

natuur.. geneeswijzen

Hét NWP Magazine

Intuitief
eten

Beroepsvereniging voor
natuurgeneeskundig
werkende professionals



De epigenetica van
ADHD &
GLUTAMAAT

De integratieve preventie
en behandeling van
gewrichtsklachten

INTERVIEW MET
Erica
ten Veldhuys

HOUD DE BOTTEN IN GOEDE CONDITIE

VitOrtho helpt!



Calcium en magnesium dragen bij aan de instandhouding van normale botten

Vitamine D3 en K2 verhogen de opname van calcium in de botten

VitOrtho



Natuurgeneeswijzen, hét NWP Magazine

Het zal je mogelijk zijn opgevallen op de cover, we hebben de naam NWP Magazine aangevuld met: Natuurgeneeswijzen, hét NWP Magazine. Daarmee willen we als redactie en bestuur het magazine nog meer een visitekaartje laten zijn voor mensen die nog in opleiding zijn, een opleiding willen gaan doen óf een overstap naar de NWP overwegen. Door middel van het magazine willen we de NWP nog meer naar buiten uitdragen en de vereniging laten groeien.

'Toen ze voor de eerste keer iemand in haar natuurgeneeskundige praktijk ontving, ontdekte ze haar speciale gave. Voordat ze de cliënt ook maar iets over diens klacht had kunnen vragen, kreeg ze al informatie binnen.' Voor deze editie spraken we met NWP-lid Erica ten Veldhuys over haar werk, haar visie en haar drijfveren. Op pagina 18 gaat Henrike Weerstand in op het begrip: 'intuïtief eten' waar ze tevens een boek over schreef. 'Mensen raken steeds verder bij hun gevoel vandaan als het om eten gaat. Dit komt door het slanke ideaalbeeld, nieuwe diëten en de overvloedige beschikbaarheid van bewerkt voedsel. Het gevolg hiervan is dat er een toename is aan eetstoornissen en overgewicht.'

André Frankhuizen gaat in zijn artikel uitgebreid in op de behandeling van gewrichtsklachten. Flexibele gewrichten zijn van groot belang voor een goede kwaliteit van leven. Ze geven ons de mogelijk-

heid om te werken, te sporten en fysiek expressie te geven aan onze gevoelens en emoties. Lees het vanaf pagina 20.

Op pagina 36 een artikel over hoe je als professional om moet gaan met een situatie die elke hulpverlener waarschijnlijk wel zal herkennen: iets voelt niet goed aan de relatie met je cliënt. Je onderbuik vertelt dat het beter is om de relatie te beëindigen. Maar ja, je hebt een getekende overeenkomst met je cliënt. En je wil ervanaf, maar hoe dan? In dit artikel nemen we je helemaal mee in al je rechten en plichten.

Dit en nog veel meer in deze editie. Veel leesplezier gewenst!

Hoofdredacteur

Sacha van den Ende



De NWP... dat ben jij!

De tijd dat bestuursleden van een beroepsvereniging het organisatorische werk er even 'bij' konden doen, ligt al meer dan een decennium achter ons. Wellicht nog langer. Het werk is in die jaren langzaam steeds complexer geworden en de eisen van andere partijen, zoals zorgverzekeraars en overheid, zijn toegenomen.

Wil je een belangrijke speler zijn in het beroepsveld, dan moet je je zaakjes professioneel op orde hebben. Lees de volledige column van voorzitter Ann Jurriëns op pagina 34

Namens het NWP-bestuur, veel leesplezier!

Beroepsvereniging voor
natuurgeneeskundig
werkende professionals



In deze editie...



Ziekte van Parkinson



20

De integratie preventie en behandeling van gewrichtsklachten



47

Het verband tussen depressies en het darmstelsel

- 5. OP DE BOEKENPLANK
- 6. INTERVIEW MET Erica ten Veldhuys
- 11 ZIEKTE VAN PARKINSON Angélique De Beule
- 17. VOORLICHTING EPA en DHA
- 18. INTUÏTIEF ETEN Henrike Weerstand
- 20. DE INTEGRATIEVE PREVENTIE EN BEHANDELING VAN GEWRICHTSKLACHTEN André Frankhuizen
- 33. VOORLICHTING Wat gaat er allemaal om in ons hoofd
- 34. COLUMN Ann Jurriëns-Velthorst
- 36. IN DE PRAKTIJK Het eenzijdig beëindigen van een behandelovereenkomst
- 41. INTERVIEW MET Karin Pijper Microbiome Center Nederland
- 45. OP DE BOEKENPLANK
- 47. HET VERBAND TUSSEN DEPRESSIES EN HET DARMSTELSEL
- 52. NIEUWS
- 55. DE EPIGENATICA VAN ADHD & GLUTAMAAT Lucas Flamend
- 60. DE BOZE CLIËNT een review
- 61. MEDICINALE PADDENSTOELEN Peter van Ineveld
- 64. CONGRESSEN
- 66. COLOFON

OP BOEKENPLANK

Ontdek de kracht van ademen door Rob Koning (Mr. Breath)

Zonder zuurstof blijven we niet lang in leven. Ademen doen we dan ook vanzelf, want stel je voor dat we het een keer zouden vergeten. Het gaat dag en nacht door, of we nou slapen of wakker zijn. Vanuit dat oogpunt kunnen we wellicht begrijpen dat ademen als 'autonoom proces' wordt aangeduid. Autonoom betekent zoiets als zelfstandig of zelfsturend. Tegelijkertijd kunnen we wel degelijk onze ademhaling sturen of beïnvloeden. Niet alleen om eens diep te zuchten of een volle teug te nemen als we vanuit een bedompte kamer de frisse buitenlucht instappen, maar ook om er bewust positieve effecten mee te bereiken. Of om de negatieve effecten van een hoge, oppervlakkige ademhaling tegen te gaan. Een ademhaling die het gevolg is van een jachtig leven.

Het is zeker niet verkeerd om je hier een keer in te verdiepen. En dit boek is daar heel geschikt voor, want het behandelt alles wat te maken heeft met 'bewust ademen': wat het inhoudt, wat het voor je doet en waarom, wanneer het goed is om het actief in te zetten en hoe je dat doet. Heel praktisch bij stress-gerelateerde klachten. Theorie wordt afgewisseld met oefeningen. Die staan vermeld onder de noemer 'Quick fix'. Waarschijnlijk zo genoemd omdat ze eenvoudig uitvoerbaar zijn.

Een apart hoofdstuk is gewijd aan de fysiologie van het ademen. Een waardevolle basis voor een beter begrip van wat er in dit boek voorbijkomt en natuurlijk ook prima

om het plaatje compleet te maken. Als je je in de ademhaling verdiept, wordt meteen duidelijk waarom yoga en mindfulness ermee werken. De schrijver merkt op dat, als je je ademhaling activeert bij een intensieve oefening of sessie, het mogelijk is de stroomsnelheid van de lymfe tot wel twaalf keer zo groot te maken. Je krijgt het gevoel dat de energie door je lichaam stroomt. Door het hele boek heen vind je naast de 'quick fixes' ook casussen en diverse praktische tips voor het dagelijks leven. Een voorbeeld van het laatste is om een keer je ademfrequentie te meten voordat je een ademhalingsoefening doet. Dan krijg je direct inzicht in het effect ervan.

Alles bij elkaar een handig boek dat goed aansluit op behoeften in de huidige tijd. Want de stress waar we tegenwoordig mee te maken hebben, werkt verkeerd ademen in de hand. Een aantal klachten die daaruit voortkomen zijn: een onrustig gevoel, moeilijk met emoties omgaan, problemen met de spijsvertering, slecht slapen en slecht kunnen ontspannen. En natuurlijk de burn-out, een klacht die de schrijver uitgebreid aan de orde laat komen. Zelf is hij door een burn-out in contact gekomen met de kunst van bewust ademen en ondervond hij de positieve kracht ervan. Dat opende hem de ogen voor andere aspecten dan alleen de fysiologische kant. 'Ademen kun je zien als metafoor voor hoe we in het leven staan. Inademen is vrijheid, het leven tot je nemen,' zo stelt hij.



Een mooie bonus aan het eind van het boek is de toolbox met een zeven-weken-schema. Daarin vat hij de oefeningen samen die hij elders in het boek heeft gegeven. Ze hebben een rustige opbouw en zijn onderverdeeld in oefeningen voor de ochtend en de avond. De eerste zijn bedoeld om te activeren en de tweede om rustig te worden of zelfs helemaal te verstillen. Daarbij draait het in de eerste weken om bewustwording en voelen, later om meer verdieping en energie. En wie wil dat nou niet?

Ontdek de kracht van ademen
Mr. Breath
Uitgeverij Kosmos
ISBN 9789021571263

Recensie door Ria Teeuw

'Bewustzijnsontwikkeling is volgens mij het belangrijkste wat je kan doen.'

Erica ten Veldhuys:

haar werk, haar visie en haar drijfveren

Toen ze voor de eerste keer iemand in haar natuurgeneeskundige praktijk ontving, ontdekte ze haar speciale gave pas goed. Voordat ze de cliënt ook maar iets over diens klacht had kunnen vragen, kreeg ze al informatie binnen. 'Ik dacht: hoe kan dat nou? Ik weet al een heleboel.'

Door het te checken bij de cliënt, kwam ze erachter dat de informatie afkomstig was van overleden familieleden die met de cliënt waren meegekomen. Toen ze zich realiseerde wat het inhield, dacht ze: als ik hier serieus mee aan de slag wil, moet ik zorgen dat ik heel zuiver werk. Zo startte NWP-lid Erica ten Veldhuys (53) haar loopbaan in de complementaire zorg.



'Na deze ervaring volgde ik een opleiding voor energetisch therapeut die ik eind 2013 afrondde. Ook volgde ik verschillende cursussen. Daarna was ik behalve natuurgeneeskundige, ook energetisch therapeut. Inmiddels heb ik nu negen jaar een praktijk. Voor die tijd werkte ik al 20 jaar als fysiotherapeut in verpleeg- en verzorgingstehuizen. Ik had ook een opleiding gevolgd om nieuwe ontwikkelingen in de zorg en bij instellingen te implementeren. Toen me werd gevraagd om mee te werken aan een project om een kwaliteitskeurmerk voor de hele organisatie te verkrijgen, ben ik daarop ingegaan. Het was ook zeker leuk werk, maar uiteindelijk wilde ik me toch verder ontwikkelen. En zoals het gebeurt in het leven, komen er dan de juiste mensen op je pad. Dat was bij mij een antroposofisch arts met wie ik diepgaande en heel interessante gesprekken voerde. Daardoor kreeg ik een beetje spijt dat ik geen arts was geworden zoals ik als jonge vrouw wel had overwogen. Het was me in die tijd afgeraden omdat de studie erg lang zou zijn. En ook dat, als ik een gezin zou willen, ik me moest bedenken dat dat lastig met zo'n beroep te combineren viel. Alsnog een geneeskundestudie oppakken, was voor mij geen optie. Want inmiddels was ik 40, gescheiden en had ik twee jonge kinderen.

Vreemde eend

Omdat natuurgeneeskunde me altijd al had aangetrokken, besloot ik dat te gaan doen. Zodra ik daarmee bezig was, bedacht ik dat ik helemaal op mijn plek zat. De holistische kijk van de complementaire zorg spreekt me namelijk heel erg aan. Dus, dat je kijkt naar de mens in z'n geheel en niet alleen maar naar klachten en symptomen. Ik ging ook wel eens voor mezelf of voor mijn kinderen naar een homeopathisch arts in plaats van naar de huisarts. Wat me ook erg aanspreekt, zijn geneeskrachtige planten, de kracht van de natuur. Ik heb altijd heel erg van de natuur gehouden. Als ik door het bos wandel, word ik al heel gelukkig. Mijn overstap van regulier naar complementair is heel natuurlijk gegaan. Opmerkelijk, omdat een deel van mijn familie in de reguliere geneeskunde werkt. Zo is mijn vader regulier arts en medisch specialist, had ik een oom die dat ook was en een andere oom was weer huisarts. Dan voel je je soms wel een beetje een vreemde eend in de bijt. Nou had ik altijd al een andere kijk op dingen. Zo vroeg ik me vroeger vaak af hoe het kon dat de ene mens kanker krijgt, de ander een versleten heup en de volgende weer wat anders. Is dat toeval of is er iets anders aan de hand? Ook voelde het in mijn kindertijd niet goed dat ik werd volgestopt met antibiotica en extra vaccinaties kreeg. Natuurlijk was ik me er als kind niet bewust van of dat een goede of slechte zaak was, maar ik dacht al gauw: laat mij nou maar gewoon even uitzieken. Een gedachte waar ik nog altijd achter sta. Mensen nemen vaak niet de tijd als ze ziek zijn, terwijl sommige klachten vanzelf overgaan als je rust neemt.

“Ook al werk ik nu complementair, ik heb nog altijd profijt van wat ik regulier heb geleerd. Wat ik toepas, hangt af van wie er voor mij zit.”

Teken

Dat mijn familie het soms maar vreemd vindt dat ik deze kant op ben gegaan, maakt me niet uit. Ik heb in het leven steeds meer geleerd dat ieder zijn of haar eigen pad loopt. Mensen kunnen van alles van dat pad vinden, maar wie niet zijn eigen hart volgt, loopt op een gegeven moment vast. Dat heb ik zelf ook meegemaakt toen ik nog in het reguliere veld werkte. Ik werd na verloop van tijd steeds ziek als ik naar mijn werk ging. Het was een teken, ik moest er wat mee. Het leven geeft signalen. Mochten mensen het nu raar vinden wat ik doe, dan vind ik dat prima, ik ga me niet verdedigen. Bovendien heeft iedereen wel vooringenomen ideeën en oordelen over hoe iets moet zijn. Dat doet mij niets meer.

Zenmeditatie

En ook al werk ik nu complementair, ik heb nog altijd profijt van wat ik regulier heb geleerd. Als iemand bijvoorbeeld pijn in z'n knie heeft, kan ik nog steeds als fysiotherapeut een onderzoek doen. Wat ik toepas, hangt af van wie er voor mij zit. Toen ik merkte dat ik uit een andere dimensie informatie ontving, vond ik het wel belangrijk om daar ook scholing over te volgen. Om zuiver te werken, maar ook omdat ik bevestiging wilde dat ik het goed deed en het ook echt kon. Ik heb een tante die ook die gave heeft en er veel mee doet; we hebben elkaar daar echt in gevonden. Om mijn intuïtie en mijn bewustzijn zuiver te houden, ontwikkel ik die nog dagelijks. Daarvoor beoefen ik zenmeditatie. Door te mediteren worden je gedachten rustiger

zodat vanuit je diepe zelf je intuïtie gaat spreken. Dat train ik dagelijks. Toen ik afstudeerde in de natuurgeneeskunde, heb ik wetenschappelijk onderzoek gedaan in het verpleeghuis waar ik toen werkte, en dat was bij diep demente mensen. Er waren er die daar al tien jaar in bed lagen, sommigen in foetushouding, sommigen met voortdurende pijn. Een keer zat ik bij een vrouw die daar lag en ik vroeg mezelf af waarom ze nog steeds op aarde was. Het was een soort telepathische vraag. Ik kreeg antwoord! Dat vond ik bijzonder, want die mensen waren diep dement en konden niet meer praten. Het bewustzijn zit dus blijkbaar niet in de hersenen, want die waren in haar geval aangedaan door de dementie.

Toevallig

Die mevrouw vertelde mij dat ze bang was dat haar dochter het niet zonder haar zou redden, ze wilde haar niet alleen achterlaten. Een keer daarna kwam ik toevallig die dochter tegen in de gang. Nou ja... toevallig... Ik vroeg of ik haar even kon spreken. Ze begon er zelf al over dat ze zich afvroeg wanneer haar moeder eindelijk eens zou overlijden, ze vond het zo moeilijk haar zo te zien lijden. 'Ik roep soms naar mijn overleden vader dat hij haar moet ophalen', zei ze. Ik vertelde haar dat haar vader daar al klaar voor stond, maar dat haar moeder juist om haar nog niet mee wilde, uit angst dat zij het niet zou redden. Ik vond het best eng om dat te bespreken, maar ze reageerde heel goed. Ze is naar haar moeder gegaan en ze heeft gezegd: 'Mam, het komt helemaal goed met mij. Ga gerust naar papa als het je tijd is.' Een week later was die moeder overleden.

Moed

Natuurlijk heb ik wel moed nodig om op deze manier op mensen af te gaan, maar als dit soort dingen gebeuren, kan het toch niet anders dan dat het zo de bedoeling is? Hoe mensen het ontvangen is hun ding. Willen ze er niks mee te maken hebben, dan is dat ook prima, dan loop ik weer door. Ik heb inmiddels wel geleerd, dat als zich iets openbaart aan mij, ik erop kan vertrouwen dat het de bedoeling is dat ik er wat mee doe. Het is mijn intuïtie die ik gebruik als mensen bij me komen die gezondheidsproblemen hebben, vastlopen of niet meer weten wat hun pad is. Het komt wel eens voor dat mensen denken dat ik de toekomst kan voorspellen. Ik vertel ze dat ik dat niet kan en me daar ook niet mee bezig hou. Ik krijg ook wel eens vragen als 'wanneer gaat mijn dochter trouwen?' of 'wanneer wordt ze zwanger?' Sorry, maar daar ga ik niet op in. Bovendien, ik ontvang ook alleen maar informatie die er werkelijk toe doet.

Antwoorden

Die geef ik niet meteen door als mensen met klachten in mijn praktijk komen. Het is voor hun bewustwording beter als mensen zelf ervaren wat een ziek lichaamsdeel ze wil zeggen. Daarom laat ik ze beschrijven wat ze voelen en zien als ze aan bijvoorbeeld hun lever denken. Het is voor mensen vaak lastig om zich daarop te focussen omdat het onwennig voor ze is met hun aandacht naar binnen te gaan. Soms help ik ze dan een beetje. Vaak komen er vanuit zo'n orgaan antwoorden. Deze aanpak kan een hulpmiddel zijn om tot de oorzaak van een klacht te komen. Want dat vind ik het belangrijkste, die werkelijke oorzaak. Ik zie dat ziel, lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en elkaar beïnvloeden. Dat komt ook naar voren in de Germaanse geneeskunde, een van de disciplines waarmee ik werk.

“Studenten leren bij mij niet om alleen een fysieke anamnese af te nemen maar ook een mentaal-emotionele en sociale.”

Jouw mentaal-emotionele gesteldheid heeft enorme invloed op jouw fysiek functioneren. Het lichaam drukt uit wat zich vanbinnen bij jou afspeelt. Je ziet vaak dat er klachten ontstaan nadat er iets in je leven is gebeurd wat je geraakt heeft.

Dromen

De Germaanse geneeskunde komt van dr. Hamer, een Duitse internist. Hij had een zoon die neuroloog was. Tijdens een vakantie werd die zoon geraakt door een verdwaalde kogel. Hij lag drie maanden in coma en overleed. Zowel Hamer als zijn vrouw kregen daarna kanker. Toen Hamer voor die ziekte werd behandeld in het ziekenhuis, kreeg hij steeds dromen waarin zijn zoon



verscheen. Die zei hem dat het geen toeval was dat hij kanker had en spoorde hem aan dat te gaan onderzoeken. Vervolgens is Hamer aan andere mensen op die afdeling gaan vragen of er bij hen ook iets ergs was gebeurd. En dat bleek bij allemaal zo te zijn. Hij heeft zijn levenswerk gemaakt van het verband zoeken tussen kanker, de plek waar die zich uit en wat iemand in zijn leven heeft meegemaakt. Dat deed hij met wetenschappelijk onderzoek. Hij ontdekte patronen die hij de vijf biologische wetten noemt. Als je die wetten kent, zie je hoe het proces verloopt nadat iemand een emotioneel trauma heeft meegemaakt. En ook hoe je kan genezen. Ik geef daar nu cursussen in, zowel aan therapeuten als aan cliënten, zodat ze begrijpen wat er in hen omgaat en hoe ze bij hun trauma kunnen komen. Want als je weet wat er aan je ziekte is voorafgegaan, heb je daarmee een mogelijkheid om beter te worden.

Binnenin

Als ik zelf ergens een pijntje heb, vraag ik me ook altijd af wat er heeft plaatsgevonden voordat het ontstond. Overigens is het altijd wel gemakkelijker om het bij een ander te zien dan bij jezelf. Maar de antwoorden liggen binnenin en die moet je niet buiten je zoeken. Bewustzijnsontwikkeling is volgens mij het belangrijkste wat je kan doen hier op aarde. Behalve deze cursussen ben ik ook docent bij instituut CAM. Daar geef ik natuurgeneeskunde, waarbij ik me heb toegespitst op hoe je een goede anamnese afneemt. Studenten leren bij mij niet om alleen een fysieke anamnese af te nemen maar ook een mentaal-emotionele en sociale. Juist emoties gaan naast het mentale vaak met iemand op de loop. Het is echt een holistische anamnese met als doel om bij de oorzaak van de symptomen of ziekte te komen.

Magnetisme

Ik vind mijn werkveld, de natuurlijke geneeskunde, heel sterk wat behandelingen betreft en met mensen verder helpen. Als NWP-lid vind ik intervisie met collega's en bij- en nascholing erg belangrijk. Wel mis ik op het gebied van scholing een energetisch aanbod. Vroeger was magnetisme een aparte licentie, nu valt het energetische stuk onder westerse en oosterse geneeskunde. In

het land van de beroepsverenigingen en complementaire geneeswijzen vind ik dat er nog wel wat verbeterd kan worden. Dan denk ik aan de zakelijke kanten van het werk en overleg met koepelorganisaties en politiek.

Trainen

Op therapeutisch niveau is het, denk ik, altijd goed om jezelf continu te ontwikkelen en bij energetisch werk je intuïtie te blijven trainen. Het is mijn ervaring dat door bij cliënten altijd naar het mentaal-emotionele deel van hun probleem te kijken, er grote winst te behalen is. In verbinding met je cliënt zijn er de mooiste stappen te maken. Ik heb wel eens cliënten die zeggen: 'Maak mij maar beter.' Dan geef ik als antwoord: 'Dat kan ik niet. Ik kan een stukje met je meelopen, je begeleiden, je wat aanreiken. Maar jij maakt jezelf beter.' Als ze dan zeggen dat ze niet meer willen komen, is het ook goed. Voel gewoon of iets met jou resoneert, of het voor jou waarheid is. En als dat niet zo is, leg het dan gewoon naast je neer. Even goede vrienden.'

www.welzijn-praktijk.nl



Erica ten Veldhuys woont en werkt in Amersfoort. Ze geeft de tweedaagse scholing Zielsoorzaken van ziekte. Daarin behandelt ze hoe je inzicht krijgt in het ontstaan en verloop van ziekteprocessen en de weg naar genezing. De lesstof is gebaseerd op de Germaanse geneeskunde. Informatie is te vinden op haar website.

WholeFood

Plant based nutrition

SanoPharm WholeFood Multivitaminen en -mineralen

zijn op basis van een unieke hydrocultuur van de brassica juncea samengesteld. De brassica is een koolsoort die gemakkelijk hoge concentraties vitaminen en mineralen opneemt. Hierdoor zijn de fytonutriënten gebonden aan hun natuurlijke dragers, zoals in 'verse' groenten.

Onze WholeFood-lijn bestaat uit krachtige supplementen, waaronder de WholeFood Multivitaminen en -mineralen met maar liefst 25 essentiële voedingsstoffen.

- Optimale bio-effectiviteit
- Zoals volwaardige, verse groenten
- Niet bewerkt, alleen gedroogd
- Volledig RAW, niet verhit boven 46° C
- Bevat gehele spectrum aan fytonutriënten van de plant
- 100% natuur. 100% puur.

Prins Hendrikweg 2 - 3771 AK Barneveld T 0342 420714 - F 0342 420646
www.sanopharm.com - info@sanopharm.com



SanoPharm
100% natuur. 100% puur

kwaliteitsgarantie sinds 1982

De NatuurApotheek
farmacie op maat

Biosana westerse fytotherapie assortiment exclusief voor behandelaars

Natuurlijk en traditioneel!

U kunt het gehele assortiment van Biosana bestellen via onze webshop voor behandelaars: www.euroherbs.nl

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| ✓ Albi biosana | ✓ Madar biosana |
| ✓ Biogriep biosana | ✓ Menthal biosana |
| ✓ Biovisca biosana | ✓ Nerva biosana |
| ✓ Biovita biosana | ✓ Phocal biosana |
| ✓ Cassia biosana | ✓ Rubinia biosana |
| ✓ Cholex biosana | ✓ Toxal biosana |
| ✓ Consiva biosana | ✓ Toxal forte biosana |
| ✓ Farmon biosana | |

Gluten-, lactose- en suikervrij!

Wilt u meer inhoudelijke informatie over onze Biosana producten? Vraag dan naar de indicatielijst en naar het compendium der fytotherapie van Nico Bos via: recepten@natuurapotheek.com.



Nu voor
€ 15,63*

* dit is de behandelaarsprijs incl. 9% btw

Ziekte van Parkinson

EEN ONTSPOORD EIWITVERHAAL

Beven (tremor), spierstijfheid (hypertonie) en bewegingstraagheid (bradykinesie) zijn motorische symptomen die kenmerkend zijn voor de ziekte van Parkinson. In een later stadium kunnen klachten zoals starre gelaatsuitdrukking, spraakproblemen en speekselovervloed zich voordoen.

Volgens de schaal van Hoehn en Yahr (1967) onderscheidt men vijf stadia:

- Verschijnselen aan één kant van het lichaam.
- Verschijnselen aan beide kanten van het lichaam; er zijn geen evenwichtsstoornissen.
- Verschijnselen aan beide kanten van het lichaam, met evenwichtsstoornissen; de patiënt kan nog zelfstandig functioneren.
- Verschijnselen aan beide kanten van het lichaam, met evenwichtsstoornissen; de patiënt heeft dagelijks hulp nodig.
- Ernstig geïnvaleerde toestand; patiënt is aan tafel en bed gebonden en heeft verpleegkundige zorg nodig.

De ziekte van Parkinson is een neurodegeneratieve bewegingsziekte die 1 tot 2 % van de bevolking treft, meestal ouder dan vijftig jaar. In België schat men dit aantal tussen dertig à vijfendertig duizend.

Het is een aandoening ten gevolge van het afsterven van dopaminerge neuronen ter hoogte van de substantia nigra, gelegen in de middenhersenen. Samen met het corpus striatum, de globus pallidus en de nucleus subthalamicus maakt de substantia nigra deel uit van de basale ganglia, die instaat voor het maken van vlotte en soepele bewegingen alsook bepalend is voor ritmegevoel en timing. Wanneer er dopaminereductie optreedt, zoals bij de ziekte van Parkinson, beïnvloedt dit sterk het basale gangliacircuit, wat zich uit in hypo- en hyperkinetische eigenschappen. Daarnaast speelt dopamine een belangrijke rol bij libido, emotionele stuwwaarde en het beloningssysteem. Dit verklaart waarom personen met de ziekte van Parkinson ook gevoelig zijn voor depressie en verslaving.

Epigenetische actoren en gevolgen

Slechts 5 à 10 % van deze neurodegeneratieve aandoening is van genetische oorsprong. Meer en meer epidemiologische studies tonen aan dat neuronen vernietigd worden door omgevingsfactoren zoals pesticiden en zware metalen. Methylkwik staat op nummer één in het lijstje. Het is een zwaar metaal, voornamelijk afkomstig uit almagaanvullingen, drinkwater, vis en schelpdieren. Kwik wordt in relatie gebracht met enerzijds de reductie van dopaminereceptoren, axonen en tubiline (dopaminerge neuronen zijn rijk aan tubiline). Anderzijds zorgt het voor de toename van glutamaat excitotoxiciteit, β -amyloïde plaquevorming en Tau-hyperfosforylatie. Wat vervolgens leidt tot eiwitaggregatie en mitochondriale dysfunctie in de substantia nigra.

DOOR: ANGELIQUE DE BEULE



“Eiwitten die verkeerd gevouwen zijn, kunnen hun functie niet vervullen.”

Daarnaast waarschuwt het Noors Council for Nutritional and Environmental Medicine (2018) ook voor verhoogde Parkinson-incidentie ten gevolge van chronische mangaanblootstelling.

De correlatie wordt opgemerkt bij personen die herhaaldelijk in contact komen met het mangaan bevattende fungicide Maneb (Mancozeb). Deze fungicide werd in teelten zoals appels, peren, uien, aardappelen, tarwe en bieten toegepast. De Europese Unie heeft het gebruik ervan niet meer verlengd; sinds 2016 echter wordt hier en daar een tijdelijk gebruik toegelaten om bijv. suiker-, voeder- en rode bietgewassen te beschermen tegen bepaalde bladplekkenziekten.

Ook bij intraveneuze drugsgebruikers waarbij permanent ingezet wordt voor het synthetisch omzetten van pseudo-efedrine naar efedrine, ziet men een verhoogde incidentie van de ziekte van Parkinson.

Daarnaast is er bij parkinsonpatiënten sprake van synergetische toxiciteit, waarbij metalen de toxiciteit van andere metalen en pesticiden versterkt en vervolgens tot snellere neurodegeneratie leidt. Dergelijke negatieve synergetische effecten werden vastgesteld bij de blootstelling aan combinaties ijzer-lood, lood-koper en lood-ijzer. Kwik heeft een versterkend effect wanneer het zich in de buurt bevindt van metalen zoals lood, aluminium, mangaan, cadmium en zink. Op deze manier kan kwik reeds in kleine (niet-toxische) hoeveelheden voor de nodige hersenschade zorgen.

Eén van de eerst gerapporteerde biochemische effecten als reactie op de chronische aanwezigheid van zware metalen in het brein, is de reductie van glutathion.

Naarmate de ziekte vordert, loopt het glutathionverlies ter hoogte van de substantia nigra op van 40 tot zelfs 90%. Hierdoor zijn de neuronen vatbaarder voor lipidperoxidatie en mitochondriale uitval.

Bovendien hebben de substantia dopaminerge neuronen lange axonen (neurieten) opgebouwd uit microtubuli. Het uitgebreid netwerk aan microtubuli dient enerzijds voor de stevigheid van de zenuwcel (=cytoskelet) en anderzijds voor het transport van neurotransmitters en celorganellen. Het is opgebouwd uit tubulineketens. Tubuline

is een eiwit dat minstens veertien sulfhydrylgroepen (SH) bevat. Door de sterke achteruitgang van glutathion neemt de affiniteit van kwik t.o.v. deze zwavel bevattende groepen toe, wat leidt tot tubulinedegradatie en waardoor de zenuwcellen langzamerhand hun stevigheid en structuur verliezen.

Ontspoorde eiwitten

De ziekte van Parkinson, Huntington alsook Alzheimer hebben een gemeenschappelijke link: de drie neurodegeneratieve ziekten worden namelijk gekenmerkt door plakkerige eiwitophopingen die gezonde hersencellen aanvallen. Hun cellulaire invasie reikt tot in het cytoplasma waar ze zorgen voor disfunctie en het uiteindelijk afsterven van neuronen.

De eiwitclusters die onderzocht worden:

- Parkinson: alfa-synucleïne
- Huntington: huntingtin
- Alzheimer: β -amyloïde, ApoE4, Tau

Wetenschappers zijn de laatste jaren op zoek gegaan naar medicatie om dergelijke clusters op te ruimen. Men stelde echter vast dat door het opruimen van de β -amyloïde plaques er geen verbetering optrad en bij sommige patiënten de toestand nog erger werd.

“Dergelijke eiwitaggregaten zijn niet de primaire oorzaak”, vertelt dr. Dale Bredesen in een interview met dr. Mercola. Dokter Bredesen beschouwt de β -amyloïde eiwitten als antimicrobiële peptiden, die deel uitmaken van het initieel immuunsysteem en het brein onder meer beschermen tegen infecties en inflammatie.

Bovendien bindt het ook metaalionen zoals ijzer en kwik. Dus alvorens dergelijke eiwitaggregaten te verwijderen is het belangrijk om de oorzaak, zoals zware metalen en infecties, eerst aan te pakken.

Daarnaast onderstreept Bredesen dat neurodegeneratieve ziekten bevorderd worden door verkeerd gevouwen eiwitten en een manklopend autofagiesysteem.

Eiwitten die verkeerd gevouwen zijn, kunnen hun functie niet vervullen. Met behulp van chaperonne-eiwitten, nl. de “small heat shock proteins”, kunnen ze opnieuw gevouwen worden tot de juiste quaternaire (actieve) structuur.



Echter, is de verkeerd gevouwen structuur niet meer te herstellen, dan helpen deze eiwitten met het opruimen (autofagie) ervan.

Naarmate we ouder worden, ontstaan er meer inactieve eiwitstructuren, die samenklonteren en door minder goed functionerende chaperonne-eiwitten zich cellulair opstapelen.

Als reactie hierop worden inflammasomen geïnduceerd die in overdrive gaan en aanleiding geven tot inflammaging: chronisch laaggradige ontstekingen die leiden tot sneller functieverlies en het vroegtijdig afsterven van lichaams- en breincellen.

Mitochondriale disfunctie

Huidige inzichten tonen aan dat mitochondriale dysfuncties meer en meer aan de basis liggen van aandoeningen zoals ziekte van Parkinson, Alzheimer (dementie), multiple sclerose, fibromyalgie en (versnelde) ouderdom.

Mitochondriën zijn vernuftige celorganellen, die uit glucose, vetten en bij voldoende aanvoer van zuurstof, via de Krebscyclus adenosine trifosfaat (ATP) of energie aanmaken.

Een optimale mitochondriale functie behouden is cruciaal, daar het brein alleen al voor 20% van deze dagelijkse cellulaire energieaanmaak gebruik maakt.

De mitochondriale levenscyclus bestaat uit: het vormen van nieuwe mitochondriën (biogenese), samensmelten met andere mitochondria (fusion), afsplitsen (fission) en het verwijderen (mitofagie) van beschadigde mitochondria. Verminderde mitochondriale fusie werd gerapporteerd als een mogelijke oorzaak van mitochondriale DNA-puntmutaties en verwijderingen. En dat resulteert onoverkomelijk in dysfunctionele mitochondria. Wetenschappers zijn ervan overtuigd dat de fusiëstep van belang is bij het uitwisselen van intramitochondriale componenten, die noodzakelijk zijn bij het herstel en onderhoud van de mitochondriën. Zijn de mitochondriën onherstelbaar, dan dienen ze zo vlug mogelijk afgesplitst te worden en via mitofagie verwijderd

te worden. Gebeurt dit niet, dan leiden de beschadigde mitochondriën tot verhoogd oxidatieve stress en inductie van intracellulaire inflammasomen die aanleiding geven tot het bovengenoemde proces inflammaging.

Naast verhoogde vrijradicalenschade is ondertussen ook bekend dat de ziekte van Parkinson zich op mitochondriaal niveau ontwikkelt, wanneer het oxidatief fosforyleringscomplex-I is uitgeschakeld. Complex-I wordt ook het NADH ubiquinon-oxidoreductase genoemd en is de belangrijkste toegangspoort tot de oxidatieve fosforylering (OXFOS). In deze stap worden de energierijke elektronen van NADH (vitamine B3) overgebracht naar co-enzym Q10 en hierbij wordt ubiquinol gevormd. Wordt deze stap verhinderd, dan kunnen er noch energierijke elektronen getransporteerd worden, kan er noch ATP aangemaakt worden en kampen neuronen langzamerhand met energietekorten waardoor o.a. dopamine-aanmaak in de substantia nigra stilvalt.

Cyclisch ketogedieet

In preventie naar mitochondriale disfunctie, is de kwantiteit en kwaliteit van de macromoleculaire bouwstoffen van belang.

Hierbij houden verschillende dokters, onder wie ook dokter Bredesen een sterk pleidooi voor een wekelijks (mild) ketogedieet: een



“Een optimale mitochondriale functie behouden is cruciaal, daar het brein alleen al voor 20% van **deze dagelijkse cellulaire energieaanmaak** gebruik maakt.”

koolhydraatarm voedingsdieet, waarbij de beperkte aanvoer van glucose, de mitochondriën aanzet om cis-vetzuren te gebruiken als energiebrandstof. Hun vetzuuroxidatie (β -oxidatie) in de lever levert ketonlichamen op, die vervolgens gemakkelijk de bloed-hersenbarrière passeren en zo onder meer de hersenen heel vlug kunnen voorzien van energie.

Bredesens protocol spreekt over het Ketoflex 12/3-dieet: 12 uren vasten en minstens 3 uur voor het slapen gaan niet meer eten. Hierdoor hef je onder andere insulineresistentie op en wordt het autofagieproces alsook het mitochondriaal complex-I gereactiveerd.

Belangrijk is om deze vastenprocedure cyclisch door te voeren daar je lichaam naast cellulaire opruiming ook nieuwe celstructuren dient op te bouwen. Het ketogeen dieet induceert niet enkel epigenetische veranderingen op het vlak van mitochondriale energie-output, maar reduceert tevens de oxidatieve stress door de verhoogde productie van de rustgevende neurotransmitter GABA en het mitochondriaal NADH, welke deel uit maakt van het DNA-herstellingsteam. Tot slot spreken recente studies van hun anti-ontstekings-effect en de verbeteringen die ze teweegbrengen op het vlak van pijnbestrijding.

Voor parkinsonpatiënten is het bovendien belangrijk om de eiwithoeveelheid te beperken tot 0,8 gram per kilogram “streef”lichaamsgewicht. Eiwitten en het parkinsonmedicijn Levodopa gebruiken namelijk hetzelfde transportmechanisme om opgenomen te kunnen worden in de dunne darm.

Om het proteïne-effect te beperken en de interactie met het medicijn zo klein mogelijk te houden, hierbij drie tips:

1. Levodopa-medicijn dient voornamelijk overdag ingenomen te worden. Dus is het aan te raden om vooral dierlijke eiwitbronnen zoals rundvlees, kip, vis en eieren tijdens het avondmaal te eten, weg van het uur dat het medicijn het meest actief is.
2. Een gezond voedingsdieet houdt een hoeveelheid van 0.8 gram eiwit per kg (streef) lichaamsgewicht in. Bv. een man van 70 kg, mag dagelijks

56 gram eiwitten eten, belangrijk om dus per hoofdmaaltijd de eiwithoeveelheid te houden op 15 – 20 gram. Sommige parkinsonpatiënten ervaren een betere Levodopa-opname wanneer de eiwithoeveelheid beperkt wordt tot 0.5 gram per kg (streef) lichaamsgewicht.

3. Een goede eiwitvertering en –opname vergt voldoende maagzuur (pH=2) alsook de nodige pancreasenzymen zoals pepsine.

Mitochondriale ORTHO-therapie

Complementair aan een evenwichtig voedingspatroon zijn er orthoceuticals die ingezet kunnen worden ter ondersteuning en bescherming van de mitochondriën en hun levensnoodzakelijke energieproductie.

(R)Alfa-liponzuur, co-enzym Q10 en acetyl-L-carnitine treden niet alleen op als antioxidant, maar dragen ook elk hun steentje bij tot het draaiende houden van de Krebscyclus en OXFOS.

Orthomoleculair gezien is het essentieel om de drie samen onder te brengen in één ORTHO-therapie. Bijvoorbeeld, (R)alfa-liponzuur maakt het mogelijk om bij parkinsonpatiënten de Q10-cycle tussen complex- I en III te reactiveren en op die manier ATP-productie te genereren.

Ook zijn ze samen werkzaam bij veel lagere hoeveelheden dan wanneer ze individueel toegediend worden.

OVERZICHT: PRIMAIRE BREIN NUTRIËNTEN

NUTRIËNT	FUNCTIE	DOSIS*
(R)Alfa-liponzuur	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxidant • Bouwsteen voor acetyl-CoA (samen met Vitamine B1, B2, B3, B5, biotine en L-Lysine) • Glutathion en Q10 regeneratie • Lactaatopstapeling • Insulineresistentie 	300 – 2400 mg
Acetyl-L-carnitine	<ul style="list-style-type: none"> • Mitochondriale vetzureninjectie • Cellulaire ATP-aanmaak▲ • Antioxidant 	1-3 gram
Co-enzym Q10	<ul style="list-style-type: none"> • Lipidperoxidatie • Cellulaire ATP-aanmaak▲ • Vitamine E en C-regeneratie 	360 – 2400 mg
DHA + EPA	<ul style="list-style-type: none"> • Omega-3-vetzuren • Fluiditeit en integriteit van celmembranen • Voorkomen van neuro-inflammatie 	800 – 3000 mg
Glycerofosfocholine	<ul style="list-style-type: none"> • Fosfolipide bindt met DHA • Integratie van vetzuren in de neuronale celmembranen 	600 – 1200 mg
Fosfatidylserine	<ul style="list-style-type: none"> • Fosfolipide bouwsteen voor de mitochondriale celmembranen 	100 – 500 mg
NADH (Vitamine B3)	<ul style="list-style-type: none"> • Aanmaak acetyl-CoA • Krebscyclus • OXFOS Complex-I 	5 – 15 mg

* Afhankelijk van de biochemische en epigenetische individualiteit – In samenspraak met arts.

Een lijst met referenties is op te vragen bij de redactie.

MEER INFORMATIE:

Meer informatie over fytonutriënten, Mucuna puriens en het stimuleren van neurogenese ter preventie van ziekte van Parkinson: BIOD - publicatie 10

Ziekte van Parkinson –
Een biochemische interventie op mitochondriaal niveau.

Auteur:

Angélique De Beule

Jaartal: 2019

Uitgeverij BIOD vzw

Achterheide 30

3980 Tessenderlo



Vitamine D3+K2

Eén flesje voor het hele gezin

1+1
Cadeau



Vitamine D heeft een positieve invloed op ons afweersysteem, ondersteunt het proces van celvernieuwing en draagt bij aan meer spierkracht en sterke botten.

- ✓ Meest effectieve vorm van vitamine D en K
- ✓ 100% natuurlijke voedingsstoffen in een basis van MCT-olie
- ✓ Een product voor het hele gezin door slimme dosering per druppel
- ✓ Druppelpipet om nauwkeurig en desgewenst hoog te doseren
- ✓ Neutrale smaak, zonder toegevoegde smaakstoffen
- ✓ Relevant voor jong tot oud en tijdens de zwangerschap

meer informatie en bestellen: www.nutalis.com

EPA en DHA:

met welke vorm en hoeveelheid bereik je het beste effect?

Voor een goede gezondheid is het belangrijk om voldoende van de omega 3-vetzuren EPA (eicosapentaëenzuur) en DHA (docosahexaëenzuur) binnen te krijgen. Om te bepalen of dat het geval is, kan de omega 3-index worden gemeten met een vingerpriktest. Welke dosis omega 3-vetzuren moet je bij een te lage index dagelijks innemen om het tekort binnen een paar maanden aan te vullen? Dit is onderzocht door Amerikaanse wetenschappers.

Inname van voldoende omega 3-vetzuren biedt bescherming tegen onder andere hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, trombose, hypertriglyceridemie en atherosclerose. Ook is er een verband gevonden met een verlaagde kans op ontstekingsziekten, depressie en cognitieve achteruitgang. De omega 3-index wordt gemeten in de celmembranen van rode bloedcellen en geeft een goed beeld van het percentage omega 3-vetzuren in de rest van het lichaam. Een index tussen 8 en 12% is ideaal, maar in Nederland ligt die gemiddeld rond de 4,5%. Voor een index van 8% of hoger is bij een westers eetpatroon meestal suppletie nodig, zelfs als u twee keer per week vette vis eet. Dit blijkt uit twee klinische studies. De deelnemers daaraan aten twee keer per week vette vis en hadden een gemiddelde omega 3-index van 5,1 en 6,1%.

EPA en DHA in de vorm van triglyceriden effectiever volgens onderzoek

Het Amerikaanse onderzoek laat zien dat het effect van EPA en DHA onder andere afhankelijk is van de vorm. Visolie bestaat van nature uit vetzuren in de vorm van triglyceriden. Dat zijn ketens glycerol met daaraan drie vetzuren, waarvan ongeveer 30% EPA en DHA. Bij het produceren van hooggeconcentreerde visoliesupplementen worden de EPA- en DHA-vetzuren vaak afgesplitst van glycerol en worden ethylesters gevormd. Zo ontstaan producten met zo'n 80% EPA en DHA. Sinds

een aantal jaar is het ook mogelijk EPA- en DHA-ethylesters opnieuw aan glycerol te koppelen, waarbij weer triglyceriden ontstaan (zogenaamde herveresterde triglyceriden). Die lijken op de oorspronkelijke triglyceriden, maar dan met zo'n 80% EPA en DHA, en worden beter door het lichaam opgenomen dan ethylesters.

Van supplementen met EPA en DHA in de vorm van ethylesters is een veel hogere dosis nodig dan van triglyceriden. Om te zorgen dat 95% van de mensen met een westers eetpatroon in 13 weken een omega 3-index van gemiddeld 8% bereikt (bij een beginwaarde van 4%), is van ethylesters 2500 mg per dag nodig en van triglyceriden 1750 mg. Vervolgens is ongeveer de helft per dag nodig om de index van 8% te behouden. De huidige aanbeveling in Nederland van 200 mg omega 3-vetzuren per dag is duidelijk te laag voor een gezonde omega 3-index.

Omega 3-index effectief verhogen

Het advies is om de omega 3-index te gebruiken als leidraad voor suppletie om een index van minstens 8% te bereiken. Dat biedt een optimale ondersteuning van de gezondheid. Daarbij wordt visolie in de (herveresterde) triglyceridenvorm als meest effectief bevonden en aanbevolen. Gebruik een hoge dosering (van minimaal 1750 mg per dag) gedurende zo'n 3 maanden en ga over op een onderhoudsdosering van minimaal 850 mg per dag, wanneer de omega 3-index boven de 8% is.



ALLE EER VOOR ONS
VERNIEUWDE ASSORTIMENT
VETZUREN GAAT NAAR
DE NATUUR

Bij alles wat we ontwikkelen kijken we goed naar de natuur. Zeker als het gaat om onmisbare omega-3 vetzuren die ons lichaam maar in beperkte mate kan aanmaken. Het zijn elementaire bouwstoffen die onder meer goed zijn voor het hart (EPA en DHA)* en de hersenen (DHA)**. Ons assortiment vetzuren is vernieuwd door de hoeveelheid EPA en DHA te verhogen, het hele visvetzuren assortiment duurzaam te maken en het assortiment completer te maken zodat we voor iedere individuele behoefte het juiste product hebben.

Meer informatie op bonusan.com/vetzuren.

BONUSAN



Intuïtief eten

Mensen raken steeds verder bij hun gevoel vandaan als het om eten gaat. Dit komt door het slanke ideaalbeeld, nieuwe diëten en de overvloedige beschikbaarheid van bewerkt voedsel. Het gevolg hiervan is dat er een toename is aan eetstoornissen (Van Elburg, 2018¹) en overgewicht (bron RIVM²). Het blijkt dat intuïtief eten een manier is die effectief is bij het behandelen van eetstoornissen en overgewicht. Door het positieve effect is intuïtief eten door eatingwell.com uitgeroepen tot de food en health trend van 2020. Uit onderzoek van de universiteit van Florida³ blijkt dat het wordt geassocieerd met een betere mentale gezondheid, een betere stofwisseling en een lager risico op eetstoornissen. Maar wat is dat intuïtief eten?

Intuïtief eten is eten op basis van wat je lichaam je vertelt wat het nodig heeft om zich fit en gezond te voelen. Als holistisch psycholoog ben ik in mijn behandelingen gericht op de relatie met lichaam en geest - en niet alleen op denken - om je goed te voelen. Ik werd me bewust dat eten vaak als coping wordt ingezet, met schuld- en schaamtegevoelens. Sinds 2017 ben ik bevriend met coauteur Sharon Numan. Zij werkt al langere tijd met het concept intuïtief eten via haar platform Voedzo.nl. Deze benadering helpt me om cliënten te helpen hun relatie met voedsel te herstellen. Mijn holistische werkwijze en haar concept zijn een mooie aanvulling op elkaar. Ze wilde graag de psychologie achter intuïtief eten toegankelijk maken, zodat deze beschikbaar zou komen voor iedereen, dus daagde Sharon mij uit om een boek te schrijven.

De focus van intuïtief eten ben jijzelf

Bij intuïtief eten is de belangrijkste focus het herstel van het contact met jezelf. Het bewustzijn van wat je nodig hebt om je goed te voelen, helpt om keuzes te maken. Dit bewustzijn is van belang, omdat ieder lichaam anders functioneert. Recent onderzoek van Mariëtte Boon en Liesbeth van Rossum⁴ naar hoe het menselijk lichaam reageert op vetten laat zien dat er tientallen factoren zijn die van invloed zijn op hoe eten verteerd wordt. Het gevolg is dat een standaard set met adviezen niet voor iedereen helpend is en zelfs averechts kan uitpakken.

Dit boek is bedoeld om je te helpen om te leren luisteren naar jezelf als het gaat om voedsel. Dat je de hongersignalen en dorstsignalen van je lichaam leert kennen, om vervolgens passend op deze signalen te reageren. Als je dat weet, kun je jezelf afvragen waarom je eigenlijk eet wat je nu eet. En of datgene wat je nu eet, wel bij je past en je helpt om je goed te voelen. In het boek staan oefeningen en inzichten die je helpen om te ontdekken waar je behoefte aan hebt, zowel lichamelijk als geestelijk.

De kernboodschap is dat je eet vanuit liefde voor jezelf. Het proces van intuïtief eten is opgedeeld in 8 ingrediënten. Ze zijn erop gericht dat je naar jezelf leert luisteren, jezelf leert kennen en weet wat je nodig hebt. Vanuit het contact met jezelf en de focus wat belangrijk is voor je, ga je keuzes maken die je waarden ondersteunen. Als een ontspannen lichaam belangrijk voor je is, zul je minder koffie drinken, wanneer je ervaart dat je er onrustig van wordt.

Eten, een bron van stress

Door alle ontwikkelingen is eten voor veel mensen een bedreiging van hun ideaalbeeld, hun zelfbeheersing of emoties. Elk nieuw dieet waarin je je verdiept of dat je volgt, heeft zijn eigen richtlijnen en regels. Wanneer je met een dieet stopt, heb je je vaak wel de regels eigen gemaakt. Zoals:

- Van gluten eten word je ziek.
- Als je na 19.00 eet, word je dik.
- Koolhydraten zijn slecht.

Het gevolg is dat eten beladen raakt en een bron van stress wordt, waardoor je niet meer voelt wat het lichaam nodig heeft om zich gezond te voelen, terwijl eten essentieel is voor het herstel van je lichaam. Helaas zorgt stress ervoor dat je je onrustig en bang voelt en dat je lichaam minder goed herstelt. Om te werken aan je gezondheid kun je lichaam en geest niet los van elkaar zien.

Eten als coping

Een snoepje voor de pijn is iets wat op jonge leeftijd al aangeleerd wordt. De reden van dit snoepje aanbieden aan kinderen, is om ze af te leiden van hun pijn. En de regel: jong geleerd oud gedaan, is ook zeker hier van toepassing. Bij veel negatieve emoties leid je jezelf af, onder andere door eten, in de hoop dat ze vanzelf weggaan. Wanneer je je gespannen voelt en gaat eten, kauw je minder goed en is het moeilijker om je verzadiging waar te nemen. Eten is vaak niet de oplossing voor stress, het levert wel schuld- en schaamtegevoelens op. Dit is vaak weer een aanleiding om te gaan eten, waardoor er een negatieve cirkel ontstaat. Je copingstrategieën uitbreiden en het bewustzijn van je bron van stress zijn manieren om dit te doorbreken.

Een praktische toepassing van intuïtief eten in emotiegeladen situatie is:

Begin met een bodyscan voor het eten om te ontdekken hoe je je voelt, bijvoorbeeld hongerig of gespannen.

Emotie-eten herken je bijvoorbeeld aan:

- Plots en dringend verlangen om te eten
- Een sterk verlangen naar specifiek eten
- Eten op de automatische piloot
- Dooreten nadat je verzadigd bent
- Je schuldig voelen of schamen na het eten.

Bronnen:

1. G. Noordenbos en Van Elburg, Handboek eetstoornissen, Tijdstroom, 2018
2. RIVM: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/trends#node-trend-overgewicht-volwassenen>
3. Saunders JF, Nichols-Lopez KA, Frazier LD (2018). Psychometric properties of the intuitive eating scale-2 (IES-2) in a culturally diverse Hispanic American sample. *Eat Behav. Jan; 28:1-7. doi: 10.1016/j.eatbeh.2017.11.003.*
4. Mariëtte Boon en Liesbeth van Rossum, *Vet belangrijk*, Ambo/Anthos 2019



STOP

Ben je onrustig of gespannen, dan kun je je beter eerst ontspannen door te wandelen, mediteren of sporten om vervolgens aandachtig je maaltijd te kunnen nuttigen.

Eten kun je doen volgens de STOP-methode:

- Selecteer – Kies bewust wat je wilt eten en schep het op je vork.
- Taste – Neem de tijd om de smaak, temperatuur, textuur te proeven.
- Observer – Proef bewust, kauw aandachtig, neem je smaken bewust waar, terwijl je kauwt.
- Pauze – Neem een pauze voordat je de volgende hap neemt en stop zodra je je verzadigt voelt.



Henrike Weerstand heeft een (online)praktijk voor holistische psychologie, www.coach-psycholoog.nl. Samen met Sharon Numan schreef ze het boek *Intuïtief Eten*. Geniet van eten en voel je goed! Het boek wordt ondersteund met onlinetrainingen op www.intuïtieflevenacademie.nl.

De integratieve preventie en behandeling van gewrichtsklachten

DOOR: ANDRÉ FRANKHUIZEN

Flexibele gewrichten zijn van groot belang voor een goede kwaliteit van leven. Ze geven ons de mogelijkheid om te werken, lekker te sporten en fysiek expressie te geven aan onze gevoelens en emoties. De belangrijkste voorwaarden voor het behoud van deze vrijheid zijn een goede voeding, voldoende beweging en de nodige suppletie met micro- en macronutriënten.

Ook wanneer er gewrichtsproblemen ontstaan, is er nog veel mogelijk met natuurlijke middelen. Daarbij is het essentieel dat men beseft dat alleen een integratieve benadering resultaat oplevert. Bij het ontstaan, verloop en de prognose van gewrichtsklachten speelt het hele lichaam een rol: laaggradige ontstekingen, oxidatieve stress en het zuur-base-evenwicht zijn slechts een kleine greep. Therapie gericht op slechts één daarvan kan dus nooit succesvol zijn.

In dit artikel behandelen we allereerst de belangrijkste stressoren van de gewrichten. Vervolgens kijken we hoe deze betrokken zijn bij diverse ziektebeelden. Tot slot gaan we dieper in op de natuurlijke preventie en behandeling met voeding, suppletie en beweging. Daarbij staat onze evolutionaire achtergrond centraal. Zo heeft u een goed uitgangspunt voor een integratieve, preventieve en curatieve aanpak van gewrichtsproblemen in uw praktijk.

GEWRICHTEN EN HUN STRESSOREN

De gewrichten vormen de verbindingen tussen de skeletdelen en zorgen voor stevigheid en flexibiliteit. Wanneer ze niet goed functioneren, is de bewegingsruimte van de mens beperkt. Hoe ernstiger de beperking is, hoe groter de impact op de kwaliteit van leven.

Homeostase en stressoren

Het lichaam past zich voortdurend aan de omstandigheden aan om de homeostase te handhaven. Dit is essentieel om alle cellen in het lichaam een stabiele omgeving te bieden waarin ze optimaal hun taken kunnen uitvoeren. Stressoren zijn alle chemische, fysieke en microbiologische factoren die deze homeostase (tijdelijk) verstoren. Een verstoorde homeostase werkt door in alle lichaamssystemen en raakt dus ook het kniegewricht (Schuitemaker, 2012).

Chemische stressoren

Roken verhoogt de kans op de ontwikkeling van reuma.

Te veel eten is ook een chemische stressor; het bevordert de aanmaak van vetcellen, die een belangrijke bron zijn van ontstekingsstoffen. Het eten van verzurende voeding zorgt op termijn voor afbraak van botweefsel. Een gebrek aan antioxidanten zorgt voor oxidatieve schade. Een gebrek aan eiwitten zorgt voor afbraak van spieren, die stevigheid aan het gewricht bieden.



- ✓ Breed spectrum antimicrobieel preparaat
- ✓ Al meer dan 25 jaar succesvol toegepast door Amerikaanse artsen en therapeuten
- ✓ Effectiviteit klinisch bewezen
- ✓ Vloeibaar preparaat dat prettig smaakt en ook door (kleine) kinderen goed wordt verdragen (ook verkrijgbaar in capsules)
- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem en de ontgiftiging
- ✓ In te zetten als onderdeel voor de behandeling van biofilms en chronische darmklachten

Distributie voor gezondheidsprofessionals uitsluitend via **Prosupplements**

Vraag uw account aan via www.prosupplements.nl



PROSUPPLEMENTS 023-5243496

www.prosupplements.nl
info@prosupplements.nl

“Oxidatieve stress, laaggradige ontstekingen en gewrichtsproblemen zijn nauw aan elkaar verwant.”

Fysieke stressoren

Fysieke stressoren zijn wél lokaal. Deze worden over het algemeen veroorzaakt door een al te repetitief bewegingspatroon. Fitnessapparatuur, te rigide oefenschema's, te vaak dezelfde beweging met de muis: het zijn allemaal oorzaken van spierkwaetsuren.

Microbiologische stressoren

Voorbeelden van microbiologische stressoren zijn onder andere ontstekingen veroorzaakt door virussen, bacteriën, wormen en andere micro-organismen.

Hoe meer stressoren er in meerdere mate actief zijn, hoe moeilijker het lichaam het heeft om de homeostase te handhaven. En dus ook hoe meer bijvoorbeeld een kniegewricht blootgesteld staat aan oncontroleerbare schade. Wat lokale slijtage lijkt, komt voort uit de interactie van het gewricht met het hele lichaam, dus genen, voeding, beweging, immuunsysteem, antioxidantstatus, zuur-base-evenwicht en nog talloze andere subsystemen en reactiepaden.

OXIDATIEVE STRESS

Oxidatieve stress, laaggradige ontstekingen en gewrichtsproblemen zijn nauw aan elkaar verwant. Oxidatieve stress speelt een rol in de celveroudering en daaraan gerelateerd functieverlies. Laaggradige ontstekingen zorgen weer voor oxidatieve stress. Bij gewrichtsproblemen is het zaak om deze negatieve spiraal zo snel mogelijk te doorbreken. Zuurstof is een uiterst reactieve stof. Ingeademde zuurstof reageert met moleculen in het lichaam, waarbij stoffen ontstaan die reageren met alles in hun omgeving, van eiwitten en vetzuren tot aan het DNA. Het antioxidantensysteem bij de mens is onder normale omstandigheden goed in staat hieraan tegenwicht te bieden en dit proces in balans te houden. Wanneer het systeem uit balans is, ontstaat in toenemende mate schade en treedt veroudering op. De boosdoeners in dit proces worden vrije radicalen genoemd (Harman, 1992, 2001, 2006).

Vitaminen

In essentie ontstaat oxidatieve schade door een voedingstekort. Wanneer het lichaam voldoende goede

voedingsstoffen binnenkrijgt, zou het antioxidantensysteem naar behoren moeten functioneren en wordt de ergste schade voorkomen en hersteld. We eten tegenwoordig echter steeds minder antioxidantrijke groente, fruit en vis (CBS, 2015) en kruiden. Groene bladgroenten bevatten carotenoiden, vitamine C en E, allemaal belangrijke antioxidanten die bijdragen aan een goede functie van het antioxidantensysteem. Fruit bevat vitamine C, maar ook bioflavonoïden zoals anthocyanidinen, die ook een antioxidatieve werking hebben.

Mineralen

De antioxidantenzymen SOD en GSHPx hebben voor een goede functie vooral de mineralen zink, mangaan, koper en selenium nodig. Oesters en vis bevatten onder andere zink. Mangaan zit in noten, bladgroenten en fruit. De rijkste bronnen van koper zijn garnalen, chocolade (>80% cacao) en noten. Selenium zit in mosselen, paranoten en schol. Het is overigens opvallend dat veel stoffen die ons antioxidantensysteem nodig heeft, te vinden zijn in vis en zeevruchten. Een verklaring hiervoor is wellicht gelegen in onze evolutionaire ontwikkeling binnen het land-waterecosysteem (Broadhurst et al, 1998).

LAAGGRADIGE ONTSTEKINGEN

Een ontsteking is een normale reactie van het lichaam op infecties en/of traumatische schade aan het weefsel. Een ontsteking wordt gekenmerkt door warmte, pijn, zwelling, roodheid en, uiteindelijk, functieverlies.

Onder normale omstandigheden hoort een ontstekingsreactie binnen 72 uur over te gaan, waarna het herstelproces kan aanvangen en celresten kunnen worden opgeruimd. Alleen in (levens)bedreigende situaties zou men ervoor moeten kiezen in te grijpen op een fysiologische ontstekingsreactie. In andere gevallen vervult deze reactie juist een belangrijke functie en kent een natuurlijk verloop. Te vroeg ingrijpen kan het herstel juist in de weg staan.

Ontspoorde ontstekingen

Wanneer het lichaam langdurig niet over alle voedingsstoffen beschikt om het immuunsysteem weer te remmen en de homeostase te herstellen, kunnen ontstekingen



Liposomale poedervorm in NL!

- Hoge biologische beschikbaarheid
- Natuurlijke productiemethode
- Neutrale smaak
- Lang houdbaar
- Hoeft niet gekoeld bewaard



Liposomale Vitamine C

95% opneembaar!

Epigenar heeft de primeur om als eerste in Nederland een liposomale product in poedervorm op de markt te brengen. Dit liposomale supplement wordt **tot 20x beter opgenomen dan** reguliere supplementen. Vitamine C is geproduceerd met LipoCellTech™. Er is gebruik gemaakt van een gepatenteerd natuurlijk productieproces zonder chemicaliën, hoge druk of hitte. Dit resulteert in een puur liposomaal poeder dat vervolgens gecapsuleerd wordt in vegicapsules.



Neem voor een gratis testbuisje, productinformatie en wetenschappelijke informatie contact met ons op.



gen ontsproten. Als deze langdurig actief blijven, worden het laaggradige ontstekingen en ontstaat er veel schade aan cellen en weefsels (Calder et al., 2011). Herstel vindt niet plaats en cel- en andere resten worden niet opgeruimd. Uit onderzoek blijkt dat laaggradige ontstekingsprocessen aan de basis staan van een hele reeks aandoeningen. Dit geldt duidelijk voor reuma, dat ontstekingsgedieerd is, maar ook voor artrose. Andere aandoeningen waarbij een verband is aangetoond, zijn onder andere hart- en vaatziekten, diabetes type 2, alzheimer, parkinson, astma, maagzweren en prikkelbaredarmsyndroom (o.a.: Singh, 2011).

Verband tussen laaggradige ontsteking en oxidatieve stress

Oxidatieve processen en laaggradige ontstekingen zijn nauw aan elkaar verwant (Biswas, 2016). Ontstekingscellen maken reactieve zuurstofdeeltjes (ROS) vrij in het ontstoken lichaamsweefsel. Dit mechanisme rekent af met ongewenste indringers, maar er ontstaat ook schade aan de omliggende weefsels. Andersom zijn ROS in staat om een signaleringcascade aan te zetten waarlangs er extra transcriptie van genen plaatsvindt die coderen voor pro-inflammatoire stoffen. Deze vicieuze cirkel verklaart het verband tussen chronische laaggradige ontstekingen, oxidatieve processen, weefselschade en moeilijk te behandelen moderne ziektebeelden. Het verklaart waarschijnlijk ook waarom het geven van alleen ontstekingsremmers of alleen antioxidanten niet werkt bij gewrichtsaandoeningen (Biswas, 2016).

ZIEKTEBEELDEN VAN DE GEWRICHTEN

In Nederland hebben bijna 2 miljoen mensen last van reumatische gewrichtsaandoeningen. Daarvan hebben 1,1 miljoen mensen artrose en 420.000 mensen ontstekingsreuma. Meer dan 1,6 miljoen mensen staan voor hun gewrichtsaandoening onder behandeling bij een arts (Reumafonds, 2016).

Men spreekt van reumatoïde artritis wanneer er meer dan zes maanden lang sprake is van chronische ontsteking in de gewrichten. Het begint in kleine gewrichten van handen en voeten. Het ziektebeeld is symmetrisch, hetgeen aangeeft dat het probleem niet lokaal van aard is. Er is sprake van vochtophoping en een dikke, warme, gespannen huid.

Pannus veroorzaakt boterosie, kraakbeenverlies, fibrose en ankylose. Eerst raakt het kraakbeen beschadigd, vervolgens ook het bot. Dit proces is onomkeerbaar: wanneer het weefsel eenmaal ontstoken is, vindt chronische vernietiging door T-cellen plaats. Uiteindelijk vervormen en ver-

groeien de gewrichten waardoor bewegen pijnlijk, of nauwelijks meer mogelijk is.

Ontstekingsreuma kan niet genezen worden. De behandeling bestaat daarom regulier vooral uit fysiotherapie en medicijnen, waaronder metatrexaat, TNF- α -blokkers en ontstekingsremmers zoals NSAID's, COX-2-remmers en glucocorticosteroiden (Robbins & Cotran, 2011). Preventie en een zo natuurlijk mogelijke behandeling zijn daarom van het grootste belang.

Factoren die de gevoeligheid voor reuma beïnvloeden

De belangrijkste stap in het ontstaan van auto-immuunziekten is de activatie van zelfreactieve TD4-helpercellen (Levinson, 2014). Afweerstoffen in de gewrichtsvloeistof herkennen het lichaamseigen collageen niet meer, waardoor er een ontsteking in de slijmvlieslaag ontstaat. Omdat het een systemische ontstekingsziekte is, kunnen veel weefsels en organen aangedaan zijn, maar het treft vooral de gewrichten.

- Reuma komt vooral voor bij personen met het HLA-DRB1 gen. Maar niet alle mensen die dit gen bij zich dragen, ontwikkelen de ziekte. Er zijn dus meerdere factoren aan het werk.
- Zo is er een hormonale component die ervoor zorgt dat vooral vrouwen auto-immuunziekten krijgen: 90 procent van de patiënten is vrouw. Het blijkt dat oestrogeen de aard van en het aantal B-cellen van het immuunsysteem op ongunstige wijze beïnvloedt.
- De omgeving speelt een rol: virussen en bacteriën kunnen een auto-immunreactie veroorzaken. Maar ook zware metalen in de voeding, ingeademd of anderszins, hebben een negatieve invloed.
- Ouderdom speelt een rol, niet zozeer in de vorm van slijtage, maar in de vorm van een leeftijdsgerelateerde daling in het aantal T-regelcellen. Deze cellen houden normaal gesproken het aantal zelfreactieve TD-4 helper-cellen in de hand. Vallen die langzaam weg, krijgen de zelfreactieve cellen de overhand en ontstaan sneller auto-immuunaandoeningen.
- De aanwezigheid van een systemische laaggradige ontsteking, verstoorde homeostase en een niet goed functionerend antioxidantensysteem spelen een belangrijke rol.

Lijst gebaseerd op (Levinson, 2014)

Artrose

Na hart- en vaatziekten is artrose de grootste oorzaak van blijvende invaliditeit. Het staat bekend als een slijtageziekte die vooral bij ouderen voorkomt. Er is inderdaad een toename die te wijten valt aan de vergrijzing, maar toch komt het ook bij jongeren voor. Het is dus zeker niet alleen een slijtageziekte. Maar wat is het dan wel?

Artrose is een ziekte van het kraakbeen die vooral gepaard gaat met biochemische en metabole veranderingen bij personen die daar genetisch vatbaar voor zijn.

De belangrijkste omgevingsfactor is biomechanische stress veroorzaakt door overgewicht, afgenomen spierkracht en -stabiliteit. Na het vijftigste levensjaar vindt een exponentiële toename plaats. Vanaf het zestigste levensjaar heeft 80% tot 90% van de mensen last van artrose (Robbins & Cotran, 2011).

Ontstekingen

Onderzoek aan de universiteit van Stanford heeft in 2011 echter uitgewe-

zen dat artrose in veel grotere mate het gevolg is van ontstekingsprocessen, waarbij het hele lichaam betrokken is (Wang et al., 2011). Bij mensen is namelijk vastgesteld dat de kenmerkende ontstekingseiwitten al vindbaar zijn vóórdat slijtageklachten zich voordoen. Artrose blijkt dus te bestaan uit een interactie van lokale stressoren en systeembrede stressoren, zoals systemische laaggradige ontsteking. Dit inzicht maakt het mogelijk artrose aan te pakken via een aantal lifestyle-oplossingen, waaronder een betere kwaliteit voeding en het reduceren van stressoren die de homeostase verstoren.

HEDENDAAGSE VOEDING: DE GROOTSTE STRESSOR

Een goede voeding is de beste preventie van laaggradige ontstekingen en oxidatieve schade. Langs deze weg kan het een belangrijke bijdrage leveren aan de beheersing van ontstekingsgedieerde aandoeningen zoals reumatoïde artritis, maar vooral ook aan de preventie van gewrichtsklachten.

Voorals stressoren in voeding hebben een grote impact op onze gezondheid, omdat we die een heel leven lang dagelijks meerdere malen tot ons nemen. Hieronder een overzicht van de belangrijkste ontstekingsbevorderende voedingsmiddelen die het best vermeden kunnen worden, ook wanneer een cliënt (nog) geen gewrichtsklachten heeft.

Minderen met...

- **Suiker**
Suiker bevordert de vrijmaking van inflammatoire cytokinen (Jenkins et al., 2002). Dit zijn boodschapperstoffen van het immuunsysteem. In reactie op suiker verhogen deze stoffen de ontstekingsactiviteit. Daarbij is overmatige consumptie van suiker één van de belangrijkste oorzaken voor overgewicht.
- **Transvetten en gehydrogeneerde vetten**
De inname van transvetten vertoont een relatie met de toename van systemische ontstekingen bij vrouwen (Mozaffarian, 2004).
- **Omega-6 (linolzuur)**
Wanneer de verhouding omega-3/omega-6 doorslaat in de richting van omega-6, produceert het immuunsysteem voornamelijk ontstekingsbevorderende stoffen en minder stoffen die de ontsteking weer kunnen remmen (Simopoulos, 2002, 2008). Linolzuur zit in margarine, plantaardige oliën zoals zonnebloemolie en vlees.
- **Geraffineerde koolhydraten**
Wit brood, witte rijst en aardappelen hebben een hoogglykemische lading. Hoogglykemische voeding verhoogt de glycatie, verhoogt de aanmaak van AGE-producten en verhoogt daardoor de ontstekingsbelasting in het systeem (Uribarri, 2010).
- **Monosodiumglutamaat**
Deze stof zit veel in Aziatische (kant-en-klaar) gerechten en heeft, naast een invloed op de GABA/glutamaatstofwisseling in de hersenen, ook invloed op bepaalde reactiepaden die belangrijk zijn binnen het ontstekingsproces (Nakanishi, 2008).
- **Gluten en caseïne**
Veel mensen zijn overgevoelig of allergisch voor gluten (graaneiwit) en caseïne (kaaseiwit). Allergieën en overgevoeligheden verhogen de ontstekingsbelasting in het lichaam. Andere voedingsstoffen die hieraan bijdragen, zijn zuivelproducten, eieren (meer dan 8 per dag), varkensvlees en rundvlees.
- **Aspartaam**
Deze bekende suikervervanger is niet alleen neurotoxisch, hij kan ook een immunreactie uitlokken (Choudhary, 2015).
- **Alcohol**
Een overdaad aan alcohol en andere stoffen die de lever verzwakken, kunnen indirect een ontsteking uitlokken.



“In Nederland hebben bijna 2 miljoen mensen last van reumatische gewrichtsaandoeningen.”

– Reumafonds, 2016



Dagelijkse kost

Voor veel mensen is bovenstaande lijst dagelijkse kost. Het is niet moeilijk voor te stellen dat onze huidige voeding een behoorlijke ontstekingsbelasting met zich meebrengt en druk legt op de volksgezondheid. Door bovenstaande voedingsstoffen minder te eten, wordt een goed begin gemaakt met het wegnemen van stressoren, zodat de homeostase zich weer kan gaan herstellen.

Meer eten van...

Een andere belangrijke stap is het consumeren van vooral groente, fruit, noten, vis en gevogelte. Dit kan middels een mediterraan dieet of met oervoeding.

Een mediterraan dieet bestaat vooral uit fruit, groenten, noten, zaden, olijfolie, eieren, gevogelte en vis. Het voedingspatroon heeft ontstekingsremmende eigenschappen (Galland, 2010). Het bevat weinig zuivel en rood vlees; overconsumptie van rood vlees is in verband gebracht met gewrichtsontstekingen zoals jicht (Doherty, 2009).

De kruiden oregano, basilicum, tijm, rozemarijn, dille en munt bevatten veel antioxidanten en kunnen als zoutvervangers dienen.

Oervoeding bestaat vooral uit mager vlees en gevogelte, (vette) vis, eieren, groenten, noten, fruit, bessen en zaden. Oervoeding bevat minder koolhydraten en heeft een lagere verhouding tussen omega-6- en omega-3-vetzuren. In vergelijking met een select aantal andere voedingspatronen werd bij oervoeding een grotere reductie gemeten in vetmassa, buikvet en middelomtrek. Ook daalde het triglyceridengehalte in het bloed veel sterker (Mellberg, 2014).

Welk voedingspatroon men ook kiest, de volgende voedingsmiddelen dragen in ieder geval bij aan een goede homeostase, lage ontstekingsbelasting en een goede antioxidantdefensie:

- **Vis**
De omega-3-vetzuren EPA en DHA remmen het arachidonzuur in de immuuncellen, dat anders wordt omgezet in ontstekingsbevorderende stoffen. Ook stimuleren deze vetzu-

ren de aanmaak van resolvinen, belangrijke stoffen die betrokken zijn bij het uitzetten van de ontsteking.

Uit onderzoek blijkt dat bij toediening van EPA en DHA reumapatiënten met minder NSAID's afkunnen (Park, 2013). Sowieso draagt omega-3 bij aan een betere balans tussen omega-6 en omega-3 in de voeding. Deze verhouding ligt nu rond 20-25:1, terwijl een verhouding van 5:1 of zelfs 1:1 wenselijk is. Goed opneembare omega-3-vetzuren zijn voornamelijk van dierlijke oorsprong, dus vis, krill, algen en andere zeedieren.

- **Olijfolie**
Waar veel plantaardige oliën juist een bron zijn van omega-6, levert olijfolie veel van het belangrijke omega-9. Omdat het geen omega-6 levert, doet het geen bijdrage aan de ontstekingsbelasting van het lichaam. Maar daarnaast bevat het nog een interessante stof: oleocanthal. Deze stof is ontstekingsremmend (Linus, 1999).
- **Avocado**
Avocado is cholesterolverlagend en bevat net als olijfolie vooral omega-9.
- **Kersen**
De anthocyaninen in kersen, aardbeien, frambozen en bramen zijn natuurlijke ontstekingsremmers. Van kersen is bovendien een gunstig effect bij jicht aangetoond (Zhang, 2012).
- **Groene bladgroenten**
Groene bladgroenten bevatten carotenoïden, vitamine C en E, allemaal belangrijke antioxidanten die bijdragen aan een goede functie van het antioxidantensysteem. Bovendien zijn ze rijk aan calcium dat belangrijk is voor de botten en vitamine D dat belangrijk is voor calciumabsorptie. Bovendien vervult vitamine D een belangrijke rol in het immuunsysteem.
- **Broccoli**
Uit onderzoek blijkt dat de stof sulforafaan uit broccoli de progressie van artrose kan vertragen of voorkomen (Davidson, 2013). Bovendien bevat het calcium, dat goed is voor de botten.
- **Groene thee**
De polyfenolen in groene thee zijn ontstekingsremmend. EGCG blokkeert de productie van stoffen die verantwoordelijk zijn voor gewrichtschade bij reumatoïde artritis (Riegsecker, 2013).
- **Citrusvruchten**
De mineraalgebonden vitamine C in citrusvruchten helpt bij de preventie van ontstekingen in gewrichten en draagt bij aan het behoud van een goede gewrichtsfunctie (Sanghi, 2015).
- **Knoflook**
De stof diallyl-disulfide remt mogelijk kraakbeenschade (Lee, 2009).
- **Noten**
Alfalinoleenzuur (ALA) in noten stimuleert het immuunsysteem op een gunstige manier. Macademianoten zijn daarbij een bron van omega-9.
- **Paddenstoelen**
Bètaglucanen in paddenstoelen zijn belangrijke vezels die als voedingsstof voor het immuunsysteem dienen.

HET TWEEDE BOEK VAN LUCAS FLAMEND

Een onmisbare handleiding voor de epigenetische behandeling van ADHD, verslavingen, afbouwen van psychofarmaca en de glutamaat problematiek.



BrainQ[®]
O P L E I D I N G E N
WWW.BRAINQ.NL

BRAINQ ORGANISEERT ADHD-THERAPEUT OPLEIDINGEN



GERICHTE SUPPLETIE BIJ GEWRICHTS-PROBLEMEN

De lijst hiervoor is een richtlijn die vooral is bedoeld ter preventie en om verergering te voorkomen. Wanneer er al schade heeft plaatsgevonden, is het belangrijk om daarbij ook gerichte supplementie te geven.

Waarom moeten we eigenlijk suppleren? Dat komt omdat onze huidige voeding niet voldoende meer lijkt op die van onze verre voorouders. Veel gewassen bevatten door intensieve landbouw minder magnesium, calcium en andere belangrijke mineralen dan de wilde varianten. Wereldwijde handel zorgt ervoor dat we tussen de tien en twintig procent minder gevarieerd eten dan onze verre voorouders, die honderden verschillende kruiden en planten op jaarbasis aten (Serban, 2008). In onze huidige voeding ontbreken dus veel antioxidanten, maar ook bijvoorbeeld immuunondersteunende stoffen. Supplementie met natuurlijke en natuuridentieke stoffen kan deze tekorten goed aanvullen en is daarom geïndiceerd voor een optimale gezondheid van het bewegingsapparaat. Daarbij heeft gerichte supplementie een aantal zeer gunstige effecten op ziektebeelden zoals reumatoïde artritis, artrose, jicht en wekedelenreuma.

Glucosamine

Glucosamine helpt bij artrose van de knie. De stof is een bouwsteen voor proteoglycanen. Ook stimuleert glucosamine de aanmaak van synoviaal vocht. Het heeft echter wel voldoende kraakbeen nodig om zich in te bouwen, dus hoe meer er reeds verdwenen is, hoe minder goed glucosamine zijn werk kan doen. Onderzoek in de Lancet laat zien dat drie jaar lang dagelijks 1500 mg glucosa-

mine leidt tot minder voortschrijding in pijn, stijfheid en fysieke beperkingen bij artrose van de knie dan bij placebo (Reginster, 2001). Het heeft echter geen effect op het ontstekingsproces dat eraan ten grondslag ligt.

UC-II

UC-II staat voor ongedenatureerd collageen type-2. Het verbetert zowel de onderliggende ontstekingsprocessen bij reumatoïde artritis en artrose, als de bijkomende klachten (Bagchi, 2002). Interactie met Peyerse platen in het Gut Associated Lymphoid Tissue (GALT) geeft een hyporesponsief immuunsysteem, waardoor pijnintensiteit in de gewrichten afneemt. De Peyerse platen zijn een opeenstapeling van immuuncellen ingebed in het darmepitheel. Daar neutraliseren ze pathogene organismen en eiwitten. UC-II wordt aldaar gefagociteerd, wat de aanmaak van T-regulatorcellen stimuleert, die op hun beurt weer TGF- β en IL-10 afscheiden. Deze stoffen worden door het bloed en de lymfe getransporteerd naar de gewrichten. Dit bevordert de gezonde immuunrespons en zorgt er uiteindelijk voor dat chondrocyten weer collageen en proteoglycanen gaan produceren in plaats van ontstekingsbevorderende cytokinen. Ook de T-regulatorcellen zelf dragen bij aan het herstel. Wanneer UC-II samen met glucosamine gegeven wordt, pakt men de problematiek dus zowel bij de oorzaak (ontsteking) als bij de gevolgen (schade) aan.

Groenlipmossel

Groenlipmossel is bijzonder omdat het één van de weinige voedingsmiddelen is met glucosamine die we direct kunnen eten. Bovendien is het een remmer van 5-LOX en COX-2, enzymen die omega-6 (linolzuur, arachidonzuur) omzetten in ontstekingsbevorderende stoffen. Groenlipmossel remt COX-2 en 5-LOX, waardoor er minder ontstekingsstoffen vrijkomen (McPhee, 2007). Hiervoor zijn doseringen nodig die het best uit een extract gehaald kunnen worden. Groenlipmossel is overigens niet geschikt bij jicht, omdat het urinezuur produceert dat neer kan slaan als kristallen in de gewrichten.

Chondroïtine

Chondroïtine is onderdeel van de tussenstof en wordt geproduceerd door kraakbeencellen. Het is een van de belangrijkste componenten van kraakbeenweefsel en draagt bij aan de drukweerstand. Wanneer de kraakbeencellen verdwijnen, neemt de productie af. Dit gebeurt onder andere bij het ouder worden. Dierlijk kraakbeen is de belangrijkste natuurlijke bron, het-

geen niet binnen het hedendaagse westerse voedingspatroon wordt gegeten. Supplementie is dus vereist.

Visvetzuren

De richtlijn voor visconsumptie wordt door slechts 14% van de Nederlandse bevolking gehaald (CBS, 2015). Het is dus aannemelijk dat bij de meeste mensen onvoldoende EPA en DHA aanwezig zijn voor de productie van resolvijnen die de ontsteking moeten uitzetten. Bovendien dragen omega-3-vetzuren bij aan een betere balans tussen omega-3 en omega-6. Dit blijft ook belangrijk wanneer de gewrichtsproblemen zich al hebben aangediend.

Astaxanthine

Astaxanthine remt zowel ontstekingen als vrije radicalen. Het is een superantioxidant die verantwoordelijk is voor de roze kleur van bijvoorbeeld garnalen, krill en zalm. Het blijkt in staat te zijn om laaggradige ontstekingen te downreguleren (Lindsey, 2013). Het werkt niet op COX-1 of COX-2, maar heeft meer algemene regulerende eigenschappen. Het duurt ongeveer 2 tot 4 weken voordat de gewrichtspijn minder wordt en kracht en mobiliteit toenemen.

MSM

MSM is zwavel in zijn organische vorm, zoals het in groente en vlees voorkomt. Bij artrose kan er sprake zijn van een sterk verlaagde zwavelspiegel. Supplementie met MSM heeft een goed effect op pijn en functie en is een goede combinatie met glucosamine.

Curcuma longa

Bij reuma staat de transcriptiefactor NF- κ B centraal, de stof die ontstekingsbevorderende cytokines transcribeert van het DNA. Dankzij de remmende werking op NF- κ B kan Curcuma longa zowel de acute als chronische fase van reuma remmen (Funk, 2006). Bovendien is Curcuma longa net zo effectief gebleken als NSAID's (aspirine, ibuprofen, diclofenac) bij de behandeling van pijn, zwelling en de ochtendstijfheid die zo kenmerkend is voor reumatoïde artritis.

Vitamine C en E

Vitamine C en E zijn antioxidanten die het lichaam nodig heeft om vrije radicalen te remmen welke kunnen bijdragen aan gewrichtsschade. Een lage antioxidantstatus is een risicofactor voor reumatoïde artritis (Heliovaara, 1994). Vooral een laag gehalte aan vitamine C kan problemen opleveren: hierdoor neemt de kans op polyartritis met 300 procent toe.

Vitamine D

De kans op de ontwikkeling van gewrichtsklachten is groter bij een vitamine D-tekort (Jeffery, 2016). Vooral bij vrouwen met reumatoïde artritis worden lage gehalten vitamine D in het bloed gevonden. Daarbij geldt: hoe ernstiger de ziekteverschijnselen, hoe groter het

tekort. Daarbij is het zo dat, hoe verder men van de evenaar af woont, hoe groter de kans op reumatoïde artritis is. Over het algemeen hebben personen met knie-artrose bij lagere concentraties meer pijn en minder beweeglijkheid. Ook de verergering van het ziektebeeld gaat sneller bij een gebrek aan vitamine D.

ZUUR-BASE-EVENWICHT

Een ander belangrijk aspect voor gezonde gewrichten is het handhaven van een goed zuur-base-evenwicht. Zowel in de preventie, als bij de behandeling. Bij verkeerde pH-waarden van vloeistoffen en/of weefsels kunnen bepaalde enzymen niet actief worden. Zo worden spijsverteringsenzymen uit de alvleesklier in de darm alleen geactiveerd bij een pH hoger dan 7.

“Wie het meest zit, heeft 112% meer kans op diabetes, 147% meer kans op hart- en vaatziekten en 49% meer kans op algehele mortaliteit.”

– McCarthy, 2012

Ligt dit lager, dan worden voedingsstoffen niet langer optimaal verteerd en komen voedingsstoffen niet meer aan waar ze nodig zijn, waaronder bij de gewrichten. De halfverteerde resten kunnen weer ontstekingen uitlokken, die ook op de gewrichten hun weerslag hebben.

Regulering en zuurbuffers

Gelukkig kent het lichaam een reguleringsmechanisme dat bestaat uit zuurbuffers en de mogelijkheid om zuren uit te scheiden via nieren en longen. De sterkste buffers zijn hemoglobine, albumine en bicarbonaat. In mindere mate kunnen ook calcium, magnesium en kalium bijdragen als buffer. Deze moeten dan wel via de voeding worden opgenomen, hetgeen in de regel onvoldoende gebeurt. Anderzijds zorgt een zuuroverschot in de voeding ervoor dat reguleringsmechanismen het overtollige zuur willen kwijtraken en – wanneer dat niet meer lukt – compenseren met basische stoffen, bijvoorbeeld uit de botten. Basenrijke voeding ontlast het buffersysteem, zodat er geen mineralen aan de botten worden onttrokken. Dit voorkomt ook een relatief mineraaltekort in het lichaam. Idealiter is de voeding 80% basisch en 20% zuur (Nieuwenhuis, 1999).

“Bij langdurige consumptie van een zeer zure voeding ontstaat een metabole acidose, een verzuring van het totale lichaamssysteem.”

– Pocock, 2013

Zuur is niet altijd verzurend

Het is overigens een misverstand dat zaken die zure smaken, ook verzurend werken. Citrusvruchten smaken zure en ascorbinezuur is een zuur, zoals de naam het al zegt.

Maar vitamine C komt in citrusvruchten alleen gebonden voor als ascorbatencomplex. Aan het zuur zit dan een mineraalverbinding vast. Het zuur wordt in de citroenzuurcyclus opgenomen en het basische mineraal blijft over. Hierdoor gaat de pH-waarde juist omhoog, wat gunstig is.

Verband met laaggradige ontstekingen

Bij langdurige consumptie van een zeer zure voeding ontstaat een metabole acidose, een verzuring van het totale lichaamssysteem (Pocock, 2013). Dit leidt tot een verstoorde homeostase, verhoogde ontstekingsgevoeligheid en een verminderde weerstand. Aandoeningen die daarmee in verband zijn gebracht, zijn onder andere reumatoïde artritis, artrose, bindweefselzwakte, jicht, doorbloedingsstoornissen, osteoporose en andere reumatische aandoeningen. Bij de meeste van deze aandoeningen – zo niet bij alle – spelen laaggradige ontstekingen een nauwelijks te overschatten rol.

HET BELANG VAN BEWEGING

Natuurlijke selectie heeft het menselijk genoom niet aangepast om marathons te rennen of alleen maar zeer zware gewichten te tillen. Natuurlijke selectie heeft er juist voor gezorgd dat we kunnen overleven en succesvol kunnen zijn als zeer actieve buitenmensen.

Ook zijn we niet gemaakt om langdurig op een bureaustoel te zitten. Dit blijkt wel uit het verhoogde risico dat men loopt op een hele reeks aandoeningen wanneer men met grote regelmaat 'helemaal niets doet': wie het meest zit heeft 112% meer kans op diabetes, 147% meer kans op hart- en vaatziekten en 49% meer kans op algehele mortaliteit (McCarthy, 2012). Mensen die veel zitten, hebben vaker hoog cholesterol, lage ruggenpijn, darmkanker en slechte doorbloeding. Het probleem is dat lichaamsbeweging alleen dit niet voldoende compenseert. Zeer lange werkdagen zittend doorbrengen (> 10 uur) kan zelfs de gezonde effecten van lichaamsbeweging geheel tenietdoen.

Evolutionaire achtergrond

Wetenschappers in Progress in Cardiovascular Disease laten goed zien waar hem de schoen wringt:

“Het alledaagse bestaan was de enige lichaamsbeweging die onze voorouders in de steentijd nodig hadden om in een prima conditie te verkeren. De instincten die zorgden voor het behoud van energie, kracht en uithoudingsvermogen dat hiervoor nodig was, gaven een overlevingsvoordeel.

Deze instincten liggen nog steeds in het genoom van de moderne mens opgeslagen. Maar binnen de energierijke 21e eeuw werkt dit averechts.”

– (O’Keefe, 2011)

Om lichamelijk weer een beetje op ons evolutionaire spoor te komen, is het aan te bevelen om te kiezen voor een bewegingspatroon dat er ongeveer zo uitziet:

1. Kortdurend intensief bewegen, gevolgd door rust (intermittent exercise)
2. Zoveel mogelijk wandelen
3. Regelmatig oppakken van gewichten
4. Meer, sneller en harder is zeker niet altijd beter
5. Bij voorkeur buiten, in een sociale setting
6. Zo min mogelijk zitten.

Op het gebied van beweging is dit de beste preventie tegen gewrichtsaandoeningen.

Wel of niet bewegen bij artritis en artrose?

Juist bij reumatische aandoeningen is het van belang om regelmatig te bewegen (Reumafonds, 2016). Het maakt botten en spieren sterk en houdt de gewrichten soepel, waardoor er minder schade kan optreden. Bij ontstekingsreuma is het aan te bevelen om in de actieve fase wel te blijven bewegen maar niet over de pijngrens heen te gaan; kraakbeen slijt daardoor overigens niet sneller. In een rustige fase kan er meer ondernomen worden. Bij artrose is het van belang om te blijven bewegen om zo stijfheid te voorkomen. Ook hier treedt door beweging geen extra kraakbeenslijtage op. Wel is het zo dat al te intensief bewegen tot blessures en uitputting kan leiden en dus vermeden moet worden. Eventueel kan men de natuurlijke pijnstillers PEA (palmitoylethanolamide) geven om een eerste bewegingsimpuls mogelijk te maken.

Bewegen, overgewicht en CRP

Maar bewegen doet meer: het remt overgewicht, waardoor er minder gewicht op de gewrichten rust. Maar ook de ontstekingsbelasting gaat omlaag. Overgewicht bevordert ontstekingen omdat vetcellen in het buikvet



CRP en IL-6 produceren. In reactie op IL-6 gaat ook de lever meer van de ontstekingsstof CRP produceren. CRP wordt bovendien verhoogd door inname van high-fructose corn syrup (HFCS), hoogglykemische voeding zoals aardappelen en witbrood, rood vlees en alcohol.

Bloedtesten

CRP wordt gebruikt in bloedtesten als niet-specifieke indicator van ontstekingsactiviteit. Als marker kan daarmee het verloop van de ziekte in de gaten gehouden worden. Zeer sensitieve CRP-testen zijn in staat om laaggradige ontstekingen op te sporen (hs-CRP-test). CRP-waarden kunnen verlaagd worden door gezond te eten, af te vallen, regelmatig te bewegen en door antioxidanten te supplementen. Antioxidanten kunnen CRP verlagen, doordat ze vrije radicalen remmen die ontstekingen bevorderen.

Overige voordelen van beweging

- Zorgt voor goede doorbloeding zodat nutriënten goed aankomen
- Gaat botontkalking tegen
- Verstevigt de botten
- Goed voor de algehele conditie.

Conclusie

Flexibele gewrichten zijn van groot belang voor een goede kwaliteit van leven. De belangrijkste voorwaarden voor het behoud daarvan liggen in een goede voeding, voldoende beweging en de nodige suppletie met micro- en macronutriënten.

Ook wanneer er al problemen zijn ontstaan, is het belangrijk om ons eerst te richten op de voeding: hoe voeden we ons lichaam zo optimaal mogelijk zo-

dat het goed zijn werk kan doen? Maar ook: hoe bewegen we het best en hoe kunnen we minder zitten? Inzichten uit de paleoantropologie op het gebied van oervoeding en -beweging helpen ons hier goed op weg.

Maar ook onmisbaar zijn inzichten uit de natuurgeneskunde en de integratieve wetenschappen zoals systeembio, evolutiebiologie en klinische PNI. Met name als de problemen een significante impact krijgen op het dagelijks leven en pathologische processen zijn ontstaan. Voor een groot deel vinden deze hun oorsprong in laaggradige ontstekingen en oxidatieve processen die samen de homeostase ernstig verstoren. Pas wanneer de evolutionair onderbouwde benadering geen uitkomst meer biedt, is het tijd om door te verwijzen, te kiezen voor medicijnen, of over te gaan tot een chirurgische ingreep. Helemaal mooi zou zijn, als de keuze voor een natuurlijke, evolutionaire levensstijl al in een vroeg stadium en bij volle gezondheid genomen wordt. Hier valt nog een wereld te winnen voor de gezondheidsprofessional van nu.

Referenties kunnen opgevraagd worden bij de redactie.

Bloesem Remedies Nederland

Een geschenk van de natuur

Bloesem Remedies Nederland is al ruim 30 jaar het vertrouwde adres voor bloesemremedies (Bach remedies van bio kwaliteit uit de hele wereld en de eigen Nederlandse remedies), celzouten volgens Dr. Schüssler, en natuurzuivere biologische essentiële oliën van Primavera. Tevens geven we therapeutenopleidingen en cursussen op het gebied van natuurlijke geneeswijzen. Zie onze website of bezoek onze winkel met o.a. ook boeken en edelstenen.

Breng uw emoties in evenwicht met bloesemremedies

Wij distribueren 17 verschillende merken bloesemremedies waaronder Australian Bush Flowers, Alaskan Essences, Californische FES Essences, Healing Herbs, Deva Bach remedies en de remedies van Bloesem Remedies Nederland. Ontdek de nieuwe combinaties voor de ziel, een serie die zich speciaal richt op de groei en het bewustzijn van de ziel.



Dr. Schüssler celzouten van Adler bezitten kracht en kwaliteit. Zijn de cellen gezond, dan is ook het lichaam gezond. De mineralen zijn verwreven en niet geschud, en bevatten geen magnesiumstearaat.

De Schüssler celzouten in poedervorm, met de hand verwreven en gemengd door Sonnenmineral. Celzouten 1 t/m 27 en 11 verschillende mengsels (bijv. energiemengsel).



Essentiële oliën ondersteunen het zelfgenezend vermogen van het lichaam en de psyche op een holistische manier. Essentiële oliën van Primavera in biologische en demeter kwaliteit voor aromatherapie, gezichts- en lichaamsverzorging en wellness voor thuis.



www.bloesemremedies.com



Bloesem Remedies Nederland
Postbus 6139, 5960 AC Horst
Tel. 077-2300011

info@bloesemremedies.com

www.bloesemremedies.com www.primaveralife.nl

[fbloesemremedies](https://www.facebook.com/bloesemremedies) [fprimavera.nl](https://www.facebook.com/primavera.nl)

Bezoekadres:
Winkel De 3Vrouwen
St. Jansstraat 5
5964 AA Horst-Meterik
Tel. 077-2300015

Openingstijden zie www.de3vrouwen.nl



Medifoton

Gezond door licht

Lichttherapie is bewezen effectief bij aandoeningen zoals winterdepressie, depressie, slaapproblemen, verstoord dag- en nachtritme, ADHD, dementie, fibromyalgie, chronische rugpijn, de ziekte van Parkinson en vermoeidheid.

Zie de onderzoeken op onze website.

U bent van harte welkom bij Medifoton voor een demonstratie en proefbehandeling

www.medifoton.nl



Wat gaat er allemaal om in ons Hoofd

Een liedje op de radio herkennen, proeven dat er te veel suiker in de koffie zit, voelen dat de zon toch al behoorlijk wat kracht heeft voor de tijd van het jaar, je verschrikt afvragen of je pinpas nog wel in je portemonnee zit, er gaat heel wat om in ons hoofd. Alles wat we bedenken, zien, horen, ruiken, voelen en ervaren wordt verwerkt en geïnterpreteerd in onze hersenen. Bovendien worden heel veel dingen die we automatisch zonder na te denken doen, zoals bewegen en ademen, en heel veel (autonome) lichaamsprocessen gestuurd door onze hersenen.

Miljarden verbindingen

De menselijke hersenen worden wel beschouwd als de meest complexe structuur in het universum. Ons brein bestaat uit circa 86 miljard neuronen en ongeveer evenzoveel gliacellen. Elk neuron staat in verbinding met een groot aantal, soms duizenden, andere neuronen. Hoewel onze hersenen relatief weinig wegen (1-1,5 kg) en niet veel ruimte innemen (circa 2% van het lichaamsvolume), verbruiken ze maar liefst een kwart van de totale energie, gebruiken ze tien keer meer zuurstof dan de rest van het lichaam en gaat 20% van het bloed ernaartoe.

Verschillende delen, verschillende functies

Evolutionair gezien bestaan onze hersenen uit drie delen. De hersenstam of het reptielenbrein is het oudste en kleinste deel van ons brein. Dit deel van de hersenen reageert instinctief en neemt vele van onze onbewuste beslissingen. Het reptielenbrein draagt verder zorg voor essentiële lichaamsfuncties en is gericht op overleven.

Het limbisch systeem of zoogdierenbrein bestaat uit een aantal structuren die zich bezighouden met emoties en geheugen. Dit gedeelte van het brein is betrokken bij het ervaren van emoties, zoals angst, woede of blijdschap, en het opslaan van gevoelens en ervaringen. Het zoogdierenbrein vormt de basis voor onze motivatie en ons sociaal gedrag.

De neocortex of het menselijk brein is het jongste deel van onze hersenen en het domein van de ratio en het bewustzijn. Dit deel van ons brein is betrokken bij hogere hersenfuncties, zoals logisch redeneren, abstract denken, taal en creativiteit.



Hier worden analyses en weloverwogen beslissingen gemaakt. De neocortex zou je ook ons gezonde verstand kunnen noemen.

Schadelijke invloeden

Een dermate omvangrijk en complex systeem dat ook nog eens van levensbelang is, moet goed worden beschermd tegen schadelijke invloeden. De schedel beschermt ons brein tegen invloeden van buitenaf en de bloed-hersenbarrière vormt een blokkade voor potentieel schadelijke stoffen die via de bloedbaan de hersenen willen bereiken. Desondanks zijn er tal van zaken die de hersenen schade kunnen berokkenen. Denk aan overmatig alcoholgebruik, blootstaan aan straling, chronische stress, gebruik van bepaalde medicatie of drugs, maar ook verstoringen elders in het lichaam. Daarnaast zorgen verouderingsprocessen ervoor dat bepaalde hersenfuncties minder worden.

Veel van deze onderwerpen komen uitvoerig aan de orde op het jaarlijkse VitOrtho Congres op 12 juni a.s., dat ditmaal geheel in het teken staat van 'Ons fantastisch elastische BREIN'.

Houd het brein gezond

Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie aan de VU Amsterdam, adviseert om elke dag een half uur lang stevig te wandelen. Bij meer lichaamsbeweging neemt de activiteit van de hippocampus toe. Dit hersengebied speelt onder meer een belangrijke rol bij leren en onthouden. Ook regelmatig ontspanning en voldoende goede slaap houden onze hersenen gezond, zo stelt de Hersenstichting. En natuurlijk draagt een gezonde en gevarieerde voeding in belangrijke mate bij aan het goed (blijven) functioneren van ons brein.

Meer informatie op www.vitortho.nl

VitOrtho
VOEDINGSSUPPLEMENTEN



ANN JURRIËNS-VELTHORST VOORZITTER

De NWP... dat ben jij!

De tijd dat bestuursleden van een beroepsvereniging het organisatorische werk er even 'bij' konden doen, ligt al meer dan een decennium achter ons. Wellicht nog langer. Het werk is in die jaren langzaam steeds complexer geworden en de eisen van andere partijen, zoals zorgverzekeraars en overheid, zijn toegenomen. Wil je een belangrijke speler zijn in het beroepsveld, dan moet je je zaakjes professioneel op orde hebben. Dat is dan ook een taak die we erg serieus nemen. Overigens is het een bekend feit dat complementair werkende zorgverleners liever bezig zijn met mensen helpen naar gezondheid, welbevinden en balans. Ondernemersklussen zien we vaak als een soort hinderlijk gedoe dat ons alleen maar van onze kerntaken afleidt.

Vernieuwing is noodzakelijk, maar schuurt ook: sommige leden vinden dat het niet snel genoeg gaat en andere laten alles liever bij het oude. Een spanningsveld, want het is onmogelijk om het iedereen naar de zin te maken. Tegelijkertijd is het belangrijk dat we de uitdaging met elkaar aangaan, het is niet een zaak van uitsluitend het bestuur. Dat is ook inherent aan onze rechtsvorm: een vereniging. Daarbij gaat het om een groep mensen die zich hebben 'verenigd' en die allemaal een gelijke stem hebben tijdens de algemene ledenvergadering. Kortom: het draait dus om een geheel waar jij deel van uitmaakt. De NWP is niet een orgaan buiten jou, nee, jij bent een belangrijke schakel in de hele ketting. De NWP, dat ben jij! Daarom moeten we ook allemaal uitstralen naar de buitenwereld dat we een solide vereniging zijn met betrouwbare therapeuten die hun werk goed doen. In marketingtermen gaat het dan om het imago. Een goed imago is iets dat je opbouwt en dat gebeurt niet binnen week. Het zit in kleine en in grote dingen, van de woorden waarmee je de telefoon opneemt tot hoe je je vak uitoefent. Alles wat je doet en zegt, is van invloed. Een goed imago is een continu proces, het gaat om kijken en erbij blijven. Als consumenten door de jaren heen goede ervaringen hebben met een NWP-lid, zullen je NWP-collega's daar profijt van hebben, ook al is zoiets niet direct zichtbaar te maken. Maar goede therapeuten bezorgen de vereniging een goede naam en dat heeft z'n weerslag op het geheel. Het omgekeerde geldt echter ook. Een goed imago is tegelijkertijd kwetsbaar. Wees dus altijd een ambassadeur voor de geweldige groep professionals waar je deel van uitmaakt.

Ondertussen doen wij als bestuur ons best om alle organisatorische aspecten van de vereniging naar een hoger, professioneler plan te tillen. Dat valt niet altijd mee, want ook op dit niveau hebben we nog te maken met de erfenis van een verleden waarbij de zakelijke kanten van het vak ondergeschikt waren aan het therapeutenwerk. Een inhaalslag die we aankunnen, zeker met jullie steun, solidariteit en saamhorigheid.

Ann Jurriëns-Velthorst
Voorzitter

Misschien is dat een beetje zwart-wit gesteld, maar duidelijk is wel dat het er in onze branche daardoor wat anders aan toegaat dan in het bedrijfsleven. Zowel op therapeutenniveau als op verenigingsniveau. En dat is niet erg, we hoeven geen door de wol geverfde commerciële branche te worden, liever niet zelfs! Maar dat we de zaken op een professionele manier moeten aanpakken, daaraan ontkomen we niet. Als bestuur doen we daarom ons uiterste best om de organisatie op verschillende fronten te verbeteren en toekomstbestendig te maken. Dat gaat niet vanzelf en vraagt een stevige inspanning. De mail die we kortgeleden naar alle leden hebben gestuurd, illustreert dat feit. Daarin gaven we uitleg over belangrijke ontwikkelingen.

“Een goed imago is iets dat je opbouwt en dat gebeurt niet binnen week. Het zit in kleine en in grote dingen, van de woorden waarmee je de telefoon opneemt tot hoe je je vak uitoefent. Alles wat je doet en zegt, is van invloed.”

column

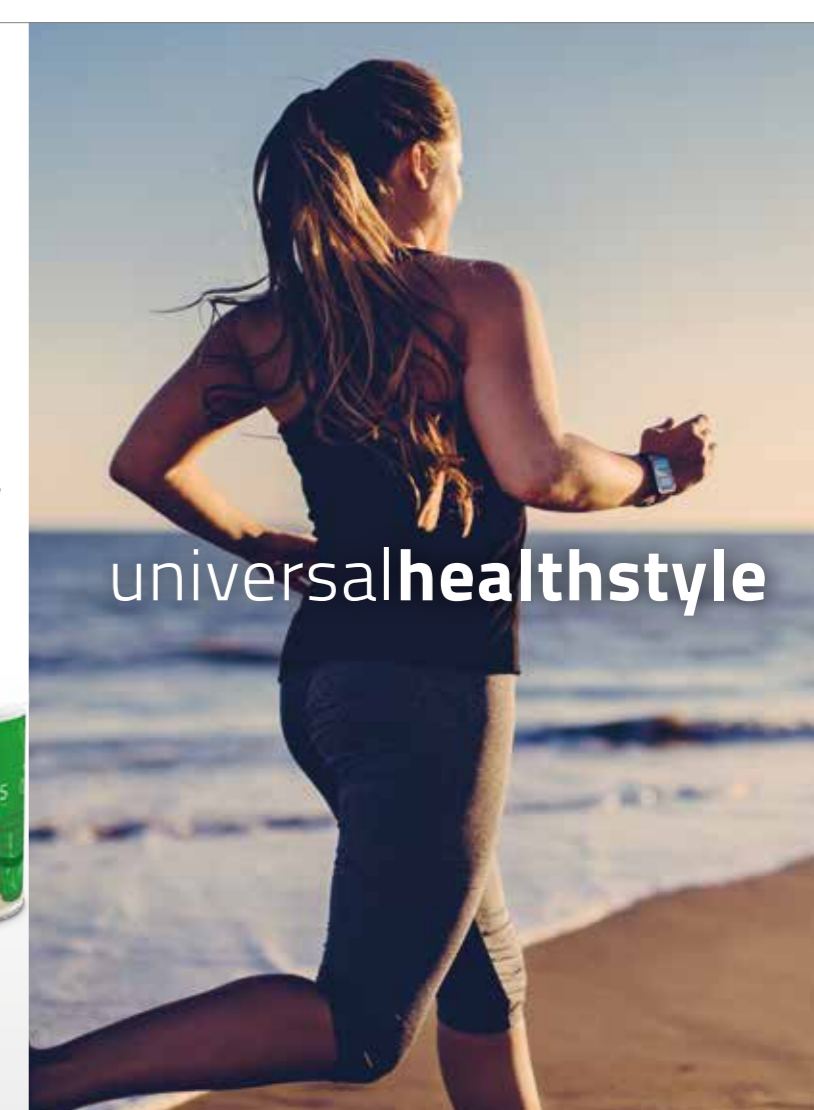


Alkagreens-serie

Alkagreens is samengesteld uit meer dan 45 natuurlijke vegan ingrediënten, veelal biologisch. De samenstelling is vegan, gluten en lactose vrij en heeft een hele frisse milde smaak door de toevoeging van een natuurlijk bosvruchten aroma. De Alkagreens serie is samengesteld uit veelal biologische ingrediënten zoals Bio Gerstegras, Bio Tarwegras, Bio VitaVeggie™ Groente- en Fruitcomplex, Bio Agave Inuline, Bio Geelwortel, Bio Ashwaganda, Bio Gember, Bio Moringa, Bio Spirulina, Bio Matcha, Bio Chlorella en Bio Acerola. Daarnaast zijn MSM en Ashwagandha toegevoegd.



mattisson.eu



universalhealthstyle

NOURished by the SEA

NourSea Calanus®olie Omega 3 wax esters

Ecologisch verantwoord & Bredere werking

Zuivere olie, van nature!
Calanusolie is de natuurlijke, onbewerkte olie afkomstig van *Calanus finmarchicus*. Deze zoöplankton staat laag in de voedselketen en wordt geogst in de schonere Noord-Atlantische Oceaan. Hierdoor is de olie van nature zeer zuiver.

Bredere werking door wax esters
NourSea Calanus® olie bevat een bijzondere samenstelling met de omega 3-vetzuren EPA (*eicosapentaenzuur*), DHA (*docosahexaenzuur*) en SDA (*stearidonzuur*). Wat deze olie zo bijzonder maakt, is dat de omega 3-vetzuren in de speciale vorm van wax esters voor komen. Deze hebben van nature een vertraagde afgifte. Dit geeft calanusolie specifiek gunstige eigenschappen, die niet of minder aanwezig zijn bij gangbare visolie of krillolie.

Ecologisch verantwoord & Duurzaam geogst
Calanus finmarchicus heeft een enorme biomassa van 300 miljoen ton en vermeerderd zich snel. Jaarlijks wordt 165.000 ton geogst. De Noorse overheid heeft bepaald dat er maximaal 30 miljoen ton per jaar gevangen mag worden. Zo kan deze biomassa duurzaam geogst worden en is er geen sprake van overbevissing. Vissers kunnen *Calanus finmarchicus* oogsten als nevenactiviteit. Het levert dus geen onnodige bijvangst op!

Bijzondere samenstelling
NourSea Calanus® bevat per capsule 500 mg calanusolie, waarvan 425 mg wax esters en 105 mg omega 3-vetzuren (33 mg EPA, 28 mg DHA en 33 mg SDA). De vorm van omega 3-vetzuren is zeker zo belangrijk als de hoeveelheid.

60 & 180 softgels

Springfield
www.springfieldnutra.com/noursea

Iedere hulpverlener krijgt ermee te maken: dilemma's. Hoe handel je en wat mag je wel én niet als hulpverlener. In deze rubriek delen we de vragen met je, maar ook de antwoorden.

Het eenzijdig beëindigen van een behandelovereenkomst

Elke hulpverlener zal dit herkennen: iets voelt niet goed aan de relatie met je cliënt. Je onderbuik vertelt dat het beter is om de relatie te beëindigen; maar ja, je hebt een getekende overeenkomst met je cliënt. En je wil ervan af, maar hoe dan? In dit artikel nemen we je helemaal mee in al je rechten en plichten.

DE WET

In de wet op de geneeskundige behandelovereenkomst vinden we in artikel 7:460 dat een hulpverlener behoudens gewichtige redenen de behandelovereenkomst niet kan beëindigen. De hulpverlener moet dus een goede reden hebben. Als we de memorie van toelichting lezen, dat is een parlementair stuk waarin iedere nieuwe wet wordt toegelicht, vinden we het volgende:

Wat gewichtige redenen zijn, zal van de omstandigheden afhangen. Als voorbeeld kan genoemd worden de omstandigheid dat een hulpverlener persoonlijke gevoelens heeft opgevat voor de cliënt en deze gemoedstoestand goede hulpverlening belemmert. Van een gewichtige reden zal bijvoorbeeld ook sprake zijn indien de patiënt naar een ver van de praktijk van de huisarts gelegen woning verhuist, waardoor de huisarts niet meer in staat zal zijn om in voorkomende gevallen tijdig de van hem gevraagde hulp te verlenen.

In de memorie van antwoord voegt de regering hier nog aan toe dat het zwaarwegende belang van de gezondheid van de patiënt niet toelaat dat de hulpverlener de overeenkomst zonder meer kan beëindigen. De gewichtige redenen kunnen volgens de regering zowel betrekking hebben op fysieke factoren als op factoren die te maken hebben met de inhoudelijke relatie tussen hulpverlener en patiënt. In dat verband wordt onder meer de verstoring van de vertrouwensband als gevolg van ernstige meningsverschillen over de behandeling genoemd.

De beperkte toelichting in de parlementaire stukken op artikel

7:460 doet er niet aan af dat de term gewichtige redenen duidt op ernstige zaken. Er moet heel wat aan de hand zijn voordat een hulpverlener zich op artikel 7: 460 kan beroepen.

DE BEËINDIGING VAN EEN BEHANDELINGS- OVEREENKOMST KAN GESCHIEDEN OP EEN VAN DE ONDERSTAANDE DRIE GRONDEN:

1. een beëindiging van de overeenkomst na goed onderling overleg tussen cliënt en hulpverlener,
2. een beëindiging door de cliënt tegen advies van de hulpverlener (eenzijdige beëindiging van de overeenkomst door de cliënt),
3. een gedwongen ontslag (eenzijdige beëindiging van de overeenkomst door de hulpverlener).

BEËINDIGING IN OVERLEG TUSSEN CLIËNT EN HULPVERLENER

Dit is de minst problematische vorm van de eindiging. Immers de cliënt en hulpverlener zijn het met elkaar eens dat behandeling geen zin heeft. Maar toch zullen ze afspraken moeten maken. Afspraken over bijvoorbeeld eventuele begeleiding en nazorg en of er informatie aan derden verstrekt moet worden. Let wel op dat je alles volgens de AVG dient te doen; dus als je afsprekt met je cliënt dat bijvoorbeeld informatie verstrekt mag worden aan een huisarts, zet het op papier en laat de cliënt daarvoor tekenen. Zonder formele schriftelijke toestemming mag je immers van de AVG helemaal niets!

BEËINDIGING DOOR DE CLIËNT TEGEN ADVIES IN

Als je cliënt ontevreden is over de behandeling, of er is bijvoorbeeld geen vertrouwensrelatie van de kant van cliënt, dan heeft die cliënt te allen tijde het recht om de behandelingsovereenkomst te beëindigen. Er is echter wel een uitzondering hierop wanneer er bijvoorbeeld sprake is van een opname in psychiatrisch ziekenhuis; daar gelden andere regels voor. Maar stel, je bent het niet eens met het feit dat de cliënt de behandeling wil beëindigen. Dan nog heb je dat te respecteren en sterker nog, er vloeien voor jou verplichtingen uit voort. Je bent bijvoorbeeld verplicht om nazorg te blijven leveren. Ook kan er in sommige trajecten een begeleidingsverplichting blijven. De basis hiervan kun je vinden in artikel 6:248 BW. Hierin staat dat het hebben van een overeenkomst rechtsgevolgen heeft die uit redelijkheid en billijkheid voortvloeien. Dit betekent dat jij als hulpverlener, ook al is er sprake van beëindigen tegen jouw advies, de hulpverlening aan de cliënt niet mag staken zonder zorgvuldige afwikkeling van de lopende therapeutische relatie. Dit is bijvoorbeeld relevant wanneer de cliënt medicatie gebruikt die niet zonder schadelijke gevolgen kan worden gestaakt. Nu zal dat bij hulpverleners van de NWP niet vaak

voorkomen, maar soms werken onze hulpverleners samen met andere gezondheidsprofessionals. Het feit dat jij als behandelaar het beëindigen van de relatie wellicht sterk ontraadt, vormt voor de wet geen geldig argument om deze begeleiding of nazorg en zo nodig een eventuele verwijzing achterwege te laten. In de jurisprudentie vinden we hier de nodige rechtszaken van. In alle gevallen dat de rechter oordeelde dat er sprake was van geen redelijkheid en/of billijkheid van de kant van de hulpverlener leidde dat tot een veroordeling van de hulpverlener. Redelijkheid en billijkheid, wat is dat? Dat is bewust een ruim begrip. De wetgever kan dit niet in beton en ijzer gieten vanwege de complexiteit die hulpverlening nu eenmaal met zich meebrengt. Uiteindelijk zal de rechter in elk geval afzonderlijk oordelen of er sprake is van redelijkheid en billijkheid of het ontbreken ervan. Dat laat je als hulpverlener dan toch wel behoorlijk in het donker zitten en jij zult dus de afweging moeten maken wat redelijk en billijk is, wetende dat je wellicht door een rechter teruggesloten kan worden. Maar er is een handvat. Begeleiding en nazorg eisen tot op grote hoogte de medewerking en bereidwilligheid van je cliënt. Stelt je cliënt zich weinig meewerkend op, of is hij halsstarrig (goed documenteren), dan zal de rechter je niet aan de redelijkheids- en billijkheidsverplichtingen houden. Dan staat de rechter toe dat je de hulpverlening beperk of zelfs helemaal beëindigt. Sommige hulpverleners denken dit op te lossen door aan hun cliënt te vragen een verklaring te tekenen waarin de cliënt verklaart dat hij tegen jouw uitdrukkelijk advies in de behandelovereenkomst heeft beëindigd. Je moet goed beseffen dat dit op basis van vrijwilligheid gebeurt. Weigert je cliënt, dan wordt de zaak er niet anders van; de beëindiging van de overeenkomst blijft staan. Je cliënt dwingen om die verklaring te tekenen is al helemaal uit den boze. Ook het onder druk zetten van cliënt is niet verstandig. Het is beter voor jou om het niet op een ondertekende verklaring aan te sturen, maar het is nog beter om een zorgvuldig verslag in je dossier met datum en tijdstip van de beëindiging en de door de cliënt opgegeven redenen vast te leggen in een rapportage.

BEËINDIGING VAN DE BEHANDELING TEGEN DE WIL VAN JE CLIËNT

Dit is de meest gestelde vraag in deze categorie: mag ik de behandeling beëindigen uit eigen overweging? Voordat je een behandeling start bij een cliënt, moet je een behandelovereenkomst hebben. Zo staat het geregeld in artikel 446 van de WGBO. Het beëindigen van een behandeling is niet altijd even definitief als het klinkt. Bijvoorbeeld een huisarts heeft een slapende overeenkomst met zijn patiënten, die geactiveerd wordt wanneer een van zijn patiënten langskomt. Er zijn omstandigheden denkbaar waarom jij het initiatief neemt om de overeenkomst te beëindigen ook al is er sprake van een lopend hulpverleningsproces. Te denken valt bijvoorbeeld aan de volgende situaties:

- Je cliënt weigert de rekening(en) te betalen. (En je hebt hem/haar aangemaakt.)
- Er bestaat tussen jou en je cliënt een aanhoudend verschil van mening over de inhoud van de te volgen therapie.



“Begeleiding en nazorg eisen tot op grote hoogte de medewerking en bereidwilligheid van je cliënt.”

- Je cliënt negeert voortdurend de adviezen waardoor de behandeling geen enkel of weinig resultaat heeft. Art 7:452 schrijft dat een cliënt zijn medewerking aan therapie moet verlenen wat redelijkerwijs van hem/haar verlangd mag worden.)
- Je cliënt vraagt aan jou zaken die tegen je geweten of de wet ingaan.
- Er is sprake van niet-acceptabel gedrag richting jou als hulpverlener, bijvoorbeeld agressie.
- De hulpverlener kan de nodige onafhankelijkheid en distantie richting de cliënt niet in acht nemen.

Als je goed nadenkt over deze opsomming, voel je al onmiddellijk een spanningsveld bij punt twee tot en met zes. Aan de ene kant moet jij het recht hebben om in ernstige situaties de overeenkomst te kunnen beëindigen, maar aan de andere kant horen deze omstandigheden ook wel bij de positie van de cliënt, mede omdat hij of zij in een afhankelijke positie zit en voldoende bescherming dient te krijgen.



De situatie zal van dien aard moeten zijn dat van jou in alle redelijkheid en billijkheid gevraagd kan worden om de relatie voort te zetten. Er zal dus sprake moeten zijn van een situatie waarbij de vertrouwensband tussen jou en je cliënt is vervallen en waarbij elk perspectief op een herstel is verdwenen. Hierdoor is voor jou het mogelijk doel van de behandelovereenkomst, adequate hulpverlening geven die afgestemd is op de cliënt, niet te bereiken.

“VOORDAT JE EEN BEHANDELING START BIJ EEN CLIËNT, MOET JE EEN BEHANDEL- DELOVEREENKOMST HEBBEN. ZO STAAT HET GEREGLD IN ARTIKEL 446 VAN DE WGBO.”

VOORDAT JE DE BEHANDELOVEREEN- KOMST KUNT BEËINDIGEN, ZUL JE EEN AANTAL STAPPEN MOETEN NEMEN:

1. **De ernst van de situatie.** Zoals gezegd vormt een enkele weigering om te betalen, een kortdurende weigering van behandeling of een eenmalige onheuse uitlating van de cliënt geen reden voor beëindiging van de overeenkomst. De ernst en/of frequentie van de gedragingen van de cliënt zullen de beëindiging van de overeenkomst moeten kunnen rechtvaardigen. In je rapportage zal dus meerdere malen vermeld moeten staan dat cliënt geweigerd heeft of niet betaald heeft, etc.
2. **Waarschuwing en motivatie.** Voordat je de overeenkomst beëindigt, zal je bij je cliënt herhaaldelijk moeten aandringen op het veranderen van het gedrag. Je zult je cliënt moeten waarschuwen dat jij als therapeut de beëindiging van de overeenkomst overweegt. De cliënt zal geïnformeerd moeten worden over de redenen. Duidelijk zal moeten zijn dat het geen onzuivere motieven mogen zijn.
3. **De noodzaak van de behandeling/noodsituatie.** Tijdens het verschil van mening tussen jou en je cliënt zal jij tot het laatst bereid moeten zijn om je cliënt hulp te blijven bieden en hulp te waarborgen in noodsituaties. Dit geldt ook voor de periode tussen het besluit van jou om de behandeling te beëindigen en het moment waarop de cliënt een andere behandelaar heeft gevonden. Dit is de zogenoemde nazorg. Immers het niet voortzetten van



“Het niet voortzetten van de behandeling mag niet leiden tot **directe schade** voor de geestelijke gezondheid van je cliënt.”

IS EEN BEËINDIGING OP STAANDE VOET MOGELIJK?

Ja, indien er sprake is van dringende, gewichtige gronden. Te denken valt bijvoorbeeld aan een cliënt die agressief wordt tijdens een sessie en je dreigt geweld aan te doen, of je bedreigt met de dood. Hierbij moet je dus vooral denken aan zaken die onder het strafrecht vallen.

TOT SLOT

Artikel 7:460 bevat een strenge norm die toch iedere keer door de hulpverlener in eerste instantie beantwoord moet worden.

De hulpverlener kan, behoudens gewichtige redenen, de behandelovereenkomst niet opzeggen.

Het uitgangspunt van de wet is dus nee, tenzij.

Het gebruik van het begrip gewichtige redenen geeft echter wel aan dat er wel degelijk een mogelijkheid voor je is, zij het zeer beperkt. De bewijslast rust op jouw schouders. Jij zult zeer goed moeten motiveren en verslag moeten leggen waarom jij tot die beslissing bent gekomen. De verslaglegging dient *in de tijd* plaatsvinden, dus niet één keer, maar gedurende meerdere keren in het behandeltraject. Hoeveel keren, dat kunnen wij niet zeggen; dat is per geval uniek. Alleen een rechter mag hier een oordeel over vellen.

Je ziet dat het best een uitgebreide en complexe materie is. In een volgend artikel gaan we verder over een ander veelvoorkomend euvel: het niet hebben van een behandelovereenkomst.

de behandeling mag niet leiden tot directe schade voor de geestelijke gezondheid van je cliënt.

4. **Continuïteit zorg waarborgen.** Ondanks je eventuele besluit om de overeenkomst te beëindigen zal je als therapeut zorg moeten dragen voor de continuïteit van de hulpverlening, zowel door het geven van de onder drie bedoelde hulp als door het onderhouden van contacten en het uitwisselen van gegevens met derden zoals huisarts of psychiater.
5. **Overdracht aan een andere hulpverlener.** Jij zal je naar vermogen moeten inspannen om de zorg over te dragen aan een andere hulpverlener. Maar er is een aandachtspunt: je cliënt moet ermee akkoord gaan. Het gaat hier tenslotte om privé-informatie en dat zal volgens AVG met goedkeuring van je cliënt te plaatsvinden.

Soms komt het voor dat het gedrag van familieleden een verdere behandeling in de weg staat. Het kan bijvoorbeeld zo zijn dat de partner zich verregaand bemoeit met de hulpverlening van jouw cliënt, en zelfs in die mate dat het voor jou onmogelijk wordt om een vertrouwensband op te bouwen met de cliënt. Mag je dan een behandeling beëindigen? Voorzichtig: ja. In een uitspraak van de rechtbank Arnhem in 1996 was er sprake van een psychogeriatrisch verpleeghuis dat een behandeling van een demente patiënte op grond van ernstige problemen en meningsverschillen met haar familie had beëindigd. Na zorgvuldige bestudering van het dossier sprak de rechter uit dat er sprake zou kunnen zijn van ‘gewichtige redenen’ in relatie tot familie/gezinsleden. Ook hier is dus artikel 7:460 van toepassing.

Let erop dat in januari van dit jaar de WGBO gewijzigd is. De positie van de cliënt is verder versterkt. Enkele voorbeelden:

- De bewaartermijn van dossiers is verlengd naar 15 - 20 jaar.
- Hulpverleners zijn verplicht om uitgebreider en zorgvuldiger voor te lichten, ook over bijvoorbeeld het behandelen of niet behandelen of eventueel het behandelen door een andere hulpverlener. Dit helpt de cliënt om samen met jou tot een goede beslissing te komen over de behandeling.
- Het moet duidelijker worden wanneer nabestaanden het medisch dossier van een overledene mogen inzien.



Vitakruid vernieuwd.

Een nieuw tijdperk met vertrouwde kwaliteit.
Kijk eind maart op:

> [Vitakruid.nl](https://www.vitakruid.nl)

• Kennis

Wij staan voor het delen van kennis. Immers, een onderwezen consument heeft geen enkele reden om voor een ander merk te kiezen dan Vitakruid.

• Kwaliteit

Wij garanderen kwaliteit. Dat betekent de hoogst mogelijke werkzaamheid, dosering en biologische beschikbaarheid op basis van het meest recente onderzoek.

• Advies

Wij geven onbeperkt professioneel advies. Ons team bestaat uit meerdere orthomoleculaire therapeuten die elke dag klaarstaan om uw vragen te beantwoorden.



Healthcare designed by Nature

- -Heel geneesmiddelen stimuleren het zelfherstellend vermogen van het lichaam.
- -Heel staat voor bewezen kwaliteit al vele tientallen jaren.
- -Heel ondersteunt therapeuten, artsen, apotheken en drogisten d.m.v. een uitgebreide selectie van materialen.

Kijk voor meer informatie op www.heelbv.nl.



-Heel
Biologische Geneesmiddelen B.V.

'We staan aan het begin van een grote verandering in de geneeskunde'

Microbiome Center op weg naar solide positie in medisch landschap

Hoewel er steeds meer aandacht komt voor de functie van de darmen en hun invloed op de gezondheid, ook regulier, wordt een goede darmgezondheid in het algemeen nog altijd onderschat. Orthomoleculair arts en huisarts Karin Pijper (40) zet zich met hart en ziel in om daar verandering in te brengen. Daarnaast wil ze de nieuwste wetenschappelijke inzichten over het 'tweede brein' en het microbiom vertalen naar behandelingen in de praktijk. Twee jaar geleden richtte ze met een paar collega's het 'Microbiome Center Nederland' op.

'We willen het voor artsen laagdrempeliger maken om microbioomanalyses aan te vragen,' vertelt ze, 'met behulp van een goede anamnese, waarbij je de voorgeschiedenis van een patiënt duidelijk in beeld krijgt en met een analyse van het microbiom, is het mogelijk een microbiombehandeling op maat te bieden. Die kan bestaan uit specifieke probiotica en verdere suppletie die de apotheker op recept bereidt. We bieden patiënten ook een speciale app die de behandeling ondersteunt. Tijdens het traject verzamelen we zoveel mogelijk gegevens van de voortgang, zodat we achteraf weten hoeveel effect de interventie heeft gehad. Dat moet meteen ook meer inzicht geven in hoeverre het zinvol is om deze toe te passen op bepaalde groepen patiënten.'

Zo vergaar je meteen ook bewijs voor hoe het microbiom werkt. Dat is vrij uniek. Zijn jullie de enige in Nederland die dit doen?

'Voor zover ik weet zijn we de enige in de wereld die op deze manier behandelingen en wetenschap combineren. Het uiteindelijke doel is dat we mensen benaderen als individu en zelf de regie geven over hun eigen gezondheid. Ze kunnen zichzelf gaan zien als studieobject en bepalen welke interventie het beste bij hen past op basis van de gegevens. Wij maken het meetbaar en leren hen begrijpen welke mechanismen erachter zitten. Het meetwerk doe ik overigens niet zelf; dat doet een statisticus, een wetenschapper. Universiteiten kunnen meekijken.'

Je moet er wel verstand van hebben om uit de gegevens conclusies te kunnen trekken.

'Ja, dat is af en toe hogere wiskunde die ik aan anderen overlaat. Ik houd me meer met de praktijk bezig, uitslagen bekijken, adviezen geven en met de patiënt meedenken.'

Hoe zijn jullie ertoe gekomen het Microbiome Center Nederland op te zetten?

'In mijn eigen orthomoleculaire praktijk ging ik werken met microbioomanalyses die het Duitse Biovis' Diagnostik voor me uitvoerde. Dat leverde zulke goede resultaten op voor mijn behandelingen, dat ik er heel enthousiast over was. In die tijd ontmoette ik probiotica-technoloog Peter Pekelharing die me vertelde over zijn grote droom: gepersonaliseerde probiotica maken. Hij zag voor zich hoe dat kon aan de hand van microbioomanalyses in combinatie met iemands anamnese en voorgeschiedenis. Hij vroeg me of ik met hem mee wilde denken. Kort daarna kwamen we Henk Duinkerken tegen, een deskundige op het gebied van computerprogramma's bouwen, maar ook iemand die goed kan organiseren, bijvoorbeeld vernieuwingstrajecten. Met z'n drieën zijn we aan de slag gegaan met het Microbiome Center en inmiddels hebben zich zo'n 120 artsen bij ons aangesloten. Het begint echt lekker te lopen.'



Wat onderscheidt jullie werkwijze van laboratoria waar je je microbioom kan laten bepalen?

'Wij werken samen, dat doen we bijvoorbeeld met het AMC, maar ook met ieder laboratorium dat een goede analyse kan afgeven. Die kunnen zo bij ons aanhaken. Wij zijn niet afhankelijk van een bepaald laboratorium. Biovis' Diagnostiek heeft naar ons idee op dit moment de meeste ervaring met microbioomanalyse en combineert dat met andere belangrijke metingen, wat laboratoria in Nederland volgens mij niet doen. Want je moet ook verder kijken, bijvoorbeeld naar wat er gebeurt in de darmwand, wat er gebeurt met de spijsvertering en of er sprake is van ontstekingen.'

Als ik het goed begrijp bevinden jullie je ergens tussen de patiënt en het laboratorium, maar ook tussen de arts en het laboratorium in?

'Wat wij mogelijk maken is een connectie. Een heel interessante, want we zijn allemaal met elkaar verbonden in een blockchain. Dat maakt als het ware het cirkeltje rond tussen de apotheker, de arts, de patiënt en het Microbiome Center. Ook de financiering wordt geregeld via het blockchain. De aanvragen en de uitslag moeten inzichtelijk zijn voor wie daar toestemming voor heeft. Als één van hen iets

“We staan aan het begin van een grote verandering in de geneeskunde omdat we steeds meer gaan begrijpen hoe bepaalde processen werken.”

verandert, is dat zichtbaar. Dat kan niet worden teruggedraaid. Het systeem is heel goed beveiligd. De patiënt is altijd de baas over zijn eigen gegevens en dat is hiermee ook geregeld. In de gezondheidszorg is dit geloof ik, de eerste toepassing op deze manier die zo grootschalig is.'

Onder welke vorm van geneeskunde valt microbioomanalyse eigenlijk?

'Onder de reguliere, de integrale, de specialistische... en ook onder zelfzorg. Wat mij betreft zelfs onder de psychologie en psychiatrie. De link tussen de darmen en het brein is inmiddels wel bekend.'

Vind je ook medestanders in al die specialismen?

'Mondjesmaat. We zijn in gesprek met kinderartsen en psychiaters die ADHD en autisme behandelen. Met name wat ADHD betreft, kijken we of we een onderzoek kunnen opzetten. Er zijn ook steeds meer huisartsen die geïnteresseerd zijn. We merken echt dat er beweging is in het veld. Ook zien we dat er mensen zijn die niet willen wachten op de wetenschap, maar willen gaan behandelen met wat we nu weten. We staan aan het begin van een grote verandering in de geneeskunde omdat we steeds meer gaan

begrijpen hoe bepaalde processen werken. Niet dat we alles al weten, maar dat is geen goede reden om helemaal niets te doen en af te wachten. Want dan zou je veel van de ervaring en kennis missen die je nu wel opdoet doordat je mensen behandelt en die je nu ook goed kan helpen.'

Hoe zorg je ervoor dat artsen bekend raken met microbioomanalyse?

'Al doende leert men, dat is het allerbelangrijkste denk ik. Dus door het gewoon te doen en te ervaren. In de praktijk betekent dat, dat artsen mij kunnen bellen om de uitslag samen door te nemen en te bespreken. Maar we hebben ook een adviesmodule gebouwd die kennis bevat uit de literatuur en de praktijk waarmee ze uit de voeten kunnen. Stel, een patiënt is altijd moe en heeft diarree, dan krijgen ze de aanbeveling bepaalde middelen in het recept mee te nemen.'

Als mensen je benaderen, verwijst je ze zeker door voor een microbioomanalyse?

'Dat gebeurt wel eens, maar heeft iemand bepaalde klachten, dan kijk ik vooral of ze bij een geschikte behandelaar terecht kunnen in mijn netwerk. En dan hoeft het echt niet altijd te maken te hebben met het microbioom. Het is niet zo dat ik vind dat iedereen met klachten meteen een microbioomanalyse moet laten uitvoeren. In mijn huisartsenpraktijk zag ik soms mensen die van alles wilden laten nakijken. Maar als ik dan hoorde wat er allemaal in hun leefstijl niet in de haak was, vond ik dat ze daar eerst wat aan moesten doen.'

Hoe zie jij de komende jaren voor je, wat je werk betreft?

'Ik zie wel gebeuren dat we dit groot gaan maken en misschien ook buiten Nederland kunnen gaan uitrollen. Maar eerst willen we ervoor zorgen dat het in Nederland lekker loopt en patiënten en artsen er blij van worden. Verder hebben we plannen om nieuwe bacteriestammen te verzamelen voor probiotica die nu nog niet bestaat. In de toekomst kunnen we wellicht ook faecestransplantaties licht gaan geven. De ontwikkelingen gaan best hard.'

Heb je nog iets wat je wilt delen met de lezers wat we nog niet besproken hebben?

'Een advies: dat je als behandelaar bij alle aandoeningen die je tegenkomt, je in elk geval afvraagt wat de link zou kunnen zijn met het microbioom. En wat je je patiënten kunt adviseren om een zo'n sterk en gezond mogelijk microbioom te krijgen en te behouden. Dat hoeft echt niet altijd over supplementen te gaan. Het begint bij veel groenten eten, niet de hele dag door grazen, eens een dag niet eten en af en toe gefermenteerde voeding op het menu zetten. En verder kijken naar wat nog meer met leefstijl te maken heeft, de invloed van roken, bewegen en stress. Zo breed mogelijk.'

www.microbiome-center.nl

Een blockchain is te beschouwen als een soort spreadsheet die in 'the cloud' staat en waar verschillende mensen tegelijkertijd in kunnen werken. Maar dan veel geavanceerder. Het komt oorspronkelijk uit de wereld van het digitale geld, de Bitcoin technologie.

Een microbiombehandeling van het Microbiome Center vindt plaats door een geregistreerde arts en kan bestaan uit:

- een faecesanalyse
- gepersonaliseerde medicatie en voedingsadvies
- registratie van klachten en vooruitgang in gebruiksvriendelijke app.

Het Microbiome Center is een netwerkorganisatie die met verschillende partijen samenwerkt. Geregistreerde artsen zijn welkom om eraan deel te nemen. Voordelen:

- toegang tot een breed aanbod inzetbare darmbacteriestammen, specifiek voor artsen
- permanent kennisaanbod over de ontwikkelingen wat het microbioom betreft
- deelname aan microbiom-community van artsen en wetenschappers
- deelname aan blockchainnetwerk voor eenvoudige registratie van behandelgegevens.



HET BREIN: DE REGISSEUR VAN GEZONDHEID

De mens is een complex organisme dat leeft in nauwe interactie met zijn omgeving, aangestuurd door het brein. Het menselijk brein is uniek en hoort steeds beschermd te worden en voorrang te krijgen in de energievoorziening. Door omgevingsfactoren of leefstijl kan het brein zijn leidende positie verliezen aan het immuunsysteem of het metabolisme.

Geheel 2020 staat onze kennisdeling in het teken van het brein als regisseur van gezondheid en het opsporen, voorkomen en oplossen van daaraan te relateren ziektebeelden.

Kijk voor publicaties, bijeenkomsten en webinars op naturafoundation.nl/origins-of-the-brain

origins OF THE
BRAIN

Enkele van onze keuzes voor de ondersteuning van je darmflora* en spijsvertering**



Anti Pathogenen Essentials*

ter ondersteuning van de behandeling van het microbioom. Bevat o.a. zwarte komijn (*Nigella sativa*) en tea tree (*Melaleuca alternifolia*).



IntestAid IB**

met riboflavine ondersteunt een gezonde spijsvertering. Het product bevat verder de unieke NutriTide©NT nucleotide-formule.

Nieuw!
Binnenkort in ons assortiment
Acacia-Inuline
Een uitstekende aanvulling op de
dagelijkse inname van voedingsvezels.

CellCare Supplements staat garant voor pure, natuurlijke en bio-identieke ingrediënten en met zorg en expertise ontwikkelde effectieve formuleringen.

Neem voor meer informatie contact op met onze productspecialist Drs. Christa Tromp- Willemsen.

cellcare
supplements

Midden Engweg 43, 3882 TS Putten - 0341 743991 info@cellcare.nl www.cellcare.nl

OP BOEKENPLANK

Van klacht naar kans

Verbeter je leven door naar je lijf te luisteren

Lichamelijke ongemakken, sombere stemmingen, het zijn signalen die we van ons lichaam ontvangen als we tegen onze natuur ingaan. Je kan ze zien als lastig, pijnlijk of onverdraaglijk, maar je kan ze ook leren interpreteren. Dan dienen ze als belangrijke wegwijzers die je terugvoeren naar wie jij in essentie bent. Galavazi is erin geslaagd om het onderwerp op verschillende manieren te benaderen, waarbij duidelijk wordt dat hij alle creativiteit uit de kast heeft getrokken om zijn boodschap duidelijk te maken. Met als doel dat de lezer niet alleen helemaal begrijpt wat de oorzaak van zijn of haar probleem is, maar ook nieuwe inzichten verwerft om op een andere manier met ongemakken om te gaan dan tot nog toe de (onbewuste) gewoonte was. Natuurlijk is hij niet de eerste die een dergelijk boek schrijft. Schrijvers als Deepak Chopra, Louise Hay en Roy Martina gingen hem al jaren geleden voor. Maar Galavazi heeft zeker wat toe te voegen.

Het boek bestaat uit drie delen met uiteenzettingen per onderwerp, praktijkvoorbeelden, oefeningen en samenvattingen.

In het eerste deel behandelt hij de wijsheid van het lichaam, waarbij hij stelt dat die misschien wel slimmer is dan het hoofd. Daarbij duidt hij op het vermogen van het lijf om voor je op de rem te trappen met behulp van een lichamelijke klacht. Meestal zien we die als negatief, maar in principe is het een vernuftig beschermingsmechanisme. Zo stelt Galavazi dat

fysieke en mentale pijn niet tégen ons zijn, maar juist vóór ons.

In het tweede deel: Hoe is de relatie tussen jou en jezelf? maakt hij de lezer bewust van onder andere de invloed die je gedachten hebben op hoe je je voelt en dat je daar grote invloed op hebt. Dan gaat het niet alleen om je gemoedstoestand, maar ook om de gevolgen daarvan. Als je jezelf bijvoorbeeld steeds voorhoudt dat je veel te verliezen hebt als je een stap zet naar waarnaar je verlangt, dan is de kans groot dat je die stap ook echt niet gaat zetten. 'Gedachten gaan altijd vooraf aan een gevoel', zo stelt hij, wat hij overzichtelijk samenbrengt in het schema: gebeurtenis, gedachten, gevoelens, gedrag en gevolg.

In het laatste deel: Je lijf als perfecte thermometer gaat hij nog wat dieper in op het voorgaande door op gevoelens en hun betekenis in te zoomen. Hij verklaart waarom mensen toch blijven doen wat niet goed voor ze is, ook al zijn ze zich bewust van de signalen die hun lichaam hun geeft. Een lekker leesbaar zelfhulpboek met een uitstekend slotakkoord. In het slotwoord deelt hij namelijk een aantal uitspraken die hem 'tot op de dag van vandaag helpen om leiderschap te houden over mijn eigen leven'. Alleen al als je deze leest, goed tot je laat doordringen en begrijpt, heb je voldoende wijsheden beschikbaar om je leven naar een hoger plan te tillen en daar zelf de regie over te voeren. Nu nog toepassen.

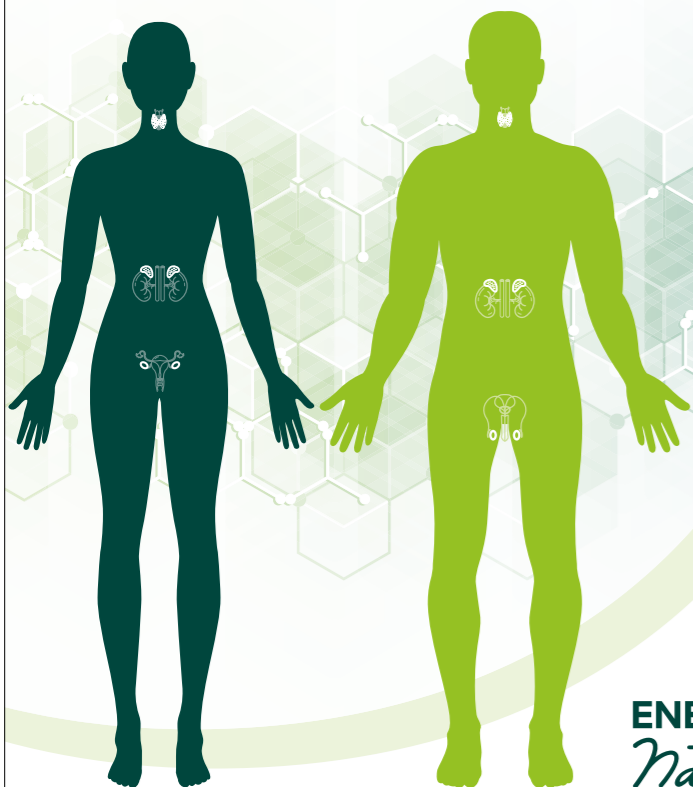


Een boek waarbij de relatie met jezelf in alle opzichten centraal staat. Een praktische handleiding voor iedereen bij wie die relatie onder druk staat, die in opstand komt tegen wat zich in het leven aandient of die al nooit goed met zichzelf uit de voeten heeft gekund.

Van klacht naar kans
Jurriaan Galavazi
Uitgeverij Kosmos
ISBN 9789021574219

Recensie door Ria Teeuw

Help uw cliënten met hun hormonale balans



ENERGETICA
Natura

Probleem:

stress, veroudering en externe factoren ontregelen de endocriene klieren.

Gevolg:

hormonale disbalans en verminderde levenskwaliteit, maar de symptomen van hormonale ontregeling zijn vaak moeilijk te identificeren...

Oplossing:

de Energetica Natura Academy organiseert verschillende **diepgaande opleidingen rond hormonale balans**.

Gun uw cliënt hormonale balans en leer bij over o.a.:

- Haaruitval als gevolg van een hormonale disbalans
- Bijnier, de spil van de hormonale balans
- Schildklier en gewichtscntrole
- Zin en onzin bij kunstmatige fertilisatie (IVF)

Kijk voor de volledige kalender op:
www.energeticanatura.com/Planning2020/nl



Inschrijven doe je zo!

Online: www.energeticanatura.com/Planning2020/nl

Via e-mail: academy@energeticanatura.com

Vermeld in uw e-mail duidelijk aan welke opleiding u wil deelnemen. Vermeld ook uw Energetica klantnummer en uw volledige adresgegevens.

Telefoon: (NL) 0114 / 32 14 61 - (BE) 03 / 789 09 59

hersenen

'Cerebrum'
Visolie draagt bij aan de normale hersenfunctie

ogen

'Oculi'
Visolie ondersteunt het normale gezichtsvermogen

hart

'Cor meum'
Visolie heeft een gunstige invloed op hart- en bloedvaten

Een frisse blik op visolie

Helaas zijn er veel slechte, geraffineerde en ranzige visolie-producten op de markt. Daarom ontwikkelden wij **Mega Fresh: verse** ongeraffineerde **visolie** uit zalm. Na de vangst zit het **binnen 72 minuten** in een capsule.

Onze zalmolie is rijk aan MUFA/PUFA én omega 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11 en 13.

Het benadert de **natuurlijke voedingsmatrix** en komt het dichtst in de buurt van het eten van verse vis.

Meer weten over Mega Fresh 1000:

Kijk dan op www.nutramin.nl



nutramin wetenschap zit in onze natuur
supplements

Het verband tussen depressies en het darmstelsel

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie lijden wereldwijd zo'n 300 miljoen mensen aan een depressie, wat gelijkstaat aan 4,4% van de wereldbevolking. Serotonineheropnameremmers (SSRI's) zijn al jarenlang de belangrijkste behandelingsmethode tegen depressie, maar deze werken lang niet bij alle personen: bij slechts een op drie slaat het middel aan. Onderzoekers zijn daarom dieper gaan graven naar de mogelijke oorzaken van depressie. Een interessante uitkomst is dat ontstekingen in de darm bijdragen aan het ontstaan van depressie. Dat heeft de weg geopend naar een geheel nieuwe aanpak: darmsanering in combinatie met de suppletie van probiotica. De resultaten zijn indrukwekkend.

In dit artikel gaan we in op dit nieuwe paradigma over depressie, op de vraag hoe de hersenen en de darmen met elkaar communiceren en wat onderzoek ons laat zien over het gebruik van probiotica tegen depressie.

De veranderende paradigma's van depressie

Gedurende lange tijd ging men ervan uit dat een depressie veroorzaakt werd door een tekort aan neurotransmitters als serotonine, ook bekend als het 'geluksstofje'. Dit 'serotoninemodel' van depressie heeft geleid tot het wijdverspreide gebruik van selectieve serotonineheropnameremmers (SSRI's), die in essentie de serotonineniveaus in de hersenen verhogen. Hoe deze verstoring in het evenwicht van de neurotransmitters ontstond, begreep men echter niet volledig en vaak nam men aan dat dit genetisch bepaald was. De laatste jaren zijn echter ook allerlei andere factoren in verband gebracht met depressie, waaronder omgeving, voedingspatroon en levensstijl. Interessant is dat de grote gemene deler van die verschillende factoren vaak een *chronische ontsteking* was.

“Systemische ontsteking verandert het darmmicrobioom radicaal – en dat heeft weer z'n weerslag op de hersenen: onderzoekers hebben sterke correlaties ontdekt tussen het darmflora-microbioom en de gezondheid van de hersenen.”

Diverse studies linkten cytokinen – de chemische boodschappers die vrijkomen tijdens het ontstekingsproces – aan het ziektebeeld van depressie. In een reeks meta-analyses, transversale onderzoeken en longitudinale studies zijn de concentraties van pro- en anti-inflammatoire cytokinen in het bloed van patiënten die leden aan depressie, vergeleken met een grote controlegroep. In al deze studies waren de perifere niveaus van IL-6, IL-10, IL-12, IL-13 en TNF- α over het algemeen verhoogd, terwijl de niveaus van IFN- γ vaak lager bleken bij patiënten die leden aan een depressie. Ontstekingsmarkers zoals CRP en IL-6 bleken howger bij tot 50% van de patiënten die leden aan klinische depressie. In een studie onder meer dan 1.000 vrouwen lokte een stijging van CRP een depressie uit, terwijl andere studies aantoonde dat de symptomen van depressie verdwenen als de ontstekingswaarden daalden naar normaal. Interessant was dat zelfs bij gezonde individuen tekenen van depressie vaak samengingen met verhoogde ontstekingsniveaus. Deze cytokinen lijken een middel van verschillende mechanismen symptomen van depressie op te wekken. Wanneer het ontstekingsniveau hoog is, wordt het indoleamine 2,3-dioxygenase (IDO) enzym gestimuleerd, dat tryptofaan omzet in kynurenine.

Dit zorgt voor twee dingen:

Het verlaagt de niveaus van tryptofaan die beschikbaar zijn om serotonine aan te maken, waardoor de serotonineniveaus afnemen.

1. Er komen metaboliëten van het kynurenine-pathway vrij zoals 3-hydroxy-kynurenine (3-OH-KYN) en chinolinezuur (QUIN), die giftige effecten hebben op de hersenfunctie.
2. Het eerst punt is duidelijk: minder serotonine wordt al gelinkt met depressie. Maar 3-OH-KYN kan oxidatieve stress veroorzaken door de productie van reactieve oxidesoorten (ROS) te verhogen, terwijl QUIN de hippocampale N-methyl-D-aspartaat (NMDA) receptoren kan overstimuleren, wat leidt tot apoptose en hippocampale atrofie. Beide worden geassocieerd met depressie.

Als gevolg van ontstekingen wordt overigens ook de productie van neopterine gestimuleerd ten koste van tetrahydrobiopterine (BH4). Dit kan een impact hebben op de aanmaak van neurotransmitters, zoals serotonine en dopamine, aangezien BH4 een cruciale rol speelt in hun synthese. Vanaf dit moment kunnen verschillende symptomen, zoals een gebrek aan plezier in het geval van serotonine en een gebrek aan motivatie in het geval van dopamine, tot uiting komen.

Zoals we zien heeft een ontsteking zeer specifieke effecten op de hersenen. De oorzaken van ontstekingen zijn divers, variërend van fysieke en psychische stress tot vervuiling, infectie, alcohol en slechte voedingsgewoonten.

Darmstoornissen blijken echter ook een sleutelfactor te zijn. Systemische ontsteking verandert het darmmicrobioom radicaal – en dat heeft weer z'n weerslag op de hersenen: onderzoekers hebben sterke correlaties ontdekt tussen het darmflora-microbioom en de gezondheid van de hersenen. In feite zijn er verschillen vastgesteld in specifieke groepen darmbacteriën die aanwezig zijn bij mensen met depressie, angst en verminderde hersenfunctie.

Hoe de darmen en de hersenen communiceren

De *nervus vagus* verbindt de hersenen met verschillende delen van de darmen, waaronder de maag, de pancreas en het darmstelsel. Deze 'link' zorgt er ook voor dat de darmen veel invloed hebben op de hersenen. Dit ingewikkelde bidirectionele netwerk is een centraal communicatiemiddel tussen lichaam en geest. Dit werkt als een pad voor zaken als eetlustregulatie en 'darminstincten', maar als het misgaat, kan het fungeren als een kanaal voor gevoelens van depressie en angst. In tegenstelling tot de hersenen zijn de darmen bedoeld om in contact te staan met indringers uit de buitenwereld. Via de darmwand worden de meeste voedingsstoffen, water en lipiden opgenomen in de bloedstroom. Microben, grote voedseldeeltjes en andere antigenen kunnen deze barrière echter niet voorbij – niet als het darmstelsel gezond is tenminste. Het behoud van de integriteit van het darmstelsel is dan ook van



groot belang om te zorgen dat alleen wat als veilig beschouwd wordt, doordringt tot de interne lichaamssystemen. Om die reden herbergt het darmstelsel het grootste deel van onze afweerellen – het GALT: darmgeassocieerd lymfoïd weefsel – die het mogelijk maken om deze interacties met vreemde stoffen aan te kunnen.

Een andere centrale karakteristiek van de darmen is het microbiom. Het darmmicrobiom bestaat uit miljarden bacteriën, virussen, schimmels en andere microscopische levende organismen, waarnaar we collectief verwijzen als ‘microben’. Het evenwicht tussen deze microben is van groot belang voor het ecosysteem van ons lichaam. Wanneer dit evenwicht verstoord wordt, kan dit een systemisch effect hebben op het algemene functioneren van het lichaam. Het heeft impact op de spijsvertering, de immuniteit en zelfs op de gezondheid van de hersenen. Wanneer de ontstekingsniveaus in de darmen toenemen, kunnen inflammatoire agenten, zoals cytokinen, zich namelijk naar de hersenen verplaatsen, vooral via de nervus vagus.

‘Dysbiose’ kan de integriteit van de darmwand verder beschadigen en leiden tot verhoogde darmdoorlaatbaarheid of een ‘lekkende darm’. Wanneer dit gebeurt, kunnen LPS (lipopolysacchariden – endotoxines die aangetroffen worden in het buitenste membraan van gram-negatieve bacteriën zoals *E. coli*) de bloedstroom binnendringen, de bloed-hersenbarrière doorbreken en nog meer ontstekingen in de hersenen veroorzaken.

De rol van probiotica

Omdat een ontregeling van het microbiom en daaropvolgende ontsteking een factor zijn voor symptomen van depressie, hebben onderzoekers de rol onderzocht die probiotica spelen in het beheersen van deze symptomen. In een gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek van acht weken kregen patiënten met een zware depressie een combinatie toegediend van *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei* en *Bifidobacterium bifidum*, of een placebo. Na afloop van het onderzoek merkte men significante verschillen in de stemming (geëvalueerd met behulp van de vragenlijst Beck Depression Inventory), maar ook werd onder de ‘probiotica-groep’ een significante afname vastgesteld van serum insuline, insulineresistentie en serum C-reactief proteïne. Verder was er sprake van een stijging van het glutathion (GSH)-niveau in de interventiegroep vergeleken met de placebogroep. Een ander onderzoek toonde aan dat orale probiotica, met name van de Lactobacilli-genera, depressieve en angstige gedragsmatige symptomen afzwakten. Deze specifieke proef was nog onder muizen, maar uit een recente meta-analyse en een systematische review van *human controlled clinical trials* bleek dat het gebruik van probiotica inderdaad een significant effect heeft op depressiesymptomen, met een verhoogd effect wanneer de resultaten beperkt waren tot alleen psychiatrische steekproeven.

Hoewel verder onderzoek nodig is om de specifieke impact van doses en stammen op de chemie van de hersenen te doorgronden, is één ding op dit ogenblik al duidelijk: het risico van het therapeutische gebruik van probiotica is laag dankzij het multimodale effect ervan.

BELANGRIJKE PUNTEN

- Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie lijden meer dan een geschatte 300 miljoen mensen aan depressie, wat overeenkomt met 4,4% van de wereldbevolking.
- Net zoals bij obesitas, hartziekten en diabetes zijn de oorzaken bij depressie eerder inflammatoir dan neurologisch. Verhoogde ontstekingswaarden kunnen van invloed zijn op het vermogen van het lichaam om belangrijke neurotransmitters als serotonine en dopamine aan te maken.
- De nervus vagus verbindt de hersenen en de darmen. Dit maakt tweerichtingscommunicatie en beïnvloeding mogelijk.
- In tegenstelling tot de hersenen zijn de darmen bedoeld om in contact te staan met indringers uit de buitenwereld. Wanneer het ontstekingsniveau in de darmen echter toeneemt, kan dit leiden tot een verhoogd ontstekingsniveau in de hersenen.
- Deze inflammatoire kettingreactie kan in gang gezet worden door een aantal zaken. De consumptie van verwerkt voedsel met een lage voedingswaarde, het ervaren van reële of gepercipieerde stress, infecties en vervuiling kunnen het darmmicrobiom allemaal radicaal wijzigen en zo een inflammatoire respons uitlokken.
- Diverse studies tonen aan dat een gezond darmmicrobiom essentieel is om de hersenen gezond te houden; bij patiënten met depressie zijn de ontstekingsmarkers meestal verhoogd.

Dit artikel wordt mogelijk gemaakt door SanoPharm Nederland: www.sanopharm.com

PNEI - Basismodules

Leefstijlgenesekunde is een groeiende tak binnen de gezondheidszorg waar voeding, gedrag, biochemie en leefstijl samenkomen.

Voor beginnende zorgprofessionals heeft CellCare Academy een aantal PNEI-basismodules samengesteld waarin ‘must-knows’ van leefstijlgenesekunde, gezondheidswetenschap en orthomoleculaire genesekunde samenkomen. Vanwege de vele praktische voorbeelden en behandeladviezen zijn deze modules ook zinvol als verdieping voor ervaren behandelaars.

Educatie gebaseerd op gezondheidswetenschappen en orthomoleculaire genesekunde

PNEI 3 -

Methylatie en genexpressie

Methylatie is net zo belangrijk als water en zuurstof, kortom essentieel voor iedere cel, ieder seconde van je leven. De invloed herkennen van methylatie op het ontstaan van klachten is een must voor iedere zorgprofessional. Deze module leert je alles over nature en nurture en hoe specifieke genen kunnen worden vertaald naar effectieve behandelstrategieën.

€ 290,-

per module
Bekijk de website voor
actuele aanbiedingen

16 & 17 april

PNEI 4 -

De hormoonassen

Het endocriene systeem bestaat primair uit de onderlinge invloed van de HPT (schildklier)-as, de HPA (bijnier)-as en de HPG (gonaden)-as. Fysiologie en pathofysiologie herkennen is de kern van deze module. Natuurlijk wordt ook uitgebreid ingegaan op praktische behandelstrategieën.

Docent: Dirk Zoutewelle

Dirk heeft als docent en motivational speaker ruim twee decennia ervaring in het vertalen van gezondheidswetenschappelijke ontwikkelingen naar het optimaliseren van de biochemie van het menselijk lichaam, om zo beter te kunnen presteren en beter te herstellen.

07 & 08 mei

PNEI 5 -

Adaptatieleer en prestatieverbetering

Het verbeteren van prestatie- en herstelvermogen van sporters, of mensen die beroepsmatig zware fysieke inspanningen leveren, wordt in deze module verbonden aan de principes van homeostase en allostase. Dirk deelt zijn ervaringen met zeer effectieve en interessante strategieën in de professionele sportwereld, waaronder de Championsleague en Rico Verhoeven.

18 & 19 juni

cellcare
academy

Midden Engweg 43, 3882 TS Putten - 0341 743993 info@cellcareacademy.nl - cellcareacademy.nl



ELKE DAG PLATINUM

De meest complete en optimaal gedoseerde twee-per-dag multi

- met ruime doseringen van choline, magnesium, calcium, kalium, vitamine C, vitamine K2 en vitamine D3
- bijzondere toevoegingen zoals luteïne, zeaxanthine, mesozeaxanthine, taurine, acetyl-L-carnitine, alfaliponzuur, Q10 en PQQ
- geschikt voor veganisten

VITALS

ELKE DAG BETER

WWW.VITALS.NL

Voeding en depressie

Een op de zeven mensen wordt op een bepaald moment in zijn leven getroffen door een depressie. Onderzoekers aan de James Cook University in Australië onderzochten de effecten van vis en fastfood op depressie en vonden een duidelijk verband.

Een op de zeven mensen wordt op een bepaald moment in zijn leven getroffen door een depressie. Depressie lijkt gekoppeld aan bepaalde voedingsgewoonten, maar wordt tevens in verband gebracht met sociale en omgevingsfactoren. Dit maakt het een complex onderzoeksgebied.

Onderzoek

Onderzoekers van de James Cook University in Australië onderzochten het verband tussen depressie en de hoeveelheid gegeten vis en fastfood. Ze onderzochten de inwoners van twee verschillende Straat Torres-eilanden, één waar fastfood verkrijgbaar is en een kleiner eiland, waar geen fastfoodketens gevestigd zijn. Op elk eiland werden 100 bewoners naar hun dieet gevraagd, hun niveau van depressie werd gescreend en er werden bloedmonsters geanalyseerd. Mensen op het kleinste eiland rapporteerden, zoals verwacht, een significant hogere consumptie van zeevruchten en een lagere inname van fastfood.

Resultaten

Uit het onderzoek bleek dat negentien deelnemers matige tot ernstige depressieve symptomen hadden; zestien daarvan leefden op het eiland mét fastfoodketens. Degenen met depressieve symptomen bleken niet alleen jonger, maar rapporteerden tevens een hogere afname van fastfood.

Uit analyse van de bloedmonsters bleek dat er verschillen waren tussen de niveaus van vetzuren bij de mensen die op de verschillende



eilanden woonden, waarbij een hogere omega-6/3-ratio in het bloed werd gevonden bij de bewoners van het fastfoodeiland. Op beide eilanden werd een hogere omega-6/3-ratio geassocieerd met matige tot ernstige depressiescores.

Omega-6/3-ratio

Meervoudig onverzadigde vetzuren behoren tot de essentiële voedingsstoffen. Ze bestaan uit omega-3-vetzuren (alfa-linoleenzuur in lijnzaadolie en koolzaadolie en daaruit gevormde metabolieten zoals EPA en DHA in zeevoedsel) en omega-6-vetzuren (linolzuur uit plantaardige oliën en vetten, arachidonzuur uit vlees en GLA). In de huidige westerse voeding is de verhouding tussen omega-6- en omega-3-vetzuren ongeveer 15-25:1, terwijl een verhouding van circa 5:1

tot 1:1, zoals in een traditioneel dieet, wenselijk is.

Conclusie

De bewoners van het kleinste eiland, zonder fastfoodketens, consumeerden meer vis en hadden een lagere omega-6/3-ratio in het bloed. Dit betekent een meer traditionele verdeling van de vetten in de voeding, waarbij omega-3 meer evenredig wordt geconsumeerd met omega-6. Deze deelnemers hadden aanzienlijk minder depressieve klachten dan de inwoners van het grotere eiland. Bovenstaande gegevens suggereren dat een dieet dat rijk is aan omega-3, geleverd door zeevruchten, en minder rijk is aan omega-6, effectief kan zijn in de strijd tegen depressie. Ook supplementie met omega-3-vetzuren (EPA en/of DHA) kan uitkomst bieden.

Referenties kunnen opgevraagd worden bij de redactie. Dit artikel wordt mogelijk gemaakt door Natura Foundation: www.naturafoundation.nl

Circadiaanse ritmes en aandoeningen in de darm

De productie van afweerstoffen door darmimmuuncellen loopt synchroon met de activiteit van klokgenen in deze immuuncellen, hebben onderzoekers ontdekt. Maar wat gebeurt er eigenlijk met onze microbiota wanneer het bioritme ontregeld is?

Het wordt steeds duidelijker dat verstoring van onze biologische klok schadelijk is voor onze gezondheid. Denk aan werken in ploegendienst, jetlag of chronische slaapgebrek. Ook onze spijsvertering volgt een bioritme, van overdag voeding verteren en nutriënten opnemen tot het herbevoorraden van de cellen tijdens onze slaap. Verstoring van dit ritme in de darm wordt in verband gebracht met een groter risico op een verhoogd doorlaatbare darm (leaky gut), prikkelbare darm, colitis ulcerosa en de ziekte van Crohn. Dit blijkt uit onderzoek naar het verzetten van de klok naar zomer- of wintertijd. Het is echter nog niet duidelijk hoe dit komt, geven onderzoekers van Washington University of Medicine aan. Uit hun studie blijkt nu dat de circadiaanse ritmes direct de functie van bepaalde immuuncellen in de darm beïnvloeden, namelijk de zogenaamde ILC3-cellen. Dit zijn cellen die afweerstoffen produceren. Voor een gezonde darmwerking is het belangrijk dat de activiteit van klokgenen in ILC3-cellen in de pas lopen met de activiteit van de immuuncellen zelf.

Anticiperen op voeding en pathogenen

ILC3-cellen zorgen voor evenwicht in de darm door de darmbarrière te versterken. Deze barrière voorkomt contact tussen de triljoenen bacteriën die normaal in de darm leven en het



dunne laag epitheel waaruit de darm zelf bestaat. Ze produceren afweerstoffen die het darmimmuunsysteem helpen gepast te reageren op onschuldige microben en voedseldeeltjes, en tegelijkertijd ziekmakende pathogenen bevechten. De onderzoekers zagen dat klokgenen heel actief zijn in ILC3, en vroegen zich af of deze immuuncellen hiermee het bioritme in de darm linken aan het immuunsysteem in de darm.

Geen effectieve verdediging bij verstoring bioritme

De onderzoekers bestudeerden elke 6 uur ILC3-cellen van muizen uit de darm en merkten allereerst op dat de activiteit van de klokgenen van deze immuuncellen inderdaad varieerde in een voorspelbaar 24-uurspatroon. Toen ze sommige muizen op het schema van een ploegendienstwerker zetten, bleken ILC3-cellen minder immuunstoffen te produceren wanneer zij werden blootgesteld aan een infectie. Vervolgens werd een aantal muizen genetisch gemodificeerd. Hierdoor bleek het lastig voor deze muizen om een bacteriële infectie met Clostridium difficile onder de duim te houden. Ze konden geen effectieve verdediging opbouwen, omdat ze minder ILC3-cellen produceerden. Bovendien produceerden deze cellen meer beschadigende moleculen en minder beschermende afweerstoffen. Hierdoor verspreidden de bacteriën zich meer in hun lichaam dan in het lichaam van muizen in een controlegroep.

Cruciale rol voor klokgenen

De onderzoekers concluderen uit hun studie dat de productie van immuunstoffen door ILC3-cellen een circadiaans ritme volgt en dat de klokgenen in deze cellen hierbij een cruciale rol spelen. Dit onderzoek geeft hiermee antwoord op de vraag waarom verstoring van ons bioritme tot allerlei maagdarmproblemen kan leiden.

Wat kun je met deze kennis in de praktijk?

De uitkomsten van dit onderzoek ondersteunen het belang van het volgen van ons bioritme. Wanneer je een cliënt met darmproblematiek in je praktijk ziet, kan mogelijk ook een verstoord bioritme een rol spelen. Indien nodig kan het slaappatroon positief worden beïnvloed door aanpassingen in leefstijl en voeding. Denk aan voedingsfrequentie, tijdstip van eten en interessante voedingsstoffen zoals tryptofaan, de bouwstof van melatonine.

Referenties kunnen opgevraagd worden bij de redactie. Dit artikel wordt mogelijk gemaakt door Natura Foundation: www.naturafoundation.nl

U zoekt orthomoleculaire voedingssupplementen...

Op onze website www.derooderoos.nl kunt u kiezen uit ons brede assortiment van alle gerenommeerde merken. Wij leveren orthomoleculaire voedingssupplementen op uw verzoek als gezondheidsprofessional direct aan uw cliënten.



Wij verwerken al 25 jaar uw voorschrift!

Onze kernbegrippen zijn:

- onafhankelijk
- geen advies
- vraaggestuurd
- korting voor uw cliënten
- kwaliteit
- betrouwbaar
- klantgericht
- conform wetgeving

www.derooderoos.nl | 070-3010701

De epigenetica van ADHD & Glutamaat

ADHD kun je op meerdere manieren omschrijven. Volgens de reguliere zorg is het een psychische stoornis: mensen met ADHD hebben een afwijking die andere mensen in onze maatschappij niet hebben. De psychiatrie spreekt over ADHD in termen van psychopathologische kenmerken. Dat geeft de indruk dat deze symptomen niet in harmonie zijn met de maatschappij waarin we leven. Klinkt helder en overzichtelijk. Maar daarom is het nog niet waar! Ik kijk op een andere manier naar ADHD en dat verklaart deels het succes van mijn aanpak – later meer daarover. Laat ik eerst dieper ingaan op mijn visie op ADHD. Als ik iemand met ADHD zie – iemand zoals ik –, dan zie ik een individu dat in een maatschappij met verregaande kenmerken van ADHD leeft. Onze maatschappij is hectisch, chaotisch, gericht op onmiddellijke bevrediging en genot en kent een cultuur waarin het ego en de individualiteit voorrang hebben op de maatschappelijke behoeften. Deze samenleving heeft een consumptiemodel gecreëerd waarin geluk gelijkstaat aan het scoren van zo veel mogelijk 'dopaminepunten'. Typisch ADHD. In dit consumptiemodel is het nooit genoeg. Er zijn dan ook nooit genoeg dopaminepunten te scoren, net zoals bij ADHD. Ook daar staan de dopaminepunten voor een tijdelijke of vluchtige vorm van geluk.

Je zou kunnen zeggen dat mensen met ADHD leven in een wereld die in harmonie is met hun 'stoornis'. Ze weerspiegelen deze samenleving. Sterker nog, ze belichamen de vleesgeworden symptomen van het consumptiemodel. Met hun gedrag beelden ze als het ware de blinde vlek uit van de moderne samenleving. Het is zelden prettig als blinde vlekken zichtbaar worden gemaakt en dat merk je ook in de reacties op ADHD'ers: het gedrag van deze mensen wordt vaak als hinderlijk ervaren. Dat zie je bijvoorbeeld in onderwijsinstellingen die kinderen met ADHD hun integriteit ontnemen door ouders te adviseren dat hun ADHD-kind medicatie moet nemen. Uit zorg voor hun kind doen ouders dit dan ook vaak, in de hoop of de veronderstelling dat daardoor de slaagkansen op school een latere carrière toenemen. Zelf heb ik ADD, de rustige variant van ADHD. Daarbovenop komt bij mij nog iets, en dat wordt hoog-functionerend autisme genoemd. Zelf ervaar ik dat als een voordeel. Het heeft me in staat gesteld om me de laatste twintig jaar intensief bezig te houden met het lezen en analyseren van wetenschappelijk onderzoek. Zonder deze eigenschap zou het me waarschijnlijk niet zijn gelukt meer dan 20.000 studies te lezen, te verwerken en te catalogiseren, zonder een moment van verveling. Omdat elk nadeel zijn voordeel heeft, kunnen ADD en ADHD ook voordelen hebben. De voordelen wegen



Lucas Flamend begon zijn carrière als bachelor ziekenhuisverpleegkundige. Twintig jaar geleden startte hij een eigen praktijk als psychotherapeut na een vierjarige opleiding transpersoonlijke psychotherapie. Als ADHD-ervaringsdeskundige specialiseerde hij zich gaandeweg in de ADHD-problematiek. Hij merkte dat de psychische klachten van ADHD gepaard gaan met lichamelijke klachten. Na een aantal opleidingen – onder meer voor EEG-analist in Amerika en orthomoleculaire geneeskunde in Nederland – is hij zich meer gaan richten op de fysieke oorzaken van ADHD. Zo kwam hij uit bij de epigenetica, een tak van de geneeskunde die vijftien jaar geleden nog in de kinderschoenen stond. De epigenetica bestudeert de invloed van omgevingsfactoren zoals voeding en stress op de werking van de genen. Eind 2019 kwam zijn tweede boek uit *De epigenetica van ADHD & glutamaat*. In de komende edities van TCC Magazine zal hij iedere keer een onderwerp uit zijn boek uitlichten.

volgens mij echter niet op tegen de nadelen. Dus ondanks dat ik ADHD niet zie als een stoornis, wil ik het tegelijkertijd ook niet romantiseren of idealiseren.

Regie in eigen handen

In de twintig jaar dat ik me heb verdiept in ADHD, heb ik een lange weg afgelegd. Voordat ik aan die weg begon, dacht ik dat ADHD werd veroorzaakt door genetische afwijkingen. Het makkelijke aan die overtuiging was, dat ik geen actieve rol hoefde te spelen in de film van mijn leven. Ik liet de film gewoon afspelen in de veronderstelling dat alles op voorhand was geregisseerd. Het is een soort machteloosheid die ik nu nog wel eens zie bij mensen die zijn gediagnosticeerd met een psychische stoornis. De aandoening is hun overkomen en ze voelen zich niet bij machte of het komt zelfs niet bij hen op, er iets aan te veranderen. Het is een bekend fenomeen waarvoor zelfs een uitdrukking is bedacht: 'aangeleerde hulpeloosheid'. Gevolg is dat mensen de regie van hun leven in handen leggen van anderen, artsen bijvoorbeeld, hun baas of hun partner. Iemand die de regie uit handen geeft, verliest niet alleen de controle, maar evolueert ook niet in het proces van bewustwording en legt de verantwoordelijkheid bij anderen.

Wat ik met mijn boek hoop te bereiken, is handvatten te geven waarmee mensen de regie weer in eigen hand kunnen nemen. Dat wordt een heel stuk makkelijker wanneer mensen hun eigen handleiding beter leren kennen

Transformatie

De grootste schilders, schrijvers, psychologen, uitvinders, koks en ondernemers kwamen meestal niet uit harmonieuze gezinnen en hadden al helemaal geen evenwichtige persoonlijkheid. Deze mensen, die hun bijdrage hebben geleverd aan een betere wereld, hadden zogenoemde 'persoonlijkheidsstoornissen', zoals een dwangstoornis (ook wel obsessieve compulsieve stoornis, OCD genoemd) autisme of ADHD. Zij wisten dit etiket, samen met hun andere 'stoornissen', trauma's en hun intellect, met succes om te vormen. Steve Jobs, de oprichter van computerproducent Apple, was zo iemand. Jobs en anderen wisten hun 'stoornis' te transformeren tot een 'functionele eigenschap' van waaruit creatie kon ontstaan. Creatie is de essentie van ons menszijn; het tilt onszelf en onze omgeving naar een hoger niveau.

Er zijn heel wat mensen met ADHD die hun passie hebben gevonden en succesvol zijn in wat ze doen. Anderen lukt dat niet en zij blijven hangen in verslavingen, depressie, chaos en beschadigen zichzelf en anderen. Dat laatste is niet zo vreemd, want ADHD is best pittig. Ik vergelijk het met een raket met veel stuwkracht, waarbij de motoren uitvallen en dan opeens weer aangaan. Dat is een patroon en patronen kun je veranderen, als je maar begrijpt wat de onderliggende dynamiek is. Ik heb me verdiept in de neurobiologische dynamiek van ADHD en dat bracht me op de onderwerpen voeding, gewoonten, trauma's, omgeving en erfelijkheid. En dat bracht me weer op de

onderwerpen stress, ontspanning, beloning en antibeloning. En vervolgens de stofjes en genen die deze processen reguleren, zoals glutamaat, GABA en dopamine. Al deze processen en stofjes zijn met elkaar verbonden, net zoals mensen met hun omgeving zijn verbonden.

Alles is één. Zodra je deze verbanden beter begrijpt, merk je vanzelf dat ADHD bestaat uit verschillende fragmenten die ontstaan vanuit dezelfde bron.

ADHD laat zich kort samenvatten in de formule: DOPAMINE + GENOT = GLUTAMAAT = ELLENDE Dit klinkt nu misschien nog wat abstract, maar straks zal het je duidelijk worden en zul je er veel aan hebben in je eigen leven. Deze formule beschrijft naar mijn gevoel de essentie van ADHD. Zodra je de dynamiek erachter begrijpt en doorvoelt – en daar gaat dit boek je bij helpen – wordt duidelijk wat de valkuilen en de mogelijkheden zijn. Dan zie je wat je kunt doen om de regie weer in eigen hand te nemen.

“Alles is één. Zodra je deze verbanden beter begrijpt, merk je vanzelf dat ADHD bestaat uit verschillende fragmenten die ontstaan vanuit dezelfde bron.”

Mensen met ADHD hebben geen stoornis. Wel hebben ze een net iets andere handleiding. Zodra je deze gebruiksaanwijzing beter leert kennen, zul je merken dat het leven een heel stuk prettiger wordt. Geleidelijk zul je ook merken dat routine en evenwicht niet saai hoeven te zijn. Zodra je leeft vanuit jouw handleiding en jouw essentie, hoef je geen energie meer te verspillen aan zaken die je geen stap vooruithelpen.

DE NEUROBIOLOGIE VAN ADHD EN GLUTAMAAT

Het streven naar evenwicht

Bij ADHD speelt het stofje glutamaat een essentiële rol. Laat ik beginnen uit te leggen waarom dit zo is en wat glutamaat met je doet.

Mensen met ADHD zijn, net zoals iedereen, op zoek naar innerlijk evenwicht. Vaak meer nog dan anderen, omdat hun leven allesbehalve harmonieus is. Zij zoeken een contragewicht om hun excessen te compenseren. Heftige verliefdheid wordt afgewisseld met de sterke behoefte aan alleen zijn. Obsessief werken om daarna stil te vallen. Geweldige uitdagingen en initiatieven aangaan die vervolgens op niets uitdraaien. De middenweg is vaak zoek. Terwijl anderen genoeg hebben aan een biertje, leidt het biertje bij iemand met ADHD tot een joint, en de volgende keer misschien tot een lijntje coke. Vanzelfsprekend geldt dit niet voor iedereen met ADHD. Een leven met excessen

lijkt op het eerste gezicht spannend, maar in werkelijkheid komt er veel drama en ellende bij kijken. De energie die je steeds opnieuw moet besteden aan het orde op zaken stellen, is in verhouding groot. En de vraag is dan of je energie wilt blijven verspillen aan dingen die je niet verder helpen.

Dopaminepunten scoren

Mensen met ADHD hebben een aantal gemeenschappelijke kenmerken, zoals: motivatieproblemen, neiging tot verslaving, gemoedswisselingen en bij een deel ook hyperactiviteit. Iedereen houdt van leuke dingen, maar waarom is de jacht op het scoren van zo veel mogelijk dopaminepunten bij ADHD zo uitgesproken?

'Dopaminepunten' is mijn benaming voor het scoren van beloning. Het kan zich uiten in middelen of gedragingen die extra dopamine opleveren, waardoor we ons eventjes goed voelen. Het antwoord op de vraag: 'waarom zijn mensen met ADHD geobsedeerd op het scoren van dopaminepunten' is, dat hun beloningssysteem dusdanig uit evenwicht is dat een normale beloning niet volstaat: normaal is saai. En omdat ze steeds hoger op de ladder klimmen

om dopaminepunten te scoren, vallen ze ook steeds dieper. Dat dieptepunt wordt in gang gezet door glutamaat, het stofje dat antibeloning activeert. Denk aan de formule die ik eerder al noemde: DOPAMINE + GENOT = GLUTAMAAT = ELLENDE?

Dopamine als manager van de beloningsclub

Veel mensen kennen dopamine als het stofje dat het beloningssysteem activeert. Maar wat niet iedereen beseft, is dat dopamine deel uitmaakt van een exclusief beloningsclubje. En dat het feest pas kan doorgaan als de andere leden van de club ook present zijn. Het activeren van dopamine gebeurt door andere stoffes, dopamine-activators genoemd. Er zijn acht verschillende dopamine-activators, waaronder endorfine, insuline en oxytocine. Al deze stoffes activeren dopamine vanuit een eigen route. Het plezier dat je ervaart bij sociale contacten komt bijvoorbeeld tot stand door de samenwerking tussen oxytocine en dopamine. En het genieten van roomijs ervaar je door endorfine en insuline die dopamine activeren. Houd je van kicks, dan zorgt het stresshormoon CRH voor de activatie van dopamine. Mensen die aan zelfverwonding of SM doen, scoren dopamine via pijn. Ervaar je een spirituele connectie met iemand, dan zorgt anandamide voor de dopaminepunten.

Dopamine heeft dus steeds een andere stof nodig om geactiveerd te worden. Dopamine zelf heeft maar een werkingsduur van minder dan één seconde. Er is dus voortdurend input nodig van andere stoffes om de dopaminetoevoer op gang te houden. De gebruikelijke uitspraak is dat mensen met ADHD een dopaminetekort hebben. Toch is er geen tekort aan bouwstenen om dopamine aan te maken. Hoe is dat mogelijk? De essentie van het probleem is dat er iets schort aan de aansturing van dopamine. Daarnaast ervaren mensen met ADHD meer antibeloning dan beloning. Met andere woorden, hun beloningssysteem wordt constant geboycot door glutamaat, het stofje dat antibeloning en stress aanstuurt.

Evenwicht en glutamaat

Een van de belangrijkste grondbeginselen van het universum is het streven naar evenwicht. We zien dat ook terug in de hersenen en de rest van het lichaam. Stress wordt in evenwicht gehouden door ontspanning. Het is de reden dat alcohol zo lekker is na een drukke dag op het werk. Beloning wordt in evenwicht gehouden door antibeloning. Deze evenwichtsdynamiek is nodig om te voorkomen dat de cellen in ons lichaam in overdrive gaan. ADHD'ers streven ook naar evenwicht, alleen is het proces om die balans te vinden wat heftiger. De reden is dat grote hoogten (beloning) in evenwicht worden gebracht door diepe dalen (antibeloning). Dat heeft

ook een praktisch nut, want als de dopaminemachine niet wordt afgeremd, kan iemand manisch of psychotisch worden. Er moet dus een rem zijn. Die rem wordt bediend door glutamaat. De grote hoogten waarvan vaak sprake is bij ADHD, zijn minder extreem bij de meeste mensen zonder ADHD. Zij willen ook wel plezier in het leven, maar weten beter waar hun grenzen liggen. Vliegen is leuk, maar je moet natuurlijk ook nog veilig kunnen landen.

Evenwicht en epigenetica

Het streven naar evenwicht, de basisdynamiek van het universum, zie je terug tot in het kleinste detail. Onze genen zijn daarvan een mooi voorbeeld. Genen geven niet alleen erfelijkheid door, maar zorgen er ook voor dat andere stoffes, zoals neurotransmitters, hormonen en eiwitten worden aangemaakt.

Verplaatst je even in de rol van een gen. Jij bent het gen en je opdracht is dopamine aanmaken. Er is echter een probleem, want je zit verstopt in de kern van een hersencel. Hoe kom je nu te weten dat er dopamine moet worden aangemaakt? Het antwoord op die vraag is dat je daarvoor informatie nodig hebt, die wordt aangeleverd door een leger aan informanten die constant in en uit de cel gaan. Dit proces noemen we epigenetica. Het is de 'software van de genen', zoals epigenetica ook wel omschreven wordt. Al onze genen zijn gekoppeld aan een softwarepakket dat hen in staat stelt te communiceren met hun omgeving.

Het softwareprogramma van onze genen heeft zich gedurende duizenden jaren ontwikkeld en heeft het beste met ons voor. Het heeft een aantal prioriteiten: overleving, evenwicht en voortplanting. Het probleem is nu dat we onze omgeving de laatste honderd jaar drastisch veranderd hebben. De software heeft dat tempo niet kunnen bijhouden en ons programma is nog niet aangepast.

De veranderingen gingen te snel en waren te drastisch. Daarnaast hebben onze genen sommige omgevingsfactoren, zoals chemische stoffen en geneesmiddelen, nog nooit eerder meegemaakt. Het lijkt voor onze genen alsof ze op een andere planeet zijn beland – wat deels ook zo is. Voor de genen is dit geen evolutie, maar revolutie. Het gevolg is een forse ontregeling van de software, waardoor onze genen zich abnormaal gedragen. Hoe zou jij je voelen als je ineens wakker werd op Mercurius?

Niet alleen onze chemische omgeving is veranderd. Ook onze eetgewoonten en de kwaliteit van het voedsel zijn enorm veranderd, of beter gezegd: achteruitgegaan. De moderne mens wil alleen maar genieten. Niet dat er in vroegere tijden geen interesse was voor genotmiddelen. Die waren er ook

wel, maar ze waren minder makkelijk voorhanden dan nu. De manier waarop we omgaan met ons verlangen naar genot, wordt ook beïnvloed door de cultuur waarin we leven.

Neem bijvoorbeeld de Aziatische beschaving. Daar gaat men op een relatief gedisciplineerde manier om met genot, grotendeels door de invloed van levensbeschouwelijke en religieuze stromingen. De oude Romeinen deden dat al heel anders, tenminste, de elite, die zich een leven vol excessen kon veroorloven. Tegenwoordig kan bijna iedereen zo leven in geïndustrialiseerde samenlevingen en dat doen veel mensen dan ook massaal. Er valt bijna niet aan te ontsnappen.

Ons leven is heel anders dan dat van onze voorouders, maar onze software stamt nog wel uit de oude doos. Uit de tijd dat er nog geen internet was, kinderen niet voortdurend aan het gamen waren, porno niet een muisklik van ons verwijderd was,

“Het softwareprogramma van onze genen heeft zich gedurende duizenden jaren ontwikkeld en heeft het beste met ons voor. Het probleem is nu dat we onze omgeving de laatste honderd jaar drastisch veranderd hebben.”

er nog geen bewerkt voedsel was en McDonalds de naam was van een Schotse boer die net ontdekt had dat een rond wiel goed draaide.

Het probleem is dat onze software niet is aangepast aan onze sterk veranderde omgeving. En hoe staat het met de software van mensen met ADHD? Zij leven in dezelfde prikkelrijke omgeving, met dit verschil dat hun software nog heftiger reageert. Je zou kunnen zeggen dat de ADHD-software in de grot van Aladin is terechtgekomen. Zo veel genot, extreme prikkels en mogelijkheden tot nieuwe verslavingen – het moet wel verkeerd gaan in een dergelijke omgeving, wat dan ook gebeurt. Niet alleen bij mensen met ADHD, maar bij een groot deel van de mensen.

Mensen met ADHD vinden een prikkelarme omgeving maar saai. Denk bijvoorbeeld aan gestructureerde omgevingen zoals het onderwijssysteem of een administratieve baan bij de gemeente of de bank. Dergelijke omgevingen leveren kortsluiting op in het circuit van iemand met ADHD: *waar in 's hemelsnaam zit de beloning en de uitdaging?* Daarom doen zij er alles aan om uit deze oncomfortabele situatie te ontsnappen en dat vervelende gevoel te compenseren.



DOOR: BERTA SCHALEN, BRIGITTE VAN BAKEL, KLACHTENFUNCTIONARISSEN VAN DE NWP

DE BOZE CLIËNT, een review

In editie 3 van NWP Magazine van vorig jaar stond een artikel over het omgaan met klachten van cliënten jegens zorgverleners. In het overleg van de klachtenfunctionarissen van de Koepel Alternatieve Behandelwijzen (KAB), waarin wij namens de NWP zitting hebben, en de gegeven adviezen hebben we dit artikel besproken. Ter verheldering hierbij onze reactie.

De functie van klachtenfunctionaris vloeit voort uit de Wet kwaliteit, klachten en geschillen zorg (Wkkgz). Doel van de wet is het verbeteren van de positie van de cliënt door laagdrempelig klachten over zorgverlening af te handelen. De Wkkgz verplicht zorgaanbieders om cliënten toegang te geven tot een klachtenfunctionaris. De functie van klachtenfunctionaris is nog tamelijk jong, en kennis en inzicht over het afhandelen van klachten van cliënten is nog volop in ontwikkeling.

Klachtenfunctionarissen zijn goed getrainde professionals. Ze springen in een gat dat ontstaat als, zo blijkt uit een survey van de patiënten-federatie, de communicatie tussen zorgverlener en cliënt misloopt. Het werk van de klachtenfunctionaris is erop gericht de communicatie op gang te brengen, zodat zorgverlener en cliënt tot een oplossing van de klacht of het ontstane conflict kunnen komen. Uitgangspunt is dat het een voor de cliënt bevredigende oplossing is.

Als zorgverlener ben je allereerst zelf aan zet! Laten we vooropstellen dat omgaan met onvrede en boosheid van cliënten niet de makkelijkste kant van ons therapeutenberoep is. Zeker niet als deze aan jou geadresseerd is, en het lijkt dat de waardering voor jouw werk als therapeut uitblijft. Toch ligt hier een

kans om te voorkomen dat een situatie zich ontwikkelt tot een conflict. Laat je niet uit het veld slaan; boosheid zegt in eerste instantie iets over de ervaring van je cliënt. Probeer in contact te blijven en onderzoek samen met je cliënt de onderliggende boodschap van de boosheid. Luister, neem je cliënt serieus en vraag door, zodat helder is waar je cliënt mee zit. Wees dankbaar dat jouw cliënt de moed heeft de onvrede te uiten. Je cliënt biedt jou immers de gelegenheid een eventuele fout te herstellen. Mogelijk herstel, bijvoorbeeld van je praktijkvoering, uit de weg gaan door je gelijk te halen bij je cliënt pakt meestal averechts uit. Heb zelfvertrouwen en laat je cliënt weten wat je met zijn of haar opmerkingen gaat doen. Bij nodig herstel van je fout laat je weten hoe je dat gaat doen en wat je hebt gedaan om een dergelijke fout in de toekomst te voorkomen. Komen jullie er samen niet uit, pas dan is het zinvol een klachtenfunctionaris in te schakelen.

Wanneer je te maken krijgt met een klacht of conflict, kruip je als therapeut niet in het schuttersputje, geregeerd door de angst dat alles wat je zegt en schrijft tegen je gebruikt kan worden.

Het effect van zo'n houding kan zijn, dat je cliënt zich niet gehoord voelt en juist daardoor de strijd aangaat. Het verdient de voorkeur zelf in gesprek te gaan met je cliënt. De klachtenfunctionaris kan helpen als dit proces moeizaam verloopt. Inmenging van een jurist is niet wenselijk in de bemiddelingsfase. Juridisering van de klacht zit namelijk een open gesprek in de weg. Zodra posities onwrikbaar zijn ingenomen, wordt het lastig om met souplesse een gesprek tussen zorgverlener en cliënt op gang te krijgen. Bemiddeling door een klachtenfunctionaris heeft dan minder kans van slagen. Het moet juist voorkomen dat een klacht bij een geschilleninstantie terecht komt. Bedenk ook dat een gang naar de geschilleninstantie veel van je energie vraagt en kostbaar is bovendien.

Wij adviseren alle klachten serieus te nemen. In de beleving van cliënten is namelijk elke klacht terecht. Een klachtenfunctionaris bemiddelt onafhankelijk en is er dus ook voor jou als zorgverlener. Tot slot is het goed te weten, dat de klachtenfunctionaris geheimhoudingsplicht heeft en geen gegevens met derden deelt, tenzij na uitdrukkelijke toestemming van de directbetrokkenen.



Een geveleugeld citaat van Paracelsus (arts en theoloog, 1493-1541):

“Waar ziekte is, is een geneesmiddel.”
Goed om dit citaat, anno 2020, opnieuw vorm te geven door mycotherapie: welkom in de wereld van de medicinale paddenstoelen!



Boekfragment uit:
Medicinale paddenstoelen
Peter van Ineveld
www.samsarabooks.com

Gezondheid is een basisbehoefte van de mens. Werden mensen in vroege beschavingen geconfronteerd met ziekte, dan ging men er meestal van uit dat boze geesten hieraan ten grondslag lagen. Desalniettemin werd toen ook al gekeken naar kruiden en middelen die als medicijn konden worden gebruikt. Door ervaring, instinct, waarneming, overtuiging én puur geluk zijn middelen gevonden die konden worden toegepast bij tal van aandoeningen. Deze vroege beschavingen verzamelden deze kennis gedurende duizenden jaren lang en deze kennis is van generatie op generatie op mondelinge wijze doorgegeven. Dáár is de basis gelegd van de Traditionele Geneeswijzen, lang voordat deze geneeswijzen werden beschreven.

De TCM (Traditionele Chinese Geneeskunde) is een van de oudste traditionele geneeswijzen waarbij medicinale paddenstoelen worden gebruikt en beschreven. Men schat dat het gebruik van medicinale paddenstoelen binnen de TCM tussen de 5000 en 7000 jaar geleden een aanvang kreeg. De oudste en officiële lijst van 365 geneeskrachtige stoffen dateert uit de 2e eeuw voor Christus. Deze lijst, de Shennong Ben cao Jing, bevat de Materia Medica van de TCM en beschrijft naast tal van geneeskrachtige kruiden ook een aantal medicinale paddenstoelen.

Een van de belangrijkste verhandelingen binnen de TCM is opgeschreven door Li Shizhen (1518 – 1593). In 1578 publiceert hij, na 30 jaar veldonderzoek en het lezen van meer dan 800 medische naslagwerken, de Bencao Gangmu. Deze ‘Compendium Materia Medica’ beschrijft 1892 geneeskrachtige stoffen waaronder 1094 kruiden, 444 dierlijke stoffen, 275 minerale stoffen en 20 medicinale paddenstoelen.

“In 1991 worden in de Ötztaler Alpen, op de grens tussen Oostenrijk en Italië, de overblijfselen van een mummie gevonden. Deze mummie, ‘Ötzi the Iceman’ genoemd, had twee soorten paddenstoelen bij zich met geneeskrachtige eigenschappen.”

Tevens is er invloed vanuit de TCM op de Japanse traditionele geneeskunde (Kampo). Zo wordt shiitake en maitake in de 2e eeuw na Christus, onder invloed van het boeddhisme, geïntroduceerd in Japan.

Het gebruik van medicinale paddenstoelen in het Verre Oosten vond ook plaats in Korea, Vietnam, Thailand, Laos en India. Ook vanuit oude Westerse culturen is al vroeg belangstelling voor medicinale paddenstoelen.

Ook de oude Griekse en Romeinse culturen weten raad met medicinale paddenstoelen. Afgezien van de culinaire toepassing kennen zij (Grieken en Romeinen) de medicinale toepassing van verschillende paddenstoelen. Reeds in de 3e eeuw voor

“Onderzoek en studie richt zich vooral op de **samenstelling en eigenschappen van medicinale paddenstoelen**. Zo wordt niet alleen gekeken naar het vruchtlichaam maar vooral ook naar het mycelium, de ‘wortels’ van de paddenstoelen.”



Christus benoemt Hippocrates van Cos, de ‘Vader van de moderne westerse geneeskunde’, het gebruik van paddenstoelen in de geneeskunde.

“Op dit moment zijn ruim 800 medicinale paddenstoelen beschreven waarvan er ongeveer 500 antitumorale eigenschappen hebben.”

In de 20e eeuw komen medicinale paddenstoelen ook wetenschappelijk uitgebreid in beeld en wordt er veel onderzoek naar gedaan. In 1980 beschrijven de hoogleraren Liu Bo en Bau Yun-zon, beiden werkzaam aan Academia-Sinica (Taiwan) de medicinale werking van 120 medicinale paddenstoelen.

Op dit moment zijn ruim 800 medicinale paddenstoelen beschreven, waarvan er ongeveer 500 antitumorale eigenschappen hebben. Zowel in China, Japan en Korea wordt vanuit de overheid veel onderzoek gedaan naar de werking en eigenschappen van medicinale paddenstoelen. Wereldwijd zijn vooral universiteiten en ziekenhuizen geïnteresseerd in de werking en toepassing van medicinale paddenstoelen, en er zijn momenteel ruim 500.000 wetenschappelijke naslagwerken voorhanden. In Nederland doen vooral het AMC, Maastricht University en Wageningen University & Research onderzoek naar medicinale paddenstoelen.

Echt wetenschappelijk onderzoek naar medicinale paddenstoelen is pas sinds 60 jaar aan de orde. Vooral de Ganoderma en Coriolus zijn in Azië de eerste medicinale paddenstoelen die op uitgebreide schaal wetenschappelijk in beeld komen.

In aansluiting op de Aziatische onderzoeken vindt vanaf de jaren '80, vanuit westerse landen, een overvloed aan in vivo en in vitro onderzoek plaats. Tegen het midden van de jaren '90 zijn er al duizenden gecontroleerde studies gedocumenteerd, en in 2006 zijn er 4087 wetenschappelijke documentaties ingediend bij de Amerikaanse Library of Medicine (NLM). Ondanks dat er al zoveel onderzoek is gedaan en dat er al zoveel gedocumenteerd is, staan we nog maar aan het begin om de wereld van de paddenstoelen en de fungus te betreden. Er zijn naar schatting 150.000 soorten paddenstoelen waarvan er tot nu toe nog maar 15.000 in kaart zijn gebracht. Van deze 15.000 soorten zijn er 800 met medicinale eigenschappen bekend.

“Mede door haar immunomodulerende en antitumorale eigenschappen wordt er op grote schaal onderzoek gedaan naar toepassing van medicinale paddenstoelen bij kanker.”

Onderzoek en studie richt zich vooral op de samenstelling en eigenschappen van medicinale paddenstoelen. Zo wordt niet alleen gekeken naar het vruchtlichaam maar vooral ook naar het mycelium, de ‘wortels’ van de paddenstoelen. Het is vaak de combinatie van vruchtvlies en mycelium die de bijzondere heilzame eigenschappen van medicinale paddenstoelen bevat.

Een van de meest onderzochte werkzame stoffen van medicinale paddenstoelen zijn polysachariden en bètaglucanen. Deze polysachariden (essentiële suikers) en bètaglucanen vormen de basis van geneeskrachtige werking.

Wetenschappelijk onderzoek vindt plaats op universiteiten en in academische ziekenhuizen in Azië, Noord-Amerika en diverse Europese landen waaronder ook Nederland. Mede door haar immunomodulerende en antitumorale eigenschappen wordt er op grote schaal onderzoek gedaan naar toepassing van medicinale paddenstoelen bij kanker. Verder komen medicinale paddenstoelen in beeld bij behandeling van HIV en aids.

De werking van medicinale paddenstoelen

Sleutelwoorden bij medicinale paddenstoelen zijn essentiële suikers (die als ketens voorkomen in polysachariden), antioxidanten en essentiële aminozuren. Ook vitamines, mineralen en sporenelementen maken deel uit van de brede pallet gezonde voedingsstoffen die medicinale paddenstoelen te bieden hebben. Bij het woordje suiker komen de meesten van ons niet verder dan het beeld van geraffineerde witte suiker, bruine suiker, siroop en noem maar op. Essentiële suikers zijn van een andere orde. De belangrijkste werking van medicinale paddenstoelen berust op de aanwezigheid van deze essentiële suikers.

Belangrijke polysachariden in medicinale paddenstoelen zijn de bètaglucanen 1.3 en 1.6. Deze bètaglucanen hebben als eigenschap dat zij immunostimulerend, antibacterieel, antiviraal, anti-inflammatoir, een regulerende werking hebben op de bloedsuikerspiegel en cholesterolverlagend zijn. Naast de essentiële suikers en bètaglucanen bevatten medicinale paddenstoelen veel polysachariden in de vorm van stoffen die grote invloed hebben op processen in ons lichaam. Denk hierbij aan o.a. Lentinan, PSP-PSK, Pleuran en polysacharide HEM.

Antioxidanten zijn stoffen die, zoals de naam al zegt, oxidatie tegen gaan. In medicinale

paddenstoelen zijn antioxidanten prominent en in grote hoeveelheden aanwezig. Zij vormen, samen met de pallet van polysachariden en essentiële aminozuren, de basis van hun bijzondere werking.

In ons lichaam zitten zgn. vrije radicalen. Dat zijn stoffen die schade veroorzaken aan cellen en weefsels. Vrije radicalen ontstaan tijdens de normale stofwisseling in ons lichaam, maar zij kunnen ook ontstaan als wij ziek zijn of ontstekingen hebben, bij stress, intensief sporten, luchtvervuiling, bij roken en alcohol; ze ontstaan zelfs bij het zonnen.

Een teveel aan vrije radicalen kan onschadelijk worden gemaakt door antioxidanten. Daarom is het van groot belang dat wij die in voldoende mate binnen krijgen.



“Schimmels en paddenstoelen behoren tot een **der oudste organismen van deze aarde** en wellicht daarom dat deze zo helend voor ons kunnen zijn.”

Medicinale paddenstoelen zijn een der rijkste bronnen van antioxidanten! Zo is glutathion, een zeer belangrijk antioxidant, in hoge mate aanwezig in medicinale paddenstoelen. Sowieso zijn paddenstoelen rijk aan antioxidanten. Zelfs de gewone champignon, Agaricus bisporus, bevat nog steeds meer antioxidanten dan enig ander voedsel. Het voert in dit artikel te ver om op brede mogelijkheden van de geneeskundige mogelijkheden van paddenstoelen in te gaan, maar dit artikel geeft een korte schets van hetgeen ik in mijn praktijk doe en in het boek *Medicinale Paddenstoelen* verder uitwerk. Medicinale paddenstoelen geven vaak de kracht om weer op het eigen lichaam, het eigen immuunsysteem, te vertrouwen.

Concluderend zou ik willen stellen: Geneeskunde met medicinale paddenstoelen is geneeskunde met een ziel. Schimmels en paddenstoelen behoren tot een der oudste organismen van deze aarde en wellicht daarom dat deze zo helend voor ons kunnen zijn.

**Wanneer je wakker bent vrebirkuen je
hersenene tssuen de 10 en 23 wtat. Gnoeeg
om een goleimalp te ltean bderann.**



Vindt u het niet bijzonder dat u bovenstaande zin kunt lezen en begrijpen? Onze hersenen zijn blijkbaar zo fantastisch elastisch dat ze visuele waarnemingen als vanzelfsprekend kunnen omzetten in herkenbare woorden. En dit is nog maar een voorbeeld van de wonderlijke vaardigheden waarover ons brein beschikt. Het brein is een samenwerkingsverband van verschillende delen met elk een eigen verantwoordelijkheid voor een bepaald proces. Denk aan beweging, hartslag, gevoel, gedrag, geheugen, emoties en nog ontelbare andere belangrijke vitale functies. Als ons brein niet goed functioneert, heeft dat directe gevolgen voor alles wat zich in ons lijf afspeelt.

Gezonde hersenen zijn van groot belang maar helaas niet vanzelfsprekend. Eén op de vier Nederlanders krijgt te maken met een hersenaandoening. Genoeg redenen om ons congres dit jaar geheel in het teken te laten staan van ons BREIN.

We hebben een aantal sprekers gevonden die uw hersenen gaan prikkelen met wetenschappelijke en soms misleidende informatie.

Voor meer informatie kunt u terecht op www.viteducatief.nl/congres.
U kunt ons natuurlijk ook bellen (070-3010703) of mailen (info@vitortho.nl).



DURFT U HET AAN??

VitOrtho Congres Ons fantastisch elastische BREIN
Vrijdag 12 juni 2020, 9.30-16.30 uur

Locatie: Antropia Driebergen

DE INSPIRERENDE SPREKERS

- Dorte Kramers | Dagvoorzitter
- Erik Matser | Klinisch neuropsycholoog
- Casper Beukema | Orthomoleculair kPNI-therapeut en docent
- Pieter Hennipman | Bouwkundig ingenieur en bouwbioloog
- Dorothé Lueb | Docent orthomoleculaire geneeskunde (kPNI)
- Dirk Zoutewelle | Voedingsexpert en wetenschapper
- Prof. dr. Hemmo A. Drexhage | Hoogleraar medische immunologie Erasmus MC

TIENDE EDITIE VOEDINGSGENEESKUNDE CONGRES

Man vs. Vrouw; personalised health

Op de tiende editie van het Voedingsgeneeskunde Congres op 15 mei a.s. staan de man-vrouwverschillen centraal. We zoomen onder meer in op genetica, de embryologie, het microbioom, het hart en het bewegingsapparaat. Daarbij gaan we in op de verschillen in symptomen, oorzaken en behandeling, risico's en maatregelen. En er is aandacht voor de sekse-specifieke farmacokinetiek, zoals opname, verspreiding en uitscheiding van medicatie. Een interessante en inspirerende dag met actueel onderzoek en nieuwe inzichten en ervaringen vanuit de wetenschap en de praktijk.

Hoewel in de geneeskunde de verschillen tussen de seksen eindelijk aandacht beginnen te krijgen, wordt daarbuiten in sommige landen een felle discussie gevoerd over of er überhaupt verschillen tussen mannen en vrouwen bestaan. Het gaat in deze discussie niet over gelijkwaardigheid, maar over gelijkheid in de zin van identiek zijn; voorstanders claimen dat er geen biologische verschillen zijn.

We ontdekken echter juist tal van verschillen tussen mannen en vrouwen, die tot voor kort nauwelijks belicht waren en tot riskante situaties hebben geleid; de onderzoeker en de behandelaar waren immers vrijwel altijd man. Veel nieuw onderzoek attendeert ons niet alleen op de vaak genoemde psychologische verschillen, maar ook op verschillen in smaakvoorkeuren, lichaamssamenstelling, cardio-metabole

verschillen, verschillen ten aanzien van de verwerking van geneesmiddelen, maar ook verschillen in het rustmetabolisme, de temperatuurregulatie en darmmicrobiota-effecten. Daarnaast presenteren vrouwen bij aandoeningen andere klachten dan mannen, is de pijnbeleving anders, beleven vrouwen angst anders en maken vrouwen bij klachten en ziekten meer gebruik van complementaire behandelingen dan mannen. Voor de behandelaar is het belangrijk de man vs. vrouw-verschillen te onderkennen en het beleid hierop mede af te stemmen: een gender-personalised benadering.

Verschillen tussen mensen hoeven gelijkwaardigheid niet in de weg te staan. Toch is gelijkwaardigheid tussen de seksen niet vanzelfsprekend. Want al eeuwenlang bestaat, ook nu en ook in de geneeskunde, ongelijkwaardige behandeling van mannen en vrouwen, ook tussen en jegens de mannelijke en vrouwelijke patiënt, arts, verpleegkundige, therapeut, onderzoeker en beleidsmaker.

Bewustwording van het eigene van mannen en vrouwen, ingebed in het principe van gelijkwaardigheid, is een langzaam maar noodzakelijk proces, dat gender-personalised health de waardige plaats kan geven die het verdient.

Literatuurlijst:

➔ voedingsgeneeskunde.nl/vgbc2020;

KEYNOTES:

Opening en inleiding congres: Mannen en vrouwen gelijkwaardig behandelen
Anna M. Kruijswijk-v.d. Heijden, arts n.p., Jouw Voeding, en voorzitter van het Voedingsgeneeskunde Congres

Iedere patiënt is anders: de bias van de gezondheidsprofessional
Jannet Vaessen, directeur WOMEN Inc., Alliantie Gezondheidszorg op maat

Typische man-vrouwverschillen, bekeken vanuit de anatomie en de embryologie
De gevolgen voor het ontstaan en de preventie van klachten
Robert Muts, osteopaat, mesoloog, IMC Amsterdam

Zicht op man-vrouwverschillen in het darmmicrobiom
Jackie Dekens, projectleider bij de afdeling Genetica van het UMCG

Gendersensitieve cardiologie maakt het hart beter
Over het belang van goede gendersensitieve cardiologische zorg
Prof. dr. Angela Maas, cardioloog en hoogleraar Cardiologie voor vrouwen, Radboudumc

Sekseverschillen in metabolisme
Zowel geneesmiddelen als voeding onder de loep
Prof. dr. Aalt Bast, hoogleraar toxicologie en dean Campus Venlo/Maastricht University (videobijdrage)



Interessante keynotes: Praktijkgerichte workshops | Inspirerende beurs | Vele accreditaties | Belangrijk netwerkplatform

Colofon

Hoofredactie
Sacha van den Ende
E-mail: sacha@inspiredcommunications.nl

Bladmanagement en redactionele bewerking
Maartje Albert en Ria Teeuw
E-mail: maartje@inspiredcommunications.nl

Eindredactie
Marianne Smits en Charlotte Simons

Aan dit nummer werkten mee
Erica ten Veldhuys, Ria Teeuw, Angélique De Beule, Henrike Weerstand, André Frankhuizen, Karin Pijper, Lucas Flamend, Berta Schalen, Brigitte van Bakel, Ann Jurriens-Velthorst en Peter van Inveld.

Redactieadres
Watervliet 40
2498 ES Den Haag

Uitgever
Inspired Publishing
Contactpersoon: Sacha van den Ende
Watervliet 40
2498 ES Den Haag
info@inspiredcommunications.nl
070 - 89 14 914

Vormgeving
Eefje Kleijweg | Grafisch Ontwerp
www.eefjekleijweg.nl

Druk
Damen Drukkers

Lezersservice
NWP Magazine verschijnt drie keer per jaar.
Het wordt toegezonden aan alle leden van de NWP en aan een selectie van direct gerelateerde publieksgroepen.

Adreswijzigingen
Adreswijzigingen graag zo spoedig mogelijk indienen bij de NWP per e-mail: info@nwp-natuurgeneskunde.nl

Disclaimer
De informatie in dit blad is uitermate zorgvuldig opgesteld en gecontroleerd. De uitgever is evenwel niet aansprakelijk voor de inhoud van ingestuurde c.q. aangeboden artikelen, product-informatie en voor eventuele schade als gevolg van vermeende (medische) adviezen, onverhoopte onjuistheden en/of onvolledigheden. De uitgever draagt geen verantwoordelijkheid voor de inhoud van advertenties. Informatie over gebruikte bronnen kan opgevraagd worden bij de redactie.

©Copyright
Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Inspired Publishing. Alle rechten voorbehouden.

NWP-gegevens

Secretariaat
Het secretariaat van de NWP is op werkdagen telefonisch te bereiken van 08.30 - 14.00 uur. Buiten deze tijden kan een bericht ingesproken worden op het antwoordapparaat; er wordt dan zo spoedig mogelijk teruggebeld.

Bijscholingen
Het bijscholingsreglement is geactualiseerd. Bijscholingen worden niet langer per jaar bijgehouden, maar per blok van 3 jaar. Per blok van 3 jaar dienen in totaal 18 dagen gevolgd te worden

6 dagen Vakinhoudelijk
(Na/Ph is één licentie, Ac en Sh wordt één licentie)

3 dagen Vakoverschrijdend
(Dit mag ingevuld worden met bijscholingen vakgericht, andersom kan niet)

3 dagen Westers Medisch

6 dagen Intervisie met minimaal 3 therapeuten
(Dit mogen ook leden van een andere beroepsvereniging zijn)

Leden van de NWP worden elke 3 jaar gevisiteerd. Bij deze visitatie wordt gecontroleerd of aan alle eisen is voldaan, waarna een herregistratie plaatsvindt.

Contributie
De contributie voor 2020 bedraagt € 470,- (via automatische incasso). Dit is inclusief de beroepsaansprakelijkheid. Aanmeldingskosten bedragen eenmalig € 50,-. De contributie kan in termijnen betaald worden. Hiervoor wordt 5% extra in rekening gebracht.

Centraal Bureau NWP
Vaart Z.Z. 71-73,
9401 GJ Assen

info@nwp-natuurgeneskunde.nl
Tel: 0495 - 499919
info@nwp-natuurgeneskunde.nl
www.nwp-natuurgeneskunde.nl

DPP-IV enzym Series

DPP-IV enzym pionier sinds 2010.
Synergetische, maagzuurbestendige
en hoog gedoseerde formules met
de beste kwaliteit.



DPP-IV Optimum® Gold



DPP-IV Gluten Tri-Phase



DPP-IV Optimum® Gold Basic



PEA 400-DPP-IV Gold®



Aanbevolen vanuit het hart

MorEPA PLATINUM

De beste visolie voor een optimale omega 3-index

MorEPA Platinum bevat omega 3-vetzuren in de vorm van herveresterde triglyceriden. Deze vorm is nóg beter opneembaar en hiermee wordt een zeer hoge concentratie en dosering EPA en DHA verkregen. Alleen in voldoende hoge dosering draagt visolie bij aan een optimale omega 3-index en de ondersteuning van een goede bloeddruk¹, en de werking van de hersenen², de ogen² en het hart³. Door de excellente CO₂-extractie (zonder chemicaliën of hoge temperaturen) uit duurzaam gevangen arctische diepzeevis, wordt een hoge kwaliteit en zuiverheid bereikt. U kunt het dus aanbevelen vanuit uw hart.



KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP VITALS.NL

DISTRIBUTIE DOOR:

