

# Dagcursus Gezondheid van Mond tot Kont

Door Inez Plaatsman

Orthomoleculair voedingsdeskundige

## ***Waarom deze 1-daagse cursus gezondheid van mond tot kont?***

Veel mensen hebben heden ten dage last van verschillende gezondheidsklachten. We zijn niet echt ziek, maar we zijn ook niet fit. Hierdoor worden we toch belemmerd in ons dagelijks doen. En dat is jammer, want ik ben van mening dat we zelf veel kunnen doen om die gezondheidsklachten weer de wereld uit te helpen. Voeding en bewegen zijn hierin sleutelwoorden. Voeding in al haar vormen heeft een aantal specifieke effecten (o.a. op de energiestofwisseling). Bewegen heeft totaal andere effecten. Samen vormen ze één van de meest potente combinaties voor het behandelen van veel voorkomende aandoeningen.

Om te begrijpen wat voeding met ons lichaam doet, ten gunste of ten kwade is het noodzakelijk om iets te begrijpen van ons spijsverteringskanaal, het kanaal van Mond tot Kont.

- Welke organen zijn hier allemaal bij betrokken?
- Wat voor invloed hebben stoornissen aan viscerale organen (buikorganen) op de spijsvertering en daarmee ons energieniveau
- Wat heeft de soort voeding voor invloed op ons spijsverteringskanaal?
- Wat heeft stress voor invloed of onze voeding op de juiste manier wordt opgenomen en dus voor energie kan zorgen? Stress is veel meer dan psychologische belasting; het is ook de belasting door foutieve voeding, milieufactoren en vele andere belastingsfactoren



De basis voor een gezond voedingspatroon is voor iedereen gelijk. Dit voedingspatroon zal aan de hand van ons spijsverteringskanaal worden uitgelegd. Daarnaast zijn er voedingsadviezen die voor bepaalde specifieke gezondheidsklachten gegeven kunnen worden. Deze zullen echter niet in deze cursus aan bod komen. Hiervoor kunt u wel een apart consult afspreken.

Na deze dag bent u in staat om verschillende van de in deze cursus naar voren komende adviezen toe te passen die voor uw gezondheid van belang kunnen zijn.

Heeft u last van:

- Vermoeidheidsklachten?
- Slecht herstel na sporten?
- Spierpijn?
- Ontstekingen?
- Darmproblemen? Obstipatie?
- Weinig energie? Futloosheid?
- Overgewicht?
- Huidaandoeningen? Acne? Psoriasis?
- Etc

Dan is deze cursus misschien iets voor u.

In deze cursus neem ik u mee op een reis door de evolutie heen (heel basic) om je te laten begrijpen hoe het lichaam zich heeft aangepast aan de omstandigheden en waarom het nu mis gaat met onze gezondheid. Ik ben er van overtuigd dat wanneer we weer zelf verantwoordelijkheid nemen over onze gezondheid we heel veel kunnen bereiken.