

# Digestion

Prepared for Geert Klein Bruinink

November 21, 2025

# Contents

Your Human Design Chart

---

Your PHS Determination (Digestion Type) Explained 1

---

Optimal Eating Environment (Alone, with others, relaxed, etc.) 2

---

Foods that support your specific design 3

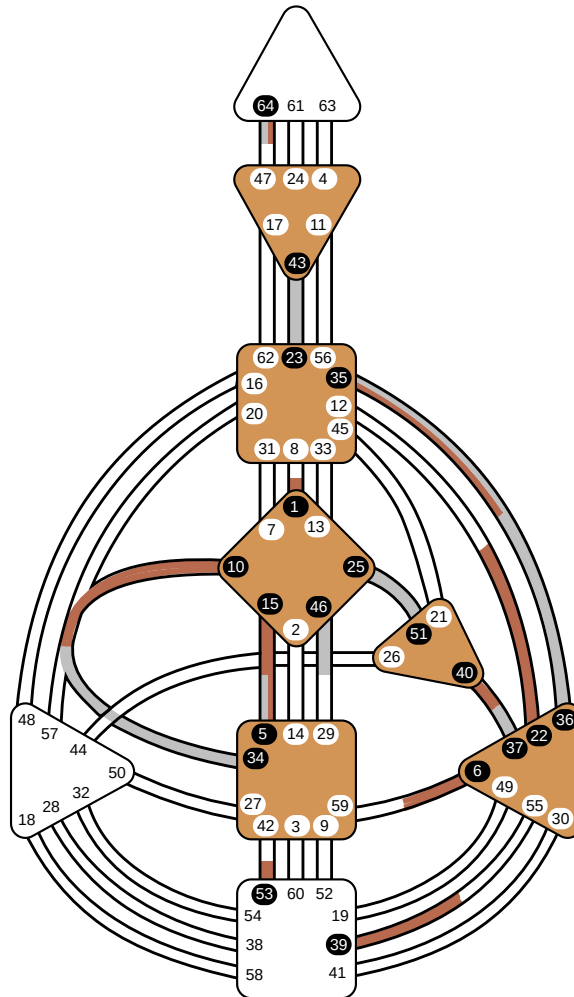
---

Ideal meal timing and frequency 4

---

How your digestion impacts your brain function and intuition 5

# Geert Klein Bruinink's Human Design Chart



| TYPE                            | STRATEGY                       |
|---------------------------------|--------------------------------|
| <b>Manifesting Generator</b>    | <b>To Respond &amp; Inform</b> |
| AUTHORITY                       | PROFILE                        |
| <b>Emotional - Solar Plexus</b> | <b>2/4</b>                     |
| DEFINITION                      | SIGNATURE                      |
| <b>Single Definition</b>        | <b>Satisfaction</b>            |
| NOT-SELF THEME                  | INCARNATION CROSS              |

## Frustration & Anger

## Right Angle Cross Of The Vessel Of Love (15/10 | 25/46)

MOTIVATION

**Guilt**

DIGESTION

**Low Sound**

SENSE

**Security**

ENVIRONMENT

**Wide Valleys**

### Planetary Activations

#### Personality (Conscious)

|              |                   |
|--------------|-------------------|
| ☉ Sun        | Gate 15, Line 2   |
| ♁ Earth      | Gate 10, Line 2   |
| ☾ Moon       | Gate 22, Line 4   |
| ♊ North Node | Gate 35, Line 3 R |
| ♋ South Node | Gate 5, Line 3 R  |
| ☿ Mercury    | Gate 39, Line 2   |
| ♀ Venus      | Gate 53, Line 4   |
| ♂ Mars       | Gate 6, Line 4    |
| ♃ Jupiter    | Gate 35, Line 3   |
| ♄ Saturn     | Gate 22, Line 1   |
| ♅ Uranus     | Gate 40, Line 6   |
| ♆ Neptune    | Gate 1, Line 5 R  |
| ♇ Pluto      | Gate 64, Line 3   |

#### Design (Unconscious)

|              |                   |
|--------------|-------------------|
| ☉ Sun        | Gate 25, Line 4   |
| ♁ Earth      | Gate 46, Line 4   |
| ☾ Moon       | Gate 34, Line 6   |
| ♊ North Node | Gate 35, Line 6 R |
| ♋ South Node | Gate 5, Line 6 R  |
| ☿ Mercury    | Gate 51, Line 6   |
| ♀ Venus      | Gate 36, Line 5   |
| ♂ Mars       | Gate 64, Line 3 R |
| ♃ Jupiter    | Gate 23, Line 6   |
| ♄ Saturn     | Gate 37, Line 6   |
| ♅ Uranus     | Gate 64, Line 1 R |
| ♆ Neptune    | Gate 43, Line 1 R |
| ♇ Pluto      | Gate 64, Line 4 R |

#### Defined Centers (6)

Sacral Center, Solar Plexus Center, Heart Center, G  
Center, Throat Center, Ajna Center

#### Channels (6)

5-15, 10-34, 23-43, 25-51, 35-36, 37-40

# Your PHS Determination (Digestion Type) Explained

## Your PHS Determination (Digestion Type) Explained

In uw Human Design-chart als Manifesting Generator met Emotionele Autoriteit onthult uw Primary Health System (PHS) Bepaling een **Lage Vertering**-type. Dit betekent dat uw lichaam ervaringen en voeding het beste verwerkt in een kalme, onthaaste omgeving, waardoor diepe absorptie van zowel fysiek voedsel als levensstimuli mogelijk is. Met uw gedefinieerde Zonnevlechtcentrum dat uw emotionele golf aanstuurt, en een ongedefinieerd Miltcentrum, wordt uw vertering beïnvloed door de noodzaak om uw emotionele helderheid te eren terwijl u openstaat voor intuïtieve gezondheidssignalen.

Uw Lage Vertering gedijt in situaties waarin u langzaam kunt savoureren en integreren, en vermijdt de druk die uw systeem kan overweldigen. Als Manifesting Generator trekt uw veelzijdige Sacraal-energie u naar reacties, maar uw Emotionele Autoriteit vereist wachten op emotionele neutraliteit voordat u zich committeert. Praktisch gezien betekent dit het structureren van maaltijden en dagelijkse routines om dit langzame proces te ondersteunen – denk aan rustige, afleidingsvrije settings die u toelaten om in te tunen op de signalen van uw lichaam zonder externe druk.

## Praktische Toepassingen voor uw Dagelijks Leven

Om uw welzijn te optimaliseren, richt u zich op deze actiegerichte strategieën die zijn afgestemd op uw chart:

- **Maaltijdplanning en Omgeving:** Eet in laag-stimulerende ruimtes, zoals een serene keuken of een vallei-achtige buitenomgeving, in lijn met uw **Brede Vallei**-omgeving. Vermijd multitasken tijdens maaltijden; ga in plaats daarvan zitten en kauw grondig om de vertering te bevorderen. Plan eetmomenten tijdens uw emotionele hoge fasen om de opname van voedingsstoffen te verbeteren.
- **Emotionele Integratie:** Aangezien uw Zonnevlecht gedefinieerd is, is uw vertering verweven met uw emotionele golf. Let op hoe stress of onopgeloste gevoelens fysieke spanning kunnen veroorzaken – gebruik journaling of zachte wandelingen om emoties te verwerken voordat u eet, om spijsverteringsklachten te voorkomen.
- **Intuïtieve Gezondheidssignalen:** Met een ongedefinieerd Miltcentrum bent u wijs in het oppikken van voorbijgaande intuïties over gezondheid. Vertrouw spontane gevoelens over wat u voedt, zoals een hunkering naar warme, troostende

voedingsmiddelen tijdens lage energie, en laat gewoontes los die niet meer dienen, zoals overmatig cafeïne dat frustratie versterkt.

- **Balanceren van Sacraal Reacties:** Reageer op levensmogelijkheden met uw Sacraal "uh-huh" of "uhn-uhn", maar informeer anderen pas na het doorlopen van uw emotionele golf. Dit voorkomt overhaaste beslissingen die uw spijsvertering belasten, en bevordert voldoening in uw handtekeningsthema.

Door Lage Vertering te omarmen, zult u meer vitaliteit en afstemming ervaren. De kanalen in uw chart, zoals 5-15 (ritmische extremen) en 35-36 (ervaringscycli), ondersteunen dit door een gebalanceerde energiestroom aan te moedigen. Op de lange termijn verbetert deze praktijk niet alleen uw fysieke gezondheid, maar versterkt het ook uw algehele voldoening als Manifesting Generator, en transformeert potentiële frustraties in een vervullend, gegrond leven.

## **Optimal Eating Environment (Alone, with others, relaxed, etc.)**

### **Optimale Eetomgeving (Alleen, met anderen, ontspannen, etc.)**

In uw Human Design als Manifesting Generator met een emotionele autoriteit en een single definitie, speelt de eetomgeving een cruciale rol in het ondersteunen van uw responsieve natuur en emotionele golf. Uw gedefinieerde Sacraal, Solar Plexus, Hart, G, Keel en Ajna centra bieden u consistente energie voor actie, emoties, wilskracht, identiteit, communicatie en mentale verwerking. Met open Wortel, Milt en Hoofd centra bent u gevoelig voor externe druk, intuïtieve gezondheidssignalen en mentale inspiratie van buitenaf. Uw variabelen specificeren een 'vallei'-omgeving, wat wijst op een voorkeur voor rustige, brede en natuurlijke ruimtes die een gevoel van veiligheid en stabiliteit bieden. Dit alles maakt uw optimale eetomgeving een die rust, responsiviteit en emotionele helderheid bevordert, in lijn met uw strategie om te reageren en te informeren.

Uw **emotionele autoriteit** vereist dat u maaltijden benadert zonder haast, wachtend op emotionele helderheid om frustratie en boosheid – uw niet-zelf-thema – te vermijden. Als Manifesting Generator floreert u in dynamische, maar gegronde settings die uw Sacraal-respons toelaten, terwijl uw 2/4-profiel oproept tot een balans tussen alleen-tijd voor introspectie en gedeelde ervaringen met vertrouwde anderen. De 'vallei wide'-variant in uw omgeving benadrukt brede, open ruimtes zoals heuvelachtige of natuurlijke valleien, waar u uzelf kunt ontspannen en uw lage spijsverteringscapaciteit kunt ondersteunen door stress te minimaliseren.

### **Praktische Inzichten voor Uw Eetomgeving**

**Alleen eten voor diepe verbinding met uzelf:** Kies een serene, vallei-achtige ruimte, zoals een rustige keuken met uitzicht op groen of een picknick in een park. Hier kunt u reageren op uw Sacraal-signalen van honger zonder externe invloeden, wat uw open Wortel centrum beschermt tegen opgelegde druk. Wacht op een emotioneel neutraal moment om te beginnen, en eet langzaam om uw Solar Plexus-golf te eren. Dit bevordert een betere spijsvertering – cruciaal gezien uw lage digestie – en leidt tot grotere tevredenheid. Voordeel: Het voorkomt overprikkeling en versterkt uw zelfvertrouwen via uw gedefinieerde G-centrum.

**Met anderen eten voor sociale verrijking:** Uw gedefinieerde Keel en Hart maken u een natuurlijke informant en verbinder, dus deel maaltijden met een klein, vertrouwd

gezelschap in een ontspannen setting, zoals een informeel diner thuis of een wandeling met eten in een vallei-omgeving. Informeer anderen over uw tempo om misverstanden te voorkomen, en gebruik deze momenten om te reageren op uitnodigingen in plaats van te initiëren. Dit activeert uw kanalen zoals 10-34 voor authentieke zelfexpressie en 37-40 voor gemeenschapsbanden. Voordeel: Het bouwt relaties op die uw 4e lijn in het profiel voeden, terwijl het uw emotionele autoriteit respecteert en boosheid minimaliseert.

**Ontspannen en ritmisch eten voor optimale energie:** Creëer een kalme sfeer met zachte verlichting, natuurlijke geluiden of geen afleidingen, passend bij uw open Hoofd centrum dat mentale druk van buitenaf oppikt. Volg uw ritmes via kanaal 5-15, door maaltijden te plannen in consistente cycli die aansluiten bij uw dagelijkse flow. Vermijd hectische locaties zoals drukke restaurants, die uw open Milt kunnen overbelasten met gezondheidsimpulsen. Integreer pauzes om emoties te verwerken, wat uw Solar Plexus consistentie versterkt. Voordeel: Dit optimaliseert uw energie als Manifesting Generator, vermindert uitputting en verhoogt algehele vitaliteit.

- **Actiegerichte tips:** Begin met het inrichten van een 'vallei-hoek' thuis voor solo-maaltijden; test groepsetens in natuurlijke settings om te zien wat uw Sacraal activeert; houd een eetdagboek bij om emotionele patronen te herkennen.
- **Langetermijnvoordelen:** Betere gezondheid door gereduceerde stress, diepere tevredenheid in relaties en een harmonieuze integratie van uw multi-passionele energie, afgestemd op uw Right Angle Cross of the Vessel of Love.

Door uw eetomgeving bewust af te stemmen op deze elementen, transformeert u maaltijden in voedende rituelen die uw unieke design eren en bijdragen aan een leven van satisfaction en flow.

# Foods that support your specific design

## Voeding die je specifieke Human Design ondersteunt

Als Manifesting Generator met een gedefinieerd Sacraal Centrum en Emotionele Autoriteit ben je een bron van krachtige, multi-passionate energie, ontworpen om te reageren op het leven en vervolgens te informeren voordat je handelt. Je strategie van reageren en informeren zorgt voor tevredenheid en vrede, terwijl frustratie en boosheid optreden als je energie verkeerd wordt gebruikt. Voeding is essentieel om je Sacraal-gedreven levenskracht te voeden, je emotionele golven te balanceren en je open centra te ondersteunen. Met je 2/4-profiel, dat natuurlijke talenten en gemeenschapsinvloeden benadrukt, helpt de juiste voeding je om consistent te blijven, je Incarnatiekruis van de Vaas van Liefde (15/10 | 25/46) te belichamen en je veelzijdige kanalen zoals 10-34 (zelfexpressie en kracht) en 35-36 (ervaring en emotionele diepgang) te activeren.

Je gedefinieerde Sacraal Centrum biedt consistente energie voor werk en creatie, maar vereist herstel om uitputting te voorkomen. Focus op **voedingsmiddelen die je Sacraal-energie herstellen en stabiliseren**, zoals hydraterende, aardende opties die aansluiten bij je open Wortelcentrum, dat gevoelig is voor druk en stress. Vers, seizoensgebonden groenten zoals spinazie, broccoli en zoete aardappelen leveren mineralen en vezels die je duurzame energie ondersteunen zonder overbelasting. Omdat je Emotionele Autoriteit tijd nodig heeft voor helderheid, kies voor lichte, verteerbare maaltijden die je Zonnevlechtcentrum niet verstoren tijdens emotionele golven. Vermijd stimulerende stoffen zoals overmatige cafeïne of geraffineerde suikers, die je Sacraal-kracht kunnen verstoren en leiden tot frustratie.

Je gedefinieerde Hartcentrum (wilskracht) en Keelcentrum (expressie) gedijen bij eiwitrijke, voedzame bronnen die actie en communicatie voeden. Integreer noten, zaden, eieren of plantaardige eiwitten zoals linzen om je kanaal 10-34 te versterken, wat zelfliefde en assertiviteit bevordert. Voor je open Miltcentrum, dat intuïtie en gezondheid absorbeert maar inconsistent is, voeg immuunversterkende kruiden toe zoals gember, knoflook en kurkuma om angst te verminderen en een gevoel van veiligheid te creëren. Je gates, waaronder 25 (initiatie van liefde) en 51 (schokken), wijzen op een leven van transformatie; voed dit met antioxidanrijke bessen en groene thee om veerkracht te bouwen.

Praktisch gezien, eet in ritme met je Sacraal-respons: reageer op honger met eenvoudige, bevredigende maaltijden en informeer je lichaam door te wachten op emotionele stabiliteit

voordat je grote veranderingen aanbrengt in je dieet. Je Single Definition zorgt voor snelle energiecirculatie, dus vermijd zware, vette maaltijden die je kunnen vertragen.

- **Dagelijkse Sacraal-ondersteuning:** Begin de dag met een smoothie van banaan, spinazie en amandelmelk voor hydratatie en duurzame energie.
- **Emotionele balans:** Integreer kalmerende, warme soepen met wortelgroenten tijdens emotionele pieken om je Zonnevlecht te verzachten.
- **Herstel en variatie:** Wissel af met gefermenteerde voedingsmiddelen zoals yoghurt of kimchi om je open Hoofd- en Miltcentra te ontgiften, passend bij je multi-passionate natuur.
- **Voor je profiel:** Deel maaltijden met je 4e lijn-netwerk om gemeenschap te voeden, wat je 2/4-balans versterkt.

Door deze voedingsaanpak te volgen, maximaliseer je je energie, verminder je niet-zelf frustratie en bereik je diepere tevredenheid. Het resultaat is een vitaler leven, afgestemd op je unieke design, met praktische voordelen zoals verbeterde focus, betere slaap en harmonieuzere relaties. Luister altijd naar je lichaam en pas aan op basis van je emotionele golven voor optimale ondersteuning.

# **Ideal meal timing and frequency**

## **Ideale maaltijdtiming en frequentie**

Als Manifesting Generator met een emotionele autoriteit en het Kanaal van Ritme (5-15), is uw Human Design-chart uniek afgestemd op het volgen van uw natuurlijke ritmes en het reageren op wat het leven u biedt. Deze sectie richt zich op hoe u uw maaltijdtiming en -frequentie kunt optimaliseren om uw energie te ondersteunen, uw emotionele golven te respecteren en een gevoel van voldoening te cultiveren. Door uw strategie van reageren en informeren te integreren, zult u merken dat uw eetpatronen vloeiender en effectiever worden, wat leidt tot meer energie en minder frustratie in het dagelijks leven.

### **Uw Natuurlijke Ritmes en het Kanaal van Ritme**

Het Kanaal van Ritme (5-15), dat uw gedefinieerde Sacraalcentrum verbindt met het G-centrum, benadrukt vaste patronen en een natuurlijke stroming in al uw gewoonten, inclusief eten. Poort 5 (Wachten) in uw chart, geactiveerd door de Zuidknoop en andere invloeden, moedigt u aan om te vertrouwen op uw innerlijke klok in plaats van rigide schema's op te leggen. Uw Sacraalcentrum genereert krachtige, duurzame energie voor uw multi-passievolle leven, maar het gedijt het best wanneer u reageert op signalen zoals honger of een energiedip, in plaats van zelf te initiëren. Dit kanaal brengt een universele liefde voor flow en menselijkheid in uw routines, waardoor u zich meer verbonden voelt met het leven als u uw eetmomenten afstemt op deze ritmes. Forceer geen maaltijden; wacht op het juiste moment om frustratie te vermijden en tevredenheid te bereiken.

### **De Rol van Emotionele Autoriteit**

Met uw gedefinieerde Solar Plexus-centrum als autoriteit ervaart u emotionele golven die uw besluitvorming diep beïnvloeden, ook bij het kiezen van maaltijden. Deze golven, die 24 tot 48 uur kunnen duren, maken het cruciaal om niet impulsief te eten tijdens een hoogtepunt van emoties, zoals vreugde of boosheid, omdat dit later tot spijt kan leiden. Uw open Wortel- en Spleitcentrum versterken gevoeligheid voor externe stress, wat maaltijden kan verstoren door druk of haast. Wacht in plaats daarvan op emotionele helderheid – een neutraal punt na de golf – om te beslissen over timing en frequentie. Dit respecteert uw design en voorkomt dat eten een bron van innerlijke onrust wordt, terwijl het uw algehele welzijn bevordert.

## Praktische Richtlijnen voor Dagelijkse Toepassing

Uw Manifesting Generator-natuur, met kanalen zoals 10-34 en 35-36, maakt u efficiënt en adaptief, ideaal voor een flexibele eetstructuur van 3 tot 5 maaltijden of snacks per dag, in plaats van starre, grote porties. Dit ondersteunt uw energie zonder uitputting en past bij uw variabelen, zoals een voorkeur voor valleien-omgevingen voor ontspanning. Hier zijn concrete, actiegerichte tips:

- **Reageer op Sacraal-signalen:** Begin niet met een vast ontbijt; wacht op een 'ja'-gevoel van honger, wat kan variëren van 7 uur 's ochtends tot later, afhankelijk van uw ritme. Dit houdt uw energie stabiel en voorkomt overeten uit gewoonte.
- **Navigeer Emotionele Golven:** Tijdens emotionele dalen kiest u lichte, voedzame maaltijden zoals soepen of fruit om troost te bieden zonder overbelasting. In pieken, informeer anderen over uw eetplannen voordat u acties onderneemt, en kies energiegevend opties zoals noten of volkoren granen om uw multi-passies te voeden.
- **Volg Ritmische Patronen:** Bouw consistente thema's op, zoals lunchen in een rustige, vallei-achtige setting (bijvoorbeeld een park of thuis), om uw G-centrum te eren. Op drukke dagen met meerdere interesses, voeg snacks toe om uw Sacraal te onderhouden; op kalmere dagen volstaan drie hoofdmaaltijden.
- **Pas Frequentie Aan:** Monitor uw energie: als uw open centra druk veroorzaken, eet vaker kleine porties om stabiliteit te behouden. Dit verhoogt efficiëntie en vermindert de kans op uitputting, leidend tot meer tevredenheid in uw dagelijkse flow.

Door deze inzichten toe te passen, transformeert u uw maaltijdrouines in een ritmische dans die uw unieke chart ondersteunt. U zult meer vitaliteit ervaren, betere emotionele balans en een dieper gevoel van alignment met uw natuurlijke patronen. Begin met observeren en experimenteren – uw design beloont geduld en responsiviteit met duurzame voldoening.

# How your digestion impacts your brain function and intuition

## How your digestion impacts your brain function and intuition

In uw Human Design als Manifesting Generator met een gedefinieerd Solar Plexus Centrum en een ongedefinieerd Spleen Centrum, heeft uw spijsvertering een directe invloed op hoe uw brein informatie verwerkt en intuïtie opbouwt. Uw chart toont een lage verteringsvariabele, wat betekent dat uw lichaam ervaringen langzaam en diep opneemt. Dit proces beïnvloedt uw mentale helderheid en intuïtieve inzichten op een langdurige manier, waardoor bewustzijn en geduld in uw dagelijkse routines cruciaal zijn voor optimale hersenfunctie.

Uw gedefinieerde Solar Plexus geeft u consistente toegang tot emotionele golven die uw brein beïnvloeden. Deze golven kunnen uw intuïtie vertroebelen of versterken, afhankelijk van hoe u uw emotionele energie beheert. Met uw emotionele autoriteit is het essentieel om te wachten op helderheid door deze golven voordat u beslissingen neemt. Uw ongedefinieerde Spleen betekent echter dat u geen vaste intuïtieve structuur heeft; in plaats daarvan neemt u instincten en gezondheidssignalen van anderen op, wat mentale mist kan veroorzaken als u vasthoudt aan ongezonde patronen of omgevingen. Een slechte spijsvertering verergert dit door het vasthouden van opgenomen energieën, wat kan leiden tot herkauwen op angsten of emotionele resten die de hersenfunctie verstoren.

Om deze dynamiek te optimaliseren, richt u zich op praktische stappen die uw spijsvertering ondersteunen en daarmee uw intuïtie en cognitieve prestaties verbeteren:

- **Adopteer een langzaam eetritme:** Met lage vertering eet u in rustige, vallei-achtige omgevingen die aansluiten bij uw chart-voorkeuren. Vermijd gehaaste maaltijden; geniet in plaats daarvan bewust van voedsel om uw lichaam efficiënt voedingsstoffen te laten verwerken, wat de productie van neurotransmitters ondersteunt en helderder denken bevordert.
- **Monitor emotionele invloeden op vertering:** Uw Solar Plexus versterkt emoties, dus let op hoe stress of andermans gevoelens uw darmen beïnvloeden. Houd na maaltijden een dagboek bij om te volgen hoe emotionele toestanden uw mentale focus raken—op den duur bouwt dit bewustzijn op van intuïtieve inzichten die na de vertering opkomen.
- **Laat opgenomen instincten los:** Omdat uw Spleen ongedefinieerd is, oefen het loslaten van andermans angsten of gezondheidszorgen via ademhalingsoefeningen of

wandelingen in de natuur. Dit voorkomt mentale overbelasting en stelt uw brein in staat spontane intuïties te bereiken zonder de last van externe overlevingsdruk.

- **Integreer darm-ondersteunende voedingsmiddelen:** Kies gemakkelijk verteerbare, voedzame opties zoals gefermenteerde producten of warme soepen die resoneren met uw Sacraal-antwoord. Dit voedt uw veelzijdige, gepassioneerde energie, vermindert frustratie en verhoogt tevredenheid in uw intuïtieve proces.

Door uw verteringsgewoonten af te stemmen op uw design, zult u verbeterde hersenfunctie ervaren—scherpere focus tijdens emotionele helderheid en betrouwbaardere intuïtieve begeleiding. Dit vermindert niet-zelf-thema's van frustratie en boosheid, en stelt u in staat effectief te reageren als Manifesting Generator, waarbij u anderen informeert vanuit authentieke inzichten. Omarm deze integratie voor een evenwichtiger, intuïtiever leven.