



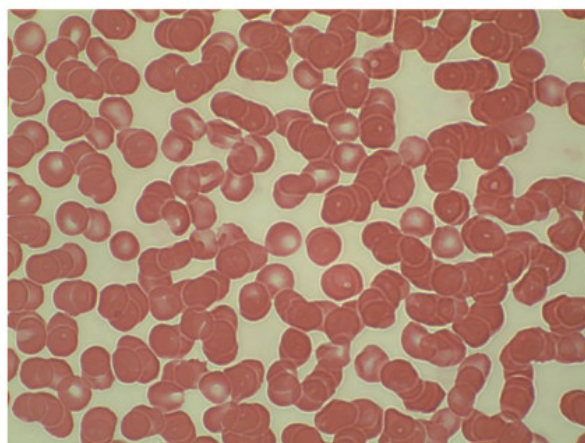
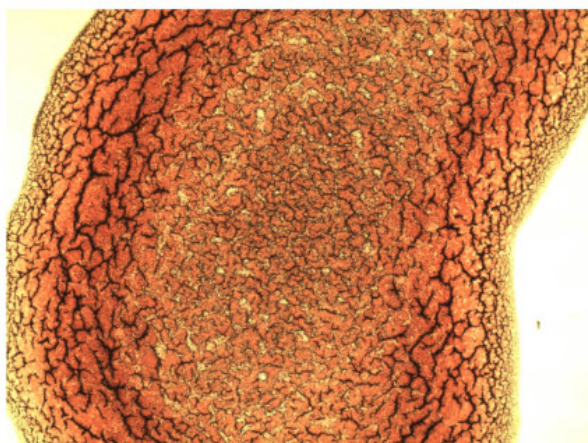
EEN GEZONDE VEGAN DOOR DE SKB TEST

Vorige week schreef ik over mijn [gezondheid check bij Your Health Coach](#). Hierin legde ik uit waarom ik het belangrijk vind om alles, met betrekking tot een plantaardige levensstijl, met jullie te delen. Met name het effect op mijn gezondheid. Ik kan natuurlijk heel erg begaan zijn met het milieu en de dieren maar als ik er zelf ziek van word, schiet niemand er wat mee op. Na wat onderzoek kwam ik bij de SKB test terecht. Deze bloedanalyse kan je eigenlijk zien als een preventieve gezondheid screening. Er wordt gekeken naar de metabolische stofwisseling en de ontgiftende organen (lever en nieren). Hieraan kan worden afgelezen of er verstoringen zijn en deze kunnen dan

worden aangepakt. Zo kun je in een vroegtijdig stadium ziektebeelden herkennen en deze met voeding- en lifestyle aanpassingen aanpakken.

Afgelopen donderdag had ik een consult met [Tessa van der Steen](#). Ze stelt eerst wat vragen om te kijken waar ze mee te maken heeft (haha). Rook je? Drink je? Gebruik je medicijnen? Slaap je genoeg? Sport je genoeg? De lijst was lang maar gelukkig kon ik met volle overtuiging de beste antwoorden geven.. aan mijn levensstijl zal het in ieder geval niet liggen! Daarna was het tijd voor de SKB test. Tessa prikt in je wijsvinger en duwt hier wat bloed uit. Dit wordt op drie glazen plaatjes gelegd waar dan weer een andere plaatjes overheen worden gelegd. Dit wordt naar het lab gestuurd. That's it! Normaal heb je binnen een week de uitslag maar Tessa belde mij de volgende dag al op, de resultaten waren binnen. Perfect want ik was echt heel erg benieuwd, scheelde me mooi een week spanning!

Je krijgt een heel overzicht van alle waarden die zijn gemeten. Ik heb wat screenshots van die van mij onderaan de blog gezet. Eerst zal ik de uitleg van Tessa delen anders zeggen die waarden niet zoveel.



Mijn bloeddruppel uitvergroot. In de rechter zie je dat de rode bloedcellen iets op elkaar geplakt zijn. Reden hiervoor kan het suiker uit fruit zijn.

UITSLAG SKB TEST

De afwijkingen worden behandeld, de rest is allemaal in orde dus hoeven niet besproken te worden.

Bloeddruppel: deze ziet er netjes uit. In het midden zijn wat ontstekingen en een lichte leverbelasting te zien.

Rode bloedcellen: Een aantal liggen iets teveel op elkaar geplakt wat ze belemmert in hun functioneren. Suikers in voeding (ook in fruit), hebben een plakfunctie.

Metabolische beoordeling: Het ontgiftende systeem is in zekere mate belast. Er is sprake van een micro storing

Er is geen ernstige stofwisselingsstoring

MIJN AANDACHTSPUNTEN

Ontstekingen: Er is een belasting van de slijmvliezen welke veroorzaakt kan worden door toxinen of schimmels. Deze kunnen een oorsprong hebben in de mond en darmen. Hierdoor zijn de elementen koper, zink en mangaan niet voldoende beschikbaar. Met als gevolg een verhoging in vrije radicalen.

Allergieën: Er is een allergie gevoeligheid zichtbaar in het bloedbeeld.

Adrenale stress: Je ademt niet diep genoeg in en uit en je hebt daardoor teveel adrenaline in je bloed. Je moet oppassen dat je door de verhoogde adrenaline geen magnesium tekort oploopt (eerste signaal: spierkrampen)

Nierenbelasting: Let op voldoende vocht inname: 1,5 tot zeker 2 liter water per dag. Klachten bij nierenbelasting zijn: darmklachten, (onder)rugklachten, klachten in het bekkengebied.

Dysbiose: Er is een disbalans in goede en slechte bacteriën.

Leverbelasting: We zien een lichte leverbelasting. Dit komt vooral door het tekort aan essentiële mineralen, vooral voor de ontgifting (mangaan, koper en zink).

Allergische diathese: Er is een het bloedbeeld een gevoeligheid zichtbaar voor aandoeningen van gewrichten en spieren. Deze parameter gaat vaak samen met een verzuring en treedt meestal op bij mensen die ook allergieën hebben. Symptomen die we vaak zien zijn: angstig, slecht los kunnen laten, pijn aan gewrichten en/of spieren, huidklachten en meer allergieën.

Mineraal tekorten: Mangaan, selenium en zink zijn belangrijk voor meer dan 600 reacties in het lichaam. Vooral voor de lever en het onschadelijk maken van vrije radicalen zijn ze essentieel. Deze moeten worden aangevuld.

Blokkade glutathion-peroxidase en SOD: Dit zijn anti-veroudering enzymen. Deze kunnen nu niet optimaal zijn werk doen door tekort aan mineralen met name: selenium, mangaan en zink.

MIJN GEVOEL NA DE SKB TEST

Je snapt misschien wel dat ik best schrok van zo'n waslijst. Toch gaf Tessa aan dat het meeste kan worden veroorzaakt door een allergische reactie. **Fijn om te weten dus dat het niet ligt aan mijn keuze voor plantaardige voeding of mijn voedingspatroon.** In mijn bloed was een reactie zichtbaar op stoffen uit mijn omgeving en/of mijn voeding. Het eten van producten waar je eigenlijk allergisch voor bent kan flink wat verstoringen in het lichaam teweeg brengen. Bloed kan zich niet goed ontgiften, hierdoor kunnen verschillende mineralen niet goed worden opgenomen met als gevolg tekorten die op hun beurt weer zorgen voor verschillende klachten. Het is dus belangrijk erachter te komen waar ik allergisch voor ben. Daarom heb ik deze week de [voedsel intolerantie pre screening](#). Even wat informatie over deze test:

Voedselintolerantie pre screening, bloed serum

- 16 meest voorkomende allergenen getest
- zinvol bij huid-, buik- en vermoeidheidsklachten

Meet reactie op:

- Ei, melk, gist, caseïne
- Hazelnoot, amandel, tarwe, rogge
- Banaan, kiwi, ananas, appel
- Mosterd, knoflook, tomaat, paprika

Met deze test kan zekerheid verkregen worden of er sprake is van voedingsintoleranties en voor welk soort voedingsmiddelen, bij klachten als acne, winderigheid/ opgeblazen gevoel, burn-out syndroom, depressie, diarree, infecties, huidaandoeningen, hormonale stoornissen, bovenbuikklachten, constipatie, ADHD en chronische vermoeidheid.

Inmiddels heb ik deze test gedaan en volgende week heb ik de uitslag. Dus ik hou jullie op de hoogte!



Onderzoeks Patient
 160608601 S.F.M. van Rooij 28-3-1989

Onderzoek	Resultaat	Uitslag	Referentie
SKB Test			
Samenvatting			
Metabolische beoordeling	2		0 - 0.5
Ernstige stofwisselingsstoring	0	Negatief	0 - 0.5
Hoofd informatie			
Ontsteking	1		0 - 0.5
Allergieën	1.5		0 - 0.5
Adrenale stress	1		0 - 0.5
Hormonale storing	0	Negatief	0 - 0.5
Nierenbelasting	1		0 - 0.5
Dysbiose	1.5		0 - 0.5
Schimmelbelasting	0.5		0 - 0.5
Doornappelcellen	0.25		0 - 0.5
Biogranula	0.5		0 - 0.5
Erytrocyten verbleking	0	Negatief	0 - 0.5
Erytrocyten vormverlies	0.75		0 - 0.5
Zenuwzwakte	0	Negatief	0 - 0.5
Leverbelasting	1.5		0 - 0.5
Bijkomende informatie			
Hypercalcemie	0	Negatief	0 - 0.5
Allergische/artritische diathese	1		0 - 0.5
Cyste	0.25		0 - 0.5
Dyspeptische storing	0	Negatief	0 - 0.5
Zuurstof verwerking	0	Negatief	0 - 0.5
Longfunctie verstoring	0	Negatief	0 - 0.5
Vitamine B12/foliumzuur gebrek	0.75		0 - 0.5
Verminderde Fibrinolyse	1.5		0 - 0.5
Ijzergebrek	0	Negatief	0 - 0.5
Mangaan gebrek	2		0 - 0.5
Selenium gebrek	1		0 - 0.5
Koper gebrek	0	Negatief	0 - 0.5
Cobalt gebrek	0	Negatief	0 - 0.5
Zink gebrek	1.5		0 - 0.5
Blokkade katalasen	0	Negatief	0 - 0.5
Blokkade glutathion-peroxidase	1.5		0 - 0.5
Blokkade SOD	2		0 - 0.5

KIJK VOOR MEER INSPIRATIE OP [INSTAGRAM](#) & [FACEBOOK](#) OF VOLG ONS OP SNAPCHAT ONDER BEAUTYBLEND!

-Timo & Sanne



« Vegan macaroni en kaas van bloemkool

Spirulina, de meest complete eiwitbron »