



IK HEB ER MIJN  
BUIK VAN VOL

MARIJKE DE WAAL MALEFIJT

**Ik heb er mijn buik van vol!**

# Ik heb er mijn buik van vol!

*Het maag-darm herstelplan*

Marijke de Waal Malefijt



UITGEVERIJ SCHORS - AMSTERDAM

**Informatie:****[www.schors.nl](http://www.schors.nl)**

Catalogus (gratis):

Uitgeverij Schors - Antwoordnummer 10709 - 1000 RA Amsterdam

Marijke de Waal Malefijt:

**[www.gottswaal.nl](http://www.gottswaal.nl)*****Verantwoording:***

De auteur en de uitgever hebben de grootst mogelijke zorgvuldigheid in acht genomen bij het opnemen van de in deze uitgave opgenomen informatie. De auteur(s) en de uitgever zijn daarom op geen enkele wijze aansprakelijk te stellen voor enige vorm van schade die eventueel uit eigenmachtige toepassing van deze kennis en/of informatie voortkomt. De in deze uitgave opgenomen kennis en informatie is voor geïnteresseerden en mag op geen enkele wijze als instructie voor therapie of als diagnose in medische zin worden opgevat.

***Waarschuwing:***

Voor een verantwoorde toepassing en dosering van alle eventueel in dit boek aangegeven remedies dient u zich altijd tot uw arts, natuurdiëtist en/of erkende alternatieve therapeut te wenden.

© 2011 Uitgeverij Schors - Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronische en/of magnetische opslag, cd-i, cd-rom, dvd of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978-90-6378-948-0 ♦ NUR 720 ♦ SBO 30

# Ik heb mijn buik ervan vol!

## Maag-Darm Herstelplan

Marijke de Waal Malefijt

### Inhoud

### Inleiding

#### Deel 1:

#### Hoe leer ik zelf voelen wat er in mijn buik aan de hand is?

#### Hoofdstuk1 Constitutie typen; lichaamsbouw, -kenmerken en stofwisselingstypering

Tot welk constitutietype behoor ik?

Type A - het hert: de gevoelige stofwisseling

Type B - de tijger: de sterke stofwisseling

Type C - de olifant: de trage stofwisseling

Vragenlijst: Kenmerken van de drie typen.

#### Hoofdstuk 2 De drie stofwisselingstypen en de 5 elementen

Vijf locaties in het lichaam

Algemene voedingsrichtlijnen voor hert, tijger en olifant

Voedingsadviezen die balancerend werken op de vijf elementen:

De elementen: factoren die verstoren en balanceren

Elementen in het lichaam

Het spijsverteringsvuur

Voedselcombinaties

Exocriene Pancreas Insufficiëntie (EPI)

Een vicieuze cirkel

Kleuren van de ontlasting en hun betekenis

#### Hoofdstuk 3 De seizoenen

De winter: water-aarde element: griep tijd.

De lente: grote schoonmaak

De zomer: vuurelement: de spijsvertering vraagt om verkoeling en rust

De herfst: ether-luchtelement: voorbereiding

Voorbeelden van dagmenu's voor de vier seizoenen

Specerijenmixen (\*) ter balancering voor de elementen die te gebruiken zijn in de keuken.

Klimaat invloeden; wind, warmte, vochtigheid, droogte, kou

#### Hoofdstuk 4 Emoties achter de navel

De status van je energiecentra's in relatie tot je voeding

1e Chakra: leven, overleven, zorg voor je bestaan.

2e Chakra: ervaringen, sensaties, gevoelens.

3e Chakra; macht, onmacht, kracht, staan voor jezelf, de wil.

4e Chakra; voorwaardelijke en onvoorwaardelijke liefde, koesteren, dienstbaarheid, moederen, geven, ontvangen.

5e Chakra; bewustzijn, communicatie, opkomen voor jezelf, symboliek.

6e Chakra; intuïtie, zelfverwezenlijking, visie, denkmodellen.

7e Chakra; transcendentie, autonomie, levensdoel.

#### Hoofdstuk 5 Spijsverteringsstoornissen

Bij welke symptomen is het raadzaam om aan aanvullingen van enzymen te denken?

Voedingsmaatregelen bij een zwakke vertering

Immuun- complexen en auto-immuun aandoeningen

#### Hoofdstuk 6 Essentiële suikers; voedingsbodem voor de darmflora

Allergie door een dysblans in de darmflora

Functie van essentiële suikers

Eetstoornissen en essentiële suikers  
 Chronische vermoeidheid en essentiële suikers  
 Hormoonhuishouding en essentiële suikers  
 Ontgiftigend en essentiële suikers

### **Hoofdstuk 7** Voedingsadviezen voor diverse maag-darm klachten en de 5 elementen

Verschillende vormen van verstopping  
 Voorbeeld dagmenu bij verstopping  
 Voorbeeld dagmenu bij constipatie voor alle typen:  
 Gasvorming  
 Voorbeeld dagmenu bij gasvorming voor alle typen  
 Brandend maagzuur  
 Wat te doen bij diarree?  
 Probiotica  
 Voorbeeld dagmenu bij diarree voor alle typen

### **Hoofdstuk 8** Schimmelinfecties en darmparasieten: een wolf in schaapskleren

Wat is candida of candidiasis?  
 Hoe kunnen we de schimmel terugdringen en overwinnen?  
 Hoe merken we of we darmparasieten hebben?  
 Hoe kunnen we darmparasieten ontlopen?  
 Disbalans van de 5 elementen

### **Hoofdstuk 9** Behandeling van dysbiose

Disbiose-adviezen  
 Tropische buikklachten, protozoa als oorzaak  
 Amoebebuikloop  
 Wat kun je doen bij een buikloop?

### **Hoofdstuk 10** Dagmenu suggesties en geneeskrachtige gerechten die weefsels balanceren.

Ontbijtmogelijkheden  
 Tussendoor mogelijkheden  
 Lunchmogelijkheden  
 Diner mogelijkheden  
 Avond mogelijkheden

## **Deel 2:**

### **Hoe kom ik zelf te weten wat er in mijn buik aan de hand is?**

### **Hoofdstuk 11** Een ernstig verstoord darmmilieu nader onderzoeken

PH-waarde via ontlastingsonderzoek  
 Voedingsmaatregelen bij afwijkende pH  
 Spijsvertering via ontlastingsonderzoek  
 Maldigestie en malabsorptie onderzoeken via ontlasting  
 Pancreas-elastase 1  
 Galzuren  
 Voedingsmaatregelen bij een zwakke vertering  
 Darmflora via ontlastingsonderzoek  
 Oorzaken van een niet-stabiele ecologie van de darm: dysbiose  
 Schimmels en ziekmakende bacteriën via ontlastingsonderzoek  
 Voedingsmaatregelen bij overgroei van bacteriën  
 Vrije radicalen in de darm door geneesmiddelen

### **Hoofdstuk 12** Immuniteit van de slijmvliezen

Verscholen micro-organismen die je ziek maken  
 Virulente factoren via ontlastingsonderzoek  
 Leverbelasting en ontstekingen aan de darmwand  
 Parasieten via ontlastingsonderzoek  
 Darmontstekingen via ontlastingsonderzoek  
 Weerstand van de darmslijmvliezen

Secretorisch IgA & Bèta defensin 2 via ontlastingsonderzoek  
 GALT, BALT en NALT  
 Mucosa barrière of mucosa blok  
 Communicatie tussen darmflora en immuunsysteem  
 Voedselovergevoeligheid  
 Leaky Gut syndroom  
 Auto immuun ziekten voorkomen  
 Bloedtest IgG-antilichamen  
 EPX allergie traceren via ontlastingsonderzoek  
 Antigliadine sIgA en Anti-transglutaminase sIgA via ontlastingsonderzoek  
 Glutenvrij dieet bezien vanuit de natuurvoeding  
 Metabolische disfunctie test via urineonderzoek  
 Waterstofademtesten

### **Hoofdstuk 13** Buikpijn door fructose malabsorptie

Fructose-intolerantie en HFI  
 Fructose arm dieet  
 Fructose malabsorptie  
 Buikpijn, krampen en winderigheid  
 Zink en het aldolase enzym

### **Hoofdstuk 14** Voedingsinterventies bij darmkanker

Tumor M2 -PK Test via ontlastingsonderzoek.  
 Salvestrolen hebben een beschermende werking tegen kanker  
 Weinig salvestrolen in huidige voeding  
 Kankercellen en een natuurlijk ontstekingsproces  
 Nuclearfactor-KappaB (NF-kappaB).  
 Met voeding kanker bevorderen of blokkeren  
 Verstoorde verhouding tussen omega 3 en omega 6 vetzuren  
 Speciale stoffen in groenten, fruit, kruiden en specerijen  
 Eetbare paddestoelen  
 Top tien voedingsadviezen bij kanker

### **Hoofdstuk 15** Darmproblematiek en biogene aminen

Allergische voedselovergevoeligheid  
 Niet-allergische voedselovergevoeligheid  
 Gevoeligheid voor voedselkleurstoffen  
 Gevoeligheid voor voedselingredienten  
 Biogene aminen  
 Pseudo- allergische reacties (PAR's)  
 Eliminatie-provocatie dieet  
 Kruisreactiviteit  
 Histamine vrijmakers  
 Stoffen in voeding die heftige klachten kunnen veroorzaken

### **Hoofdstuk 16** Vitaminen B tekort bij maag-darmklachten

Vitamine B 12 tekort  
 Foliemzuur en vitamine B 12 als broer en zus  
 Homocysteïne: boodschapper van slecht nieuws  
 Exocriene Pancreas Insufficiëntie (EPI) geven nutriënten tekorten  
 Wederzijdse afhankelijkheid van de Co enzym B vormen  
 Fosfolipiden zijn nodig voor de opbouw van B vitaminen  
 Co enzym vormen van de vitaminen B groep  
 Folaat of vitamine B 11  
 Zware metalen kosten vitamine B

### **Hoofdstuk 17** De relatie tussen buikklachten en de lever

De lever als grote ontgiftingsfabriek  
 CYP enzymstelsel en geneesmiddelen en buikklachten  
 Veranderde levercapaciteit kan buikklachten geven

De drie constituties en de CYP enzymsystemen van de lever  
 Bepaalde voedingsmiddelen remmen leverenzymen  
 Onvoldoende leverversterkende voeding

### **Hoofdstuk 18** Vage buikklachten door enzymafwijkingen in lever en darmen

Ontgiftingsproblemen bij fase 1 en fase 2 van de lever  
 Vage buikklachten bij de ziekte van Gilbert  
 UDP-glucuronosyltransferases  
 Vage buikklachten door moleculaire nabootsing (molecular mimicry)  
 Zonolin  
 Saponinen  
 Lectines

### **Hoofdstuk 19** Essentiële vetten

Effecten op de lever door verkeerd vetgebruik  
 Omega 3, 6 en 9 vetzuren  
 Gezonde vetzuurverhouding voor de 3 typen  
 Gezonde kooktechnieken  
 Vet en olie in de keuken

### **Hoofdstuk 20** De relatie tussen het darmmilieu en auto-immuunziekten

Welke auto-immuunziekten zijn er?  
 Th1/Th2-immuunbalans door voedingsmaatregelen  
 Voedingstekorten die bijdragen tot een auto-immuunziekte  
 Geslachtshormonen en auto-immuniteit  
 Gewijzigde ontgiftingsstatus (lever)  
 De maag-darm barrière en evenwicht in de microflora  
 Inflammatoire Biomarkers  
 Ziekte van Alzheimer 'huist' in de darmen en de lever

### **Hoofdstuk 21** Met voeding grip op (maag-darm)ontstekingen

Specifieke en niet-specifieke afweer  
 Op hol geslagen immuunsysteem  
 Voeding en cytokinevorming  
 Stress en cytokines  
 Verschillende interleukines  
 Darmflora en probiotica  
 Goed darmmilieu voorkomt ontstekingen  
 Helicobacter Pylori

### **Hoofdstuk 22** Mentale of emotionele spanningen in relatie met de darmen

Angst en verteringsstoornissen  
 Angst en disbiose  
 De connectie tussen darmen en hersenen  
 Essentiële aminozuren voor de neurotransmitteraanmaak  
 Dopamine  
 Noradrenaline  
 Serotonine  
 Acetylcholine  
 GABA (gamma-amino-boterzuur)  
 Taurine  
 Glutamine  
 Speciale taken van specifieke aminozuren  
 Taurine tekort bij veganisten  
 Koolhydraatverslaving  
 Verslavende en demotiverende voeding  
 Exorfinen-intolerantie  
 Falend endorfine systeem  
 Serotoninstoornis en depressie  
 Visvetzuren en voedingsinterventies bij depressie



**Hoofdstuk 23** Rotting in de buik geeft slechte neurotransmitter-communicatie  
 Oorzaken van verstoringen bij de neurotransmissie  
 Hormonale onbalans  
 Disbiose in de darmen  
 Van sluimerende stress to chronische stress

**Hoofdstuk 24** Belangrijke stoffen die aangevuld moeten worden  
 Vitamine D tekort bij chronische darmontsteking.  
 Visolie (omega 3 vetzuren)  
 Flavonolen en darmpolipen  
 Vitamine A  
 Zink  
 Selenium  
 Mangaan  
 Aloë Vera  
 GLA: Gamma-linoleenzuur (GLA)

**Hoofdstuk 25** Bijnieruitputting geeft afname van het verteringsvuur  
 Tekens van een lege 'accu' (bijnieruitputting)  
 Buikklachten door een bijnieruitputting  
 Bijniere en de constituties  
 Accu opladen en met specifieke voedingsinterventies  
 Overprikkeling: snelle veranderingen, overvloed aan informatie  
 Voedselverwaarlozing

**Hoofdstuk 26** Mindfulness eten en psychologische meditaties brengen rust in de buik  
 Vertering en cortisol  
 Achteruitgang van de darmflora door stress  
 Psychologische meditaties; meditatieve zelftherapie  
 Meditatie verbeterd de 'containing capacity'  
 Meditatie verbeterd het zelftroostend vermogen  
 Meditatie verbeterd het onderscheidingsvermogen  
 Meditatie verbeterd het integratievermogen  
 Meditatie verbeterd het introspectievermogen  
 Meditatie verbeterde impulsbeheersing  
 Meditatie verhoogd de frustratietolerantie  
 Meditatie verhoogd de angsttolerantie  
 Meditatie herstelt psychische breuklijnen  
 Meditatie leert tegenstrijdigheden hanteren  
 Psychologische meditatie cd combinaties bij maag-darmklachten  
 Dieetadviezen combineren met meditatie

## **Tot besluit**

### **Bijlagen:**

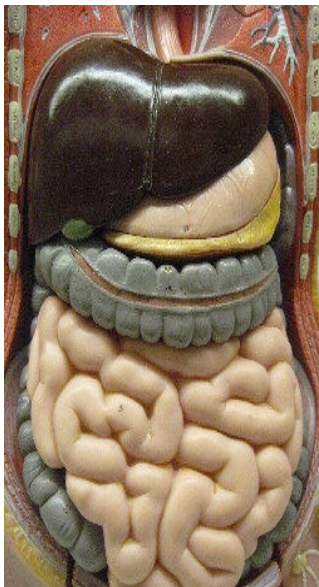
Bijlage 1; Gevoelens benoemen waar je buik van vol zit  
 Bijlage 2; Voedselcombinatie schema  
 Bijlage 3; Tabel thermische werking van voeding; verkoelende en verwarmende voedingsmiddelen  
 Bijlage 4: B 12 klachten registratie lijst  
 Bijlage 5: Multi elementen haaranalyse  
 Bijlage 6: Fructose tabel  
 Bijlage 7: Bijniere uitputting klachten registratielijst  
 Bijlage 8: Voedseldagboek  
 Bijlage 9: Darmprotocol  
 Bijlage 10 Glutenvrije suikervrij productenlijst

**Adressen & Websites**  
**Verklarende woordenlijst**

## Inleiding

Dit boek is geschreven voor al die mensen die elke dag weer opnieuw lijden aan maag-darmkwalen. Deze kwalen kunnen variëren van maagzuurbranden tot de ziekte van Crohn. Het maag-darmkanaal is in de breedste zin van het woord het kanaal waar de buitenwereldse voeding naar binnen wordt gehaald, verteerd wordt en vervolgens naar de binnenwereld wordt gebracht om daar voeding te geven aan lichaam en geest. Aan de buitenkant van iemand met maag-darmkwalen is niet altijd waar te nemen hoe men van binnen brandt, borrelt, gist, verkrampd en pijnkolieken heeft, tenzij we geleerd hebben goed naar deze mensen te kijken. Ik heb in de afgelopen 35 jaar als natuuriëtiste gezien hoeveel mensen lijden aan gastritis, colitis ulcerosa, ziekte van Crohn en hoe deze mensen in hun leven beperkt worden doordat ze zich nauwelijks buitenshuis kunnen begeven vanwege diarree en/of maagpijn aanvallen. Onzichtbare maag-darm 'gehandicapten' die vaak in de steek worden gelaten in de gezondheidszorg met de mededeling: "U moet zelf maar voelen welke voeding verkeerd valt". In hun eentje worstelen ze met diëten en middeltjes om verlost te worden van hun kwalen. Ik hoop dat dit boek meer inzicht zal verschaffen in de complexiteit van het maag-darmkanaal en tevens laat zien dat de juiste voedingsadviezen en een verandering van geesteshouding een oplossing is voor deze problemen.

Ik start in deel 1 van dit boek met een Aurvedische en Chinese benadering van buikklachten en ga in deel 2 over op de complementaire geneeskundige aanpak. In deel 1 leer je hoe je zelf kunt voelen wat er in je buik aan de hand kan zijn en hoe je dit praktisch kan oplossen. In deel 2 ga ik in op de onderzoeksmogelijkheden en leg ik technisch uit wat de oorzaken van maag-darmstoornissen kunnen zijn. In dit deel leer je hoe je te weten kunt komen wat er in je buik aan de hand zou kunnen zijn en wat je daar aan kunt doen.



## Tot besluit

Een hele belangrijke vraag die je jezelf kunt stellen is; hoe beleef ik voeding? Ervaar wat voeding met je doet en stop met calorieën tellen en je voeding afwegen. Als we in het Westen over eten praten, gaat het al snel over gewicht, bouwstoffen en calorieën. Er is nog een andere manier om met voeding om te gaan. Je kunt leren ervaren wat voeding met je doet, in plaats van calorieën of punten tellen in je hoofd, je voeding afwegen of jezelf elke dag te wegen op de weegschaal.

### Voeding als 'levensmiddel'

Waar de Westerse voedingsleer zich bezig houdt met analyseren van voedingsbestanddelen, concentreert de Chinese- en Ayurvedische voedingsleer zich op de vraag: welke energie (qi- of chi-kracht) krijg ik van de voeding? Men spreekt bij voeding dan ook liever van 'levensmiddelen'.

Voeding geeft je qi, oftewel levensenergie of levenskracht. Volgens de Chinese geneeskunde krijg je bij de verwekking een bepaalde hoeveelheid qi ten geschenke. Die kostbare energie ligt opgeslagen in je nieren; het is de krachtbron (accu) waarmee je het een leven lang moet doen.

De meeste levenskracht zit in voeding, mits dit vers is, eerlijk biologisch (dynamisch) verbouwd, gevarieerd, zo min mogelijk bewerkt en uit het betreffende seizoen komt. Als de voeding dan ook nog op de juiste wijze liefdevol is klaargemaakt dan kan de qi weer optimaal stromen. Een uitgebalanceerde maaltijd maakt niet alleen fit en tevreden, maar voedt ook je organen en je geest.

Of je voeding zorgt voor een evenwichtige energieverdeling, kun je bepalen door jezelf na het eten drie vragen te stellen:

1. Voel ik me energiek en tevreden?
2. Voel ik in mijn hele lichaam een aangename en weldadige warmte?
3. Ben ik werkelijk verzadigd, zodat ik de komende twee tot drie uur niet aan eten hoef te denken?

Antwoord je op alle drie met een 'ja' dan is de energieverdeling van je voeding in evenwicht. Zit er een 'nee' bij de antwoorden ga dan op zoek naar meer energie en balans voor jezelf.

Op weg naar gezondheid kun je geen bochten afsnijden. Voeding is één van de mijlpalen die je moet passeren. Als je je op het gebied van de voeding misdraagt, zal dat vlugger zichtbaar zijn dan elk ander wangedrag. Laat je daarom niet verleiden iets te gebruiken dat je lichaam niet ten goede komt. Bouw niet in het heden aan wat je in de toekomst zult betreuren. Voed je lichaam niet met dat wat het zo lekker vindt, voed

## Verklarende woordenlijst

Aceetaldehyde	alcoholachtige verbinding die de lever belast
Agni	spijsverterings- en stofwisselingsvuur
Alkalisch	basisch
Antacida	reguliere medicatie tegen overmatige maagzuurproductie. Zij binden het maagzuur.
Ama	giftige ophopingen in de weefsels
Amylase	een enzym dat koolhydraten afbreekt
Auto-immuunziekten	antistoffen maken tegen je eigen immuunsysteem, waardoor de weerstand verslechterd
Ayurveda	wetenschap van het leven, het oudste geneeskundige systeem.
Basmati rijst	licht verteerbare rijstsoort
Candidiasis	schimmelinfectie. Besmetting met de candida albicans.
Chakra	een belangrijke energiecentrale die verbinding maakt met het zenuwstelsel, de hormoonklieren en de kosmos
Constitutie	erfelijke aanleg
Cholecystokinine - pancreozymine	hormoon die de secretie van de alvleesklier en galblaas regelt
Cytoplasma	celprotoplasma zonder kern
Diafragma	middenrif
Disbiose	een disbalans in de samenstelling van de darmmicro-organismen
Entamoeba histolytica	een darmparasiet
Enterogastron	hormoon dat de stapsgewijze maaglediging regelt
Enzymen	stoffen die als katalysatoren werken in allerlei verterings- en stofwisselingsprocessen
Epifyse	pijnappelklier (in het hoofd)
Fase 1 en fase 2 conjugatie	ontgiftingsprocessen in de lever, waarbij de lever probeert om schadelijke stoffen wateroplosbaar te maken zodat ze via de gal en urine het lichaam uit kunnen
Gardia Lamblia	een darmparasiet
Gastrine	een hormoon die de maagzuurproductie bevordert
Gastrozymine	stimuleert de productie van enzymrijk maagsap
Ghee	gekleurde boter
Hypofyse	hormoonklier in de hersenen
Hypochloorhydrie	onvoldoende maagzuurproductie
Hypothalamus	regelcentrum gelegen in de tussenhersenen
Intrinsic factor	stof in de maag die een verbinding aan gaat met B 12 en dat is noodzakelijk om het B 12 vitamine goed opgenomen te krijgen vanuit de darmen (dit gebeurt in het laatste deel van de dunne darm)

Lactase	een enzym dat het koolhydraat lactose afbreekt
Malabsorptie	slechte nutriëntenopname in de darmen
Marma's	vitale locaties van het lichaam
Meridiaan	energiebaan in het lichaam
Metabole zuivering	ontdoen van gifstoffen die ontstaan tijdens de stofwisselingsprocessen en die binnen komen via het voedsel, medicatie en milieu-invloeden. Daarbij speelt de lever een belangrijke rol
Nadi	pulserend kanaal
Neurotransmitter	boodschappers (scheikundige stofjes) die het zenuwnetwerk gebruiken als transportmogelijkheid
Orthomoleculair	de juiste moleculen (vitaminen, mineralen, aminozuren, vetzuren e.d.)
P- 450 enzymen	enzymenfamilie in de lever die een belangrijke functie hebben bij de ontgiftingsprocessen
Pancreas	alvleesklier
Panchakarma	reinigingsprocedure door middel van vasten, braken, purgatie en klisma's
Pepsine	een enzym dat eiwitten afbreekt
Perineum	gebied tussen de uitwendige genitaliën en de anus
Protozoa	eencellige micro-organismen
Secretine	hormoon die de alvleesklier aanzet tot de afscheiding van sappen
Scrotha's	kanalen die door het lichaam lopen en zorgen voor de stofwisseling van de verschillende weefsels en de assimilatie en uitscheidingsprocessen daarvan
Spruw	schimmelinfectie
Synoviaal	gewrichtssmeer
Thymus	klier onder het borstbeen, verantwoordelijk voor het behoud van een goed immuunsysteem (maakt B- en T-cellen aan)
Toxinen	gifstoffen
Villi	darmvlokken
Vrije radicalen	scheikundige agressieve stoffen die weefsels in het lichaam vernietigen

Dit boek is voor mensen die lijden aan maag- en darmkwalen, die kunnen variëren van brandend maagzuur tot de ziekte van Crohn. Aan de buitenkant is niet altijd bij iemand te zien hoe het van binnen kan branden, borrelen, gisten, verkrampen en pijn doen, allemaal vage klachten zonder duidelijke ‘diagnose’ met als eindresultaat de mededeling: “U moet zelf maar voelen welke voeding verkeerd valt.” Dit is een eenzaam proces, waarbij mensen worstelen met allerlei diëten en middeltjes om verlost te worden van een diversiteit aan symptomen (zoals opgeblazenheid, zuurbranden, buikkrampen, misselijkheid en een opgezette gistende buik), die mensen binnenshuis houdt omdat ze er de hele dag door overvallen worden.

De auteur geeft meer inzicht in de ingewikkeldheid van de vertering door de maag en de alvleesklier. Maar ook de rol van de lever, het darmmilieu en de hormoonhuishouding komen aan bod. Voedingsadviezen op maat brengen het herstel van maag- en darmkwalen dichterbij, zonder dat u medicatie (met bijwerkingen) moet gebruiken of juist maar moet afwachten tot het ‘vanzelf’ over gaat.

Stap voor stap worden drie constitutietypen met hun specifieke stofwisseling- en psychische kenmerken besproken. Aan de hand van deze gegevens en een ontlastingstest krijgt u inzicht in de werkelijke oorzaak van uw klachtenpatroon. Aan bod komt het belang van een goede enzymwerking bij de spijsvertering, het effect van de juiste zuurgraad, het voorkomen van een ‘wildgroei’ aan schimmels, bacteriën, parasieten, enz. Tevens wordt het lekkende darm syndroom (LDS) behandeld, dat verantwoordelijk is voor een toename aan voedselintoleranties en allergieën. Dit resulteert in persoonlijk afgestemde therapeutische maatregelen en voedingsrichtlijnen, waarbij rekening wordt gehouden met zowel de constitutiekenmerken, als met de Vijf Elementenleer.

De dagmenu’s, maag-darmkuren en specifieke meditatietechnieken zijn zorgvuldig samengesteld op basis van de kennis en 35 jaar ervaring van de auteur als klinisch natuurdiëtist en natuurgeneeskundige in haar consultatieve zelfstandige natuurgeneeskundige praktijk.

Eerder verschenen van Marijke de Waal Malefijt:  
*Het Energie Herstelplan* (i.s.m. Tanja Visser)  
*‘t Went zo’n element* (i.s.m. Tessa Gottschal)

[www.gottswaal.nl](http://www.gottswaal.nl)

[www.schors.nl](http://www.schors.nl)

ISBN 978-90-6378-948-0



9 789063 789480