ALGEMENE RICHTLIJNEN GEZONDE VOEDING

- Gebruik veel verse groenten en vers fruit. Zo min mogelijk voeding uit blik en dranken uit flessen en pakken. Eet groenten niet rauw, maar ook niet stuk gekookt, wokken en stomen zijn prima bereidingswijzen.
- Gebruik geen suikerhoudende producten (snoep, koek, frisdrank, etc.) of suikervervangende producten (sorbitol, lightproducten, aspartaam, etc.).
- Wel toegestaan zijn de suikervervangers honing en stevia, maar probeer dit gebruik zo veel mogelijk te beperken.
- Gebruik weinig koffie (gewoon of cafeïnevrij). U mag wel bamboekoffie, cichoreikoffie en gewone of kruidenthee gebruiken.
- Gebruik weinig graanproducten, zoals brood en pasta. Volkoren producten hebben een laag glycemische index en kunnen met mate gegeten worden. Rijst is redelijk neutraal, maar ook met mate (1 espressokopje per persoon). Originele rijstsoorten zijn: basmati, pandan, wilde rijst, risotto, zilvervliesrijst.
- Gebruik geen varkensvlees of hormoon behandeld vlees.
- Drink minstens 1 - 1,5 liter leidingwater per dag, naast andere dranken. Koude dranken en ijs zijn slecht voor de spijsvertering.
- Biogarde producten (rechtsdraaiende yoghurt, kefir, kwark) helpen de darmflora te herstellen en zijn beter dan de normale zuivelproducten, zoals melk, karnemelk, yoghurt, etc. Zuivelproducten mogen echter niet 's avonds gegeten worden.
- Fruit en vruchtensappen kun je beter niet bij of na een maaltijd gebruiken, het heeft al snel gisting tot gevolg. Als tussendoortje is fruit uitstekend. Ook kan fruit als volledige maaltijd gebruikt worden, bijvoorbeeld als ontbijt, eventueel met biogarde-yoghurt.
- Eet niet teveel zuur vormend voedsel, zoals vlees, vis, kaas, eieren, zuivel, etc. In feite mag slechts 20% van de dagelijkse voeding zuur vormend zijn. Basische voedingsstoffen zijn o.a. fruit, groenten, aardappelen, noten.

MEER VOEDINGSADVIEZEN?

WWW.INTEGRAALMEDISCHCENTRUM.NL

ADVIEZEN & E-BOEK GEZONDE VOEDING

integraal medisch centrum

Informatie na een behandeling

Mesologie

Mesologie: de brug tussen Oost en West

de mens is een individu en geen massaproduct

Mesologie het reguliere alternatief

ALGEMENE INFORMATIE

Algemene informatie.

Je hebt een mesologisch onderzoek gehad en aansluitend een advies.

Mesologie maakt een individueel plaatje over het functioneren van de patiënt. Hierbij worden de vitale functies worden in kaart gebracht. Zo ontstaat een 'kaart' met daarop de goede functies en de dysfuncties. Vanuit de dysfuncties wordt gekeken naar hun bijdrage bij het ontstaan van de klachten. Hierbij worden zowel alle klachten bij elkaar gebracht, als (ziekte) geschiedenis, als typologie, gewoonten, etc.

Het gaat de Mesologie altijd om de individuele balans. Ieder mens is anders, ieder mens is uniek. De kunst is de balans te vinden om in het persoonlijke evenwicht te functioneren. Dat is de kracht die vrijwel iedere ziekte overwint, de kracht vanuit jezelf. Voeding, beweging, ontspanning spelen vanzelfsprekend een belangrijke rol, maar ook hier gaat het om de individuele benadering.

Afhankelijk van het type, bouw, werk, hobby's, geschiedenis dient voeding op het individu afgestemd te zijn. Niet iedereen kan alles verteren, het maagdarmkanaal is uniek, net als het DNA of de darmflora. Mesologie helpt je op weg om voor jouw persoonlijk je uiste voeding te vinden.

Persoonlijke balans vraagt een zoektocht naar jezelf.

De behandeling

De mesologie behandelt geen ziekten. Zij zoekt naar de oorzaken van ziekten. Zij vraagt zich af waarom een bepaalde ziekte ontstaan is en welke functies verstoord zijn in het gezonde evenwicht.

Door verschillende onderzoeksmethoden transparant te maken worden alle aspecten bij de diagnose en behandeling betrokken. Aan de hand van het totaalbeeld dat uit het onderzoek naar voren komt, worden de adviezen gegeven. De medicatie kan bestaan uit:

- vitaminen, mineralen, enzymen en aminozuren.;
- kruiden (Oosters of Westers);
- homeopathische middelen;

en …. voedings– en leefadviezen.

Zo nodig wordt er verwezen naar een reguliere arts, osteopaat, psychotherapeut etc. Dit alles wordt met u besproken. Na enige weken vindt er een controle plaats.

Wanneer er behoefte bestaat aan verdere uitleg van de voedingsadviezen, zijn er in het IMC ook meso-voedings-coachen werkzaam.

Mesologenteam IMC

HET GEBRUIK VAN DE MEDICATIE

Homeopatica:

Alle homeopathische middelen dienen *na elkaar ingenomen* te worden.

De druppels worden ingenomen op een plastic lepel met water (of in de dop van het flesje), waarin deze druppels gedaan worden en daarna goed in de mond gespoeld (ca. 1 minuut). Daarna wordt pas het volgende middel genomen.

Indien het homeopathische middel uit tabletjes bestaat: 1 tabletje = 5 druppels. Deze tabletjes worden, weer afzonderlijk per middel, onder de tong gelegd, laten smelten en goed met speeksel vermengen (ca. 1 minuut).

De globuli (korreltjes) eveneens laten smelten (1 globulus = 1 druppel).

De granuli (grotere korrels) ook laten smelten (1 granulus = 3 druppels)

Homeopathische middelen worden in de regel ingenomen op de nuchtere maag (direct na het opstaan) en direct voor het slapen gaan.

Vitaminen, mineralen & kruiden:

Vitaminen, mineralen en kruiden worden, indien niet anders voorgeschreven, *na de maaltijd* ingenomen. Deze kunnen allen tezamen met water ingenomen worden, direct doorslikken.

Enzymen:

Enzymen dienen het maagdarmkanaal te helpen met de vertering van voedsel. De tabletten moeten derhalve *een half uur voor de maaltijd* ingenomen worden, tenzij anders aangegeven.

Medicatie algemeen:

1. Gebruik je medicatie tot het eerstvolgende herhalingsconsult. Indien de medicijnen voortijdig op zijn, kan je deze bij de apotheek bij bestellen.
2. 24 uur voor uw herhalingsconsult dien je te stoppen met het innemen van de medicatie (tenzij anders vermeld). Zodoende kan bij een herhalingsconsult een objectief beeld worden gevormd.
3. Indien je reguliere medicijnen gebruikt, blijf je deze innemen. Tenzij het stoppen hiervan met je is doorgesproken. Bij het consult is rekening gehouden met de medicijnen die je reeds gebruikt, zodat geen interacties kunnen optreden. Ook onze apotheek in het IMC waakt hiervoor.

Afkortingen op het advies:

dd = Dosering per dag
o/a = ochtend nuchter / avond voor het slapen
na = na het eten
v = voor het eten
½ v = half uur voor het eten
.