

Inspiratie en referenties onderzoeken RefleX Natuurlijk (w)eten

Ter inspiratie en onderbouwing voor het tot stand komen van het programma en boek RefleX Natuurlijk (w)eten zijn diverse onderzoeken geraadpleegd en vele vak gerelateerde tijdschriften en artikelen gelezen.

De gebruikte onderzoeken en artikelen met bijhorende links kunt u hier terug vinden. Hiervoor is gekozen om het boek overzichtelijk te houden.

Onderstaande overzicht wordt momenteel opnieuw vorm gegeven en up tot date gemaakt. Het zal zo zo snel mogelijk worden geplaatst. De nu aanwezige lijst is daarom nog niet geheel compleet.

Citroenen.

plantenstoffen in citroenextract gewichtstoename kan helpen voorkomen of verminderen op verschillende manieren:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19015756>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25022990>

Darmdoorlaatbaarheid.

Een verhoogde darmdoorlaatbaarheid wordt in verband gebracht met auto-immuunziektes zoals diabetes 1, de ziekte van Crohn:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1856434/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4240046/>

Darmflora.

Door westerse voeding uit balans;

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5277010/pdf/fnbeh-11-00009.pdf>

Diversiteit voeding geeft diversiteit darmflora: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27110483>

Hoe meer bacteriesoorten, hoe meer gezondheidsvoordelen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22972295>

Voeding met veel groenten en fruit gaat de groei van ziekmakende bacteriën tegen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26757793>

Groei van gezonde bifidobacterien door appels, artisjok, blauwe bessen, amandelen, pistachenoten:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20304079>

Pre-biotische voeding goed voor gezonde darmen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23135760>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22555633>

Verbinding darmen en hersenen: <http://www.nature.com/articles/nrn3346>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S235293931600004X>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352289515300370>

Aangetaste darmflora bij obesitas: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17183309>

Aangetaste darmflora bij Diabetes type 2:

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0009085>

Oplosbare vezels kunnen de darmgezondheid verbeteren en de vertering van suikers en zetmeel vertragen. Dit effect kan voor een lagere bloedsuikerspiegel zorgen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22401879>



<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22254008>

Gluten.

Geen coeliakie maar toch reactie toch op gluten, diagnose en mogelijke klachten:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3820047/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4488826/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24533607>

Kan gluten de darmdoorlaatbaarheid verhogen en een immuunreactie in het lichaam teweeg brengen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3705319/>

Tarwe:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24440147>

<https://academic.oup.com/ajcn/article/79/5/774/4690186>

Glykemische index

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/&prev=search>

Hormonen.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16876568>

Insulineresistentie en hyperinsulinemie.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1332021>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2190520>

Kefir:

<http://www.caloriecount.com/calories-liberty-kefir-plain-i84981>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3833126/>

Antibacteriële eigenschappen: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15848295>

Koolhydraten.

<https://thenewfood.nl/zwolse-huisarts-adviseert-haar-patienten-lchf/>

Geraffineerde koolhydraten vermijden:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3402009/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23493538>

Geraffineerde koolhydraten staan in verband met gezondheidsproblemen zoals bijvoorbeeld obesitas en diabetes 2:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24008907>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3836142/>

Suikerdip en overeten: <https://academic.oup.com/ajcn/article/98/3/641/4577039>

Vezelrijke koolhydraten:

<https://academic.oup.com/jn/article/136/10/2588/4746701>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24898241>

Lactose intolerantie:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10812376>

Probiotica

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19220890>

Gezondeidsvoordelen probiotica: <http://www.nature.com/articles/nrgastro.2014.66>

Gunstig bij PDS: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19220890>

Gunstig bij Exzeem: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21787448>

Probiotica in kefir: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22529959>

Probiotica bij depressie en vermindering ontstekingen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26706022>

Slaap:

<https://www.dehormoonfactor.nl/slaapproblemen>

Vaktijdschrift

PlaceboNocebo; artikelen hieruit zijn als inspiratie gebruikt. Overzicht van de gepubliceerde artikelen; <http://placebonocebo.be/Portals/8/PlaceboNocebo%20Overzicht%20artikels.pdf>

Natuurlijke en integrale gezondheidszorg. Diverse artikelen over voeding, o.a.; diabetes gezien vanuit de evolutie, zelfgenezend vermogen.

Ortho Fyto; artikelen; gedragsveranderingen, voeding als medicijn, het probioticum beweging, metabool syndroom, darm-microbioom-hersen as, kruidengeneeskunde.

Vezelrijke voeding:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26757793>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22555633>

Volkoren granen: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20487589>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23038174>

