

KRIJG GRIP OP HERSTEL VAN LONG-COVID KLACHTEN

**Begrijp de 4 fases
voor de structuur in
het herstelproces.**



INHOUD

02 INTRODUCTIE

Onze manier om grip te krijgen op Long Covid klachten.

03 OVER ONS

Over Metaboolgezond.nl en de auteurs achter dit e-book. Ofwel, wie Tom en Menno zijn.

04 SYMPTOMEN

Met dit schema kun je zien wat de oorzaak is van de symptomen van jou of je client.

05 4 HERSTELFASES

Welke fases in welke volgorde doorlopen moeten worden voor een succesvol herstel.

06 VOORBEELD CASUS

In een voorbeeld casus geven we een uitleg ter illustratie.

07 VERDIEPING

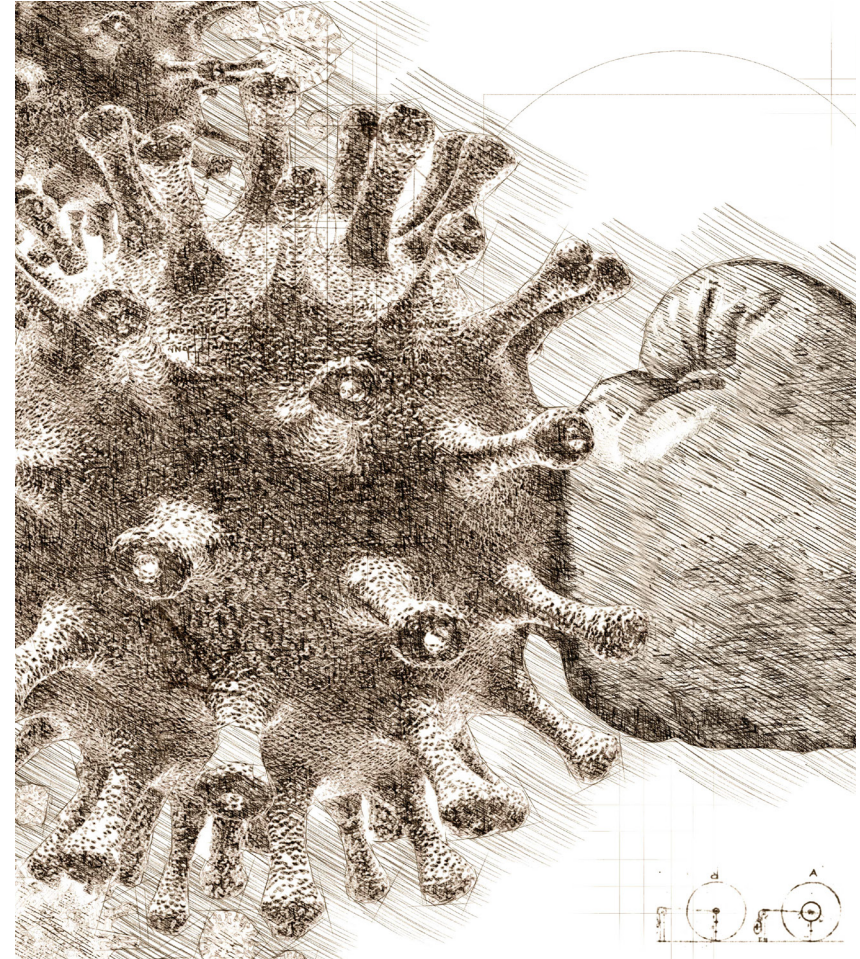
Ontdek in een video wat precies de inhoud van het Long-Covid programma is.

INTRODUCTIE

GRIP OP HET HERSTEL VAN LONG-COVID

Om grip te krijgen op Long Covid klachten is het noodzakelijk om te begrijpen wat de symptomen en signalen zijn die ons lichaam geeft. We geven je handvaten om symptomen te herkennen en deze te koppelen aan het verstoorde werkingsmechanisme dat daarachter zit. Vervolgens krijg je de kennis om de juiste interventie te doen, passend bij het verstoorde werkingsmechanisme. En niet geheel onbelangrijk: In de juiste volgorde.

Je gaat het namelijk pas zien als je het door hebt.



OVER DE AUTEURS

VIND ONS OP SOCIAL MEDIA



/metaboolgezond



/in/company/metaboolgezond



/metaboolgezond



/metabool_gezond

Goedemorgen, goedemiddag of goedemiddag, al naar gelang wanneer je dit e-book leest! Wij zijn Menno en Tom, experts in Metabole Gezondheid. Wij helpen jou met het maken van gezonde keuzes en je niet te laten “lijden” door oerinstincten die ons vaak in de weg staan om deze gezonde keuzes te maken.



Metaboolgezond.nl stelt je in staat om gezondere keuzes te maken. Krijg meer grip op je oerinstincten door de kennis die wij bieden.

Volg onze podcast en word slimmer door onze programma's en opleidingen.

SYMPTOOM HERKENNING

Met dit schema kun je bepalen welke werkingsmechanismen je moet behandelen om het desbetreffende symptoom op te lossen.

Aan de linkerzijde zoek je het symptoom op en dan vind je rechts automatisch het bijpassende werkingsmechanisme.

Bijvoorbeeld:

Spierzwakte wordt veroorzaakt afbraak van spierweefsel. Vaak omdat het immuunsysteem langer dan noodzakelijk actief is geweest en als brandstof zelfs spieren is gaan gebruiken.

SYMPTOMEN	MECHANISMEN
VERMOEIDHEID	VIRUS / MITOCHONDRIËN
KORTADEMIGHEID	LONGSCHADE
DRUK OP DE BORST	
SLAAP	NEUROINFLAMMATIE
NEERSLACHTIGHEID	
CONCENTRATIE	
SPIERZWAKTE	AFBRAAK VAN SPIEREN

FASEN VAN HERSTEL

In dit schema zie je welk werkingsmechanisme in welke fase van herstel behandeld zou moeten worden. Het is van belang dat je het ook in deze specifieke volgorde doet om tot een succesvol herstel te komen.

Bijvoorbeeld:

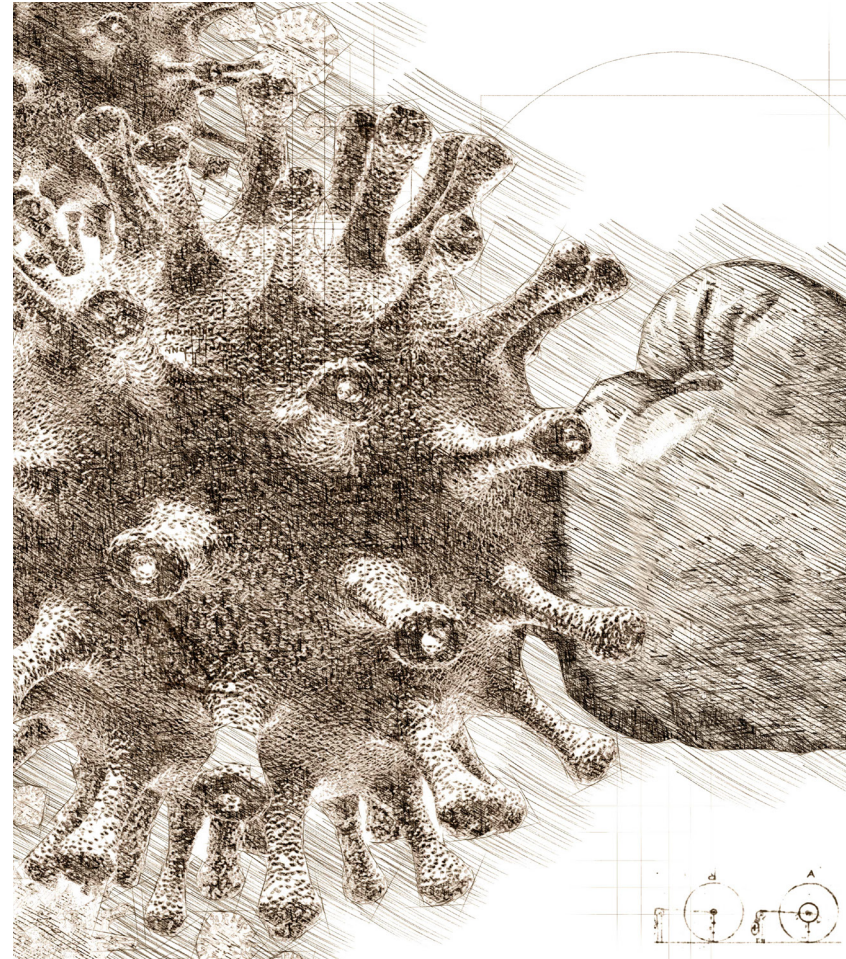
Zonder dat het virus geëlimineerd is (Fase 1) en het immuunsysteem tot rust is gekomen (Fase 2), is het lichaam niet in staat om energie te produceren vanwege de schade die door het virus en de immunactiviteit is aangericht.

WELKE FASE	WAT TE DOEN?
FASE 1	ELEMINEER HET VIRUS EN REM DE NEUROINFLAMMATIE
FASE 2	KALMEER IMMUUNSYSTEEM
FASE 3	HERSTEL JE ENERGIE
FASE 4	HERSTEL SPIEREN & LONGEN

VOORBEELD CASUS

Amerance Weiland had na haar Covid infectie vooral last van cognitieve problemen. Ze kon zich niet lang concentreren, vergat dingen en had op het einde van de dag veel last van hoofdpijn. Haar kop knalde uit elkaar (wat overigens niet echt zo was). Via symptoom herkenning was meteen duidelijk dat ze nog last had van een “neuroinflammatie”. Feitelijk een ontsteking van haar hersenen omdat er nog steeds virale resten in haar lichaam aanwezig waren. Bij haar was het noodzakelijk om te beginnen met Fase 1.

Zelf was ze aan de slag gegaan met bewegen om meer energie te krijgen. Dit werkte niet goed voor haar. Maar nu was de verklaring daar! Ze was nog niet toe aan Fase 3 omdat alle energie nog naar haar immuunsysteem ging.



“

KLIK OP DEZE LINK
EN ONTDEK DIRECT ALLES
OVER DE INHOUD VAN ONS
LONG-COVID PROGRAMMA

