



## **IMC Gimborn**

**Integraal Medisch Centrum**

Een gezond perspectief

Guido Gezellestraat 56  
6901 KZ Zevenaar

Babborgaplein 3a  
6909 DW Babberich

telefoon 0316 33 17 76  
[www.imc-gimborn.nl](http://www.imc-gimborn.nl)  
[info@imc-gimborn.nl](mailto:info@imc-gimborn.nl)



# Orthomoleculaire voedingsleer

Het woord 'orthos' is afkomstig uit het Grieks en betekent recht of juist. 'Moleculair' verwijst naar de structuur van de moleculen. Samen betekenen deze twee woorden 'juiste moleculen'.



## **Wat is orthomoleculaire voedingsleer?**

Ons lichaam is constant aan het vernieuwen. Iedere seconde worden miljoenen cellen afgebroken en ook weer opgebouwd, zoals bloedcellen, botcellen en huidcellen. Om dit te kunnen doen heeft ons lichaam de juiste 'bouwmaterialen' nodig. Vergelijk het met het bouwen van een woning. Hiervoor zijn bouwmaterialen (stenen, hout, isolatiemateriaal) en energie (bouwvakkers) nodig.

Bij ons lichaam is dit niet anders. De bouwmaterialen en energie die het nodig heeft, bestaan uit mineralen, vitamines, eiwitten en vetten. Deze komen van nature voor in onze voeding. Helaas – door de moderne productie en bewerking van onze voeding en het ver verwijderd zijn van hoe wij als mens behoren te eten – ontstaat er bij velen van ons een tekort aan deze stoffen. Door de juiste voedingsmiddelen te kiezen, kan deze disbalans hersteld worden.

Stel dat je een leeuw gras, en een koe een biefstuk zou voeren, dan is er geen grote rek van de verbeelding voor nodig om in te denken dat deze dieren ziek worden. Bij mensen werkt het precies zo. Ieder dier (een mens is ook een dier) heeft voedsel nodig dat voor hem of haar fysiologisch en biologisch goed is.

## **Voor wie is orthomoleculaire voedingsleer interessant?**

Voor iedereen met een chronische aandoening, denk bijvoorbeeld aan hooikoorts, apneu, hoge bloeddruk, hoog cholesterol, diabetes type 1 en 2, parkinson of hart- en vaatziekten. Ook bij aandoeningen die misschien niet zo snel gelinkt worden aan voeding zoals autisme, ADHD, angststoornissen en depressie weten we dat de symptomen aanzienlijk kunnen verminderen of zelfs helemaal kunnen

verdwijnen als wij ons lichaam van de voeding voorzien die het nodig heeft. Daarnaast is het geschikt voor iedereen die een grote kans wil hebben om jong te sterven op een hoge leeftijd.

### **Wat kan ik verwachten van de begeleiding?**

Samen met jou bekijken we je eetpatroon. Aan de hand van weekschema's stellen we in overeenstemming met jou, menu's samen voor ontbijt, lunch en diner. We houden daarbij rekening met essentiële voedingsstoffen en verantwoorde ingrediënten. We adviseren bij recepten die kunnen helpen om zelf gezonde maaltijden te bereiden.

### **Meerdere disciplines**

Bij Integraal Medisch Centrum Gimborn bekijken we iedere casus vanuit meerdere disciplines. Dus niet alleen vanuit de voedingsleer. Naast voedingsleer is ons advies ook gebaseerd op kennis uit ondermeer antropologie (menskunde/mensleer) en fytologie (plantkunde).

Door kennis van meerdere disciplines te combineren, kunnen wij je een zo compleet mogelijk advies geven en helpen met het correct opbouwen of herbouwen van je lichaam.

### **Kosten en vergoeding**

Orthomoleculaire voedingsleer kan worden ingezet binnen een therapievorm die door de meeste zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed wordt uit het aanvullende pakket. Een verwijzing van een (huis)arts is niet noodzakelijk. Voor een uitgebreide lijst van zorgverzekeraars en vergoedingen, zie: [www.imc-gimborn.nl](http://www.imc-gimborn.nl).



**Integraal Medisch Centrum**  
Een gezond perspectief