

Hoe gezond zijn jouw darmen?

Met deze test krijg je een eerste indruk, hoe jouw darmgezondheid ervoor staat. Noteer de bijbehorende scores per vraag op een blaadje.

Hoe vul je de darmgezondheidstest in?

Vul het voor jouw betreffende cijfer, in de vakjes voor de vragen van de test, welke je vind op de volgende pagina.

-
- 0 nooit last van
 - 1 soms last van
 - 2 regelmatig last van
 - 3 altijd last van

Zie voorbeeld

0	1	2	3
---	---	---	---

- 1. Heb je last van reflux of brandend maagzuur?
- 2. Heb je regelmatig een opgeblazen gevoel na het eten?
- 3. Reageer je gevoelig op bepaalde voedingsmiddelen?
- 4. Heb je afwisselend last van verstopping (obstipatie) en diarree?
- 5. Zie je slijm, harde stukken of bloed bij je ontlasting?
- 6. Heb je regelmatig last van gewrichts- of spierpijn?
- 7. Voel je je vaak moe of zelfs uitgeput?
- 8. Ben je vaak verkouden en heb je een lage weerstand?
- 9. Heb je regelmatig ontstekingen in je lichaam?
- 10. Ervaar je huidklachten zoals psoriasis, eczeem, acne, jeuk enz.?
- 11. Heb je hooikoorts, astma of luchtwegklachten zoals: benauwdheid, piepen, kortademigheid?
- 12. Ervaar je concentratieproblemen of een 'wattig' hoofd (brain fog)?
- 13. Heb je last van stemmingswisselingen, somberheid of onrust?
- 14. Gebruik je regelmatig pijnstillers (zoals paracetamol of NSAID's)?
- 15. Heb je in het verleden vaak antibiotica gebruikt?

Bereken nu je totaal score en lees je uitslag op de volgende pagina.

Totaal

JOUW SCORE:

0 – 10 punten → Groene zone

Je darmen functioneren over het algemeen prima. Om deze balans te behouden, is het belangrijk dat je ze goed blijft ondersteunen met [goede voeding en leefstijl](#).

11 – 20 punten → Oranje zone

Er zijn duidelijke signalen dat je darmen uit balans raken. [Dit is het moment om je lichaam gericht te ondersteunen](#). Zo voorkom je dat klachten gaan verergeren.

20 punten of hoger → Rode zone

Je lichaam geeft sterke signalen dat je darmgezondheid verstoord is, door een verhoogde darmdoorlaatbaarheid ("lekkende darm"), wat invloed heeft op je hele systeem. Dit is het moment om serieus in te grijpen en [je darmgezondheid te herstellen](#).

HERKEN JE JEZELF IN DE KLACHTEN?

Blijf er niet mee rondlopen. Veel van deze klachten lijken "losse" symptomen, maar hebben één gezamenlijke oorzaak: een verstoorde darmgezondheid. Zolang je die oorzaak niet aanpakt, blijven je [klachten](#) terugkomen en zich uitbreiden.



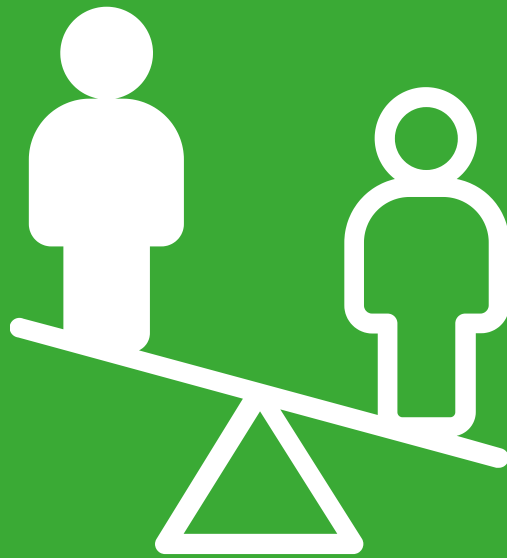
Door het zetten van gerichte stappen, kun je dit wél doorbreken. Tijdens je afspraak kijk ik vanuit [jouw testresultaten](#), naar de achterliggende oorzaken van jouw klachten en zie wat jouw lichaam nodig heeft

Op basis daarvan maak ik een persoonlijk plan voor je. Ook ontvang je mijn darmherstelprogramma. Wanneer je mijn adviezen toepast, zul je het volgende gaan ervaren:

- een rustigere, beter werkende spijsvertering zonder opgeblazen gevoel
- meer energie en minder vermoeidheid gedurende de dag
- een stabielere stoelgang en betere darmwerking
- vermindering van ontstekings- en pijnklachten in het lichaam
- meer mentale helderheid en betere concentratie (minder 'brain fog')
- een sterker immuunsysteem en minder vatbaarheid voor klachten
- meer balans in je algehele welzijn en stemming

Blijf niet alles zelf uitpuzzelen, maar plan je afspraak. Hoe eerder je ingrijpt, hoe sneller je herstel!

Help mijn score is boven
de 10 punten, wat nu?



hoegezondbenik.info