

Een weg naar een
goede gezondheid

Jouw gezondheid, Jouw keus

Ingrid Kersten

Schrijver: Ingrid Kersten
Coverontwerp: Ingrid Kersten
ISBN: 9789465015781
© Ingrid Kersten
Juni 2025

Inhoudsopgave

1	Voorwoord	5
2	Wat is complementaire zorg?.....	7
2.1	<i>Integrale en Holistische Geneeskunde: De Toekomst van Gezondheidszorg.....</i>	<i>8</i>
2.2	<i>Wat is Integrale Geneeskunde?</i>	<i>8</i>
2.3	<i>Wat is Holistische Geneeskunde?</i>	<i>8</i>
2.4	<i>Samenwerking in de Gezondheidszorg</i>	<i>9</i>
2.5	<i>Wetenschappelijke Onderbouwing.....</i>	<i>10</i>
3	Filosofie van de Regeneratie	10
4	Waarom eten wij?.....	15
5	Wat zijn emoties?	17
6	Voeding	20
6.1	<i>Wat is voeding?.....</i>	<i>20</i>
7	Suppletie	23
7.1	<i>Waarom Extra Supplementen Nemen?</i>	<i>23</i>
7.2	<i>Collageen voor Gezonde Darmen</i>	<i>24</i>
7.3	<i>Kwaliteit.....</i>	<i>26</i>
7.4	<i>Health pakket</i>	<i>27</i>
8	Zonlicht.....	30
9	Biofotonen.....	32
9.1	<i>Biofotonen in de voeding</i>	<i>33</i>
9.2	<i>Kirlian.....</i>	<i>33</i>

9.3	<i>Voeding als medicijn is een oude wetenschap.....</i>	35
9.4	<i>Wat is nu een goede balans?.....</i>	39
10	De maag.....	42
10.1	<i>Functies van de maag</i>	42
10.2	<i>Anatomie van de maag</i>	43
10.3	<i>De maag produceert op aanvraag zoutzuur.....</i>	44
10.4	<i>Maagzuur</i>	44
10.5	<i>Natriumbicarbonaat.....</i>	45
10.6	<i>Wat meer over Natriumbicarbonaat:</i>	47
10.7	<i>Ontzuring door het handhaven van de basische buffers!</i>	49
11	Het bloed	50
11.1	<i>Samenstelling van Bloed.....</i>	51
11.2	<i>Vasculaire.....</i>	52
11.3	<i>Atherosclerose.....</i>	52
11.4	<i>Aneurysma</i>	53
11.5	<i>Diepe veneuze trombose (DVT)</i>	53
11.6	<i>Varices (spataderen)</i>	53
11.7	<i>Vasculitis</i>	53
11.8	<i>de Microcirculatie</i>	54
11.9	<i>Aandoeningen van de Microcirculatie</i>	54
12	Fysische vasculaire behandeling.....	56
12.1	<i>Fysische Vasculaire Therapie</i>	56
12.2	<i>Hoe Werkt Fysische Vasculaire Therapie?</i>	56
12.3	<i>Voordelen van Fysische Vasculaire Therapie.....</i>	56
12.4	<i>Toepassingen van Fysische Vasculaire Therapie</i>	57
13	Magneetveldtherapie	58
13.1	<i>Hoe Werkt Magnetische Veldtherapie?</i>	58

13.2	<i>Toepassingen van Magnetische Veldtherapie in de Vasculaire Geneeskunde.....</i>	<i>59</i>
14	Verzuring	60
14.1	<i>Civillisatose (verzuring) als welvaartsziekte</i>	<i>60</i>
14.2	<i>Civillisatose als welvaartsziekte</i>	<i>60</i>
14.3	<i>Verzuring</i>	<i>61</i>
14.4	<i>Hoe weet u of uw lichaam aan het verzuren is?.....</i>	<i>62</i>
14.5	<i>Verzuring vindt plaats in het bindweefsel.....</i>	<i>63</i>
14.6	<i>Wetenschappelijk bewijs.....</i>	<i>64</i>
15	Water	66
15.1	<i>De rol van water</i>	<i>66</i>
15.2	<i>Leidingwater.....</i>	<i>67</i>
15.3	<i>Flessenwater</i>	<i>67</i>
15.4	<i>Gletsjer water.....</i>	<i>68</i>
15.5	<i>Micro-geclusterd water</i>	<i>69</i>
16	Natuurlijke ontstekingsremmers	73
16.1	<i>Kurkuma of geelwortel</i>	<i>73</i>
16.2	<i>Omega vetzuren</i>	<i>76</i>
16.3	<i>Collageen</i>	<i>78</i>
17	Essentiële oliën	80
17.1	<i>De Weg van Geur naar Emotie.....</i>	<i>80</i>
17.2	<i>Specifieke Effecten van Essentiële Oliën</i>	<i>81</i>
17.3	<i>Praktische Toepassing.....</i>	<i>82</i>
17.4	<i>Essentiële Oliën en Hun Effecten op de Hypothalamus</i>	<i>82</i>
17.5	<i>Mechanismen van Invloed</i>	<i>84</i>
17.6	<i>Lavendel</i>	<i>84</i>
17.7	<i>Copaiba</i>	<i>86</i>

17.8	<i>Frankincense</i>	88
18	Ziektebeelden	91
18.1	<i>De bloeddruk</i>	91
18.2	<i>Migraine</i>	93
18.3	<i>Ziekte van Crohn</i>	93
18.4	<i>Allergie, Eczeem, Gordelroos:</i>	95
19	Ervaringsverhalen	100
20	Het persoonlijke optimalisatie plan	106
20.1	<i>Pijlers van het Optimalisatieplan:</i>	107
20.2	<i>Herstel van darmgezondheid</i>	108
20.3	<i>De invloed van de darmen op je gemoedstoestand.</i>	108
20.4	<i>Balans tussen verzurend en basisch voedsel:</i>	109
20.5	<i>Toegestane Voedingsmiddelen:</i>	110
20.5.1	Groenten:	110
20.5.2	Eiwitten:	111
20.5.3	Oliën en vetten:	112
20.5.4	Drinken:	112
20.6	<i>Niet-toegestane Voedingsmiddelen:</i>	112
20.7	<i>Extra vuistregels</i>	112
20.8	<i>Vervangende Aanbevelingen:</i>	113
21	Recepten:	116
21.1	<i>Ontbijt smoothies</i>	116
21.1.1	Groene Smoothie	116
21.1.2	Berry Blast Smoothie	116
21.1.3	Tropische Smoothie	117
21.1.4	Havermout Smoothie	117
21.1.5	Chocolate Delight Smoothie	118
21.1.6	Tips voor het Maken van Smoothies:	118
21.2	<i>Lunch</i>	118
21.2.1	Quinoa en Groene Groente Salade	119
21.2.2	Kikkererwten en Spinazie Salade	119

21.2.3	Aziatische Kip Salade.....	120
21.2.4	Griekse Salade.....	121
21.2.5	Mexicaanse Zwarte Bonen Salade	121
21.3	<i>Diner</i>	122
21.3.1	Geroosterde Groenten Quinoa Schotel.....	122
21.3.2	Gezonde Kip Teriyaki met Groenten	123
21.3.3	Vegetarische Couscous Salade.....	124
21.3.4	Zalmfilet met Geroosterde Groenten	124
21.3.5	Gevulde Courgettes met Quinoa en Groenten.....	125
22	Het stappenplan in de juiste volgorde is altijd die samen met de cliënt wordt bepaald.....	126
23	Cursus.....	130
24	Ontdek een revolutionair gezondheidsconcept: de sleutel tot optimale vitaliteit	131
25	Wetenschappelijke studies.....	134
25.1	<i>Het Effect van Elektrolyse Reduced Water (ERW) op Hoog Cholesterol:</i>	<i>134</i>
25.2	<i>Verlaagde Lipiden Peroxidatie</i>	<i>134</i>
25.3	<i>Verbeterde Triglyceride en HDL Verhoudingen.....</i>	<i>135</i>
25.4	<i>Antioxidanten Effecten van H2.....</i>	<i>135</i>
25.5	<i>Studie door Nakayama et al. (2009)</i>	<i>135</i>
25.6	<i>Studie door Sun et al. (2018).....</i>	<i>135</i>
25.7	<i>Het Effect van Electrolyzed Reduced Water (ERW) op Hoge Bloeddruk:</i>	<i>137</i>
25.8	<i>Wetenschappelijke Bewijzen voor ERW en Bloeddrukverlaging</i>	<i>137</i>
25.9	<i>Studie door Hayashi et al. (2005).....</i>	<i>137</i>
25.10	<i>Klinische Studie door Nakayama et al. (2009)</i>	<i>137</i>
25.11	<i>Onderzoek naar Vasculaire Functie.....</i>	<i>138</i>
25.12	<i>Vermindering van Oxidatieve Stress</i>	<i>138</i>
25.13	<i>Anti-inflammatoire Effecten</i>	<i>138</i>
25.14	<i>Verbeterde Vasodilatatie.....</i>	<i>138</i>

25.15	<i>Hypertensie Beheer</i>	139
25.16	<i>Preventie van Hart- en Vaatziekten.....</i>	139
25.17	<i>Optimale Dagelijkse Dosering van ERW</i>	140
25.18	<i>Praktische Overwegingen en Aanbevelingen.....</i>	141

1 Voorwoord

Vaak vragen mensen aan mij hoe ik zulke goede resultaten behaal in mijn praktijk, of cliënten vragen zich af: Staat alles wat jij zegt niet ergens op papier? Mijn antwoord is eenvoudig: ik ontwikkel gezonde behandelplannen die persoonlijk op maat zijn gemaakt, afgestemd op individuele behoeften en het specifieke ziektebeeld van elke persoon. Maar omdat ik deze vraag zo vaak kreeg, besloot ik uiteindelijk zoveel mogelijk op te schrijven. Het resultaat is dit boek.

Het antwoord ligt in een optimalisatieplan gebaseerd op een frequentie-bodyscan analyse. En levenbloedanalyse met de microscoop. Welke mij inzichten geven in het bewijs van de werking. Ik snap dat niet iedereen over deze methodieken beschikt. En vanuit die invalshoek is het plan zo geschreven dat, als je niet over deze technologie beschikt, je alsnog het stappenplan kan volgen. Het is gericht op dat wat makkelijk realiseerbaar is. Op het aanpakken van dehydratie, oxidatie, verzuring, tekort aan mineralen en vitaminen, onjuiste frequenties, emotionele onevenwichtigheid en een ongezonde werkomgeving. Voor mij en mijn cliënten in mijn praktijk zijn dit de eerste stappen die we één voor één uitvoeren, en die bewezen effectief zijn. Het begint met het drinken van geïoniseerd water, een natuurlijk geïoniseerd water.

Elke cliënt die bij mij onder behandeling komt, krijgt standaard twee zakken water van 5 liter, met een pH-waarde van 9,0. Dit helpt om de darmen schoon te maken, en we houden deze routine minimaal twee maanden aan. Het betekent dat je minimaal 2 liter water per dag moet drinken, en om de vier of vijf dagen vers water haalt.

Alle voedingssupplementen worden in de tussentijd op pauze gezet en opgeborgen in de kast.

De volgende stap is het behandelen van ontstekingen die kunnen ontstaan door het schoonmaken van de darmen. Een natuurlijke ontstekingsremmer helpt om de ontstekingen aan te pakken, aangezien deze vaak zichtbaar worden nadat de darmen zijn gereinigd. De derde stap richt zich op het toevoegen van goede omega-3-supplementen.

Ik gebruik zelf een zeer goede van een bepaald merk, omdat deze hoog is in EPA en DHA, een gunstige smaak heeft, en geen bijwerkingen geeft.

Met deze basis zetten we de behandelingen voort in de praktijk. Tegelijkertijd gebruik ik de Timewaver, een geavanceerde frequentietherapie-machine die een volledige lichaamsscan kan uitvoeren om verstoringen op verschillende niveaus op te sporen.

Als je meer diepgang wilt en verder wilt verfijnen, is het misschien een idee om dit plan te integreren in je eigen praktijk of salon. Het is niet voor iedereen weggelegd om met de Timewaver te kunnen werken, maak je geen zorgen. Er kan altijd ondersteuning geboden worden. Het basisstappenplan is voor iedere therapeut te integreren en voor iedere klant toepasbaar. Als je wilt werken met goed en schoonwater, zuivere suppletie en een goed doordacht concept. Of als je gewoon voor jezelf thuis aan de slag wilt met je gezondheid. Heb je hulp nodig? Maak contact via de website en vraag de brochure aan, nadat je dit boek hebt gelezen op de site: www.ingridkersten.nl

Je hoeft er niet mee rond te lopen.

1. Migraine & hoofdpijn
2. Darmproblemen
3. Koude handen en voeten
4. Spierproblemen
5. Jicht & Artritis
6. Diabetes type 2
7. Whiplash & neurologische uitval
8. Burn-out & vermoeidheid
9. Chronisch ziek
10. Huidproblemen

En zijn nog veel meer gezondheid issues die hier niet genoemd zijn, maar waar je wel wat aan kan doen.

Een weg naar een goede gezondheid, is een weg naar een goede gezondheid. Een weg die bewandeld kan worden. Waar een wil is, is een weg.

2 Wat is complementaire zorg?

Complementaire zorg betekent letterlijk 'aanvullende zorg'. Het verwijst naar zorgvormen die naast de reguliere geneeskunde worden toegepast om het welbevinden van de zorgvrager te vergroten. Deze zorgvormen hebben een holistisch mensbeeld als uitgangspunt, waarbij de mens als een geheel van lichaam, geest en omgeving wordt gezien.

Kenmerken van complementaire zorg zijn onder andere:

- **Binnen het zorgberoep:** Wordt uitgevoerd door professionals binnen de gezondheidszorg.
- **Welbevinden vergroten:** Gericht op het verbeteren van het algehele welzijn van de zorgvrager.
- **Holistisch mensbeeld:** Benadering van de mens als een geheel van fysieke, emotionele, mentale en sociale aspecten.
- **Natuurlijke en energetische interventies:** Gebruik van natuurlijke middelen en energetische technieken.
- **Zelfhelend vermogen:** Stimulering van het zelfhelend vermogen van de zorgvrager.
- **Aanwezigheid en aandacht:** Kwaliteit van de aanwezigheid en aandacht van de zorgverlener speelt een belangrijke rol.

Complementaire zorg omvat praktijken zoals natuurgeneeswijzen en energetische behandelmethoden uit bijvoorbeeld de Oosterse, Chinese, Tibetaanse, kruiden, energetische, kwantum geneeswijzen. Deze zorgvormen worden ingezet om reguliere zorg te ondersteunen en aan te vullen, waardoor een holistische benadering van zorg ontstaat. Voor ondersteuning kan je dus gaan naar een complementaire zorg specialist. Al ben ik het als schrijfster niet eens met het woord "zorg". Het is een verwijzing naar de gezondheidzorg. Maar daar ga je naar ziekenhuizen toe. Om door ziekenhuis personeel verzorgd te worden. Waarom is het geen beterhuis of healingscentrum? Of genezingshuis. Maak er iets van, alles is beter dan de negatieve benaming.

2.1 *Integrale en holistische geneeskunde: De toekomst van gezondheidszorg*

Integrale en holistische geneeskunde zijn benaderingen die de traditionele medische zorg aanvullen en een uitgebreide kijk op gezondheid en welzijn bieden. Ze richten zich niet alleen op de fysieke aspecten van ziekten, maar ook op de mentale, emotionele en spirituele gezondheid van de patiënt. Door deze benaderingen te integreren met de huidige gezondheidszorg, kunnen we een meer omvattende en effectievere zorg bieden die patiënten wel helpt op alle niveaus.

2.2 *Wat is integrale geneeskunde?*

Integrale geneeskunde combineert conventionele medische behandelingen met complementaire en alternatieve therapieën. Deze benadering erkent dat een breed scala aan therapieën, van medicijnen en chirurgie tot acupunctuur en voedingssupplementen, waardevol kan zijn voor de behandeling van ziekten en het bevorderen van welzijn. Het doel is om een persoonlijke behandelingsstrategie te ontwikkelen die het beste werkt voor de individuele patiënt/cliënt.

2.3 *Wat is holistische geneeskunde?*

Holistische geneeskunde kijkt naar de gehele persoon in plaats van alleen naar de symptomen van een ziekte. Het omvat een breed scala aan therapieën, zoals o.a yoga, meditatie, chiropractie, kruidenremedies en massage. Holistische geneeskunde erkent de onderlinge verbondenheid van lichaam, geest en ziel en streeft ernaar om deze in balans te brengen voor een optimale gezondheid.