



Centrum voor Leefstijl- en
Gezondheidsontwikkeling

BOCAM - Prescan

Geachte cliënt,

Bijgevoegd is uw Run4BodyAndMind BOCAM-Prescan rapportage. Dit rapport toont de resultaten van uw Acugraph-scan. Het rapport toont de verschillende soorten informatie met betrekking tot de energetische balans in de meridianen en de vitaliteit van de organen.

Ik heb ook wat gedrukte informatie toegevoegd over onze eerste bevindingen en de mogelijke symptomen die verband houden met uw huidige energetische toestand. Tevens zijn hierin enkele suggesties opgenomen om de eventuele disbalans in meridianen en bijbehorende organen te verbeteren.

De informatie getoond in deze rapportage is een moment opname en bij (chronische) gezondheidsklachten die een intensieve behandeling vereisen is uitgebreider onderzoek noodzakelijk. Deze BOCAM 'Body & Mind CheckUp' (BMC) is een 2,5 uur durende onderzoek waarin via uitgebreide vragenlijst, diverse testjes en lichaamsonderzoek tot de onderliggende oorzaken van de symptomen komen. Vanuit dit holistisch onderzoek kan dan een gedetailleerd behandelplan worden opgesteld.

Mochten er ondanks de mondelinge uitleg toch nog vragen zijn kunt u mij altijd bellen of mailen.



Ruud Tielsema

Mobiel: 06-11311961

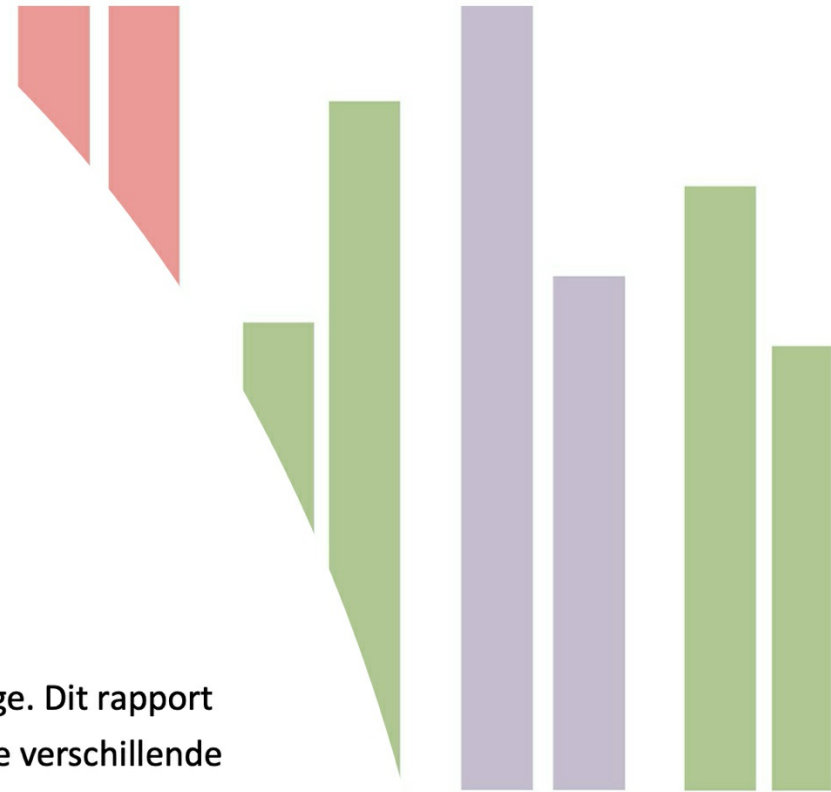
E-mail: ruud.tielsema@run4bodyandmind.nl

Internet: www.run4bodyandmind.nl

Praktijk adres:

Loolaan 93

3971 PM Driebergen-Rijsenburg





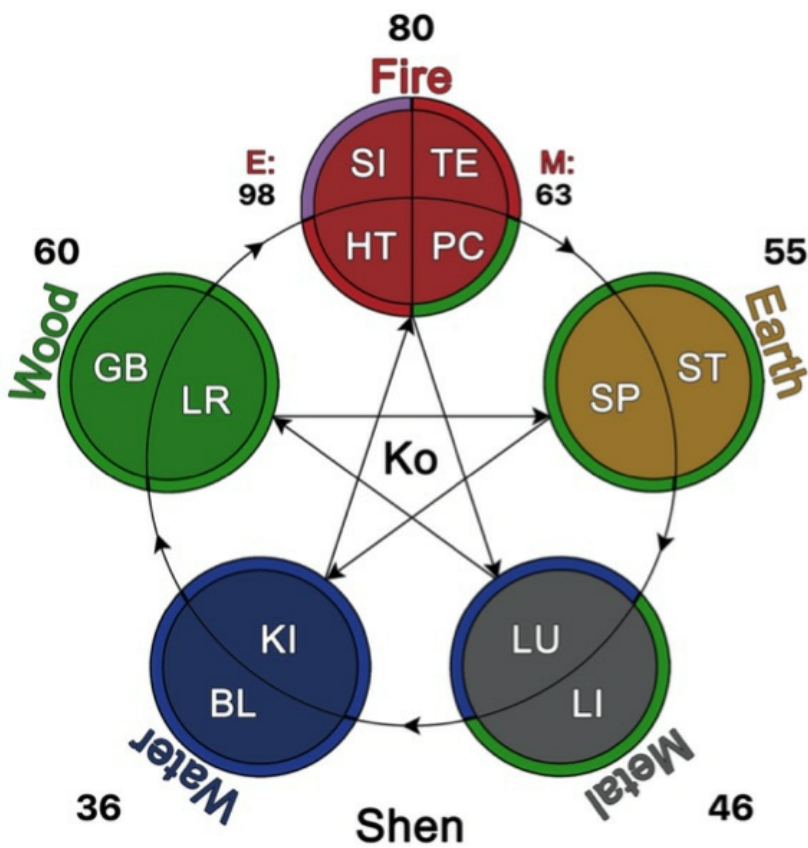
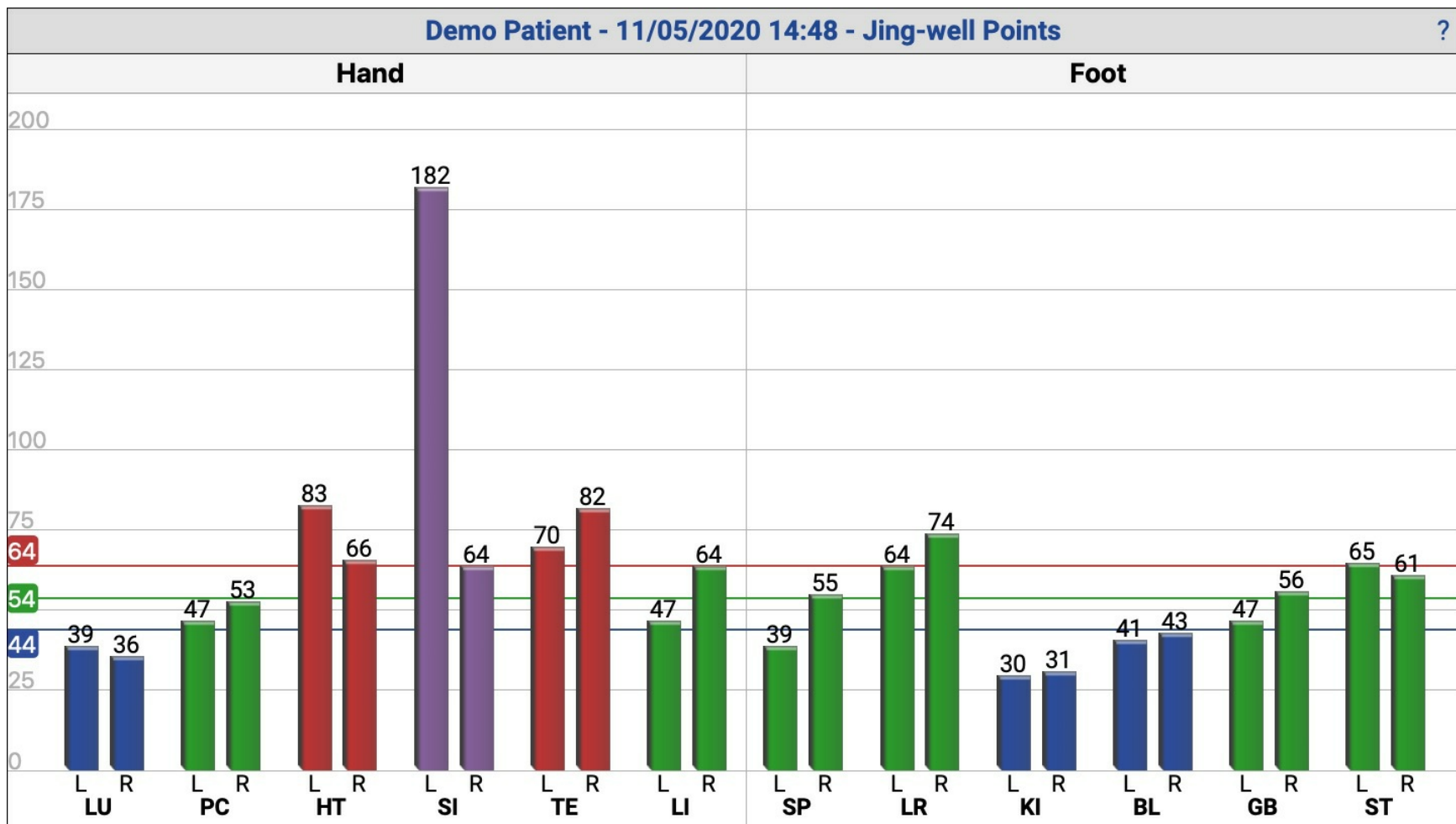
Meridian Balance Report

Patient Name: Demo Patient

Exam Date: 11/05/2020

Graph Legend:

- | | | | |
|--------------------|---------------------|--------------------|---|
| LU Lung | PC Pericardium | HT Heart | ■ Normal |
| SI Small Intestine | TE Triple Energizer | LI Large Intestine | ■ Excess |
| SP Spleen | LR Liver | KI Kidney | ■ Deficiency |
| BL Bladder | GB Gall Bladder | ST Stomach | ■ R/L Imbalance |

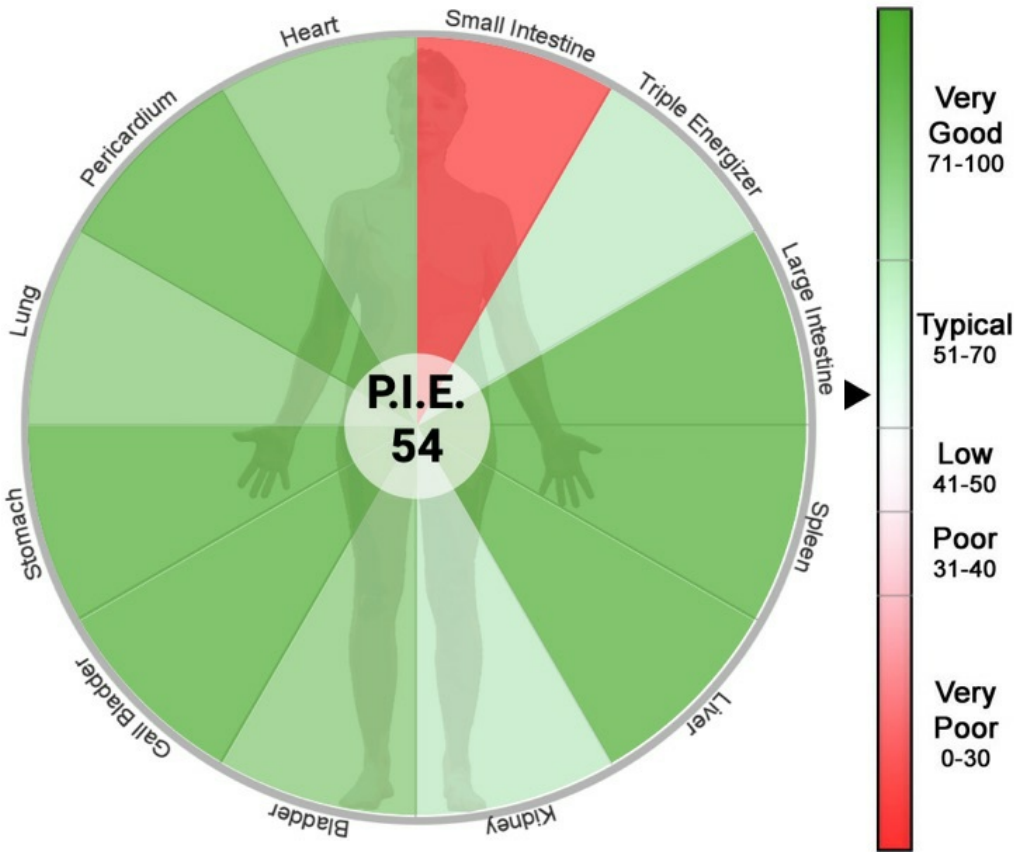


Five Elements

According to the principles of Traditional Chinese Medicine, each of the body's meridians is assigned to one of five elements. Each element has a yin meridian and its yang partner.

Ideally, Yin and Yang partners should balance with each other, and all the five elements should be in balance with one another.

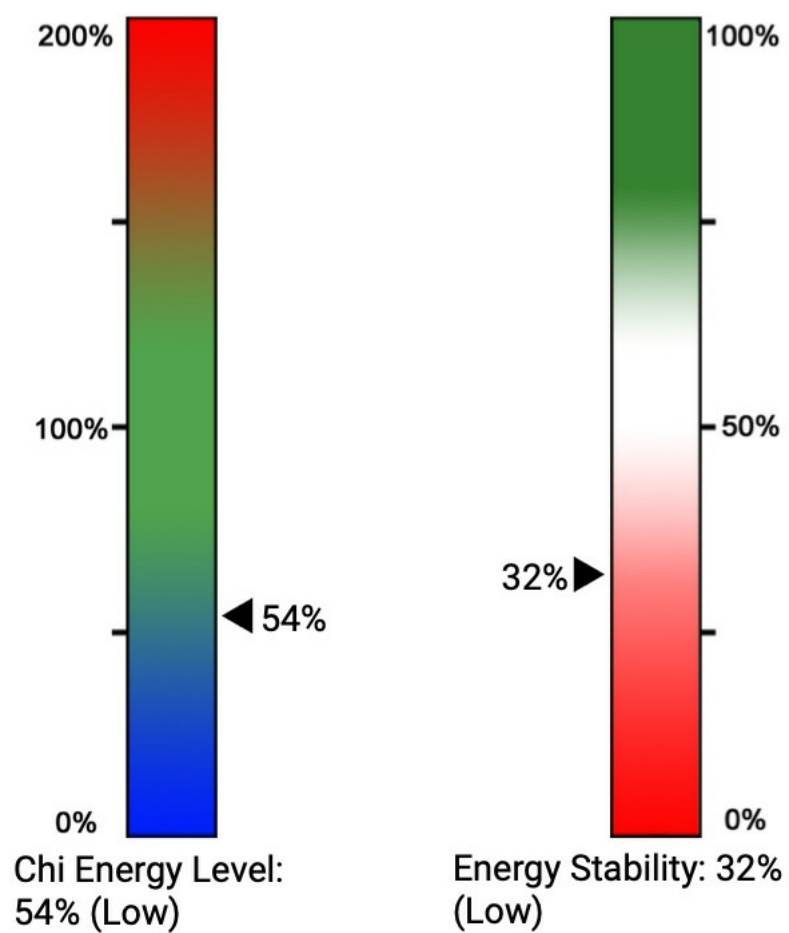
Your most dominant element is Fire.
Your least dominant element is Water.



Overall Balance Score
Your Personal Integrated Energetic or P.I.E. Score reflects your overall energetic balance and integration. A higher score is better.

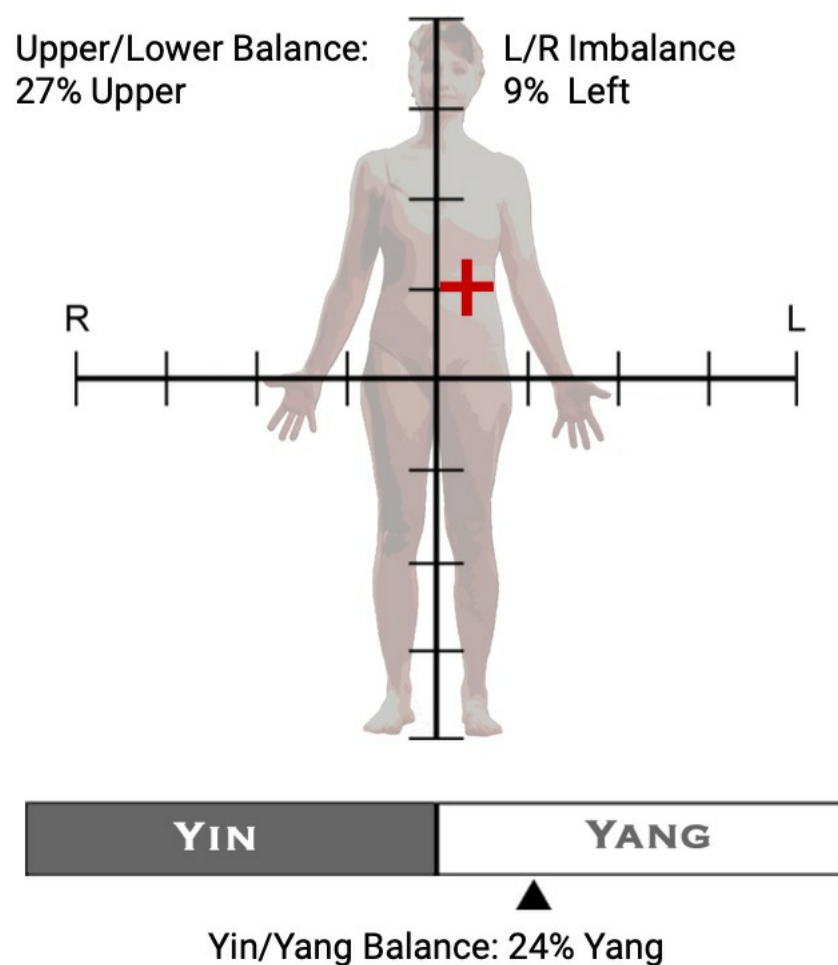
The purpose of the P.I.E. Score is to give you a convenient way to compare your results from treatment to treatment.

Your P.I.E. Score is 54, placing you in the "Typical" score range.



These graphics show your relative Chi energy balance throughout your body.

- Chi Energy Level refers to the overall ease in detecting your body's life-force energy, called Chi. The green zone is best.
- Energy Stability refers to the variability in your exam measurements. If your measurements are highly variable, your stability score is lower. The green zone is best.



- Upper/Lower Balance refers to the balance between the meridians in your hands and in your feet. The best balance is 0%.
- Left/Right Balance refers to the balance between the meridians on the two sides of your body. The best balance is 0%.
- Yin/Yang Balance refers to the balance between the two types of Chi, positive and negative. Center (equal) balance is best.

Meridian Findings

Lung (Deficient)

De Long meridiaan regelt de ademhaling en waterpassages en helpt het hart bij het regelen van de bloedcirculatie door het hele lichaam. Het tast de huid, haren en neus aan.

Je Long meridiaan-energie heeft een leegte(=deficient). Een tekort aan energie in de longmeridiaan kan worden geassocieerd met de volgende

Symptomen:

- kortademigheid, piepende ademhaling, astma;
- Slechte circulatie;
- Neusaandoeningen zoals verstopte neus en / of droge neusgangen;
- Keelaandoeningen waaronder droogheid, pijn, congestie, zwelling, pijn en hoesten;
- Droog broos haar, droge schilferige huid of uitslag; spontaan zweten met een neiging tot lage immuniteit en allergieën;
- Zwakte, pijn, zwelling of stijfheid van de borst, ribbenkast, schouder, arm of hand.

Emoties:

onevenwichtigheid in de longmeridiaan kan verantwoordelijk zijn voor gevoelens van zorgen, verdriet en / of verdriet.

Heart (Excessive)

De Hart meridiaan reguleert het hart, de bloedsomloop, de gelaatstint en de mentale / emotionele functies.

Je hart Meridiaan-energie is buitensporig. Overmatige energie in deze meridiaan kan worden geassocieerd met de volgende symptomen:

- hartkloppingen, hartritme stoornissen, volheid en pijn op de borst en het hart;
- Emotionele stoornissen, angst;
- Aandoeningen van de tong, keel, gezicht en huidskleur; roodheid van het gezicht;
- Krampen, pijn, zwelling of stijfheid van de arm, borst, borst en / of navel.

Emoties: een onbalans in de hartmeridiaan kan in verband worden gebracht met gevoelens van hartzeer, gebrek aan vreugde of langdurige emotionele problemen.

Small Intestine (R/L Imbalance)

De Dunne darm meridiaan beïnvloedt de spijsvertering, het watermetabolisme en de darmfunctie.

De energie van uw Dunne darm meridiaan heeft een onbalans naar rechts / links, gewoonlijk een "split" genoemd. Dit betekent dat er een aanzienlijke verstoring is in de energie van deze meridiaan tussen de rechter- en linkerkant van uw lichaam. Gespleten energie in de Dunne darmmeridiaan kan geassocieerd zijn met de volgende

Symptomen:

- Verstoringen van de spijsvertering en urinewegen;
- Tong-, oor- of borstklachten;
- Zwakte, krampen, pijn, zwelling of stijfheid van de arm, schouder, borst, nek, keel, oor, gezicht of oog.

Emoties:

een disbalans in de dunne darmmeridiaan kan in verband worden gebracht met verminderd onderscheidingsvermogen en mentale helderheid in het besluitvormingsproces.

Triple Energizer (Excessive)

De Drieverwarmer meridiaan levert de warmte die nodig is voor alle functionele activiteiten van het lichaam, inclusief de distributie van voedsel, energie, vocht en hormonen door het hele lichaam.

De energie van uw Drieverwarmer meridiaan is buitensporig. Overmatige energie in deze meridiaan kan worden geassocieerd met de volgende

Symptomen:

- Angst, astma, hoesten, ademhalingsmoeilijkheden, verstikkend gevoel op de borst;
- koorts, tinnitus, doofheid, braken, obstipatie;
- Krampen, pijn, zwelling of stijfheid van de hand, arm, elleboog, borst, schouder, oor, hoofd of gezicht.

Emoties:

Een onbalans in de Drieverwarmer meridiaan kan worden geassocieerd met het onvermogen om vrijelijk emoties te uiten en moeite met het vormen en onderhouden van relaties.

Kidney (Deficient)

De Nier meridiaan regelt de geboorte, fysieke en mentale ontwikkeling, reproductie en hormonale veranderingen, conceptie, zwangerschap, menopauze, veroudering en de stroom van lichaamsvloeistoffen.

Je energie in de Nier meridiaan is gebrekkig. Een tekort aan energie in deze meridiaan kan worden geassocieerd met de volgende

Symptomen:

- Laag libido, onvruchtbaarheid, hoest, astma;
- Grijs, dunner, dof of broos haar;
- verminderd geheugen, botontwikkeling of gezichtsvermogen;
- Losse tanden; broze botten;
- Incontinentie, diarree, vermoeidheid, koud gevoel;
- Zwakte, pijn, zwelling of stijfheid van de voet, het been, de buik, de wervelkolom, de lage rug, borst, nek en keel.

Emoties:

een onevenwichtigheid in de niermeridiaan kan worden geassocieerd met gebrek aan motivatie, mentale depressie, negativiteit en verminderde wilskracht.

Bladder (Deficient)

De Blaas meridiaan werkt samen met de niermeridiaan om het watermetabolisme en de uitscheiding te reguleren.

De energie van uw blaasmeridiaan is gebrekkig. Een tekort aan energie in deze meridiaan kan worden geassocieerd met de volgende

Symptomen:

- Onderrug pijn; zwakte of stijfheid van de rug, nek en schouder; occipitale hoofdpijn; knie aandoeningen;
- Urine- of darmaandoeningen;
- Neusafscheiding, neusbloedingen;
- Zwakte, pijn, zwelling of stijfheid van het oog, neus, hoofd, gezicht, nek, schouder, rug, bil, heiligbeen, been of voet.

Emoties:

een onevenwichtigheid in de blaasmeridiaan kan in verband worden gebracht met gevoelens van jaloezie of achterdocht en het vasthouden aan langdurige wrok.

Dietary Recommendations

1. General Guidelines:

Eat a balanced diet including fresh unprocessed foods — free of chemicals, additives and preservatives.

The process of digestion involves breaking food down into a warm soup-like substance. For optimal digestion it is best to avoid too many cold, raw foods, and include foods that are easier to digest like soups and stews. Grains should be fully cooked to aid in complete digestion. Fruits and vegetables should not be overcooked, thus conserving valuable nutrition. Sugar, salt, oil, and unhealthy fats should be avoided.

Good health requires a balanced lifestyle, including proper diet, exercise and adequate physical/mental rest. Many health issues can be avoided by simply following these guidelines.

2. Symptoms occur when your body is out of balance:

Symptoms are your body's way of telling you that something is not right. Traditional Chinese Medicine interprets symptoms as TCM Patterns, which are caused by acupuncture channel imbalances. Each TCM pattern presents with a specific set of symptoms. Acupuncture, diet and lifestyle are the best way to resolve unwanted TCM patterns. This report will make specific dietary recommendations for your pattern or patterns.

3. How to proceed once symptoms have resolved:

Once your symptoms have resolved, you should go back to eating a general healthy TCM diet, as described in item one above.

Always be aware of symptom changes in your body. You should return for acupuncture and dietary adjustments when you recognize symptoms such as pain, phlegm, congestion, muscle spasms, mood swings, low energy, poor vision, illness, etc.

4. Your current TCM imbalance patterns include the following:

Patterns Addressed:

- Qi Deficiency — LU

According to Chinese medicine, qi is energy, or the life force within the body. Energy is required to maintain all physiological functions—including digestion, movement and immune function. When energy is deficient or weak, the organ systems cannot work at full capacity.

Along with adhering to a healthy TCM diet as mentioned in item one above, please include foods from the following list in your daily diet until your practitioner updates these recommendations:

Grains

- Amaranth
- Brown Rice
- Oats
- Pearl Barley (Coix)
- Whole Grains

Common Supplements

- American Ginseng
- Chinese Ginseng
- Korean Ginseng
- Pollen

Seasonings and Spices

- Aniseed
- Black Pepper
- Cinnamon
- Licorice
- Marjoram
- Sage
- Thyme
- White Pepper

Fruits

- Apples
- Crabapples
- Grapes
- Loquat
- Papayas
- Tangerines
- Apricots
- Dates
- Green Apples
- Mangos
- Plums
- Cherries
- Figs
- Guava
- Mulberries
- Strawberries

Beans

- Beans
- Navy Beans
- Tempeh
- Black Soybeans
- Northern White Beans
- Tofu
- Lima Beans
- Pinto Beans

Oils and Enhancements

- Brown Sugar
- Kuzu
- Peanut Oil
- Coconut Oil
- Malt Sugar
- White Sugar
- Honey
- Molasses

Vegetables

- Carrot
- Kale
- Summer Squash
- Yam
- Green Onion
- Leeks
- Watercress
- Jerusalem Artichoke
- Pumpkin
- Winter Squash

Nuts and Seeds

- Cashews
- Pinenuts
- Gingko Nuts
- Raw Almonds
- Peanuts
- Walnuts

Beverages

- Chamomile Tea
- Wine
- Coconut Water
- Lemon Balm Tea

Dairy

- Cheese
- Fertile Eggs
- Cow's Milk
- Goat's Milk
- Eggs
- Yogurt

Meats

- Chicken
- Duck

Medicinal Herbs and Supplements

- Chinese Ginseng
- Cordyceps

Fish

- Fish
- Sturgeon
- Herring
- Whitefish
- Shark

Essential Oils

- Frankincense
- Thyme

Lian Gong voor Shen

Reason: Manually Selected

[BEW-1. Oefenserie voor de Shen](#)

Dagelijks de 6 oefeningen van de oefenserie Lian-Gong uitvoeren voor een periode van 3 weken.

Versterken van de energie in de Shen. Dit is soepel maken van de nek/schouder/armen; verbeteren van de circulatie en versterken van het hart en longen. Het ritme is van groot belang en de oefeningen moeten langzaam uitgevoerd worden. Het is handig om bij elke stap hardop te tellen. De ledematen en het bovenlichaam moeten zoveel mogelijk worden gestrekt en de ademhaling overeen stemmen met de lichaamsbeweging.

Deze oefening bestaat uit:

1. Nek versterken
2. Schouders versterken
3. Handen uitsrekken
4. Borst uitzetten
5. Klapwieken
6. Een arm optillen

Zie voor beschrijving oefening op de website van Run4BodyAndMind.

https://www.run4bodyandmind.nl/wp-content/uploads/2016/11/QiGong_Liang_Gong_voor_Shen.pdf

De serie is effectief bij:

Hoge bloeddruk; circulatie stoornissen; hartritme stoornissen; pijn in de schouders en/of armen; hart- en vaatziekten; longproblemen; depressiviteit.

Daarnaast geeft het ontspanning voor de shen, waardoor stressproblemen, zoals bijv. slaapstoornissen, verminderen of kunnen verdwijnen.

Veel plezier met oefenen.

Treatment Plan Points

Points Treated	Side	Point Type	Treat At Home?
SI 7	B	Body	No
HT 7	B	Body	No
TE 10	B	Body	No
LU 9	B	Body	No
KI 7	B	Body	No
BL 67	B	Body	No
LU 10	B	Body	No