

Je darmen = Je weerstand!

Start met het checken van je darmen.

Verkeerde eetgewoontes, antibioticabehandelingen, infecties, erfelijke aanleg, roken, alcohol, stress, anticonceptiemiddelen, laxeermiddelen, maagzuurremmers, maagverkleining, darmontstekingen...
Ze kunnen je darmflora, je immuunsysteem en dus je weerstand, flink verstoren.

**Gebruik deze checklist om je darmen te controleren
dan check je gelijk je weerstand.**



Check je darmen = check je weerstand!

Darmen geven een weerspiegeling van jouw gezondheid, zijn de basis voor je immuunsysteem en helpen je met je weerstand.

Hippocrates, de 'vader' van de westerse geneeskunde ontdekte dat: '.. ziekte in de darmen huist...'.
..

Onze darmen zijn van onschatbare waarde en verdienen letterlijk en figuurlijk meer aandacht dan dat we ze nu geven.

Ze helpen onze voeding **te selecteren, te ontgiften, te verteren en tevens op te nemen**. Maar dat is niet het enige. Darmen zorgen ook voor de aanmaak van belangrijke stoffen zoals:

- **enzymen,**
- **anti-stoffen,**
- **B-vitamines**
- **neurologische signalen**
- **regelstoffen,**
- **en hormonen.**

Hippocrates wist het al, maar de hedendagse wetenschappers hebben het nu ook ontdekt; er gaan meer signalen van je darmen naar je hersenen dan andersom. En dat zijn niet alleen de fysieke prikkels (dus aansturen van organen, spieren en andere weefsels) maar ook de mentale prikkels (het aansturen van gevoelens, reacties en emoties).

Daarom worden de darmen vaak de 2e hersenen genoemd.

Persoonlijk vind ik dát zelfs te kort door de bocht.

Ze verdienen het om bovenop dat winnaarsblok te staan en de '1e hersenen' te worden genoemd!

Verkeerde eetgewoonten, antibioticabehandelingen, infecties, erfelijke aanleg, roken, alcohol, stress, anticonceptiemiddelen, laxeermiddelen, maagzuurremmers, maagverkleining, darmontstekingen... Ze kunnen je darmflora en dus je immuunsysteem = je weerstand, flink verstoren.

Spoel daarom, vanaf vandaag, je belangrijke gezondheidsspiegel niet zomaar weg, maar kijk er eens echt naar! Poep geeft je een inkijkje in je gezondheid. Hang de checklist in de wc en controleer regelmatig of jouw darmen je weerstand voldoende helpen.

Succes!

Sandra 

Start met het **checken van je darmen**. Vink af wat op jou van toepassing is..

Windjes:

- je laat windjes maar zonder knetterende harde geluiden
- je windjes ruiken niet naar rotte eieren of erger
- je windje stinkt ook niet oud of muf
- als je een windje laat valt er niet gelijk wat ontlasting in je broek,

Je poepgedrag:

- vaak poep je op een vast tijdstip
- je poept minimaal 1x per dag
- maar je poept niet vaker dan 3x op een dag
- je poept niet bij ieder plasje
- je hoofd loopt niet rood aan met persen, het gaat allemaal soepeltjes.
- je zit niet uren op de wc te wachten totdat er iets uit komt.
- je hoeft niet te rennen naar de wc, omdat er anders wat ontlasting in je broek ligt
- je hoeft je billen niet bij elkaar te knijpen, omdat het er anders uitloopt.

Je ontlasting (1):

- je poep stinkt niet overmatig. Degene die na je komt kan het redelijk aan zonder van zijn/haar stokkie te gaan.
- er hangt geen rotte eieren of een andere ontzettende stank in de wc
- je gebruikt bij het afvegen van je billen, misschien 1 of 2 velletjes papier en soms is er helemaal geen papier nodig
- je hebt geen EHBOO-kitje onderweg nodig = Eerste Hulp Bij Ontlasting Ongelukjes. Dan gaat het om:
extra papier, wc-doekjes, schoonmaakmiddel, opvangverband, extra onderbroek
- de prachtige drol die je hebt neergelegd, spoelt in een keer weg zonder bruine strepen achter te laten in de wc
- je wc- gang gaf je weer een tevreden gevoel!








Start met het **checken van je ontlasting**. Vink af wat op jou van toepassing is.

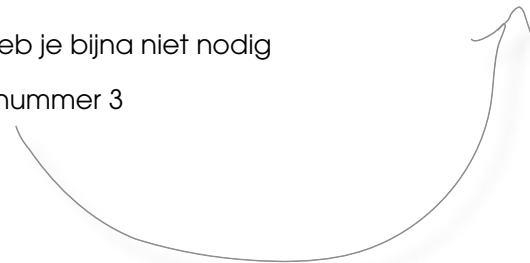
Je ontlasting (2)

- de vorm is aaneengesloten, dus geen keutels of drap
- de vorm heeft die van een sigaar, met misschien wat lichte bobbel, maar voornamelijk glad
- je ontlasting heeft heel regelmatig tot dagelijks de echte poepbruine kleur, dus niet: wit, zwart, groen, geel of rood

Let op: je ontlasting kan ook de kleur aannemen van bepaalde groentes:

- ➔ rode groentes geven de ontlasting een rode gloed,
 - ➔ ben je aan het detoxen en eet je daarbij meer groene groentes dan kleurt je ontlasting groen
 - ➔ is je galblaas weggehaald, dan is de kleur van je ontlasting vaak wat grijzer tot geel
-
- je ontlasting drijft niet, maar zakt ook niet gelijk naar de bodem, het blijft voor de helft drijven
 - je kunt het netjes wegspoelen zonder sporen in de wc achter te laten
 - je hoeft geen wc-papier te hamsteren, want die heb je bijna niet nodig
 - je ontlasting is meestal nummer 4 en ook weleens nummer 3

Type 1		Harde keutels	Erg verstopt
Type 2		Klonterig, worstvormig	Licht verstopt
Type 3		Worstvormige groeven	Normaal
Type 4		Gladde sigaar	Normaal
Type 5		Zachte stukjes, gladde rand	Te weinig vezels
Type 6		Zachte stukjes, ruwe rand	Ontsteking
Type 7		Waterig, zonder vaste stof	Ontsteking



Hoeveel heb jij op de **checklist** afgevinkt?

Bij welke categorie behoort jij? Groen, oranje of rood?

○ **Heb je (bijna) alles afgevinkt op de checklist?**

Jou immuunsysteem werkt super, je darmen zitten goed in hun vel, waarschijnlijk net zoals jij! Ga zo door! Wil je me toch blijven volgen? Vraag mijn maandelijkse VoedingABC aan via deze link: [Het Voedings ABC](#) of help jezelf met de tips die ik weggeef op [facebook](#). Vind je het toch leuk om met de 24 starttips aan de gang te gaan?

Klik dan op deze link: [Starttips om je darmen te helpen](#)

○ **Ben je best tevreden over je resultaat al zie je dat je darmen toch nog wat extra hulp kunnen gebruiken?**

Blijf me volgen via mijn maandelijkse [Voedings ABC](#) of help jezelf met de tips die ik weggeef op [facebook](#). Wil je toch aan de slag? Ook omdat je weet dat een nog betere darmwerking door voeding, ook je klachten helpen verminderen? Klik dan op deze link voor een gratis checklist: Starttips om je darmen te helpen

○ **Had je al twijfels over de werking van je darmen en wordt dat nu bevestigd?**

Wil je er gelijk mee aan de slag om dat te verbeteren? Vandaag nog? Vraag dan via deze link de gratis starttips aan: [Starttips om je darmen te helpen](#) Met deze eerste 24 tips kun je alvast aan de slag om je darmen te helpen. Blijf me volgen voor meer tips via [facebook](#) en mijn maandelijkse [Voedings ABC](#)

OrthoVoedingABC

Sandra de Vries

De Steiger 77, Unit 14
1351 AE Almere Haven

T. 06-55894478
info@voedingabc.nl
www.voedingabc.nl