

Voor  mens

HEALTH COACH

CURSUS

NAAM

Welkom bij de Health Coach cursus van 'Voor mens'!

Deze opleiding biedt je de belangrijkste vaardigheden en kennis om anderen effectief te begeleiden naar een gezondere levensstijl.

Ik ben Dylan Hermans, een expert in personal training, voeding en holistische gezondheid, met meer dan 75 opleidingen en 12 jaar ervaring als coach en therapeut.

Door de jaren heen heb ik meer dan 2500 mensen geholpen – waarvan 2000 vrouwen – en waardevolle inzichten opgedaan in wat echt werkt.

In deze cursus deel ik die kennis met jou. We behandelen onder andere voedingsplannen, correctieve oefeningen en mentale coachingstechnieken die bijdragen aan blijvende gezondheidsverbetering.

Met specialisaties in o.a. voedingsleer (PN), correctieve oefeningen (NASM) en mentale coaching (CIVAS), biedt deze cursus waardevolle tools, of je nu net begint of je skills wilt verdiepen.

Laten we samen groeien en beter worden.
Let's get better together!

Dylan Hermans



OVER MIJ

Hey, ik ben Dylan Hermans, oprichter en zaakvoerder van **Voor mens**. Ik heb **Voor mens** opgericht om mensen te helpen een gezonder en energiever leven te leiden.

Met mijn expertise in orthomoleculaire therapie en mijn ervaring als online coach, wil ik mensen begeleiden naar een gelukkiger en vitaler leven.

LES 9: ORTHOMOLECULAIRE- EN FYTOTHERAPIE

Wat zijn Orthomoleculaire Therapie en Fytotherapie?

Orthomoleculaire therapie en fytotherapie zijn holistische benaderingen die natuurlijke middelen gebruiken om het lichaam te ondersteunen en herstellen.

In plaats van alleen symptomen te bestrijden, richten deze therapieën zich op het aanpakken van onderliggende oorzaken van gezondheidsklachten.

Met behulp van voedingsstoffen, vitamines, mineralen en kruiden, wordt het lichaam geholpen om zichzelf te herstellen en in balans te brengen. Deze methoden worden steeds populairder onder mensen die kiezen voor een natuurlijke benadering van gezondheid en welzijn.

"Natuurlijke gezondheid begint bij de juiste balans van voeding, supplementen en kruiden die het lichaam ondersteunen in zijn zelfherstellende vermogen."

DE ROL VAN OMT IN GEZONDHEID EN PRESTATIE

Orthomoleculaire therapie werd geïntroduceerd door de Nobelprijswinnaar Linus Pauling, die geloofde dat optimale concentraties van vitamines, mineralen, aminozuren en andere essentiële stoffen ziekten konden helpen voorkomen en de gezondheid konden verbeteren. In tegenstelling tot de reguliere geneeskunde, die zich vaak richt op het bestrijden van symptomen, legt de orthomoleculaire therapie de nadruk op preventie en herstel door het ondersteunen van het lichaam met de juiste voedingsstoffen.

Essentie van Orthomoleculaire Therapie

- De term "orthomoleculair" betekent letterlijk "de juiste moleculen". Het uitgangspunt is dat het lichaam optimaal functioneert wanneer het de juiste hoeveelheden essentiële voedingsstoffen ontvangt.
- Orthomoleculaire therapie focust op het aanvullen van vitamines, mineralen, aminozuren en antioxidanten die in de huidige voedingspatronen vaak onvoldoende aanwezig zijn. Deze aanpak helpt om tekorten te voorkomen en het lichaam weer in balans te brengen.

Belang voor preventie en herstel

- **Preventieve rol:** Door het lichaam te voorzien van optimale concentraties voedingsstoffen kan orthomoleculaire therapie bijdragen aan het versterken van het immuunsysteem, verhogen van de energieniveaus en verbeteren van de weerstand tegen ziektes.
- **Herstel:** Voor mensen met chronische aandoeningen of vermoeidheidsklachten kan het aanvullen van essentiële stoffen helpen om het lichaam te ondersteunen in het herstel en de energiebalans te herstellen.

Orthomoleculaire middelen

- Voorbeelden van veelgebruikte orthomoleculaire middelen zijn vitamine C, B-complex, magnesium, omega-3-vetzuren en antioxidanten zoals selenium en zink. Deze stoffen dragen bij aan de celgezondheid, ontgiftiging en bescherming tegen oxidatieve stress.

FYTOTHERAPIE: KRACHT VAN KRUIDEN IN GEZONDHEID

Fytotherapie, ook wel kruidengeneeskunde genoemd, maakt gebruik van planten en kruiden om het lichaam te ondersteunen.

Deze vorm van therapie gaat uit van de kracht van natuurlijke stoffen die in planten aanwezig zijn. Planten bevatten actieve bestanddelen die een brede werking kunnen hebben op lichaamssystemen zoals het zenuwstelsel, de spijsvertering en het immuunsysteem.

Wat is Fytotherapie?

- Fytotherapie is gebaseerd op het gebruik van plantenextracten en kruiden die al eeuwenlang worden gebruikt voor gezondheidsdoeleinden. De actieve bestanddelen van planten worden ingezet om gezondheidsklachten op natuurlijke wijze te behandelen en het lichaam te ondersteunen in het zelfherstellende vermogen.
- Voorbeelden van veelgebruikte kruiden zijn kurkuma, gember, valeriaan en echinacea. Elk kruid heeft zijn eigen specifieke werking en kan bijdragen aan de balans en gezondheid van het lichaam.

Voordelen van kruidengebruik

- **Ondersteuning van natuurlijke processen:** Kruiden kunnen helpen om de spijsvertering te bevorderen, de immuniteit te versterken en de mentale balans te ondersteunen.
- **Natuurlijk en zacht voor het lichaam:** Omdat kruiden werken met natuurlijke stoffen die door het lichaam beter worden herkend, hebben ze vaak minder bijwerkingen dan synthetische medicijnen. Ze kunnen worden ingezet voor zowel preventieve zorg als voor ondersteuning bij chronische klachten.

Voorbeelden van veelgebruikte kruiden

- **Kurkuma:** Rijk aan curcumine, een krachtige ontstekingsremmer die wordt ingezet bij gewrichtsproblemen en ontstekingsklachten.
- **Valeriaan:** Bekend om zijn kalmerende werking, wordt vaak gebruikt bij stress en slaapproblemen.
- **Gember:** Heeft ontstekingsremmende eigenschappen en ondersteunt de spijsvertering en het immuunsysteem.
- **Echinacea:** Wordt gebruikt om het immuunsysteem te versterken en kan helpen bij het voorkomen van verkoudheid en griep.

OMT EN FYTOTHERAPIE IN PRAKTIJK VOOR COACHES

Voor coaches biedt het inzicht in orthomoleculaire therapie en fytotherapie een waardevolle aanvulling om klanten op een natuurlijke manier te ondersteunen. Door voeding en kruiden aan te bevelen, kunnen coaches bijdragen aan het algehele welzijn en herstelproces van klanten, vooral als deze last hebben van chronische klachten, vermoeidheid of stress.

Voedingsadvies op basis van orthomoleculaire therapie

- **Persoonlijke suppletie:** Aan de hand van klachten en symptomen kan een coach samen met de klant bekijken of suppletie met specifieke vitamines en mineralen zinvol is. Een klant met vermoeidheidsklachten kan bijvoorbeeld baat hebben bij B-vitamines en magnesium.
- **Advies over antioxidanten:** Voor klanten die een intensieve trainingsroutine hebben of veel blootgesteld worden aan stress, kan suppletie met antioxidanten zoals vitamine C en E helpen om oxidatieve stress te verlagen en het herstel te ondersteunen.

Integratie van kruiden in leefstijl

- **Kruiden voor stressbeheer:** Voor klanten met stressklachten kunnen kruiden zoals valeriaan, passiebloem en ashwagandha helpen om stress te verlichten en de slaapkwaliteit te verbeteren.
- **Immuunondersteunende kruiden:** Echinacea, knoflook en gember kunnen worden aanbevolen voor klanten die hun weerstand willen versterken, vooral tijdens het griepseizoen.

Opstellen van een gebalanceerd voedings- en leefstijlplan

- Een orthomoleculair geïnspireerd voedingsplan kan zorgen voor een uitgebalanceerde inname van essentiële voedingsstoffen, terwijl fytotherapeutische kruiden aanvullend kunnen worden ingezet bij specifieke klachten.
- Door een holistische benadering te kiezen, kunnen coaches het lichaam ondersteunen in zijn natuurlijke balans, zonder te veel te focussen op symptoombestrijding.

SAMENVATTING

Orthomoleculaire therapie en fytotherapie zijn krachtige methoden om de gezondheid en het welzijn van klanten op een natuurlijke manier te verbeteren. Deze therapieën gaan uit van het principe dat het lichaam zelfherstellend is en optimaal functioneert wanneer het voorzien wordt van de juiste voedingsstoffen en kruiden.

"Natuurlijke gezondheid begint bij de juiste balans van voeding, supplementen en kruiden die het lichaam ondersteunen in zijn zelfherstellende vermogen."

Met kennis van deze therapieën kunnen coaches klanten begeleiden in hun streven naar een gezondere levensstijl en hen helpen om klachten van binnenuit aan te pakken. Deze holistische benadering versterkt niet alleen het fysieke lichaam, maar draagt ook bij aan de mentale en emotionele balans, wat essentieel is voor duurzaam welzijn.

DE FUNDAMENTELE PRINCIPES VAN ORTHOMOLECULAIRE THERAPIE

Orthomoleculaire therapie draait om het ondersteunen en herstellen van de gezondheid door het aanvullen van essentiële voedingsstoffen op een optimaal niveau.

In plaats van te vertrouwen op de basisbehoefte die de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) aangeeft, richt orthomoleculaire therapie zich op de vraag: wat heeft het lichaam nodig om écht optimaal te functioneren?

Door preventief en curatief te werken met hogere doseringen van bepaalde voedingsstoffen, kunnen klachten zoals vermoeidheid, stress en fysieke ongemakken aangepakt worden en wordt het lichaam ondersteund om op natuurlijke wijze te herstellen.

PREVENTIE EN HERSTEL MET ESSENTIËLE VOEDINGSSTOFFEN

Het centrale uitgangspunt van orthomoleculaire therapie is dat optimale hoeveelheden voedingsstoffen kunnen helpen om chronische ziekten te voorkomen en het herstel te bevorderen.

Zelfs een mild tekort aan essentiële voedingsstoffen kan op de lange termijn leiden tot klachten, variërend van vermoeidheid en mentale klachten (zoals angst en depressie) tot fysieke problemen zoals spierkrampen of hoofdpijn. Door deze voedingsstoffen gericht en in hogere concentraties toe te dienen, wordt het lichaam geholpen om beter te functioneren en kan het weer in balans komen.

Belang van voedingsstoffen boven de ADH

De ADH is opgesteld als minimumhoeveelheid om een tekort te voorkomen, maar houdt geen rekening met individuele verschillen en hogere behoeften bij ziekte of stress.

Orthomoleculaire therapie gaat verder en kijkt naar de werkelijke behoefte van het lichaam, die afhankelijk kan zijn van factoren zoals levensstijl, stress, lichamelijke activiteit en leeftijd.

- **Individuele behoefte:** Mensen met chronische stress, intensieve sporters of personen die herstellen van ziekte hebben vaak een hogere behoefte aan specifieke voedingsstoffen dan wat de ADH voorschrijft. Bijvoorbeeld, bij stress wordt vaak meer magnesium en vitamine C verbruikt, wat betekent dat een hogere inname zinvol kan zijn.
- **Voorbeeld:** Een klant die onder chronische stress staat, kan baat hebben bij extra magnesium en vitamine C. Magnesium helpt de spieren te ontspannen en ondersteunt de slaap, terwijl vitamine C het immuunsysteem versterkt en stressgerelateerde oxidatieve schade helpt verminderen.

Essentiële voedingsstoffen in Orthomoleculaire Therapie

Orthomoleculaire therapie maakt gebruik van een breed scala aan vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen, afhankelijk van de specifieke behoeften van de klant. Enkele belangrijke voedingsstoffen die vaak worden ingezet zijn:

1. **Magnesium:** Een essentieel mineraal dat betrokken is bij honderden enzymatische processen in het lichaam, waaronder de spier- en zenuwfunctie en het energiemetabolisme. Magnesium speelt ook een rol bij het verminderen van stress en het verbeteren van de slaapkwaliteit.
2. **Vitamine C:** Een krachtige antioxidant die bijdraagt aan de immuunfunctie, collageenproductie, wondgenezing en bescherming tegen oxidatieve stress. Bij stressvolle situaties en intensieve lichamelijke activiteit stijgt de behoefte aan vitamine C, omdat het lichaam dit sneller verbruikt.
3. **B-vitaminen:** Belangrijk voor de energieproductie, zenuwgezondheid en mentale balans. B-vitaminen ondersteunen de hersenfunctie, helpen bij de aanmaak van neurotransmitters en verminderen symptomen van stress en vermoeidheid. Vooral B12 en foliumzuur zijn cruciaal voor klanten met vermoeidheidsklachten of cognitieve klachten.
4. **Omega-3-vetzuren:** Deze gezonde vetzuren zijn essentieel voor de celgezondheid, hersenfunctie en ontstekingsregulatie. Omega-3-vetzuren, zoals die in visolie, kunnen helpen bij het verminderen van ontstekingen, ondersteunen het hart en bevorderen de hersengezondheid.
5. **Zink en Selenium:** Beide mineralen spelen een belangrijke rol in het immuunsysteem en de antioxidatieve bescherming van cellen. Zink ondersteunt de huid, het immuunsysteem en de wondgenezing, terwijl selenium helpt bij de bescherming tegen vrije radicalen en het ondersteunen van de schildklierfunctie.

TOEPASSING VAN OMT IN DE PRAKTIJK

Het aanpassen van de inname van voedingsstoffen op basis van de individuele behoeften van een klant is een krachtig middel om de gezondheid te ondersteunen. In de praktijk betekent dit dat een coach of therapeut niet alleen kijkt naar basisaanbevelingen, maar ook rekening houdt met de levensstijl, symptomen en specifieke omstandigheden van de klant.

Inzicht in klantspecifieke behoeften

Door symptomen, leefstijl en bloedwaarden te analyseren, kan bepaald worden welke voedingsstoffen in hogere doseringen mogelijk helpen om balans te herstellen. Klanten die bijvoorbeeld last hebben van vermoeidheid, kunnen baat hebben bij een verhoogde inname van B-vitaminen, magnesium en vitamine C.

Langetermijneffecten en preventieve zorg

Het nemen van extra voedingsstoffen kan een preventieve werking hebben en het lichaam versterken, vooral bij klanten die aan veel stress blootstaan of een drukke levensstijl hebben. Een klant die dagelijks intensief sport, kan bijvoorbeeld geholpen worden door extra antioxidanten en elektrolyten om herstel te ondersteunen en spierkrampen te voorkomen.

Voorbeeld van Orthomoleculaire benadering

Stel dat een klant last heeft van chronische vermoeidheid en een verhoogd stressniveau ervaart. Een orthomoleculaire aanpak zou kunnen zijn om de magnesium- en vitamine C-inname te verhogen, waarbij mogelijk ook B-vitaminen en omega-3-vetzuren worden toegevoegd om de energieniveaus, mentale helderheid en stressbestendigheid te ondersteunen.

SAMENVATTING

Orthomoleculaire therapie streeft naar het creëren van een optimale voedingsbalans door het lichaam te voorzien van essentiële voedingsstoffen die verder gaan dan de standaard ADH. Door voedingsstoffen zoals magnesium, vitamine C en omega-3-vetzuren in hogere hoeveelheden in te zetten, kan deze therapie bijdragen aan de preventie van klachten en het herstel van een gezonde balans.

"Het lichaam functioneert het best met de juiste hoeveelheid voedingsstoffen. Zelfs een klein tekort kan al klachten veroorzaken, en door gericht aan te vullen kan orthomoleculaire therapie ondersteunen in preventie en herstel."

Orthomoleculaire therapie biedt daarmee een waardevolle aanvulling voor coaches die hun klanten willen begeleiden bij het bereiken van optimale gezondheid en welzijn. Het gaat om het herkennen van de unieke behoeften van elke klant en het bieden van gepersonaliseerd advies dat het lichaam helpt om zichzelf op natuurlijke wijze te herstellen en te ondersteunen.

BIOCHEMISCHE INDIVIDUALITEIT

Biochemische individualiteit is het principe dat elk individu een unieke stofwisseling, genetische samenstelling en synthetische aanleg heeft. Deze diversiteit beïnvloedt hoe elk lichaam voedingsstoffen opneemt, verwerkt en gebruikt, en verklaart waarom voedingsbehoeften kunnen verschillen van persoon tot persoon. Wat voor de ene persoon ruim voldoende kan zijn, kan voor een ander slechts matig of zelfs onvoldoende blijken te zijn.

Onze biochemische individualiteit komt voort uit variaties in genetica, levensstijl en omgevingsfactoren, die allemaal bijdragen aan unieke metabolische processen. Hierdoor ontstaan variaties in enzymactiviteit, opname van voedingsstoffen en verwerking van stoffen in het lichaam. Dit heeft als gevolg dat bepaalde voedingsstoffen of suppletie mogelijk effectiever zijn in specifieke vormen en hoeveelheden per individu.

PRAKTISCH VOORBEELD: MTHFR-GENMUTATIE EN FOLIUMZUUR

Een goed voorbeeld van biochemische individualiteit is de genetische variatie in het **MTHFR-gen** (methyleen-tetrahydrofolaatreductase), dat een cruciale rol speelt in de methylering. Methylering is een biochemisch proces dat essentieel is voor celregeneratie, detoxificatie en de productie van neurotransmitters en DNA.

Bij mensen met een **MTHFR-mutatie** is het enzym minder actief of functioneert het anders, wat resulteert in een verminderde omzetting van foliumzuur naar zijn actieve vorm, methylfolaat.

Impact van de MTHFR-mutatie:

1. **Foliumzuurabsorptie:** Standaard foliumzuur uit voeding of supplementen wordt in het lichaam doorgaans omgezet naar actieve vormen zoals methylfolaat. Bij mensen met een MTHFR-mutatie kan dit proces niet optimaal verlopen, wat leidt tot een tekort aan biologisch beschikbare folaat.
2. **Symptomen en gevolgen:** Een tekort aan actieve foliumzuurvormen kan diverse klachten veroorzaken, zoals vermoeidheid, een verhoogde gevoeligheid voor depressie en een hoger risico op hart- en vaatziekten door verhoogde homocysteïnewaarden.
3. **Aanpassing in suppletie:** In dit geval zou suppletie met methylfolaat – een reeds actieve vorm van foliumzuur – veel geschikter zijn, omdat dit direct beschikbaar is voor het lichaam zonder verdere omzetting.

TOEPASSING IN ORTHOMOLECULAIRE THERAPIE

In de orthomoleculaire therapie is het belangrijk om rekening te houden met deze biochemische verschillen. Door bijvoorbeeld vooraf genetische testen uit te voeren, kan een coach of therapeut inzicht krijgen in de individuele behoeften van een klant en suppletie daarop afstemmen. Het inzetten van actieve vormen van vitaminen en mineralen kan bij mensen met specifieke mutaties zoals de MTHFR-mutatie cruciaal zijn voor de effectiviteit van hun behandeling.

WAAROM BIOCHEMISCHE INDIVIDUALITEIT BELANGRIJK IS

De aanpak van gezondheid en voeding volgens het principe van biochemische individualiteit onderstreept dat er geen "one-size-fits-all"-oplossing bestaat. Wat werkt voor de ene persoon, kan voor de ander juist niet effectief zijn of zelfs contraproductief. Coaches en therapeuten die werken vanuit deze gedachte passen hun adviezen en suppletie aan, zodat ze nauwkeuriger aansluiten bij de unieke behoeften van elke klant. Dit personaliseerde perspectief draagt bij aan een holistische en effectieve benadering van gezondheid en welzijn.

ESSENTIËLE VOEDINGSSTOFFEN IN DE ORTHOMOLECULAIRE THERAPIE

In de orthomoleculaire therapie spelen vitamines een cruciale rol in het ondersteunen van gezondheid en het voorkomen van ziekte. Deze voedingsstoffen werken op celniveau en zijn betrokken bij tal van processen, van energiemetabolisme tot immuunondersteuning en weefselherstel. Een tekort aan essentiële vitamines kan tot uiteenlopende klachten leiden, afhankelijk van de specifieke functie van elke vitamine.

VITAMINEN EN HUN FUNCTIES

Vitamine D: De zonneschijnvitamine

Functies:

- **Botgezondheid:** Vitamine D is essentieel voor de opname van calcium en fosfor, mineralen die nodig zijn voor sterke botten en tanden. Een tekort kan leiden tot botverzwakking, osteoporose, en een verhoogd risico op fractures.
- **Immuunondersteuning:** Het versterkt het immuunsysteem door het aanzetten van immuuncellen zoals T-cellen, die helpen bij het bestrijden van infecties.
- **Mentale gezondheid:** Onderzoek wijst erop dat vitamine D bijdraagt aan het reguleren van stemming en het verminderen van symptomen van depressie, mogelijk door de interactie met neurotransmitters.

Aanvulling: In streken waar weinig zonlicht is, vooral tijdens de wintermaanden, kan het lichaam niet voldoende vitamine D aanmaken via blootstelling aan zonlicht. Suppletie kan noodzakelijk zijn voor mensen die weinig buitenkomen, in gebieden met een tekort aan zonlicht wonen, of een donkere huid hebben (aangezien melanine de aanmaak van vitamine D remt).

Symptomen van een tekort: Een vitamine D-tekort kan leiden tot:

- Botpijn en spierzwakte.
- Vermoeidheid en een algemeen gevoel van malaise.
- Lage weerstand en een verhoogde kans op infecties.

B-Vitamines: De energiegevers

B-vitamines zijn een groep wateroplosbare vitamines die gezamenlijk werken om het energiemetabolisme en de mentale gezondheid te ondersteunen. Ze zijn vooral essentieel voor de omzetting van voedsel naar energie en spelen een belangrijke rol in de synthese van neurotransmitters, hormonen en DNA.

Functies:

- **Energieproductie:** B-vitamines helpen bij de omzetting van koolhydraten, eiwitten en vetten in energie. Dit is van cruciaal belang voor een goed functionerend zenuwstelsel en hersenfunctie.
- **Zenuwstelsel:** Veel B-vitamines, zoals B1 (thiamine), B6 (pyridoxine) en B12 (cobalamine), zijn essentieel voor het functioneren van het zenuwstelsel en spelen een rol bij de productie van neurotransmitters die de stemming en slaap beïnvloeden.
- **Bloedcelproductie:** Vitamine B12 en foliumzuur zijn nodig voor de productie van rode bloedcellen, wat essentieel is voor zuurstoftransport in het lichaam.

Symptomen van een tekort: Tekorten aan B-vitamines kunnen uiteenlopende klachten veroorzaken, zoals:

- **Vermoeidheid en uitputting:** Een tekort aan B-vitamines, vooral B12, kan leiden tot bloedarmoede, wat een aanhoudend gevoel van vermoeidheid veroorzaakt.
- **Stemmingswisselingen en mentale klachten:** Laag vitamine B12 en B6 worden in verband gebracht met depressie en angst.
- **Neurologische problemen:** Tekort aan B12 kan leiden tot tintelingen in de vingers en tenen, coördinatieproblemen en zelfs cognitieve stoornissen.

Specifieke aandacht voor vitamine B12:

- **Belangrijk voor vegetariërs en veganisten:** Vitamine B12 komt vrijwel alleen voor in dierlijke producten. Vegetariërs en veganisten lopen hierdoor een verhoogd risico op een tekort en kunnen baat hebben bij suppletie.

Vitamine C: De beschermende antioxidant

Functies:

- **Antioxidante werking:** Vitamine C beschermt cellen tegen oxidatieve schade door vrije radicalen, wat verouderingsprocessen vertraagt en de kans op ziekten vermindert.
- **Ondersteuning van het immuunsysteem:** Vitamine C helpt het immuunsysteem versterken door de aanmaak en werking van witte bloedcellen te ondersteunen, wat essentieel is voor het bestrijden van infecties.
- **Snelle wondgenezing:** Het speelt een rol in de synthese van collageen, een eiwit dat helpt bij wondgenezing en het herstel van weefsels.

Bij verhoogde stress: Tijdens perioden van langdurige stress neemt de behoefte aan vitamine C toe. Dit komt doordat vitamine C betrokken is bij de aanmaak en regulatie van het stresshormoon cortisol. Een verhoogde cortisolproductie bij stress kan de vitamine C-voorraad in het lichaam verlagen, wat aanvulling noodzakelijk maakt.

Symptomen van een tekort: Een tekort aan vitamine C kan zich uiten in:

- Vertraagde wondgenezing en een verhoogde kans op bloedingen (bijvoorbeeld bloedend tandvlees).
- Verhoogde vatbaarheid voor infecties en verminderde weerstand.
- Vermoeidheid en geïrriteerdheid, vaak te wijten aan het feit dat de energiehuishouding en cortisolregulatie niet optimaal ondersteund worden.

CONCLUSIE

Het aanvullen van deze essentiële vitamines kan variëren per individu, afhankelijk van factoren zoals voeding, leefstijl, genetische aanleg en gezondheidscondities. Coaches en therapeuten in de orthomoleculaire therapie richten zich op het identificeren van tekorten en werken samen met de klant om een persoonlijk suppletieplan op te stellen. Dit holistische en individuele perspectief helpt om de gezondheid te optimaliseren, energie te verhogen en weerbaarheid tegen stress en ziekte te verbeteren.

MINERALEN: SLEUTELS VOOR HORMONALE BALANS EN HERSTEL

Mineralen zijn essentiële voedingsstoffen die niet alleen een structurele functie hebben, zoals voor botten en tanden, maar ook een cruciale rol spelen in hormonale balans, spierfunctie en celherstel. Binnen de orthomoleculaire therapie zijn specifieke mineralen zoals magnesium, zink en selenium van groot belang voor het ondersteunen van een gezond immuunsysteem, het verminderen van stressklachten en het bevorderen van herstel. Een tekort aan deze mineralen kan leiden tot uiteenlopende gezondheidsklachten, vooral bij mensen met een verhoogde stressbelasting of hormonale disbalans.

Magnesium: De kalmerende beschermer

Functies:

- **Spierontspanning en zenuwfunctie:** Magnesium is essentieel voor het reguleren van spiercontracties en ontspanning. Het helpt spieren te kalmeren en voorkomt spasmen en krampen. Magnesium ondersteunt ook de overdracht van zenuwimpulsen, wat belangrijk is voor een goed functionerend zenuwstelsel.
- **Slaap en stressregulatie:** Magnesium speelt een sleutelrol bij de productie van het ontspannende hormoon melatonine, wat helpt bij een diepere, verkwikkende slaap. Daarnaast vermindert magnesium de aanmaak van het stresshormoon cortisol, wat bijdraagt aan het verminderen van angstgevoelens en stressklachten.
- **Botgezondheid en energieproductie:** Magnesium is betrokken bij de energieproductie in de cellen en draagt bij aan de mineralisatie van botten, samen met calcium en fosfor.

Tekenen van een Magnesiumtekort: Een tekort aan magnesium kan zich op verschillende manieren uiten:

- **Spierkrampen en spasmen:** Vooral in de benen en voeten, wat vaak voorkomt bij intensieve sporters of mensen met een hoge stressbelasting.
- **Slapeloosheid en rusteloze nachten:** Een tekort aan magnesium kan leiden tot verstoorde slaap, wat bijdraagt aan een verminderde herstelcapaciteit en verhoogde vermoeidheid overdag.
- **Stressgerelateerde klachten:** Dit varieert van spanning en prikkelbaarheid tot angstgevoelens en onrust. Magnesiumtekort wordt vaak geassocieerd met verhoogde stressgevoeligheid omdat het lichaam meer magnesium verbruikt bij stress.

Toepassing van Magnesium in Orthomoleculaire Therapie: In de orthomoleculaire therapie wordt magnesium vaak aanbevolen aan mensen met slaapproblemen, hoge stressniveaus of aan sporters die intensief trainen. Suppletie kan in verschillende vormen, zoals magnesiumcitraat of magnesiumbisglycinaat, die beide goed worden opgenomen en minder vaak darmklachten geven dan andere vormen.

Zink: De herstelmineraal

Functies:

- **Huidgezondheid en wondgenezing:** Zink speelt een belangrijke rol in de celgroei en het herstelproces van huidweefsel. Het ondersteunt de wondgenezing en helpt bij het verminderen van huidproblemen zoals acne en eczeem.
- **Immuunversterking:** Zink ondersteunt het immuunsysteem door de productie van witte bloedcellen te bevorderen, die essentieel zijn voor het bestrijden van infecties en virussen. Zink helpt ook ontstekingsprocessen in het lichaam te reguleren.
- **Hormonale ondersteuning:** Zink is nodig voor de aanmaak en regulatie van hormonen, zoals testosteron, en is betrokken bij het reguleren van de schildklierfunctie, wat belangrijk is voor een gezond metabolisme.

Tekenen van een Zinktekort: Een tekort aan zink kan leiden tot:

- **Verhoogde vatbaarheid voor infecties:** Mensen met een zinktekort hebben een zwakker immuunsysteem en worden sneller ziek of ervaren een langere herstelperiode na ziekte.
- **Huidproblemen:** Tekorten kunnen leiden tot acne, eczeem en een verminderde wondgenezing.
- **Verlies van geur- en smaakvermogen:** Zink is betrokken bij de regeneratie van cellen die de geur en smaak detecteren, en een tekort kan deze zintuigen negatief beïnvloeden.

Toepassing van Zink in Orthomoleculaire Therapie:

Orthomoleculaire therapeuten adviseren vaak zinksuppletie bij mensen met een verzwakte weerstand, huidklachten of hormonale disbalans. Vegetariërs en veganisten lopen extra risico op zinktekort, omdat zink uit plantaardige voeding minder goed wordt opgenomen dan uit dierlijke bronnen.

Selenium: De beschermer tegen oxidatieve stress

Functies:

- **Antioxidantwerking en bescherming tegen oxidatieve stress:** Selenium werkt samen met vitamine E als krachtige antioxidant die cellen beschermt tegen schade door vrije radicalen. Dit vermindert ontstekingen en helpt bij het voorkomen van chronische ziekten.
- **Ondersteuning van de schildklierfunctie:** Selenium is cruciaal voor de omzetting van het inactieve schildklierhormoon T4 naar het actieve T3, wat nodig is voor een gezonde stofwisseling en energiebalans.
- **Immuunsysteem en ontstekingsregulatie:** Selenium ondersteunt de aanmaak van specifieke antioxidanten, zoals glutathionperoxidase, die ontstekingsreacties in het lichaam reguleren en de immuunfunctie ondersteunen.

Tekenen van een Seleniumtekort: Een tekort aan selenium kan onder andere leiden tot:

- **Verminderde weerstand:** Seleniumtekort kan het immuunsysteem verzwakken, wat de gevoeligheid voor infecties verhoogt.
- **Verminderde schildklierfunctie:** Een tekort aan selenium kan leiden tot een verstoorde schildklierwerking, wat symptomen zoals vermoeidheid, gewichtstoename en koude-intolerantie veroorzaakt.
- **Verhoogde oxidatieve stress:** Mensen met een seleniumtekort kunnen een verhoogde ontstekingsgevoeligheid ervaren, vooral bij verhoogde stressbelasting, wat chronische ontstekingen en vermoeidheid kan verergeren.

Toepassing van Selenium in Orthomoleculaire Therapie:

Orthomoleculaire therapeuten bevelen selenium aan voor mensen met een verzwakte immuunrespons, schildklierproblemen of hoge oxidatieve stress. Suppletie met selenium kan vooral nuttig zijn voor mensen die weinig selenium uit voeding binnenkrijgen, zoals in regio's met seleniumarme bodems.

CONCLUSIE

Magnesium, zink en selenium zijn onmisbare mineralen in de orthomoleculaire therapie vanwege hun veelzijdige rol in herstel, immuunfunctie en hormonale balans. Coaches en therapeuten kunnen door een op maat gesneden suppletieadvies te geven, bijdragen aan de gezondheid en veerkracht van hun klanten. Door tekorten gericht aan te pakken, kunnen klachten zoals vermoeidheid, huidproblemen, stress en hormonale disbalans verminderd worden, wat bijdraagt aan een betere algehele gezondheid en welzijn.

ESSENTIËLE VETZUREN EN ONTSTEKINGSCONTROLE

Essentiële vetzuren spelen een cruciale rol bij ontstekingscontrole en ondersteunen zowel het immuunsysteem als de algemene gezondheid, vooral via omega-3 en omega-6 vetzuren.

Omega-3-vetzuren: EPA en DHA

Deze omega-3 vetzuren, vooral EPA (eicosapentaeenzuur) en DHA (docosahexaeenzuur), zijn onmisbaar voor het tegengaan van ontstekingen. Ze moduleren het immuunsysteem door de productie van ontstekingsbevorderende stoffen te verminderen en ontstekingsremmende stoffen te verhogen. Verder dragen ze bij aan:

- **Gezondheid van het hart:** verlagen van triglyceridgehaltes en het verbeteren van de bloeddruk en bloedcirculatie.
- **Hersenvunctie:** DHA is van belang voor het functioneren van de hersenen en helpt cognitieve achteruitgang voorkomen.
- **Stemmingsregulatie:** ondersteunt het voorkomen van stemmingsstoornissen, zoals depressie.

Belangrijke bronnen van EPA en DHA zijn:

- Vette vis zoals zalm, makreel en sardines.
- Algenolie voor een plantaardig alternatief.
- Lijnzaad bevat ALA (alfa-linoleenzuur), een andere vorm van omega-3, die deels kan worden omgezet naar EPA en DHA, hoewel de efficiëntie beperkt is.

OMEGA-6-VETZUREN

Omega-6 vetzuren zijn ook essentieel, vooral linolzuur dat bijdraagt aan celstructuur, hormonale gezondheid en de werking van het immuunsysteem. Maar hier zit een kanttekening: een overmaat aan omega-6, zonder voldoende omega-3, kan juist ontstekingen bevorderen.

Voor een gezond evenwicht:

- **Voorkom een overschot aan omega-6:** Door onder andere minder bewerkte voedingsmiddelen te consumeren, want die bevatten vaak een hoge hoeveelheid omega-6.
- Eet gezonde omega-6 bronnen zoals noten en zaden in beperkte hoeveelheden.

De ideale balans

Een balans van ongeveer 1:1 tot 4:1 (omega-6) wordt vaak aanbevolen om ontstekingen optimaal te kunnen beheersen.

AMINOZUREN

Aminozuren zijn de bouwstenen van eiwitten en vervullen een essentiële rol in ons lichaam. Ze zijn onmisbaar voor spierherstel, de opbouw van het immuunsysteem, en mentale balans. Laten we enkele sleutelfiguren nader bekijken: glutamine, tryptofaan, en de essentiële aminozuren (EAA's).

Glutamine

Rol en belang: Glutamine is een semi-essentieel aminozuur: ons lichaam maakt het deels zelf aan, maar in tijden van stress, ziekte, of intensieve fysieke inspanning kan extra inname nodig zijn. Het heeft verschillende functies die cruciaal zijn voor zowel lichamelijke als mentale gezondheid:

- **Spierherstel:** Na intensieve trainingen raken de glutaminevoorraden in de spieren uitgeput. Glutamine helpt spierweefsel herstellen door te fungeren als een bouwsteen van eiwitten, waardoor herstel sneller kan plaatsvinden en spieraafbraak wordt verminderd.
- **Darmgezondheid:** Het epitheel van de darmen (de binnenwand) gebruikt glutamine als brandstof om de darmwand intact te houden. Dit ondersteunt een gezonde spijsvertering, absorptie van voedingsstoffen, en voorkomt het 'lekkende darm-syndroom', een aandoening waarbij ongewenste stoffen de bloedbaan kunnen binnendringen en ontstekingen kunnen veroorzaken.
- **Immuunsysteem:** Tijdens stress of ziekte kunnen immuuncellen meer glutamine gebruiken als energiebron, wat hen helpt infecties en ontstekingen beter te bestrijden.

Bronnen van Glutamine: Glutamine komt van nature voor in vlees, eieren, melkproducten, tofu, en sommige groenten (zoals spinazie en kool). Suppletie kan nuttig zijn voor wie intensief traint of herstelt van ziekte.

Tryptofaan

Rol en belang: Tryptofaan is een essentieel aminozuur, wat betekent dat het lichaam het niet zelf kan aanmaken. Dit aminozuur speelt een belangrijke rol in de aanmaak van de neurotransmitter serotonine en het hormoon melatonine, die beiden essentieel zijn voor onze mentale gezondheid en slaapkwaliteit:

- **Stemming:** Tryptofaan is een voorloper van serotonine, bekend als het 'gelukshormoon'. Serotonine helpt bij het reguleren van emoties en het stabiliseren van de stemming. Lage serotoninespiegels worden in verband gebracht met depressie, angst en prikkelbaarheid.
- **Slaap:** Melatonine, een ander hormoon dat uit tryptofaan wordt afgeleid, reguleert onze slaapcyclus. Door tryptofaanrijke voeding te eten, help je het lichaam om voldoende melatonine aan te maken, wat kan bijdragen aan een betere slaapkwaliteit.
- **Stressreductie:** Serotonine heeft een kalmerend effect op de hersenen, waardoor het de impact van stress kan verlichten en ons helpt beter om te gaan met uitdagingen.

Bronnen van Tryptofaan: Tryptofaan vind je in voedingsmiddelen zoals kalkoen, kip, melk, pompoenpitten, en noten (zoals amandelen en walnoten). Voor optimale opname is het goed om tryptofaan samen met koolhydraten te eten, omdat dit helpt om tryptofaan effectief naar de hersenen te transporteren.

Essentiële Aminozuren (EAA's)

Essentiële aminozuren zijn een groep van negen aminozuren die ons lichaam niet zelf kan produceren; we moeten ze via voeding binnenkrijgen. Ze spelen een cruciale rol in zowel spieropbouw als cognitieve functies:

- **Spieropbouw en herstel:** EAA's zijn de belangrijkste bouwstenen van spierweefsel. Tijdens fysieke inspanning breken spiervezels af, en EAA's zijn nodig om deze te herstellen en sterker op te bouwen. Dit proces bevordert spiergroei en helpt spiervermoeidheid te verminderen.
- **Cognitieve functies:** Aminozuren zoals tyrosine en fenylalanine, beide EAA's, worden omgezet in neurotransmitters (dopamine en noradrenaline) die de mentale alertheid en focus bevorderen. Vooral bij vermoeidheid kunnen EAA's bijdragen aan een verbeterde concentratie en reactiesnelheid, wat handig is in stressvolle situaties of langdurige mentale inspanning.

Bronnen van EAA's: EAA's komen voor in dierlijke eiwitbronnen zoals vlees, eieren, en vis, evenals in plantaardige bronnen zoals quinoa, boekweit, en sojaproducten. Voor wie een verhoogde behoefte heeft, bijvoorbeeld door intensieve training of een veganistisch dieet, kan een supplement met EAA's een overweging zijn.

CONCLUSIE

Aminozuren zoals glutamine, tryptofaan, en de EAA's zijn onmisbaar voor het behouden van spierkracht, het bevorderen van herstel en het optimaliseren van onze mentale gesteldheid. Door een goede balans in aminozuren via voeding en mogelijk suppletie, kan je bijdragen aan een beter fysiek herstel, een veerkrachtigere geest en een verbeterde slaap.

DE WERKING VAN FYTOTHERAPIE

Fytotherapie draait om het inzetten van actieve plantenstoffen om het lichaam te ondersteunen, herstellen en balans te bevorderen. Deze therapie bouwt op de eeuwenoude kennis van kruiden en moderne wetenschappelijke inzichten, wat leidt tot diverse toepassingen, zoals:

- **Verbetering van de spijsvertering:** Kruiden zoals venkel, gember en pepermunt zijn beroemd om hun vermogen om de spijsvertering te bevorderen. Venkel kan bijvoorbeeld helpen bij windrigheid, terwijl pepermunt de maag ontspant en misselijkheid vermindert.
- **Ondersteuning van het immuunsysteem:** Kruiden zoals echinacea, vlierbes en ginseng kunnen het immuunsysteem stimuleren, waardoor het lichaam beter bestand is tegen infecties en ziektes. Echinacea is een bekend voorbeeld dat vaak wordt gebruikt om verkoudheid te verlichten.
- **Slaapverbetering:** Planten zoals valeriaanwortel, kamille en hop worden gebruikt om de slaap te verbeteren. Valeriaan heeft kalmerende eigenschappen, die vooral nuttig zijn bij mensen met lichte slapeloosheid of stress.
- **Stress en angstvermindering:** Fytotherapie biedt kruiden zoals ashwagandha en passiebloem, die kunnen helpen bij stressbeheer. Ashwagandha werkt adaptogeen, wat betekent dat het lichaam beter om kan gaan met stress en het evenwicht bewaart.
- **Ontstekingsremmende eigenschappen:** Curcumine (uit kurkuma) en gember staan bekend om hun ontstekingsremmende werking. Deze kunnen worden ingezet bij pijnklachten zoals bij artritis of andere ontstekingsziekten.
- **Hormonaal evenwicht:** Kruiden zoals salie, teunisbloem en vitex agnus-castus worden ingezet om de hormonale balans bij vrouwen te ondersteunen, bijvoorbeeld bij PMS en overgangsklachten.

WETENSCHAPPELIJKE BASIS EN VEILIGHEID

Hoewel fytotherapie vaak als mild wordt gezien, bevatten deze planten sterke werkzame stoffen. Daarom worden specifieke doseringen aanbevolen en kunnen bijwerkingen optreden als kruiden verkeerd of langdurig gebruikt worden. De wetenschappelijke basis van fytotherapie breidt zich gestaag uit, met studies die de effectiviteit en werkingsmechanismen van verschillende kruiden onderbouwen.

VEELGEBRUIKTE KRUIDEN EN HUN TOEPASSINGEN

Valeriaan

- **Toepassing:** Hulp bij angst en slapeloosheid. Valeriaan werkt rustgevend en is ideaal voor mensen die moeilijk in slaap vallen of last hebben van zenuwachtigheid.
- **Toediening:** Als tinctuur of thee. Het effect komt meestal na enkele weken regelmatig gebruik. Let wel: langdurig gebruik kan gewenning veroorzaken, dus pauzes zijn aangeraden.

Gember

- **Toepassing:** Ondersteunt de spijsvertering en werkt tegen misselijkheid. Ook effectief bij reisziekte en ochtendmisselijkheid tijdens de zwangerschap.
- **Aanbevolen gebruik:** Als thee, capsules of rauwe plakjes. Gebruik bij maagklachten, misselijkheid en spijsverteringsproblemen.

Kurkuma

- **Toepassing:** Bevat curcumine, een krachtige ontstekingsremmer. Wordt vaak gebruikt voor gewrichtsklachten, artritis en andere chronische ontstekingen.
- **Aanbevolen gebruik:** In capsules, als poeder door gerechten, of in supplementvorm met zwarte peper voor betere opname.

Passiebloem

- **Toepassing:** Kalmeert bij stress en helpt bij slaapstoornissen. De passiebloem werkt rustgevend en wordt ingezet bij stressgerelateerde klachten.
- **Gebruik:** In thee of supplementen. Het wordt vaak gecombineerd met valeriaan voor een sterkere werking bij slapeloosheid.

Kamille

- **Toepassing:** Bekend om zijn kalmerende en ontstekingsremmende eigenschappen. Helpt bij maagklachten, darmkrampen en ontstekingen van de huid.
- **Gebruik:** Als thee of kompres voor de huid. Het is mild genoeg voor kinderen en wordt vaak gebruikt bij spijsverteringsproblemen.

Echinacea

- **Toepassing:** Versterkt het immuunsysteem en verkort de duur van verkoudheid en griep.
- **Gebruik:** Tinctuur, capsules of thee, vooral nuttig bij de eerste symptomen van een verkoudheid. Niet langer dan 2 weken gebruiken voor optimaal effect.

Sint-janskruid

- **Toepassing:** Ondersteunt de gemoedstoestand en wordt vaak gebruikt bij milde depressie en angst.
- **Gebruik:** Capsules, thee of tinctuur. Let op: Sint-janskruid kan wisselwerkingen hebben met andere medicijnen, zoals de anticonceptiepil.

Pepermunt

- **Toepassing:** Helpt bij spijsverteringsproblemen en hoofdpijn. Werkt verfrissend en is effectief tegen winderigheid, een opgeblazen gevoel en krampen.
- **Gebruik:** Thee of etherische olie (uitwendig voor hoofdpijn, verdund op slapen aanbrengen).

Rozemarijn

- **Toepassing:** Stimuleert de bloedcirculatie, verbetert het geheugen en helpt bij spijsverteringsproblemen.
- **Gebruik:** Als thee of essentiële olie (verdund, uitwendig gebruik voor massage). Rozemarijnolie werkt ook opwekkend en helpt bij vermoeidheid.

Salie

- **Toepassing:** Reguleert de hormoonbalans en werkt tegen overmatig zweten. Populair bij vrouwen in de menopauze om opvliegers en nachtelijk zweten te verminderen.
- **Gebruik:** Thee, capsules of tinctuur. Niet aanbevolen tijdens de zwangerschap.

Brandnetel

- **Toepassing:** Rijk aan mineralen en helpt bij ontgiftiging. Helpt bij artritis en reuma door zijn ontstekingsremmende eigenschappen.
- **Gebruik:** Thee of tinctuur, goed voor het bloed en de huid. Kan ook helpen bij hooikoorts door de histaminebalans te ondersteunen.

Lavendel

- **Toepassing:** Rustgevend, helpt bij angst en slapeloosheid. Ook nuttig bij lichte brandwonden en huidirritaties.
- **Gebruik:** Etherische olie (uitwendig, bijvoorbeeld in een bad of op een kussen), thee of als lavendelzakjes in de slaapkamer.

Zoethout

- **Toepassing:** Verlicht keelontstekingen en helpt bij maagzweren door de beschermende eigenschappen voor het maagslijmvlies.
- **Gebruik:** Thee of kauwtabletjes. Zoethout is echter niet geschikt voor mensen met hoge bloeddruk.

Paardebloem

- **Toepassing:** Ondersteunt de leverfunctie en werkt diuretisch. Helpt bij spijsverteringsklachten en werkt mild laxerend.
- **Gebruik:** Thee of capsules. Kan gecombineerd worden met mariadistel voor een volledige leverontgiftiging.

Deze kruiden bieden een scala aan natuurlijke opties voor verschillende klachten en gezondheidsdoelen. Let op: gebruik kruiden altijd met zorg, vooral bij langdurig gebruik of in combinatie met medicatie.

TOEDIENINGSVORMEN VAN KRUIDEN IN FYTOTHERAPIE

Infusies (Kruidenthee)

- **Toepassing:** Infusies worden vooral gebruikt voor milde klachten zoals spijsverteringsproblemen, verkoudheid, lichte slapeloosheid, en ontspanning.
- **Bereiding:** Een infusie wordt gemaakt door de bladeren, bloemen of fijne delen van de plant te overgieten met heet water. Het mengsel laat je 5-10 minuten trekken voor een optimale werking.
- **Voorbeelden van kruiden:** Kamille (kalmerend en spijsverteringsbevorderend), pepermunt (goed voor de spijsvertering en verfrissend), en valeriaan (rustgevend en slaapopwekkend).
- **Voordelen:** Infusies zijn eenvoudig te bereiden, zacht van smaak en makkelijk in gebruik. Ideaal voor dagelijks gebruik bij lichte klachten.

Tincturen

- **Toepassing:** Tincturen zijn alcoholische extracten van kruiden, vaak gebruikt voor hun krachtige werking en snelle absorptie. Ideaal voor stress, pijn, en ontstekingen.
- **Bereiding:** Deze worden gemaakt door kruiden in alcohol te weken (meestal 40-70%) gedurende enkele weken. Dit proces onttrekt de actieve bestanddelen van de plant.
- **Voorbeelden van kruiden:** Valeriaan (angst en slapeloosheid), echinacea (immuunsysteem), en ginseng (energie en focus).
- **Voordelen:** Tincturen bieden een snelle opname in het lichaam en zijn sterk geconcentreerd, waardoor een kleine dosis vaak voldoende is. De lange houdbaarheid en compacte vorm maken ze ook handig voor onderweg. Let wel op met alcoholgehalte voor mensen die gevoelig zijn voor alcohol.

Capsules en tabletten

- **Toepassing:** Capsules zijn gestandaardiseerde doses van gedroogde kruidenextracten en worden vaak gebruikt voor een consistente en nauwkeurige dosering, zoals bij chronische klachten.
- **Bereiding:** Kruiden worden gedroogd en verwerkt tot poeder, dat vervolgens in capsules wordt gedaan. Deze vorm wordt vaak gecombineerd met andere kruiden voor specifieke formules.
- **Voorbeelden van kruiden:** Kurkuma (ontstekingen), ashwagandha (stress), en mariadistel (leverfunctie).
- **Voordelen:** Capsules bieden een nauwkeurige dosering en elimineren de vaak bittere smaak van kruiden. Ze zijn gemakkelijk in te nemen en ideaal voor mensen die geen tijd hebben om thee te maken of tincturen te doseren.

Etherische oliën

- **Toepassing:** Etherische oliën worden gebruikt voor aromatherapie, inademing of uitwendig gebruik. Ze helpen bij stressvermindering, pijnverlichting en ademhalingsproblemen.
- **Bereiding:** Geproduceerd door stoomdestillatie of koudpersen, bevatten etherische oliën de pure essentie van de plant.
- **Voorbeelden van kruiden:** Lavendelolie (rustgevend), tea tree (antiseptisch), en pepermuntolie (verkoelend en verlichtend bij hoofdpijn).
- **Voordelen:** Ze zijn zeer geconcentreerd en kunnen op verschillende manieren worden gebruikt: in een diffuser, verdund in bad, of gemengd met een draagolie voor massage.

Extracten

- **Toepassing:** Kruidenextracten bevatten een hoge concentratie werkzame stoffen en worden meestal in vloeibare vorm ingenomen. Ze zijn nuttig voor mensen met specifieke gezondheidsdoelen, zoals het verbeteren van de weerstand of het bestrijden van ontstekingen.
- **Bereiding:** Extracten worden vaak verkregen door kruiden te verwerken met een oplosmiddel (zoals alcohol of glycerine), waardoor een krachtige vloeistof ontstaat.
- **Voorbeelden van kruiden:** Astragalus (immuunsysteem), Rhodiola (energie en stress), en kurkuma (ontstekingsremmer).
- **Voordelen:** Extracten zijn zeer geconcentreerd en bieden een snellere werking dan capsules of thee. Ze kunnen eenvoudig worden gemengd met water of sap.

Crèmes en zalven

- **Toepassing:** Deze zijn bedoeld voor uitwendig gebruik en helpen bij huidaandoeningen zoals eczeem, blauwe plekken, ontstekingen en spierpijn.
- **Bereiding:** Crèmes en zalven worden gemaakt door kruidenextracten te mengen met een vette basis zoals bijenwas of kokosolie.
- **Voorbeelden van kruiden:** Arnica (bij kneuzingen), calendula (ontstekingsremmend voor de huid), en lavendel (rustgevend bij huidirritaties).
- **Voordelen:** Ze bieden directe, plaatselijke verlichting en hebben vaak ook een hydraterende werking op de huid.

Kompressen en omslagen

- **Toepassing:** Deze zijn ideaal voor pijnverlichting, ontstekingen en wondgenezing en worden op het lichaam aangebracht.
- **Bereiding:** Een kruid wordt in warm water geweekt, waarna een doek wordt gedrenkt in het kruidenwater en op de pijnlijke plek wordt gelegd.
- **Voorbeelden van kruiden:** Kamille (ontspanning van spieren), gember (verwarmend bij spierpijn), en weegbree (samentrekkend en kalmerend).
- **Voordelen:** Kompressen en omslagen bieden gerichte, plaatselijke behandeling en kunnen snel verlichting geven bij pijn of zwelling.

Siroop

- **Toepassing:** Siroop wordt vaak gebruikt bij luchtwegklachten zoals hoesten en keelpijn.
- **Bereiding:** Kruiden worden meestal in water gekookt en gemengd met honing of suiker voor een stroperige consistentie.
- **Voorbeelden van kruiden:** Tijm (antiseptisch voor de luchtwegen), vlierbes (immuunsysteem), en zoethout (kalmerend voor de keel).
- **Voordelen:** Siroop is mild en makkelijk in te nemen, ideaal voor kinderen en mensen die moeite hebben met tabletten.

Conclusie

Fytotherapie biedt diverse toedieningsvormen, elk geschikt voor specifieke gezondheidsklachten en gebruikersvoorkeuren. Of je nu kiest voor een milde infusie, een krachtige tinctuur, of een gemakkelijk in te nemen capsule, kruiden kunnen een waardevolle ondersteuning zijn in een gezonde levensstijl.

CASUSSEN

Casus 1: Chronische vermoeidheid en slaapproblemen

Profiel: Vrouw, 45 jaar, die al langere tijd last heeft van chronische vermoeidheid en moeite met inslapen. Ze ervaart regelmatig spanning, wat haar slaappatroon verstoort. Naast haar energiegebrek heeft ze te kampen met een laag stressmanagement, wat haar werk en persoonlijke leven beïnvloedt.

Behandelplan:

Orthomoleculaire Therapie

In de orthomoleculaire therapie richten we ons op het aanvullen van essentiële micronutriënten die helpen het lichaam te ontspannen en de slaapkwaliteit te verbeteren:

Magnesium

- **Functie:** Magnesium speelt een cruciale rol bij spierontspanning, het verminderen van stress, en het verbeteren van de slaapkwaliteit. Het ontspant het zenuwstelsel en helpt het lichaam om te schakelen naar een rusttoestand.
- **Dosering en gebruik:** 200-400 mg magnesium (in de vorm van magnesiumcitraat of -bisglycinaat, die goed opneembaar zijn) ongeveer een uur voor het slapen.
- **Verwachte effecten:** Het kan de inslaaptijd verkorten, slaapkwaliteit verbeteren en spanning verminderen.

Vitamine B6 (pyridoxine)

- **Functie:** Vitamine B6 ondersteunt de productie van neurotransmitters zoals serotonine en melatonine, die essentieel zijn voor een goed slaapritme en stemming. Serotonine werkt kalmerend, terwijl melatonine helpt het slaap-waakritme te reguleren.
- **Dosering en gebruik:** 25-50 mg vitamine B6, bij voorkeur gecombineerd met magnesium voor synergetische werking.
- **Verwachte effecten:** B6 helpt niet alleen bij het verbeteren van de slaap, maar kan ook de stemming gedurende de dag positief beïnvloeden en helpt bij de productie van natuurlijke stressregulatoren.

Fytotherapie

In de fytotherapie wordt gekozen voor kruiden die kalmeren en helpen bij het inslapen, zonder de gebruiker suf te maken bij het ontwaken. Deze behandeling is gericht op het verlichten van zowel mentale als fysieke spanning.

Valeriaan

- **Functie:** Valeriaan heeft een rustgevende werking op het centrale zenuwstelsel en helpt mensen om sneller in slaap te vallen. Het kan lichte angst verlichten en de slaapkwaliteit verbeteren zonder afhankelijkheid te veroorzaken.
- **Toediening en dosering:** 300-600 mg valerianextract in capsulevorm, ongeveer 30-60 minuten voor het slapen gaan. Alternatief kan een tinctuur (10-15 druppels) of thee gebruikt worden, hoewel capsules vaak krachtiger en makkelijker te doseren zijn.
- **Verwachte effecten:** Valeriaan vermindert spanningen en maakt het gemakkelijker om in slaap te vallen. Het effect bouwt zich op, dus dagelijks gebruik gedurende enkele weken kan het meest effectief zijn.

Passiebloem (Passiflora)

- **Functie:** Passiebloem werkt kalmerend en angstremmend. Het helpt om mentale overbelasting los te laten en bevordert een diepe, rustgevende slaap.
- **Toediening en dosering:** 400-800 mg passiebloemextract in capsulevorm, vaak in combinatie met valeriaan voor een sterker effect. Voor een lichtere werking kan passiebloem ook als thee gedronken worden (1-2 koppen, 30-60 minuten voor het slapengaan).
- **Verwachte effecten:** Passiebloem versterkt het ontspannende effect van valeriaan, helpt piekergedachten te verminderen en bevordert een dieper slaapniveau.

Aanvullende adviezen:

Leefstijladvies

- **Slaaphygiëne:** Adviseer een vaste bedtijd en ontwakingstijd, beperk schermgebruik een uur voor het slapengaan, en zorg voor een donkere, koele en stille slaapomgeving.
- **Ademhalingsoefeningen:** Simpele ademhalingstechnieken zoals de 4-7-8-methode (4 seconden inademen, 7 seconden vasthouden, 8 seconden uitademen) kunnen helpen om het zenuwstelsel tot rust te brengen en spanning los te laten voor het slapengaan.

Dieet

- Vermijd cafeïne en alcohol laat op de dag, aangezien deze stimulerende middelen slaapkwaliteit verminderen.
- Complexe koolhydraten in de avond, zoals volkoren crackers of een kleine kom havermout, kunnen het lichaam kalmeren en de productie van serotonine ondersteunen, wat indirect de slaap verbetert.

Regelmatige lichaamsbeweging

- Matige beweging, zoals een dagelijkse wandeling of lichte yoga, kan spanning verminderen en helpt bij het reguleren van het slaap-waakritme. Vermijd intensieve beweging kort voor het slapengaan.

Verwachte resultaten en evaluatie

Resultaten na 4-6 weken:

- **Verbeterde slaapkwaliteit:** minder tijd nodig om in slaap te vallen, minder vaak wakker worden gedurende de nacht, en een dieper, herstellend slaapgevoel bij het ontwaken.
- Minder vermoeidheid overdag en verbeterde mentale helderheid door betere rust.
- Een vermindering van piekeren of spanningsgevoelens, met een positief effect op haar energieniveau en stemming.

Na ongeveer zes weken kan de behandeling worden geëvalueerd en eventueel worden aangepast. Bij blijvende klachten kunnen aanvullende orthomoleculaire of fytotherapeutische opties, zoals ashwagandha (adaptogeen voor stress) of melatoninesuppletie, worden overwogen.

Casus 2: Spijsverteringsklachten en stress

Profiel: Man, 50 jaar, opgeblazen gevoel en brandende maagzuur.
Behandelplan:

Orthomoleculaire Therapie

In de orthomoleculaire aanpak richten we ons op het verbeteren van de darmgezondheid en het verlagen van ontstekingen in het maag-darmkanaal. Dit kan bijdragen aan minder klachten van een opgeblazen gevoel en brandend maagzuur.

Probiotica

- **Functie:** Probiotica helpen bij het herstellen van een gezonde darmflora, wat essentieel is voor een goede spijsvertering en het verminderen van gasvorming en een opgeblazen gevoel. Ze kunnen ook een rol spelen in het verbeteren van de darmbarrière en het verlagen van ontstekingen in de darmen.
- **Dosering en gebruik:** Dagelijks 1 capsule van een multi-species probioticum, bij voorkeur in de ochtend op een nuchtere maag, om de balans van goede bacteriën te ondersteunen.
- **Verwachte effecten:** Verbetering van de spijsvertering en een verminderd opgeblazen gevoel. Ook kunnen probiotica het immuunsysteem versterken, wat kan bijdragen aan minder stressgerelateerde klachten.

Zink (bij voorkeur zinkcitraat of -picolinaat)

- **Functie:** Zink ondersteunt de darmgezondheid en werkt ontstekingsremmend. Daarnaast helpt het de regeneratie van het slijmvlies in de maag en darmen, wat belangrijk kan zijn voor het verminderen van brandend maagzuur.
- **Dosering en gebruik:** 15-30 mg per dag, bij voorkeur bij een maaltijd om de opname te optimaliseren.
- **Verwachte effecten:** Zink kan helpen om ontstekingen in het maag-darmkanaal te verminderen, waardoor het brandende gevoel afneemt. Ook draagt zink bij aan stressreductie, omdat het een rol speelt in de productie van neurotransmitters die stress kunnen verlagen.

Fytotherapie

Kruiden worden ingezet om de spijsvertering te kalmeren, gasvorming te verminderen en de productie van maagsappen te reguleren. Hierbij richten we ons op kruiden die mild zijn voor de maag en stressklachten kunnen verzachten.

Gember

- **Functie:** Gember stimuleert de spijsvertering, vermindert gasvorming en heeft ontstekingsremmende eigenschappen. Het kan ook misselijkheid verlichten en werkt ontspannend op het maag-darmkanaal.
- **Toediening en dosering:** 1-2 gram gemberpoeder in thee of capsules, twee tot drie keer per dag. Gember kan ook vers geraspt worden en toegevoegd worden aan warm water, wat als thee kan worden gedronken na de maaltijd.
- **Verwachte effecten:** Gember helpt om het opgeblazen gevoel en de maagzuurklachten te verlichten, verbetert de doorstroming in de darmen en ondersteunt de spijsvertering.

Zoethout (DGL, gede-glycyrrhiseerde zoethout)

- **Functie:** Zoethout helpt de productie van slijm in de maag te verhogen, wat beschermt tegen maagzuur. Het heeft ook ontstekingsremmende eigenschappen en kan het herstel van het maag-darmkanaal ondersteunen.
- **Toediening en dosering:** 380 mg DGL-tabletten, 15-20 minuten voor de maaltijd innemen. Deze vorm van zoethout heeft geen invloed op de bloeddruk, wat belangrijk is bij langdurig gebruik.
- **Verwachte effecten:** Zoethout verlicht het brandende maagzuur en beschermt het maagslijmvlies, wat helpt om de frequentie en intensiteit van de klachten te verminderen.

Aanvullende adviezen:

Leefstijladviezen

- **Eetgewoonten:** Adviseer om maaltijden rustig en zittend te nuttigen, waarbij hij voldoende tijd neemt om goed te kauwen. Het vermijden van grote, zware maaltijden en gefrituurd of vet voedsel kan de klachten verder verlichten.
- **Beperk maagzuur-triggerende voedingsmiddelen:** Citrusvruchten, koffie, chocolade, pittige gerechten en alcohol kunnen brandend maagzuur verergeren. Door deze tijdelijk te vermijden, kunnen de klachten mogelijk afnemen.

Stressmanagement

- **Ademhalingsoefeningen:** Simpele ademhalingstechnieken, zoals buikademhaling, kunnen stress helpen verminderen en het maagzuur kalmeren. Regelmatige beoefening kan zorgen voor minder spanningsklachten in het maag-darmkanaal.
- **Lichte beweging:** Wandelen na een maaltijd kan de spijsvertering bevorderen zonder het risico van maagzuur te verhogen. Beweging verlaagt stress en kan gasvorming verminderen.

Verwachte resultaten en evaluatie

Resultaten na 4-6 weken:

- Vermindering van opgeblazen gevoel en brandend maagzuur, door verbeterde spijsvertering en een gezondere darmflora.
- Minder stressgerelateerde maagklachten door een betere balans van zink en probiotica.
- Verbeterd algemeen welzijn en minder last van zware, opgeblazen gevoelens na de maaltijd.

Na zes weken kan de voortgang worden geëvalueerd. Indien de klachten niet voldoende afnemen, kunnen we aanvullende kruiden zoals kamille (kalmerend voor het spijsverteringsstelsel) of een enzympreparaat overwegen, om de spijsvertering verder te ondersteunen.

VERANTWOORDELIJKHEID EN GRENZEN ALS COACH

Als coach is het essentieel om een duidelijke verantwoordelijkheid te hanteren en je eigen professionele grenzen te respecteren, vooral wanneer je werkt met complementaire methoden zoals orthomoleculaire therapie en fytotherapie. Dit draagt bij aan de veiligheid, effectiviteit en geloofwaardigheid van je rol. Hier zijn enkele richtlijnen voor het verantwoord en ethisch begeleiden van cliënten:

1 Verwijs door naar artsen bij complexe of zorgwekkende gezondheidsproblemen

- **Kennis van je grenzen:** Als coach werk je ondersteunend en adviserend, maar je bent geen vervanging voor medisch advies of behandeling door artsen. Herken het moment waarop klachten buiten je expertise vallen.
- **Waarschuwingssignalen herkennen:** Bij ernstige symptomen zoals hevige pijn, plotseling gewichtsverlies, onverklaarbare bloedingen of langdurige koorts is een verwijzing naar een arts noodzakelijk. Geef aan dat de gezondheid en veiligheid van de cliënt voorop staan.
- **Communicatie en empathie:** Leg de cliënt op een empathische manier uit waarom een bezoek aan een arts noodzakelijk is, en vermijd het opwekken van angst of onnodige zorgen.

Werk samen met andere professionals

- **Samenwerking met orthomoleculaire therapeuten en artsen:** Bij complexe casussen, zoals chronische ziekte of zware psychologische klachten, kan een multidisciplinaire aanpak nodig zijn. Een orthomoleculair therapeut of arts kan vaak aanvullende onderzoeken doen en een uitgebreider behandelplan opstellen.
- **Doorverwijzingen en integratie:** Bespreek met de cliënt hoe je als coach kunt ondersteunen binnen een breder behandeltraject. Stel je open op voor samenwerking en sta paraat om vragen over je eigen methoden en adviezen te beantwoorden.
- **Netwerk opbouwen:** Bouw een netwerk op van betrouwbare specialisten zoals orthomoleculaire therapeuten, fysiotherapeuten, psychologen, en diëtisten, zodat je je cliënten kan doorverwijzen naar vertrouwde professionals die hun welzijn ondersteunen.

Blijf up-to-date met wetenschappelijke ontwikkelingen en onderzoek

- **Continue bijscholing:** Orthomoleculaire therapie en fytotherapie ontwikkelen zich constant; er komt steeds nieuwe kennis bij over doseringen, veiligheid, interacties en contra-indicaties. Investeer daarom in regelmatige opleidingen, bijscholing en het volgen van vakliteratuur.
- **Kritische houding ten opzichte van bronnen:** Zorg ervoor dat de informatie die je aanreikt onderbouwd is met betrouwbare, wetenschappelijke bronnen. Gebruik betrouwbare databases, medische tijdschriften en geaccrediteerde onderwijsinstellingen.
- **Ethiek en transparantie:** Deel openlijk je kennisniveau en stel jezelf bescheiden op. Maak duidelijk welke adviezen gebaseerd zijn op evidence-based onderzoek en waar meningen of persoonlijke ervaring een rol spelen. Dit helpt je cliënt om weloverwogen beslissingen te nemen.

Luister en respecteer de behoeften van de cliënt

- **Persoonlijke grenzen van de cliënt respecteren:** Niet iedere cliënt is klaar voor intensieve veranderingen in zijn of haar gezondheidstraject. Respecteer hun tempo en bereidheid om nieuwe therapieën te proberen, en bied advies op maat.
- **Wees een gids, geen vervanging voor medisch advies:** Je rol als coach is ondersteunend en inspirerend. Geef geen medische diagnoses en bewaar de verantwoordelijkheid bij de cliënt om gezondheidskeuzes weloverwogen te maken, eventueel na medisch advies.

CONCLUSIE

Het handhaven van je professionele grenzen versterkt je rol als coach en bouwt vertrouwen op bij je cliënten. Door doorverwijzingen te geven, samen te werken met andere zorgverleners, op de hoogte te blijven van de laatste ontwikkelingen, en ethisch en transparant te handelen, zorg je ervoor dat je als coach bijdraagt aan een veilige en ondersteunende omgeving voor de gezondheid van je cliënt.

VEELGEMAAKTE FOUTEN

Hoewel orthomoleculaire therapie en fytotherapie veel voordelen kunnen bieden, zijn er ook valkuilen. Hier zijn enkele veelgemaakte fouten en hoe deze vermeden kunnen worden om een veilige, effectieve behandeling te garanderen.

Overdosering van supplementen: Meer is niet altijd beter

- **De fout:** Veel mensen denken dat hoge doseringen van supplementen snellere of betere resultaten geven. Echter, overmatige inname van vitamines en mineralen kan schadelijke bijwerkingen veroorzaken, zoals maagklachten, hoofdpijn, of, in extreme gevallen, lever- of nierschade.
- **Voorbeeld:** Hoge doseringen vitamine D kunnen leiden tot calciumophoping in het lichaam, wat weer kan resulteren in nierstenen. Overmatige inname van vitamine B6 kan zenuwbeschadiging veroorzaken.
- **Hoe te voorkomen:** Zorg voor een goede kennis van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden en pas de dosering aan op basis van de individuele behoeften van de cliënt. Houd je aan veilige grenzen en pas doseringen alleen aan onder begeleiding van een professional.

Onvoldoende kennis van interacties: Kruiden kunnen medicatie beïnvloeden

- **De fout:** Kruiden en supplementen kunnen wisselwerkingen hebben met voorgeschreven medicijnen, wat kan leiden tot verhoogde of verlaagde werking van de medicatie of ongewenste bijwerkingen.
- **Voorbeeld:** Sint-janskruid kan de effectiviteit van de anticonceptiepil verminderen en de werking van antidepressiva versterken, wat kan leiden tot gevaarlijke situaties.
- **Hoe te voorkomen:** Leer over de mogelijke interacties tussen kruiden en medicatie voordat je een behandeling voorstelt. Vraag altijd naar de huidige medicatie van de cliënt en overleg met een arts als je twijfelt over de veiligheid. Er zijn betrouwbare databases beschikbaar die mogelijke interacties beschrijven.

Te snelle verwachtingen: Natuurlijke behandelingen vergen vaak geduld

- **De fout:** Sommige cliënten verwachten snelle resultaten en kunnen teleurgesteld raken als deze uitblijven. Dit kan hen ontmoedigen om de behandeling voort te zetten, terwijl natuurlijke therapieën vaak tijd en consistentie vereisen.
- **Voorbeeld:** Kruiden zoals valeriaan en passiebloem werken meestal pas na enkele weken van consistent gebruik. Bij spijsverteringsklachten met probiotica kan het soms tot drie maanden duren voor merkbare verbetering.
- **Hoe te voorkomen:** Geef realistische verwachtingen aan de cliënt. Leg uit dat natuurlijke middelen vaak werken door de onderliggende oorzaak aan te pakken in plaats van de symptomen te onderdrukken, wat een duurzamer resultaat oplevert, maar geduld vereist.

Gebrek aan individuele aanpassing: “one size fits all” werkt niet altijd

- **De fout:** Sommige coaches en therapeuten passen een standaardbenadering toe, zonder rekening te houden met de unieke behoeften en gezondheidssituatie van de cliënt.
- **Voorbeeld:** Een standaard probioticum kan bij iemand met het prikkelbare darm syndroom klachten verergeren, terwijl een specifiek afgestemde formule juist verlichting kan bieden.
- **Hoe te voorkomen:** Voer altijd een uitgebreide intake uit en vraag naar de persoonlijke gezondheidsgeschiedenis van de cliënt. Kies supplementen en kruiden op maat, afhankelijk van de behoeften, medicatie, allergieën, en voorkeuren van de cliënt.

Te veel supplementen tegelijk: Het belang van stapsgewijze aanpak

- **De fout:** Meerdere supplementen tegelijk starten kan overweldigend zijn voor het lichaam en kan bijwerkingen veroorzaken, waardoor het moeilijk is om te achterhalen welk supplement effectief is.
- **Voorbeeld:** Het starten van magnesium, zink, probiotica en kruiden tegelijkertijd kan voor een overbelasting zorgen, en kan leiden tot maagdarmklachten of andere bijwerkingen.
- **Hoe te voorkomen:** Begin met één of twee supplementen per keer en observeer het effect gedurende enkele weken. Dit maakt het mogelijk om bijwerkingen en effectiviteit te beoordelen, en eventuele aanpassingen door te voeren.

CONCLUSIE

Een zorgvuldige, deskundige benadering voorkomt veelgemaakte fouten bij orthomoleculaire therapie en fytotherapie. Door goed gedoseerde, veilige en aangepaste behandelingen aan te bieden, help je cliënten om de voordelen van deze natuurlijke methoden optimaal te benutten en langdurige resultaten te behalen.

ALGEMENE CONCLUSIE

Orthomoleculaire therapie en fytotherapie vormen een waardevolle aanvulling binnen het coachingstraject en helpen om de gezondheid van cliënten op een holistische manier te benaderen. Deze natuurlijke benaderingen bieden krachtige hulpmiddelen waarmee we niet alleen symptomen verlichten, maar ook preventief werken aan de algehele balans en vitaliteit van het lichaam.

Door het gebruik van zorgvuldig geselecteerde voedingssupplementen en kruiden, afgestemd op de unieke behoeften van iedere cliënt, kun je bijdragen aan een verbeterde immuniteit, mentale veerkracht, en evenwichtige spijsvertering. Bovendien versterkt deze natuurlijke benadering het vermogen van cliënten om gezond ouder te worden en hun dagelijkse welzijn te ondersteunen.

Natuurlijke gezondheid heeft haar basis in het respecteren van de natuurlijke processen in het lichaam. Als coach betekent dit het omarmen van een holistische visie die lichaam, geest, en leefstijl samenbrengt. De natuur biedt ons een schat aan oplossingen – planten, mineralen en vitaminen – die elk op hun manier een positieve invloed hebben op ons welzijn.

Zoals het gezegde gaat:

“De natuur biedt alles wat we nodig hebben om gezond te blijven – het is aan ons om het op de juiste manier te benutten.”

Door gebruik te maken van wat de natuur ons te bieden heeft, kunnen we als coaches onze cliënten begeleiden naar een diepere verbinding met hun eigen gezondheid en vitaliteit.

TOT SLOT

Huiswerkopdrachten:

1. **Voedingsanalyse:** Stel een orthomoleculair behandelplan op voor een fictieve klant.
2. **Onderzoek:** Kies een kruid en schrijf een uitgebreid verslag over de werking en toepassingen.
3. **Reflectie:** Hoe zou jij orthomoleculaire therapie en fytotherapie toepassen in je coaching of praktijk?

Voor mens

Reminder: vergeet je opdrachten niet te maken en door te sturen naar dylan@voor-mens.com.

TOT VOLGENDE WEEK!