



# DARMEN IN BALANS

---

Vragenlijst

# HOE JE JE VOELT BEGINT VAAK IN JE BUIK

## *Hoe is het met jouw darmen gesteld?*

Heb jij wel eens vage klachten waarbij je het gevoel hebt: er klopt iets niet? Denk aan vermoeidheid, huidklachten en opgeblazen gevoel of stemmingswisselingen. Steeds meer mensen geven aan dat zij zich beter zijn gaan voelen toen ze bewuster gingen zorgen voor hun spijsvertering (darmen) en leefstijl.

Je darmen vormen een belangrijke barrière tussen de buitenwereld (voeding, bacteriën, eiwitten, afvalstoffen) en ons lichaam. Een goed functionerende darmwand helpt voedingsstoffen op te nemen en ongewenste stoffen buiten te houden. Wanneer de darmwand zijn normale barrière-eigenschappen verliest, kunnen er ongewenste stoffen vanuit de darm in de bloedbaan terecht komen. Dit kan afweerreacties in het lichaam beïnvloeden.

## *Herken jij één of meer van deze signalen?*

Deze vragenlijst is geen medische diagnose maar geeft een indicatie van hoe goed jouw darmen werken. Het is bedoeld als bewustwordings-tool. Bij twijfel of ernstige klachten, neem altijd contact op met je arts of behandelaar.

- **Regelmatige vermoeidheid:** middagdip, lage energie, uitgeput.
- **Spijsvertering:** opgeblazen gevoel, winderigheid, obstipatie of wisselende ontlasting, voedselintoleranties.
- **Gewrichten en spieren:** verzuring, kramp, spierpijn, pijn.
- **Huid:** gevoelige of droge huid, uitslag, puistjes, roodheid, jeuk.
- **Hoofd:** regelmatig hoofdpijn en 'mist' in het hoofd.
- **Hormonaal:** irritatie, opvliegers, uitputting, overgang, emotionele disbalans.
- **Mentaal:** stemmingswisselingen of snel overprikkeld.
- **Luchtwegen:** benauwdheid, weinig lucht, snotneus, allergieën, chronische ontstekingen aan keelamandelen of holtes.
- **Algehele ontstekingsreacties:** verhoogde ontstekingsresponse.

## VRAGENLIJST

Door middel van onderstaande symptomen een cijfer te geven krijg je een indicatie van hoe het met jouw darmen is gesteld.

### Daarbij is:

- 0 = geen last
- 1 = soms last
- 2 = regelmatig last
- 3 = altijd last



| Symptomen   | Score |
|---|-------|
| 1. Constipatie of diarree   |       |
| 2. Pijn in de darmen en/of gasvorming                                       |       |
| 3. Slijm, harde stukken en/of bloed in de ontlasting                        |       |
| 4. Gewrichtspijn, zwelling, spierpijn                                       |       |
| 5. Chronisch of frequent moe  |       |
| 6. Voedselallergie, intolerantie of overgevoeligheid                        |       |
| 7. Verkouden  |       |
| 8. Chronisch of frequente ontstekingen                                      |       |
| 9. Huidklachten, voetschimmel, jeuk, irritatie                              |       |
| 10. Last van ademhaling, benauwdheid, allergische reacties zoals hooikoorts |       |
| 11. Verwarring, slecht geheugen, 'mist' in het hoofd                        |       |
| 12. Stemningswisselingen, je somber voelen                                  |       |
| 13. Gebruik van pijnstillers en aspirine                                    |       |
| 14. Een geschiedenis van antibioticagebruik                                 |       |
| 15. Alcoholconsumptie geeft je een ziek gevoel                              |       |

## Jouw score

Op basis van jouw score op de vragenlijst kun je kiezen uit onderstaande twee darmprogramma's die gericht zijn op het ondersteunen van je darmgezondheid en algehele vitaliteit. Dit is dus geen medisch advies, maar een aanbeveling die je helpt om bewuste keuzes te maken rondom voeding, leefstijl en hoogwaardige supplementen.

**Darmen in balans** is een programma van 16 dagen, gericht op het ondersteunen van de darmfunctie, die bestaat uit een combinatie van voedingsadviezen en zorgvuldig geselecteerde supplementen.

Mensen met een lage score (0-5) kiezen toch vaak voor een preventieve opschoning van de darmen. Zij geven in hun ervaring aan dat dit voor hen prettig voelde en voordelen opleverde. Neem bijvoorbeeld Elma (zij scoorde maar 3 punten op de vragenlijst): *"ik ervaarde al snel meer energie en een betere stoelgang"*.

Bij een score tussen de 5 en 19 raden we aan om het programma: **Darmen in balans** te volgen.

### **Darmen in balans**

Dit programma draait letterlijk om het opruimen van binnen. Met natuurlijke ondersteunende stoffen geef je je buik een soort 'reset' van binnenuit. Geen medische kuur maar een opschoning voor mensen die voelen: *'ik wil even helemaal terug naar de basis'*.

Is je score 20 of hoger dan kan je kiezen voor het programma: **Darmen in balans +**.

### **Darmen in balans +**

Naast de opschoning van binnenuit ondersteun je het lichaam op een natuurlijke manier en versterk je de grensfunctie (barrière) tussen wat voedt en wat belast.

## Ervaringen van kuurders:

**Simone:** *"Tijdens het programma Darmen in balans voelde ik een positieve mentale verandering en merkte ik dat mijn huid rustiger werd"*.

**Janine:** *"Na maandenlang niet lekker in mijn vel te zitten en weinig energie voelde ik na een dag of 10 dat ik me weer anders ging voelen. De energie kwam terug in mijn lijf en ik voelde me weer mens worden."*

## Hoe nu verder?

Bespreek jouw score met degene die jou deze vragenlijst heeft gestuurd. Je staat er niet alleen voor. Hij of zij kan je uitleggen hoe het programma Darmen in balans werkt, wat je kunt verwachten en hoe dit jou op een natuurlijke manier kan helpen om weer in je kracht te komen.

### Belangrijk!

Om jou zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen op jouw gezondheidsreis, vragen we je onderstaande aandachtspunten te beantwoorden. We zijn natuurlijk geen artsen en daarom is deze informatie belangrijk om rekening mee te houden.

|  |
|--|
| Heb je darmklachten of moeite met naar het toilet gaan?  |
| Heb je schildklierproblemen?   |
| Lukt het je om een shake te drinken?   |
| Heb je hart- of vaatklachten en sta je onder behandeling van een arts?   |
| Gebruik je medicijnen, zo ja waarvoor?   |
| Heb je diabetes type 1 of spuit je insuline?   |
| Heb je epilepsie?  |
| Ben je zwanger? Of geef je borstvoeding?   |
| Heb je last van een (te) hoge of lage bloeddruk?   |
| Heb je ooit een eetstoornis gehad of lijdt je momenteel aan een eetstoornis?   |
| Gebruik je anti-depressiva?  |
| Heb je een darmaandoening? Zo ja, ben je hiervoor onder behandeling van een arts en/of gebruik je hier medicatie voor? |



### **DISCLAIMER**

*Deze vragenlijst is geen medische diagnose. Het is bedoeld als bewustwordingstool. Bij twijfel of ernstige klachten, neem altijd contact op met je arts of behandelaar.*