

# Ik heb er mijn buik van vol!



<b>Verschenen:</b>	01-11-2011
<b>ISBN:</b>	9789063789480
<b>Bladzijden:</b>	192 pp.
<b>Genre:</b>	Theologie, Esoterie & Filosofie
<b>Auteur:</b>	Marijke de Waal Malefijt
<b>Taal:</b>	Nederlands
<b>Uitgever:</b>	Schors V.O.F., Uitgeverij

[Ik heb er mijn buik van vol!.pdf](#)

[Ik heb er mijn buik van vol!.epub](#)

Het maag-darm herstelplan 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 natuuriëtist en natuurgeneeskundige in haar consultatieve zelfstandige natuurgeneeskundige praktijk. Voor meer informatie: [www.gottswaal.nl](http://www.gottswaal.nl)