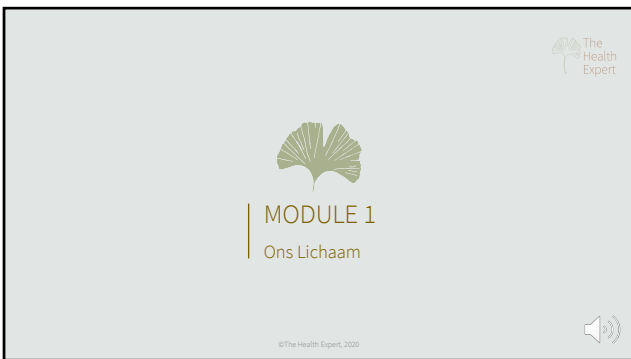




1



2



3

*Als je gezond bent dan heb je wel 1000 wensen.
Als je ziek bent, dan heb je er maar 1...*

The Health Expert

Hoe werkt ons lichaam eigenlijk?

Wat zijn de effecten van de huidige maatschappij op ons?
Welke effect heeft...

1. veel slechte Voeding;
2. een slechte/gestoorde Nachtrust;
3. meer Stress op het werk en in privé.

... op ons lichaam en daarmee ons leven?

©The Health Expert, 2020

Module 1. ons Lichaam

4

Chronische aandoeningen zijn belangrijkste oorzaak van minder kwaliteit van leven op latere leeftijd.

The Health Expert

RIVM: 9,9 miljoen mensen met chronische aandoening

- Gemiddeld worden we ouder, maar minder gezond oud;
- Leefstijl drastisch veranderd in relatief korte tijd;
- 35% van ziektebeelden hebben oorsprong in voeding;
- Ook Stress, Roken, Alcohol en veel zitten zijn belangrijke oorzaken.

©The Health Expert, 2020

Module 1. ons Lichaam

5

Wat zijn de relevante Lichaamssystemen mbt Stress?

- Lichaamssystemen zijn op een unieke wijze met elkaar verbonden;
- Gezondheidsklachten vaak geen losstaand probleem.

Homeostase: het evenwicht van ons interne milieu

- Afwijking van homeostase leidt tot een reactie van het lichaam;
- Gezondheidsklachten vaak geen losstaand probleem, maar combinatie van.

The Health Expert

©The Health Expert, 2020

Module 1. ons Lichaam

6

De Cellen


- Ieder organisme bestaat uit (groepen) cellen;
- Cellen vormen onze **organen, spieren en aderen**.

Iedere cel bestaat weer uit:

- Celmembraan (wand);
- Cellichaam;
- Organellen (o.a. Celkern; Mitochondriën);
- De Celkern bevat de Chromosomen.

Veel verschillende soorten cellen (wel ca. 200):
o.a.: Spiercellen, Zenuwcellen, Levercellen.

Suikers, Vetten en Eiwitten



Energie

Voorwaarden:

1. Zuurstof;
2. Zelfvoorzienigheid;
3. Geen niet-biologische stoffen.

The Health Expert

©The Health Expert, 2020

Module 1. ons Ulichaam

7

"Van je mond tot aan je kont"

Het Spijsverteringsstelsel

- **Mond:** kauwt het voedsel klein;
- **Speeksel:** eerste vertering zetmeel;
- **Maag:** soroeging van zuur en kneden;
- **Dunne darm:** neemt als eerste de eiwitten en koolhydraten op;
- **Avleesklier:** geeft voedingsstoffen af aan het bloed. (enzymen, hormonen, vitaminen);
- **Lever:** voert afvalstoffen af.

Vroeger was de Lever een bijzaak, maar huidige leefstijl draait de Lever overuren.
Oorzaak: Veel gifstoffen, o.a. bespoten (niet-) biologische groenten en fruit.

Wist je dat:
Op ruim 20% van ons groente en fruit zitten hormoonverstorende stoffen die grote gevolgen hebben voor onze interne processen.

The Health Expert

©The Health Expert, 2020

Module 1. ons Ulichaam

8

Het Hormoonstelsel

Hormonen zijn chemische boodschappers

↳ Belangrijke schakel in o.a. temperatuur, groei, slaap, hongergevoel, zwangerschap.

Hormonale onbalans – meerdere oorzaken:

- Klier functioneert niet goed of aansturing vanuit Zenuwstelsel;
- Hormonen onderling uit balans:
 - Te veel: vermoeidheid, zweten, hartkloppingen;
 - Te weinig: droge huid, overgewicht, vergeetachtig;
- Afbraak hormonen verstoord - aanmaak en afbraak in evenwicht (homeostase).

Wist je dat:
Er is een direct verband tussen stoorzenders van de hormoonbalans en borstkanker, infertiliteit, diabetes en schildklierziekten

Grote invloed van **bestrijdingsmiddelen** op onze hormoonbalans.
Communicatie in verschillende lichaamsprocessen verloopt **slecht**.

The Health Expert

©The Health Expert, 2020

Module 1. ons Ulichaam

9



Oefening

Eet 400-500 gram groente per dag. Maak bv:

- Groentesoepen
- Groentesmoothies

Of snack-groenten tussendoor

Probeer zoveel mogelijk te variëren!

©The Health Expert, 2020

Module 1: ons Licham
