ik help je graag.

Met gezonde groet, tot snel.

Celien van Dalen

info@reflex-zwolle.nl

06-53945165

www.reflex-zwolle.nl

www.reflex-leren.nl



Copyright:

De teksten en foto's zijn eigendom van RefleX-Zwolle, Celiën van Dalen en mogen dan ook niet zonder toestemming op geen enkele wijze gebruikt, gescand of gekopieerd worden.

