

TOETSINGSVRAGEN ZUIVERINGSKUREN

Juist of onjuist (duid het juiste antwoord aan met een kruisje):

Opgelet: een stelling is pas juist als ze volledig juist is!

Indien een stelling slechts gedeeltelijk juist is, is ze onjuist.

| 1 | Jui st | Onjui st | | B/A /I |
|----|--------------------------|--------------------------|---|-----------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 90% Van het extracellulaire vocht stroomt via de lymfekanalen terug naar het bloed. | A |
| 2 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Via de bloedcapillairen worden de groot-moleculaire stoffen vanuit de weefsel-vloeistof afgevoerd. | B |
| 3 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | De ductus thoracicus mondt uit in de vena subclavia dextra. | B |
| 4 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Net zoals de bloedvaten beschikken de lymfevaten over een spierwand. | B |
| 5 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Door lichaamsbeweging kan de circulatiesnelheid van het lymfevocht met 25x verhogen. | A |
| 6 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Een gezonde stoelgang is eerder slijmerig dan waterig van aard. | B |
| 7 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Zwelmiddelen bevatten goed afbreekbare polysachariden, die water vasthouden en daardoor opzwellen. | A |
| 8 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Het gebruik van contactlaxantia is een goede manier om chronische constipatie aan te pakken. | B |
| 9 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Om de darm volledig leeg te maken lossen we 30 g engels zout op in 3/4 liter water en drinken dit op in 10 à 20 minuten. Indien hierdoor het gewenste resultaat niet bereikt wordt, mag men na een halve dag dit nog eens herhalen. | B |
| 10 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Bentoniet zal in een waterige omgeving opzwellen tot meer dan 15x het eigen volume. | A |
| 11 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Bentoniet is bij constipatie een effectief hulpmiddel in meer dan 90% van de gevallen | A |
| 12 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Bentoniet kan schadelijke virussen uit de darm verwijderen. | A |
| 13 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Klei kan bescherming tegen darminfecties geven. | B |
| 14 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Om kleiwater te maken gebruiken we groene klei. | A |
| 15 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Bij het gebruik van kleimelk drinkt men de klei zelf ook mee op. | A |
| 16 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Het inwendig gebruik van klei of bentoniet is een goede ondersteuning tijdens vastenkuren | B |
| 17 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Bifidobacteriën kunnen door fermentatieprocessen vezels omzetten tot butyraat. | A |

| | | | | |
|----|--------------------------|--------------------------|--|-----------|
| 18 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | De cellen van het dikke darmslijmvlies verkrijgen een groot deel van hun voedingsstoffen rechtstreeks uit de darminhoud in plaats van via het bloed. | B |
| 19 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ballaststoffen zijn niet verteerbare en niet fermenteerbare vezels. | B |
| 20 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Volgens Dr. Burkit kunnen ballaststoffen ons beschermen tegen darm- en rectumkanker. | A |
| 21 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Yoghurt is rijk aan ballaststoffen en dus goed voor de darm. | B |
| 22 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ballaststoffen absorberen gifstoffen die ontstaan zijn door rottingsprocessen in de darm. | B |
| 23 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Een volwassen mens heeft 15 tot 25 gram ballaststoffen per dag nodig. | A |
| 24 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Abrikozen bevatten meer ballaststoffen dan rozijnen. | A |
| 25 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Gedroogd fruit bevat meer ballaststoffen dan zemelen. | A |
| 26 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Colon Clean zwelt op tot 12x het eigen volume. | A |
| 27 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tijdens een vastenkuur gebruikt men best dagelijks Colon Clean. | A |
| | Jui st | Onjui st | | B/A /I |
| 28 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Colon Clean werkt cholesterolverlagend. | A |
| 29 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Magnesiumsulfaat heeft naast zijn osmotische werking ook nog een stimulerend effect op de productie van cholestokinine en dus op de darmperistaltiek. | A |
| 30 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nadat men de canule in de anus heeft aangebracht en het waterkanaaltje geopend heeft, kan men tijdens het toepassen van een lavement best op de rechterzijde gaan liggen. | B |
| 31 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Gezondheidsconsulenten kunnen in hun praktijk hoge darmspoelingen toepassen bij hun cliënten op voorwaarde dat er geen sprake is van colitis of andere ernstige beschadiging van het darmslijmvlies. | B |
| 32 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Als men een hoge darmspoeling wil toepassen combineert men dat best met een sapkuur of vastenkuur, zodat de darm al grotendeels leeg is voordat men begint met de spoelingen. | B |
| 33 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Het is aangewezen om na hoge darmspoelingen probiotica toe te dienen. | B |
| 34 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Een schimmeldodende kuur wordt best gecombineerd met een kuur om zware metalen uit het lichaam te verwijderen. | B |
| 35 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Candida Albicans is een schimmel die vooral aanwezig is in de darm en de vagina. | A |
| 36 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Bij vrijwel iedereen komt Candida Albicans in kleine hoeveelheden voor in het lichaam. | A |
| 37 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | De diagnose "Systemische Candida" is gemakkelijk te stellen aan de hand van de optredende symptomen. | A |
| 38 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Bij een Candida-infectie is een vezelarme voeding aangewezen. | B |
| 39 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Een volwassen mens heeft meer bacteriën in de darmen dan cellen in zijn lichaam. | B |
| 40 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | De voedselbrij in het duodenum is rijk aan bacteriën. | B |
| 41 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | De voedselbrij in het sigmoïd is rijk aan bacteriën. | B |
| 42 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Galzuren worden door gunstige darmbacteriën omgezet tot secundaire galzuren, die de ontwikkeling van pathogene bacteriën afremmen. | A |
| 43 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Onze dagelijkse voeding heeft maar weinig invloed op de samenstelling van de darmflora. | B |
| 44 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Bij de mens is meer dan 80% van het lymfatisch weefsel terug te vinden in het darmslijmvlies. | B |

| | | | | |
|----|--------------------------|--------------------------|---|-----------|
| | | | es. | |
| 45 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Zonder de aanwezigheid van de darmflora ontwikkelt de milt zich slechts tot 10% van zijn normale capaciteit. | A |
| 46 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | De cellen van het darmslijmvlies in het colon worden voor de helft gevoed vanuit het bloed en voor de helft rechtstreeks vanuit het darmlumen. | B |
| 47 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Door middel van prebioticapreparaten brengen we gunstige bacteriën in de darm. | B |
| 48 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Een gezond darmslijmvlies is ondoordringbaar voor antigenen. | B |
| 49 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Bij het leaky-gutsyndroom kunnen bacteriën zich vanuit de darm naar het bloed verplaatsen. | A |
| 50 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | De omzetting van betacaroteen naar vitamine A gebeurt vooral in de lever. | B |
| 51 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | De anticonceptiepil kan het darmslijmvlies beschadigen. | A |
| 52 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | De lever produceert ongeveer 0,5 liter galvloeistof per dag. | A |
| 53 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Het grootste deel van de toxines in het lichaam zijn goed in water oplosbaar. | A |
| 54 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Door de leverontgiftigingsfase 1 kunnen stoffen ontstaan die nog schadelijker voor het lichaam zijn dan de oorspronkelijke gifstof. | A |
| 55 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Als iemand zeer sterk belast is met toxines kunnen we best starten met een eiwitvrij dieet, bijvoorbeeld een sapkuur. | B |
| 56 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Als we gezonde urine enkele dagen in een flesje bewaren zal er zich een neerslag vormen op de bodem. | A |
| 57 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Glasheldere urine is steeds een teken van zuiver bloed. | A |
| 58 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Om overbelasting van de nieren te vermijden drinken we tijdens een vastenkuur niet meer dan 2,5 liter water of thee per dag. | B |
| | Jui st | Onjui st | | B/A /I |
| 59 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Bij het nemen van wisseldouches eindigen we steeds met warm water. | B |
| 60 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Regelmatig gebruik van de sauna maakt ons minder gevoelig voor verkoudheden. | B |
| 61 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nadat men uit de saunacabine stappt moet men steeds het lichaam afkoelen door in de buitenlucht te wandelen, een koude douche én een korte onderdompeling in het koude bad. | B |
| 62 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Een te vette huid is beter geschikt voor een kleibad dan een te droge huid. | A |
| 63 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Via de uitgeademde lucht verlaat dagelijks 0,5 liter water het lichaam. | A |
| 64 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | De depositiefase van Reckeweg behoort tot het humorale ziektestadium. | A |
| 65 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | De impregnatiefase van Reckeweg behoort tot het cellulaire ziektestadium. | A |
| 66 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Het eten van ijsbergsla bevordert de zuivering van het lymfestelsel. | A |
| 67 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | De beste methode om een chronische belasting van zware metalen op te sporen is een bloedonderzoek. | A |
| 68 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tijdens een fruitkuur mag men allerlei soorten fruit door elkaar eten. | B |
| 69 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Volgens Johannes Brandt kan een druivenkuur de groei van kankergezwellen stopzetten. | A |
| 70 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Wanneer men zich vrijwillig en totaal onthoudt van alle voedsel en drank, behalve water, kruidenthee en fruit-/groentensappen, spreken we van een savastenkuur. | A |
| 71 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Als we appels persen in een sapcentrifuge kunnen we best de pitjes meepersen. | A |
| 72 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tijdens een sapkuur mag men max. 1 liter kruidenthee per dag drinken. | B |
| 73 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Bij een citroensapkuur met ahornsiroop gebruiken we ahornsiroop van Canadese graag A. Deze is donker gekleurd en bevat de meeste mineralen. | A |
| 74 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Een vastenkuur kan men beschouwen als een fysiologische vakantie voor het | B |

| | | | | |
|-----|--------------------------|--------------------------|---|-----------|
| | | | lichaam. | |
| 75 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Bij een normaal gevoed, gezond persoon, zijn er voldoende reserves om een maand te overleven zonder voedsel. | B |
| 76 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Het "valse hongergevoel" tijdens een vastenkuur is meestal het ergst in de tweede week. Daarna verdwijnt het langzaam. | A |
| 77 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Vasten komt veel voor in de dierenwereld. Het gaat steeds gepaard met perioden van rust en verminderde prestaties. | A |
| 78 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Voldoende eten is noodzakelijk om snel te herstellen van een acute ziekte. | B |
| 79 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Fybromen kunnen afgebroken worden tijdens een primaire vastenkuur. | A |
| 80 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Toepassing van een tertiaire vastenkuur is een goede natuurlijke methode om kankergezwellen aan te pakken. | B |
| 81 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tijdens een vastenkuur vermindert de hoeveelheid toxines in het mesenchymaal bindweefsel. | B |
| 82 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tijdens een vastenkuur valt de galproductie door de lever stil. | B |
| 83 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Te veel drinken kan schadelijk zijn tijdens een vastenkuur. | B |
| 84 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tijdens de fase van regeneratie van nierweefsel (vastenkuur) is er een verhoogde urineproductie waarneembaar. | A |
| 85 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Een vastenkuur kan gezien worden als een verjongingskuur voor de huid. | A |
| 86 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tijdens een vastencrisis kan de hartslag oplopen tot 120 slagen per minuut in rust. | A |
| 87 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tijdens een vastenkuur gaat het parasymphatisch zenuwstelsel overheersen. | A |
| 88 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Hoe vitaler iemand is, des te heviger de persoon zal reageren op toxines. | B |
| 89 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tijdens een vastenkuur tolereert het lichaam minder toxines in de weefsels dan tijdens periodes van normale voeding. | A |
| 90 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Het effect van drie primaire vastenkuren is vergelijkbaar met het effect van één tertiaire vastenkuur. | B |
| 91 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mensen met overgewicht kunnen langer en gemakkelijker vasten dan mensen met een normaal gewicht. | A |
| 92 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mensen die onder het ideale gewicht zitten zijn niet geschikt voor een vastenkuur. | A |
| | Jui st | Onjui st | | B/A /I |
| 93 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tijdens het genezend vasten volgens Dr. Mayr drinkt men iedere ochtend op nuchtere maag een zoutoplossing. | A |
| 94 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tijdens het genezend vasten volgens Dr. Mayr is het gebruik van honing niet toegestaan. | A |
| 95 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Algemene lichaamsmassages hebben een invloed op de samenstelling van de urine. | A |
| 96 | | | Prof. Eichholz beweert dat veel mensen bezwijken aan acute vergiftiging zonder dat ze ooit een dodelijk gif hebben ingenomen. Hoe kun je dit verklaren? | A |
| 97 | | | Waar komt het grootste deel van de gifstoffen in het menselijk lichaam meestal vandaan? | A |
| 98 | | | Wat gebeurt er met eiwitten die op het eind van de dunne darm nog niet zijn afgebroken tot aminozuren? | B |
| 99 | | | Welke twee artsen beweerden rond 1950 - 1960 dat in de nabije toekomst elk verstandig mens jaarlijks een zuiveringskuur zou ondergaan? | I |
| 100 | | | Noem drie goede momenten om te starten met een zuiveringskuur (en leg uit waarom). | A |
| 101 | | | Leg uit wat men bedoelt met het extracellulaire milieu. | B |
| 102 | | | Noem drie functies van het mesenchymaal bindweefsel. | A |
| 103 | | | Door wie werd het basis-bioregulatiesysteem ontdekt? | I |

- 104 Noem de vijf belangrijkste (primaire) uitscheidingsorganen van de mens. B
- 105 Welke vloeistof in het lichaam probeert men uiteindelijk te zuiveren door toepassing van zuiveringskuren? A
- 106 Welk is het grootste uitscheidingsorgaan van het menselijk lichaam? B
- 107 Noem drie secundaire uitscheidingsorganen. B
- 108 Waarom is de bijkomende afvoer van afvalstoffen vanuit het extracellulaire milieu via het lymfesysteem zo belangrijk? B
- 109 Geef de latijnse benaming van het grootste lymfevat in het lichaam. B
- 110 Geef in de juiste volgorde de vier stappen die we zetten om op een verstandige manier tot een totale zuivering van het lichaam te komen. A
- 111 Waarom is het niet verstandig om direct met een vastenkuur te beginnen als iemand zijn lichaam wil zuiveren? B
- 112 Waarom zijn zware inspanningen direct na de maaltijd af te raden? B
- 113 Noem vier voedingsregels die we moeten toepassen om te voorkomen dat er onverteerde eiwitten en suikers in de dikke darm terecht komen. B
- 114 Waarom moeten we voorkomen dat er onverteerde eiwitten in de dikke darm terecht komen? B
- 115 Noem drie factoren die de oorzaak kunnen zijn van gisting en rotting in de darmen van baby's of kleuters. A
- 116 Hoe kunnen de meeste mensen tot 50% minder eten zonder honger te lijden? B
- 117 Waarom is de aanwezigheid van gifstoffen in het laatste deel van het rectum extra schadelijk voor de gezondheid? B
- 118 Hoe kun je verklaren dat iemand die eerder last heeft van diarree toch (inwendig) geconstipeerd kan zijn? A
- 119 Noem drie niet-medische oorzaken van constipatie. B
- 120 Noem drie medische oorzaken van constipatie. A
- 121 Wat is de oorzaak van te veel slijm in de stoelgang? A
- 122 Noem twee kruiden of hulpmiddelen om de slijmvorming in het lichaam te verminderen. A
- 123 Noem drie verschillende soorten laxeermiddelen (verschillend werkingsmechanisme). B
- 124 Noem twee voorbeelden van zwelmiddelen. A
- 125 Noem twee voorbeelden van contactlaxantia. A
- 126 Noem twee zoutlaxantia. A

- 127 Zet de volgende plantaardige middelen in de juiste kolom: lijnzaad, vuilboomschors, zemelen, vlozaad, senna, psylliumzaad A

| Osmotische laxantia | Zwelmiddelen | Contactlaxantia |
|---------------------|--------------|-----------------|
| | | |

- 128 Hoe kun je bij een cliënt gemakkelijk de transittijd controleren? A
- 129 Welk is de normale dosis voor het gebruik van bentoniet? A
- 130 Waarop is het werkingsprincipe van bentoniet gebaseerd? A
- 131 Noem drie werkingseigenschappen van klei. A
- 132 Verklaar waarom voldoende vezels én een goede darmflora belangrijk zijn voor een intact B

- darmslijmvlies.
- 133 Noem vier verschillende soorten voedingsmiddelen die veel ballaststoffen bevatten. B
 - 134 Hoeveel ballaststoffen heeft een volwassen mens per dag nodig? A
 - 135 Hoe maakt men gebruik van engels zout om de darmtransit te verzekeren (1 tot 3 zeer zachte ontlastingen per dag, zoals gewenst tijdens een Mayrkuur) A
 - 136 Beschrijf hoe een cliënt te werk moet gaan om bij zich zelf een lavement toe te passen. B
 - 137 Welke methode zal het snelst tot resultaat leiden bij acute maar zeer hardnekkige constipatie? B
 - 138 Lavementen zijn van onschatbare waarde binnen de natuurlijke gezondheidszorg. Geef vier situaties waarbij we lavementen met succes kunnen toepassen. A
 - 139 Beschrijf in het kort hoe een hoge darmspoeling wordt toegepast. B
 - 140 Wat zijn fecalomen? B
 - 141 Geef drie doelstellingen voor het toepassen van hoge darmspoelingen. A
 - 142 Het totale darmslijmvlies is ongeveer (omcirkel het juiste antwoord):

| | |
|-------------------|---------------------|
| 2 m ² | 200 m ² |
| 20 m ² | 2000 m ² |
 - 143 Noem drie factoren die een overmaat aan nadelige schimmels en gisten in de darm kunnen veroorzaken. A
 - 144 Noem drie natuurlijke hulpmiddelen om schimmels in de darm te doden. A
 - 145 Wat is berberine? A
 - 146 Welke relatie is er tussen schimmels en zware metalen? B
 - 147 Wat betekent dit praktisch als we een schimmeldodende kuur willen toepassen? Wat is het verschil tussen een lokale Candida-infectie en een systemische Candida-infectie? B
 - 148 Noem drie factoren die we via de anamnese kunnen achterhalen en die ons kunnen doen vermoeden dat er sprake is van een systemische Candida-infectie. A
 - 149 Noem drie voedingsadviezen die we zeker moeten geven aan cliënten met een Candida-infectie. B
 - 150 Hoe noemen we de preparaten waarmee we gunstige bacteriën aan de darm toevoegen?
 - 151 Noem drie aandoeningen waarbij we probiotica kunnen inzetten als ondersteuning in het genezingsproces. A
 - 152 Welke functie hebben de plaques van Peyr? B
 - 153 Is er een relatie tussen de darmbacteriën en de ontwikkeling van het immuunsysteem? Leg uit. A
 - 154 Welke relatie is er tussen de darmflora, vezelstoffen en het leaky-gutsyndroom? B
 - 155 Voor wat staat de afkorting SCFA? A
 - 156 Wat is het verschil tussen probiotica en prebiotica? B
 - 157 Is er een relatie tussen allergieën en het leaky-gutsyndroom? Zo ja, verklaar. A
 - 158 Is er een relatie tussen auto-immuunziekte en het leaky-gutsyndroom? Zo ja, verklaar. A
 - 159 Wat is de relatie tussen het leaky-gutsyndroom en het serumgehalte van betacaroteen en vitamine A? Hoe kun je dit verklaren? A
 - 160 Noem vier dingen die we best vermijden omdat ze stoffen bevatten die het darmslijmvlies kunnen beschadigen. A
 - 161 Wat is butyraat? Hoe ontstaat butyraat in de dikke darm? A
 - 162 Is butyraat voordelig of nadelig? Leg uit. A
 - 163 Beschrijf in max. vijf regels wat er gebeurt tijdens fase 1, 2 en 3 van de leverdetoxificatie. B
 - 164 Noem vier organen waarin de glycoproteïnen P pomp actief is. A
 - 165 Geef drie kruiden die de leverontgiftiging ondersteunen. A
 - 166 Noem vijf maatregelen die we kunnen toepassen om de ontgiftingsfunctie van de huid te stimuleren. B
 - 167 Tijdens een vastenkuur kan het lichaam anders reageren in een sauna. Welk symptoom B

- kan er optreden en
waarom?
- 168 Welk effect heeft een kleibad op de huid? A
- 169 Noem drie kruiden die de zweetfunctie van de huid bevorderen. A
- 170 Waarom is het belangrijk dat men tijdens een vastenkuur voldoende blijft bewegen? Geef drie argumenten. A
- 171 Hoe noemen we de stoffen die zich binden aan zware metalen en ze vervolgens naar de uitscheidingsorganen brengen. B
- 172 Noem drie natuurlijke voedingssupplementen die zware metalen uit het lichaam helpen verwijderen. A
- 173 Noem twee kruiden die zware metalen uit het lichaam helpen verwijderen. A
- 174 Noem drie voordelen van een sapkuur ten opzichte van een vastenkuur als we het lichaam willen zuiveren. B
- 175 Welke resultaten kunnen we bereiken met een vastenkuur en niet met een sapkuur? B
- 176 Tijdens een sapkuur zullen we bij uitgeputte cliënten of cliënten met een zwak hart wat extra eiwit toevoegen. Via welk (voedings-)middel wordt dit extra eiwit toegevoegd? B
- 177 Beschrijf in het kort de citroensapkuur met ahornsiroop. A
- 178 Omschrijf het verschil tussen vasten en verhongeren. B
- 179 Door wat wordt "valse" honger meestal veroorzaakt? A
- 180 Onder invloed van welk hormoon wordt de glycogeenreserve in de lever afgebroken tot glucose? B
- 181 Welk volk leefde in het Hymalayagebergte tot 1935 afgesloten van de buitenwereld en moest noodgedwongen elk voorjaar enkele weken tot enkele maanden vasten? I
- 182 Wie eiste van zijn leerlingen dat ze 40 dagen moesten vasten alvorens hij ze wilde onderwijzen? I
- 183 Wat verstaat men onder autolyse? B
- 184 Door wat wordt de volgorde bepaald waarin weefsels worden geautolyseerd? B
- 185 Welke twee organen worden tijdens een vastenkuur het eerst geregenereerd? A
- 186 Welk orgaan kan heel veel aan gewicht verliezen tijdens een vastenkuur en waarom? A
- 187 Soms kan de uitgeademde lucht tijdens een vastenkuur naar aceton ruiken. Wat is hier de oorzaak van? A
- 188 Noem drie klachten van de bloedsomloop die goed reagen op een vastenkuur. A
- 189 Noem vijf ontgiftingsverschijnselen die kunnen optreden tijdens een vastenkuur. A
- 190 Hoe verklaar je het ontstaan van een vastencrisis tijdens het vasten. B
- 191 Men zegt weleens: "een vastencrisis is een kunstmatig opgewekte acute ziekte". Verklaar. A
- 192 Hoe reageren we het beste op een vastencrisis (noem vier maatregelen naast de mentale begeleiding van de cliënt). A
- 193 Een vastenkuur kan men best laten voorafgaan door twee inleidende fasen. Wat mag men in fase 1 en fase 2 nog eten en drinken en hoe lang duren fase 1 en fase 2? A
- 194 Wat verstaat men onder de primaire vastenfase? Wat gebeurt er in het lichaam in deze fase en hoe lang duurt deze fase ongeveer? B
- 195 Wat verstaat men onder de secundaire vastenfase? Wat gebeurt er in het lichaam in deze fase en hoe lang duurt deze fase ongeveer? B
- 196 Wat verstaat men onder de tertiaire vastenfase? Wat gebeurt er in het lichaam in deze fase en hoe lang duurt deze fase ongeveer? B
- 197 Hoe lang duurt het eer we na een vastenkuur weer volledig de normale porties voedsel mogen gebruiken? A
- 198 Welk type vastenkuur zou je aanraden aan mensen met vochtretentie door intoxicatie van de weefsels? A
- 199 Welk type vastenkuur zou je aanraden aan mensen met endocriene zwaarlijvigheid? A
- 200 Noem zeven tegenindicaties voor lange vastenkuren. B
- 201 Wat is de functie van het basenpoeder bij het genezend vasten volgens Dr. Mayr? A
- 202 Wat is de functie van het kuurbroodje in het melkdieet van Dr. Mayr? A

- 203 Verklaar het begrip "fletcheren". A
- 204 Dr. Mayr laat tijdens het melkdieet de melk vanaf een lepel opzuigen. Waarom? A
Tijdens het melkdieet en het uitgebreide melkdieet van Dr. Mayr is celluloserijk voedsel
- 205 niet toegestaan. A
Waarom?
Tijdens de voorkeur van Dr. May zijn slechts drie voedingsmiddelen niet toegestaan.
- 206 Welke? A
- 207 Dr. Mayr ontwikkelde een methode om de gezondheidstoestand van een cliënt te duiden. A
Op welke drie lichaamskenmerken is deze methode vooral gebaseerd?
- 208 Hoe kun je verklaren dat iemand die gespannen is zijn voedsel slechter verteert en dus B
meer gisting en rotting in de darmen heeft.
- 209 Waarom zijn strenge vastenkuren niet aan te raden bij mensen die nog nooit zuiverings- B
kuren ondergaan hebben?