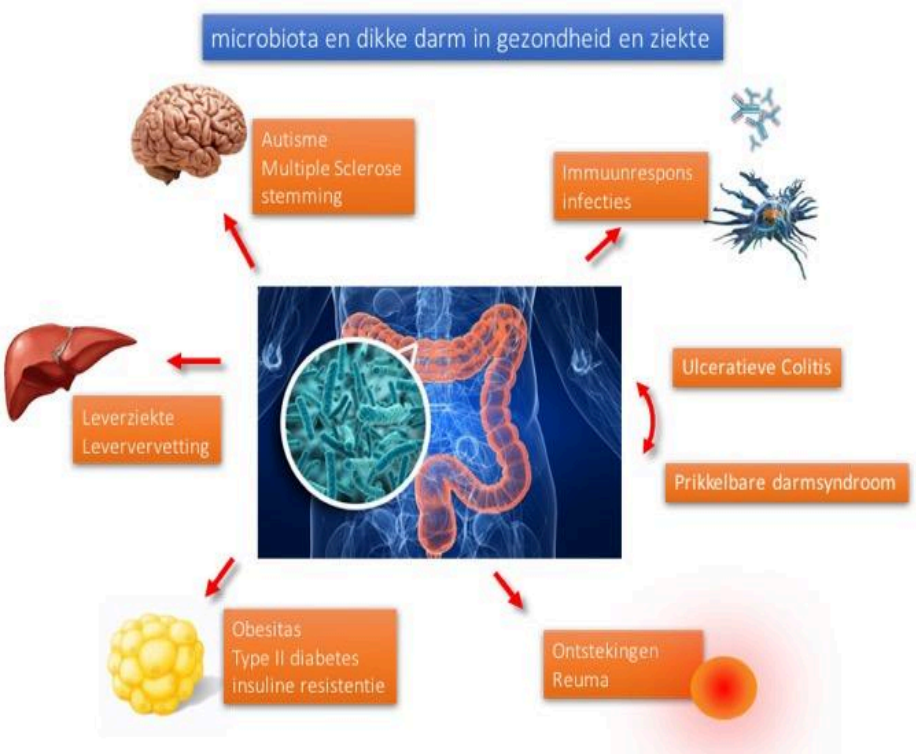
Ons microbioom (de bacteriën in onze darm) is een belangrijk orgaan

Ons uiterlijk en onze gezondheid worden beïnvloed door de bacteriën in onze darmen. De dikke darm kan zelfs als een volledig zelfstandig orgaan gezien worden dat onder andere betrokken is bij onze afweer, stemmingen en prestaties. Ook de huid wordt in zeer sterke mate beïnvloed door welke bacteriën er in onze darmen leven. Acne, eczeem en allergieën hangen hier heel duidelijk mee samen weten we inmiddels. Voeding is tenslotte de basis van alles en met voeding houden we de gezonde bacteriën, die o.a. onze weerstand vormen, in leven.



De darmbacteriën, als geheel **het microbioom** genoemd, maken voor de mens allerlei bruikbare stoffen aan zoals vitamines, hormonen en neurotransmitters.
De wetenschap krijgt een steeds beter inzicht in hoe en welke bacteriën onze gezondheid beïnvloeden. De samenstelling van ons microbioom wordt o.a. bepaald door genetische factoren, maar wordt ook beïnvloed door leefstijl zoals voeding, slaap, beweging en stress.

Met behulp van een test, kunnen we bepalen welke bacteriën en in welke mate deze bacteriën in onze dikke darm aanwezig zijn.

Ons microbioom en voeding

Onze voeding bestaat uit eiwitten, vetten en koolhydraten, aangevuld met mineralen en vitamines. Het overgrote deel van eiwitten, vetten en suikers wordt afgebroken en opgenomen in de maag en de darmen.
Vezels en andere langere koolhydraten, daarentegen, worden niet (volledig) afgebroken en komen terecht in de dikke darm en dienen als een belangrijke energiebron voor de darmbacteriën.

Vezels komen we vooral tegen in groenten, fruit, peulvruchten, noten en zaden. De consumptie van voldoende vezels (tussen 30-60 gram per dag) is belangrijk voor het stimuleren van ons microbioom.

Hoe ziet jouw microbioom eruit?

Het bepalen van de compositie van de darmbacteriën met een test geeft aan welke bacteriën aanwezig zijn. Je ziet dus direct welke goede bacteriën in jouw lichaam in overvloed aanwezig zijn, en welke een steuntje in de rug nodig hebben.

De uitslag wordt samen met de Dokter Els besproken, zodat je een persoonlijk advies en voor jou speciaal gemaakte probiotica thuis gestuurd krijgt. Met behulp van de probiotica worden de bacteriën die je tekort hebt aangevuld gedurende twee maanden, en dit herstel houd je in stand door deze bacteriën de juiste voeding aan te bieden.

Je lichaam zal je dankbaar zijn!

De ontdekking van jouw microbioom

Ga naar https://microbiome-center.nl/Log-in/

Vul hier je gegevens in bij Register now.

Tijdens het consult (dit mag ook telefonisch) vraagt Dokter Els de analyse aan en later vindt betaling van de analyse plaats (€254,-).

Van Dokter Els krijg je de benodigde materialen mee naar huis.

Na afnemen (zelf thuis) stuur je het monsterzakje in de bijgevoegde enveloppe naar het lab.

Drie weken na het insturen maak je een afspraak bij Dokter Els voor de uitslag en een voedingsadvies, en dan worden zo nodig jouw persoonlijke probiotica voor een kuur van twee maanden aangevraagd. Betaling van de probiotica (€250,-) vindt plaats via Dokter Els en je ontvangt de probiotica rechtstreeks thuis!

Natuurlijk is het zaak om na deze kuur met probiotica deze good guys in stand te houden. Dit kan door bepaalde voedingsmiddelen te eten die zorgen dat de juiste bacteriën alles krijgen wat hun hartje begeert. Want als zij blij zijn, juicht jouw hele lichaam met ze mee.

Een uitgebreid voedingsconsult kost €150,- en je zult er de rest van je leven plezier van hebben.