

NWP MAGAZINE

Voor Natuurgeneeskundig
Werkende Professionals

Interview met **Florentine van Vollenhoven**

In de praktijk
**Het beroeps-
geheim**

**Verminder elektrosmog
in de behandelruimte**

Beroepsvereniging voor
natuurgeneeskundig
werkende professionals



SUPPLETIE BIJ EEN ACTIEVE LEEFSTIJL



VitOrtho helpt! Gezondheid is onze motivatie.

VitOrtho

NATUURLIJK! DE KRUIDEN VAN NOW



Exclusieve distributie via VitOrtho Voedingssupplementen.



Verbasing over verzuring

Verzuring is een bruikbaar signaal voor het ontdekken van een vroegtijdige verschuiving naar een ziektebeeld toe.

Voor deze editie spraken we met NWP-lid Florentine van Vollenhoven. Florentine voert al 25 jaar een praktijk voor complementaire geneeskunde waarin het functioneren van het individu in zijn/haar totaliteit centraal staat. Zij benadrukt het belang van het vrijmaken van het potentieel door middel van inzicht en bewustwording. Eind vorig jaar verscheen haar boek *Verbasing over verzuring*.

In de praktijk van Florentine speelt het zuur-baseprincipe een centrale rol. Van 1996 tot 2012 is Florentine als hoofd-vakdocent Natuurgeneeskunde verbonden geweest aan de Hogeschool voor Natuurlijke Gezondheid van Mens en Dier te Meppel. (Voorheen Academie voor Natuurlijke Geneeswijzen Noord-Nederland). Tevens was ze docent Hydrotherapie en voorheen docent Complementaire Voeding, waarbij de relatie tussen voeding en gezondheid centraal staat.

Daarnaast hadden we voor deze editie een boeiend gesprek met Christine van Blokland en Gary Barham van de organisatie Living Earth over het verminderen van elektrosmog in de behandelruimte. Als je elektromagnetische straling zelf niet voelt en al helemaal niet kunt zien, waarom zou je je dan druk maken over de mogelijke gezondheidsschade die de straling zou kunnen toebrengen? Zelfs de geleerden zijn het er nog niet over eens. Christine en Gary denken daar heel anders over.

Zeker als je zorgverlener bent, moet je je bewust zijn van onzichtbare energievelden, vinden zij. Dat is dan ook de belangrijkste reden dat zij zich hebben gespecialiseerd in het effect van elektrosmog op de gezondheid.



Tevens in deze editie het eerste artikel in de reeks over beroepsethiek. We beginnen deze serie met een onderwerp dat hoog in de top tien van vragen staat: het beroepsgeheim. Over het beroepsgeheim bestaan veel misverstanden. Vaak denken hulpverleners dat het beroepsgeheim absoluut is. Dat is een beetje zoals Schrödingers paradox: het is waar en niet waar tegelijk. Het beroepsgeheim is de hoeksteen in de relatie hulpverlener-cliënt. De cliënt moet erop kunnen vertrouwen dat de hulpverlener strikt vertrouwelijk omgaat met vaak zeer persoonlijke informatie.

Dit en nog veel meer in de deze editie van het NWP Magazine. Ik wens je mede namens de redactie veel leesplezier!

Sacha van den Ende

Hoofdredacteur

Live is life...

Vanuit de keuken keek ik op het erf voor mijn huis. Dat hebben we uitgebreid, waardoor het inmiddels een behoorlijk lapje grond is geworden. En wel zo groot, dat we een veegmachine hebben aangeschaft omdat schoonmaken met een bezem echt niet meer te doen is.

Ondertussen zette ik de radio aan en dacht ik terug aan de laatste algemene ledenvergadering. En wel aan het moment dat ik met een aantal nieuwe NWP-leden sprak; zij staken hun enthousiasme over onze beroepsvereniging niet onder stoelen of banken. Het spreekwoordelijke warme bad waardoor je meteen denkt: Yes! Dit is waarom ik dit werk doe!

Op datzelfde moment klonk er een oude hit door de speakers: 'Live is life' van de Australische popgroep Opus. Een echte meezinger, eentje waar je helemaal vrolijk van wordt.

Lees de column van voorzitter Ann Jurriëns op pagina 34.

Voor nu namens het hele NWP-bestuur, veel leesplezier!



In deze editie...



Florentine van Vollenhoven

“Graag wil ik de mogelijkheden van ons vakgebied doorgeven. Met name het basisprincipe van minimale interventie met het grootst mogelijke effect spreekt mij daarbij aan.”

Pagina 6

Voorwoord	3
Nieuws	5
Productvoorlichting Vitals	15
Productvoorlichting Exendo	27
Van en voor leden	29
Productvoorlichting Vitortho	33
Van de voorzitter	34
Boekbespreking	42
NWP-congres en opleidingen	53
Colofon & NWP-gegevens	54

In de praktijk Het beroepsgeheim

“Het beroepsgeheim is de hoeksteen in de relatie hulpverlener-cliënt. De cliënt moet erop kunnen vertrouwen dat de hulpverlener strikt vertrouwelijk omgaat met vaak zeer persoonlijke informatie.”

Pagina 11



Depressie: evolutionair en orthomoleculair

“Binnen de evolutie geldt dat een nieuwe eigenschap alleen wordt overgedragen op het nageslacht als het binnen de omgeving een voordeel oplevert, of in ieder geval geen groot nadeel..”

Pagina 17

In gesprek met Ingrid Berendsen

“De achterliggende gedachte dat het lichaam een zelf-genezend vermogen heeft, dat met de juiste ondersteuning weer in balans kan worden gebracht, sprak en spreekt me nog steeds erg aan.”

Pagina 30

Verminder elektrosmog in de behandelruimte

“Als je elektromagnetische straling zelf niet voelt en al helemaal niet kunt zien, waarom zou je je dan druk maken over de mogelijke gezondheidsschade die de straling zou kunnen toebrengen?”

Pagina 36

ASMR: antidepressivum van de toekomst?

“Er is heel wat mogelijk met Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). Als je er gevoelig voor bent, beschik je over het ultieme middel om te ontspannen.”

Pagina 38



C-Reactive Proteïen

“CRP (C-reactive proteïen) is een belangrijke marker voor het vaststellen of een patiënt een ontsteking in het lichaam heeft of een aanwijzing dat de patiënt problemen heeft of kan krijgen met zijn hart en/of bloedvaten.”

Pagina 44

Oorsprong en werking van Tibetaanse kruidenformules

“Eigenlijk is het verbazingwekkend dat de Tibetaanse geneeskunde relatief onbekend is in ons land. Want deze gezondheidsleer heeft prachtige uitgangspunten en behandelmethoden.”

Pagina 49

Leestip:

Word weer mens van Leo Pruimboom

Onlangs verscheen het langverwachte Nederlandstalige boek *Word weer mens, de terugkeer van Homo Sapiens* van dr. Leo Pruimboom, grondlegger van de klinische Psycho-Neuro-Immunologie en docent. Leo schreef het boek samen met Daniel Reheis op basis van zijn jarenlange ervaring als wetenschapper, docent en therapeut, die heeft geleid tot de overtuiging dat voeding als geneesmiddel kan – en zou moeten – worden toegepast in de behandeling van ziekte. Het boek is een fraai vormgegeven en bijzonder waardevol werk dat de theorie achter de belangrijkste werkingsmechanismen die leiden tot ziekte, begrijpelijk maakt en combineert met recepten bestaande uit voedingsmiddelen die bijdragen aan het herstel van deze werkingsmechanismen.

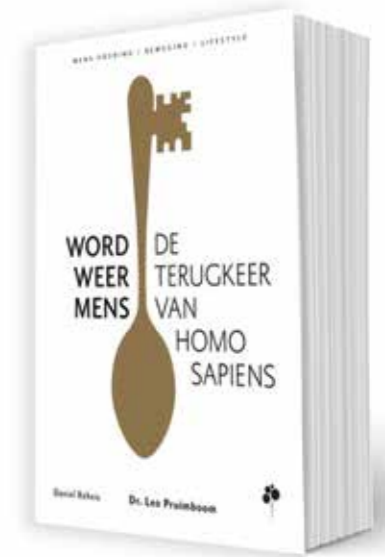
Lichaam en geest

Het boek is gebaseerd op fysiologische stofwisselingsprocessen en de basisprincipes van evidence based medicine. Het is door de combinatie van de evolutionaire insteek, het kPNI-gedachtegoed, de wetenschap achter de werkingsmechanismen, de praktische tips en de heerlijk ogende en verrassend eenvoudige recepten letterlijk een gezondheidsboek voor lichaam en geest.

Het begint met een algemeen deel waarin voedingsfeiten worden beschreven, hardnekkige mythen worden ontkracht (“eieren verhogen de cholesterol”), verrassende feiten worden belicht (“zoogdiervlees is niet per definitie gezond voor de mens”) en de grondbeginselen van koken worden toegelicht. Daarna worden de 12 belangrijkste werkingsmechanismen die bijdragen aan het ontstaan van ziekte, uitgelegd.

Ieder werkingsmechanisme is voorzien van een opsomming van geassocieerde symptomen en/of ziektebeelden, een gedegen, heldere uitleg van het werkingsmechanisme, een overzicht van voeding die als medicijn kan werken en af te raden voedingsmiddelen en tot slot uitgewerkte en prachtig gefotografeerde voor-, hoofd- en nagerechten, die de lezer doen watertanden.

Na de werkingsmechanismen wordt overgewicht als aandoening integraal vanuit de kPNI-invalshoek beschreven en voorzien van praktische tips die bijdragen aan de oplossing ervan, inclusief een weekplan bestaande uit voeding, beweging en sociale activiteiten. Gezondheidsexperts wordt extra verdieping geboden in een aantal kaders binnen de werkingsmechanismen, middels een uitleg van de PNI-metamodellen die structuur geven om te komen tot een verklarende PNI-diagnose en middels een overzicht van de samenhang tussen de werkingsmechanismen en de daarbij behorende metabole strategieën van het immuunsysteem.



Voor u en uw cliënt

Door de insteek van het boek is het niet alleen een bijzondere aanwinst voor uw eigen boekenkast, maar is het ook zeer geschikt voor uw cliënt. Het biedt u achterliggende evolutionaire en wetenschappelijke verklaringen voor het ontstaan van ziekte en de weg naar de oplossing en kan dienen als deep learning voor uw cliënt.

De recepten zijn smaakvol en niet ingewikkeld om te maken en zijn daarmee een praktisch hulpmiddel om te komen tot geschikte voedingskeuzes. Ze bieden een uitstekende basis voor verdere variatie en keukenexperimenten aan de hand van de voedingslijsten die bij ieder werkingsmechanisme zijn opgenomen.

Meer weten?

Word weer mens is verkrijgbaar via www.wordweermens.com en als e-book ook via Bol.com.

Interview met Florentine van Vollenhoven



Florentine van Vollenhoven voert al 25 jaar een praktijk voor complementaire geneeskunde waarin het functioneren van het individu in zijn/haar totaliteit centraal; zij benadrukt het belang van het vrijmaken van het potentieel door middel van inzicht en bewustwording. Eind vorig jaar verscheen haar boek *Verbasing over verzuring*. Verzuring is een bruikbaar signaal voor het ontdekken van een vroegtijdige verschuiving naar een ziektebeeld toe. In de praktijk van Florentine speelt het zuur-basenprincipe een centrale rol. Van 1996 tot 2012 is Florentine als hoofdvakdocent Natuurgeneeskunde verbonden geweest aan de Hogeschool voor Natuurlijke Gezondheid van Mens en Dier te Meppel. (Voorheen Academie voor Natuurlijke Geneeswijzen Noord-Nederland). Tevens was ze docent Hydrotherapie en voorheen docent Complementaire Voeding, waarbij de relatie tussen voeding en gezondheid centraal staat. Sinds 2011 is zij als vakdocent Natuurgeneeskunde verbonden aan de opleiding School of Life. Ook geeft zij (bedrijfs)trainingen in hoe vitaliteit te verkrijgen en te behouden in het kader van ziektepreventie.

Hoe ben je geïnteresseerd geraakt in de natuurgeneeskunde?

'Mijn grootvader was dermatoloog. Hij was een joviale man die een groot vertrouwen uitstraalde en vertrouwen had in het zelfgenezend vermogen van de mens. Hij was een warme voorstander van koudwaterbehandelingen voor een goede doorbloeding van de huid en voor het weerbaar maken van de mens. Bovendien gaf hij al in zijn tijd adviezen met betrekking tot natuurlijke voeding. Daar ben ik zelf ook mee opgegroeid waardoor mijn weerstand van jongs af aan is opgebouwd. Niks pampieren! Afharden het lichaam! Hetgeen ook makkelijk kon, aangezien ik grotendeels in de tropen ben opgegroeid. Toen mijn drie zoons nog klein waren, zocht ik altijd naar oplossingen voor kleine klachten op een natuurlijke manier. Ik kwam alleen bij de huisarts met hen als ze hechtingen nodig hadden of bij het vermoeden van een hersenschudding.'

Waarom ben je therapeut geworden?

'Ik duid mijzelf niet graag aan met het woord 'therapeut'; noem mijzelf liever 'natuurgeneeskundige'. Op zoek naar een opleiding waarmee ik zelfstandig zou kunnen werken, kwam ik op een Open Dag bij een opleiding tot Natuurgeneeskundig Therapeut en kwam tot de ontdekking dat er les gegeven werd in wat ik van nature al deed. Mijn passie werd daarbij aangewakkerd. Zo heb ik de vierjarige dagopleiding gevolgd in Meppel – een opleiding die nu niet meer bestaat.'

Je geeft zelf les. Wat is daarbij voor jou belangrijk om over te brengen?

'Graag wil ik de mogelijkheden van ons vakgebied doorgeven. Met name het basisprincipe van minimale interventie met het grootst



mogelijke effect spreekt mij daarbij aan. Bovendien vind ik het belangrijk dat studenten leren de verantwoordelijkheid te laten daar waar ze hoort: bij de client zelf, met behulp van onze kennis en kunde. Er wordt soms zo hard gewerkt door de therapeut zelf. Als de hulpvraag vooraf niet goed gedefinieerd is, blijkt dat er oplossingen gezocht worden voor problemen die niet als zodanig ervaren worden. Door mijn jarenlange werkzame ervaring in de praktijk heb ik geleerd dat volledige en authentieke aanwezigheid helende componenten zijn, waarbij de client zich gezien en gehoord voelt en daarmee de verlangde erkenning krijgt. Daarbij is alles mogelijk, mits je open staat voor al wat zich aandient vanuit neutraliteit, ofwel het stille midden. Als je nieuwsgierig blijft, word je niet in de fuik van oplossingsgerichtheid gezogen. Uiteraard volgt na het uitvragen van differentiaal diagnostiek de fase van samenvatten en op basis van gelijkwaardigheid tot een conclusie komen. Dan pas kunnen de behandelmogelijkheden de revue passeren waarbij je samen tot een passend behandelpun kunt komen. Therapietrouw creëer je door het draagvlak van de client te respecteren.'

Hoe ben je ertoe gekomen een boek te schrijven?

'Mijn eindschrijft van de opleiding ging over zuren en basen, zelfs met een uitwerking over de astrologische aspecten daarvan. In mijn boek ben ik op dat laatste niet meer teruggekomen, omdat ik het boek geschreven heb voor een breed publiek. De laatste 25 jaar heb ik honderden mensen begeleid met behulp van het zuur-baseprincipe, zowel als docent als in mijn praktijk. Kleine en grote wonderen voltrokken zich door dit eenvoudig toepasbare principe. Vandaar ook de titel: *Verbasing over verzuring*. Ik heb mij verbaasd over de kracht van ontzuren en de eenvoud van de toepassing daarvan.'

Hoe ging het schrijfproces; verliep het soepel, heb je er lang over gedaan?

'Uiteindelijk heb ik negen jaar over het schrijfproces gedaan. Door mijn docentschap had ik veel materiaal al uitgewerkt omdat ik al het lesmateriaal in de modules voor Natuurgeneeskunde zelf heb geschreven. Dus in eerste instantie dacht ik, dat ik het wel kon klaren met copy-and-paste. Echter, doordat ik ook al 16 jaar brieven van lezers beantwoordde voor het maandblad GezondNU in het katern Spreekuur, realiseerde ik mij hoe veel waarde er gehecht wordt aan het geschreven woord. De zorgvuldigheid bij het formuleren van wat je wilt overdragen is van essentieel belang. En dus ging ik alles nog dieper napluizen aan de hand van onderzoeken, omdat ik volledig achter de totale inhoud wilde staan. Een prachtig proces omdat ik nog meer bevestigd werd in de kracht van het zuur-baseprincipe. En tegelijkertijd werd ik ook onzeker. Er is niets zo veranderlijk als voedingsadviezen: wat vandaag geldt als gezond, is morgen opeens weer ongezond. Ook voelde ik mij kwetsbaar. Als ik zou publiceren, kon ik bloot kunnen komen te staan aan kritiek en dat vond ik lastig. En dus maar weer verder het verhaal perfectioneren totdat het besef indaalde: het is nooit af. En kan ik dat verdragen? Daar kwam een 'ja' op – het blijft een dynamisch proces, net zoals wij mensen een voortdurend dynamisch proces zijn.'

Je werkt met verschillende diagnostische methoden en behandelwijzen. Hoe ben je hiertoe gekomen?

'Door mijn jarenlange docentschap heb ik een hoop vaardigheden verworven. Daartoe heb ik vele na- en bijscholingen gevolgd en mij steeds verder bekwaamd in van allerlei. Mijn leer- en nieuwsgierigheid hebben mij daarbij geholpen.'

Wat voor casussen kom je tegen in je praktijk? Zijn er specifieke beelden waar je extra 'goed' in thuis bent?

'Nu richt ik mij voornamelijk op de basis van ons vakgebied: reinigen, afvoeren en regenereren. Daar horen de vastenkuurweken bij die ik jaarlijks een aantal weken organiseer, waarbij ik verschillende vastenvormen aanbied: sapvasten, rijstvasten en het zuur-baseprincipe. Op de opleiding pasten wij ook de principes van het Mayr-vasten toe. Ik ben 10 jaar lang medewerker geweest van de Artsenwerkgroep Mayr-therapie gedurende hun vastenweken. Dat is dus een vastenvorm die ik niet aanbied: daarvoor kun je bij de

“Graag wil ik de mogelijkheden van ons vakgebied doorgeven. Met name het basisprincipe van minimale interventie met het grootst mogelijke effect spreekt mij daarbij aan.”



Mayr-artsen terecht. Hogedarmspoelingen zijn een onderdeel van mijn praktijk geworden die zeer behulpzaam zijn bij het reinigingsprincipe.'

Hoe zie jij de toekomst in van leefstijlgeneskunde?

'De leefstijlgeneskunde dicht ik een belangrijke plaats toe in onze gezondheidszorg in de toekomst. Leefstijlgeneskunde neigt meer naar integrale geneeskunde, meer naar een holistische aanpak. Wij doen dat al in onze praktijken van de complementaire zorg. Leefstijlgeneskunde draagt bij aan bewustwordingsprocessen en dus aan de verantwoordelijkheid van de mensen zelf. Als er goede voorlichting is, kunnen mensen bewuster kiezen voor dat wat gezond voor hen is. Gezondheid is geen doel op zich wat mij betreft, maar wel een manier om dat te kunnen realiseren wat je nog wilt doen in het leven. De kosten van de gezondheidszorg bedragen nu bijna 100 miljard euro per jaar. Maar in wezen gaat het om ziekenzorg, dus om behandeling aan de achterkant. Leefstijlgeneskunde zou wat mij betreft een grotere plek moeten krijgen aan de voorkant.'

Wat zou je graag aan de lezer willen meegeven?

'Onlangs kwam het bericht dat bijna een op de vier Nederlanders in 2017 problemen met maag, darmen of lever had. Dat waren ruim 3,7 miljoen mensen. Dat heeft het RIVM in Bilthoven berekend, in opdracht van de Maag Lever Darm Stichting. De Stichting gaat een bewustwordingscampagne opstarten. De overheid wordt gestimuleerd om het bevolkingsonderzoek naar darmkanker voort te zetten. Echter, waarom aan de achterkant de zaak aanpakken terwijl het ook aan de voorkant kan door goede voorlichting en preventie?'

Door de vele trainingen die ik geef, zie ik dat er veel onwetendheid is bij mensen – het is niet altijd onwil maar vaak een verloren zijn in de wirwar van zogenaamde gezonde adviezen. En toch, als mensen worden aangesproken op gezond verstand en zij de regie weer terugkrijgen over hun welzijn, zie je dat ze weer in hun eigen kracht komen. Daar horen voeding, beweging, voldoende rustmomenten, een goed slaappatroon, humor, sociale en intieme relaties ook bij. En daar gaat mijn boek over: de regie teruggeven daar waar ze hoort, zodat iedereen weer eigen keuzes kan maken en verantwoordelijkheid kan nemen daar waar mogelijk. Ik geloof ook niet in trends en hypes en allerlei diëten – gewoon jonge, natte en verse producten gebruiken, zonder etiket. En voedingsmiddelen die bewerkt zijn, zoveel mogelijk achterwege laten. Alles wat een maandenlange houdbaarheidsdatum heeft, is in principe dood materiaal – wij zijn zelf vitale wezens, laten we ons vooral met vitale stoffen voeden. En dat geldt zeker ook voor ons energetisch lichaam en spiritueel wezen: die willen ook gevoed worden met dat wat energie geeft en ons herleidt tot ons diepste innerlijk zelf. Al het andere leidt af en is ruis.'

Verbasing over verzuring

De invloed van zuren en basen op voeding, vitaliteit en leefstijl

In het leven gaat het om balans. Zo ook in je lichaam: voor een fit, vitaal en vrolijk leven is de zuur-basenbalans cruciaal. In haar boek legt Florentine van Vollenhoven uit welke rol zuren en basen spelen in ons dagelijks leven. Dit doet ze aan de hand van haar jarenlange ervaring op het gebied van het zuur-baseprincipe.

In het boek wordt een breed scala aan onderwerpen behandeld, van de balans tussen ziekte en gezondheid tot de rol van water met betrekking tot zuren en basen. Door middel van een heldere uitleg over het lichaam en de psyche en met af en toe een leuke quote, weet de schrijfster haar kennis over te brengen aan de lezer.

(Recensie Lotte van den Heuvel)

Rineke Dijkina, orthomoleculair voedingstherapeut en schrijfster:

Er wordt wel eens gezegd dat de mens een onderdeel is van de natuur. Sterker nog, wij zijn natuur, net zo natuur als de natuur. En ook in ons lichaam gelden natuurwetten. Helaas ontbreekt ons de kennis daarover vaak. Wij krijgen deze niet meer mee door overlevering en leren er ook niet over op school.

Een van die belangrijke natuurwetten is dat er evenwicht moet zijn tussen zuren en basen. De basis van gezondheid en vitaliteit. Mensen met een optimale gezondheid zijn in staat om bij verstoring van het evenwicht zo snel mogelijk terug te keren naar de gezonde/normale situatie, zodat de verstoring niet chronisch wordt. Zowel de natuur als ons lichaam heeft oneindig veel mogelijkheden om het interne evenwicht steeds weer te herstellen. Ons lichaam regelt – meestal totaal ongemerkt en heel ingenieus – van alles voor ons zodat we optimaal fit, vitaal en gezond kunnen blijven. Althans, zo horen deze mechanismen te werken. Vaak moet ons lichaam hard werken om de balans te herstellen, omdat wij het door onkunde, te 'bont' maken. Daarom is het belangrijk meer te weten over het ingenieuze, zeg maar gerust geniale, werkingssysteem van ons lichaam.

Ik zou het fantastisch vinden als je na het lezen van Florentines heldere uitleg je lichaam veel beter 'begrijpt' en als je grootste vriend(in) ziet. En ik hoop dat je gaat voor een gezonde zuur-basebalans. Ga je voor goede vrienden niet fluitend de keuken in om ze het beste en lekkerste eten voor te schotelen? Doe dat dan ook voor jezelf. En verbaas je erover wat basische voeding voor jou kan betekenen en voor de wereld om je heen. In dit boek ontdek je al snel dat basische, onbewerkte voeding ook veel minder verzurend is voor het milieu. Iets goeds doen voor je eigen gezondheid betekent zo automatisch dat je een gezond milieu ondersteunt. Pure winst!

Jan van der Greef, hoogleraar emeritus Analytical Biosciences, Leiden

Dit boek komt op een passend moment. De verandering in bewustzijn over gezondheid en welzijn bevindt zich in een fase waarin de turning point voelbaar wordt. Een verandering, waarin holistisch denken zich



verder integreert en waarbij kennis en kunde vanuit verschillende perspectieven gebundeld wordt. De tijd waarin leefstijlgeneskunde haar plek aan het vinden is en waar de uniciteit herkend wordt, zodat gezondheid op maat verder kan ontwikkelen.

Verbasing over verzuring is een boek vol informatie, kennis en praktische handreikingen om met voeding vanuit contextueel denken, op zinvolle wijze vitaliteit en welzijn te bewaken of te versterken. Het geeft een mooie schets van het samenspel van fysieke en psychische componenten, die de lezer al snel aanzet tot het overdenken van zijn/haar situatie van een psychosociaal en spiritueel perspectief.

Een zeer aanbevelingswaardig boek voor iedereen met interesse voor welzijn van zichzelf en de omgeving.

Verbasing over verzuring
Uitgeverij MEI
ISBN 978 90 829393 09/NUR 861
www.verbasingoververzuring.nl



7M Bio Herbal Fermentation

Unieke, geconcentreerde fermentatiedrank met lactobacillen en biologische kruiden met het volledige metabiotische spectrum

- ✓ 28 stammen micro-organismen en 30 miljard KVE per 10 ml
- ✓ Met bio-actieve plantenstoffen van 12 verschillende kruiden
- ✓ Volledig biologisch en vrij van suiker, zuivel, alcohol, gluten, soja en zoetstoffen
- ✓ Eén verpakking 7M is goed voor 20 liter fermentatiedrank (gemengd met water)

Met 7M heeft u iedere dag een glas vol levende natuur voor de dagelijkse balans en veerkracht.



1000 ml ca. 100 dagdoseringen
Adviesprijs: €44,90



meer informatie: www.nutalis.com

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

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.

In de praktijk Het beroepsgeheim

We beginnen deze serie met een onderwerp dat hoog in de top tien van vragen staat: het beroepsgeheim. Over het beroepsgeheim bestaan veel misverstanden. Vaak denken hulpverleners dat het beroepsgeheim absoluut is. Dat is een beetje zoals Schrödingers paradox: het is waar en niet waar tegelijk.

Het beroepsgeheim is de hoeksteen in de relatie hulpverlener-cliënt. De cliënt moet erop kunnen vertrouwen dat de hulpverlener strikt vertrouwelijk omgaat met vaak zeer persoonlijke informatie. Het beroepsgeheim heeft een duidelijk doel: het waarborgt het algemeen belang van een vrije toegang tot zorg en het beschermt het belang van een wilsbekwame cliënt om zelf over haar/zijn persoonlijke levenssfeer te beslissen. Dat laatste impliceert al gelijk 'zware' onderwerpen zoals een vrijwillig gekozen levenseinde. Het beroepsgeheim raakt daarmee snel het diepste wezen van de hulpverlener. Dit soort vraagstukken kan al snel tot ethische worstelingen leiden.

Het is goed om te weten dat het beroepsgeheim een plaats kent in de wet. In de wet BIG kun je dat bijvoorbeeld terugvinden in artikel 88:

Enieder is verplicht geheimhouding in acht te nemen ten opzichte van al datgene wat hem bij het uitoefenen van zijn beroep op het gebied van de individuele gezondheidszorg als geheim is toevertrouwd, of wat daarbij als geheim te zijner kennis is gekomen of wat daarbij te zijner kennis is gekomen, waarvan hij het vertrouwelijke karakter moest begrijpen.

Nu ontstaat er bij hulpverleners al snel de verwarring: als ik niet BIG-geregistreerd ben, is dit toch niet van toepassing op mij? Nu zijn er door de Hoge Raad een viertal vonnissen geveld waar artikel 88 centraal stond. In alle vier de gevallen ging het om BIG-geregistreerden (psychiater, zenuwarts, verpleegkundige en een medewerker van IGZ). Een andere vindplaats is de WGBO (art 7:457 BW). In het eerste lid vinden we het volgende:

Onverminderd het in artikel 448 lid 3, tweede volzin, bepaalde draagt de hulpverlener zorg, dat aan anderen dan de patiënt geen inlichtingen over de patiënt dan wel inzage in of afschrift van de bescheiden, bedoeld in artikel 454, worden verstrekt dan met toestemming van de patiënt. Indien verstrekking plaatsvindt, geschiedt deze slechts voor zover daardoor de persoonlijke levenssfeer van een ander niet wordt geschaad. De verstrekking kan geschieden zonder inachtneming van de beperkingen, bedoeld in de voorgaande volzinnen, indien het bij of krachtens de wet bepaalde daartoe verplicht.

Daar kunnen we direct wat mee. Hier wordt gesproken over hulpverlener, zonder dat er een koppeling plaatsvindt met een register dat door de overheid wordt bijgehouden. De werkingssfeer van de geheimhoudingsbepaling in de WGBO is zeer ruim: hieronder vallen alle hulpverleners die op grond van een behandelingsovereenkomst met de patiënt therapie c.q. coaching verrichten. Een hulpverlener in de zin van de WGBO kan zowel een individuele hulpverlener als een organisatie zijn.

Zwijgen

Het beroepsgeheim betekent dat wij niets mogen vertellen over de behandeling tegen 'anderen'. Dat houdt dus in partners, familie maar zelfs ook ouders. Vanaf twaalf jaar is er een glijdende schaal van beslissingsbevoegdheid bij kinderen. Vanaf 16 jaar wordt het kind gezien als wilsbekwaam.

Je hebt dus als hulpverlener een zwijgplicht. Juridisch heet dit het verschoningsrecht. Dit verschoningsrecht stelt je in de gelegenheid om ook bepaalde informatie achter te houden als bijvoorbeeld de politie of justitie er om vraagt. Maar nu komt het: is dit verschoningsrecht absoluut? En wie bepaalt dat?

Als justitie of de politie haar eigen belang, opsporing en vervolging, hoger acht dan het verschoningsrecht, kunnen ze naar de rechter stappen. Als hulpverlener heb je een verschoningsverplichting. Dat betekent dat de politie je desnoods onder begeleiding naar de rechtbank brengt; weigeren is dus geen optie. Maar wees gerust. Jij moet zelf beoordelen of wat aan jou is meegedeeld en waarover de rechter in het getuigenverhoor vraagt een verklaring af te leggen, behoort tot datgene dat je moet geheimhouden. De rechter mag het beroep op het verschoningsrecht daarom



slechts marginaal toetsen¹. Het criterium daarbij is dat de rechter het beroep op het verschoningsrecht moet honoreren, tenzij er niet over kan worden getwijfeld dat het gaat om informatie die niet onder het verschoningsrecht valt.

Maar de rechter kan tot het oordeel komen dat jij je ten onrechte beroept op het verschoningsrecht. De rechter kan je dwingen om deze informatie alsnog prijs te geven. Weiger je dat, omdat jij er vast van overtuigd bent dat je verschoningsrecht geldt, dan kan de rechter zelfs een zeer onaangename maatregel opleggen: gijzelen. Dat betekent precies wat het woord inhoudt: je wordt gevangengehouden totdat je alsnog meewerkt.

Hoe maak je de afweging?

Een gouden formule is er niet. Elk geval zal per keer door je beoordeeld moeten worden. Vooraf zul je moeten beseffen dat welke afweging je ook maakt, je dit goed moet documenteren. En met goed bedoelen we: zeer uitgebreid. Dat is belangrijk want als je later je besluit moet verdedigen, moet je precies weten wat je beweegredenen waren. Bij de afweging moet je een aantal vragen beantwoorden:

1. Betreft het informatie die alleen van belang is voor je cliënt?
2. Zijn er eventuele slachtoffers wiens belang hoger gesteld kan worden?
3. Heeft het achterhouden van informatie een groot maatschappelijk impact?
4. Geraken er levens in gevaar op het moment dat jij informatie achterhoudt?
5. Heb je een wettelijke verplichting?
6. Kan er een noodsituatie ontstaan?
7. Is je cliënt het ermee eens dat je je geheimhoudingsverplichting doorbreekt?
8. Wordt er een eventuele strafrechtelijke procedure beïnvloed?

Een voorbeeld uit de praktijk

Een therapeut heeft een kind in behandeling uit een gezin van 5 kinderen. De ouders zijn gescheiden en vader mag zijn kinderen enkel onder toezicht van de jeugdbescherming zien.

Het kind dat onder behandeling is, geeft signalen af dat er iets niet in orde is. De therapeut vermoedt dat het kind seksueel misbruik wordt. Vader kan dit niet gedaan hebben, immers hij ziet zijn kinderen alleen waar anderen bij zijn. Er is dus iets anders aan de hand. De therapeut neemt contact op met de jeugdbescherming om navraag te doen over de situatie en advies in te winnen. De casemanager van de jeugdbescherming vraagt het dossier bij de therapeut op en ook de gealarmeerde moeder wil het dossier inzien.

Natuurlijk kun je dit geval heel snel afdoen; je hebt als hulpverlener een wettelijke verplichting bij vermoedens van misbruik om een melding te maken. Maar hoe ga je met het verzoek van de voogd en de moeder om? Mag je dit weigeren?

Het antwoord in dezen is ja; het verzoek van moeder mag je weigeren. Ondanks dat we sinds kort een AVG hebben die de

'burger' uitgebreide rechten geeft, waaronder het inzien en eventueel eisen dat informatie aangepast wordt. In dit geval liggen de rechten van het slachtoffer (punt 2) hoger. Daarnaast is het ook zo dat punt 6 hierop van toepassing is; je kan door deze informatie bekend te maken wellicht de veiligheid van het kind in gevaar brengen. Daarnaast kan je door informatie te wijzigen c.q. vernietigen op verzoek van moeder een eventuele strafrechtelijke procedure frustreren.

Wel kun je meewerken met de jeugdbescherming. Deze voert haar taak uit op basis van diverse wetten en kan dus eigenhandig ingrijpen. Het belang van het slachtoffer (punt 2) moet voorop staan. Je mag stellen dat vrijwel alle bovengenoemde tick boxes aangevinkt kunnen worden.

Een ander voorbeeld.

"Ik heb een cliënt in behandeling die veel progressie heeft geboekt. Nu is zij dermate enthousiast over mij dat ze mij in de laatste sessie vertelde dat er waarschijnlijk een nieuwe cliënt via haar komt. Een kennis van haar heeft problemen waar ze aan wil werken. Het probleem voor mij zit hem erin dat mijn huidige cliënt erbij vertelde dat de klachten samenhangen met (mogelijke) strafrechtelijke zaken."

Hier is het dilemma er dus al voor de behandeling start. De cliënt mag erop vertrouwen dat je je houdt aan je beroepsgeheim. Aan de andere kant moet je, als je kennis hebt genomen van een strafbaar feit, hiervan aangifte doen⁴. In een aantal gevallen ben je zelfs verplicht om aangifte te doen.

Op grond van artikel 161 Sv. is een ieder die kennis draagt van een strafbaar feit bevoegd om hiervan aangifte te doen. Het gaat dan om de volgende feiten:

- Misdrijven tegen de Staat (art. 92-110 Sr⁵. In Titel VII van het Tweede Boek van dat Wetboek, voor zover daardoor levensgevaar is veroorzaakt,
- Misdrijven tegen het leven gericht (art. 287 tot en met 294 en 296 Sr.)
- Mensenroof (art. 278 Sr.)
- Verkrachting (art. 242 Sr.)
- Wederrechtelijke vrijheidsberoving (art 282 Sr, verplicht o.g.v. art 160 lid 3 Sr)

Dit geeft voor de hulpverlener in ieder geval een duidelijk inzicht. Bij 'kleine zaken', voor zover je ze klein kunt en mag noemen, bijvoorbeeld diefstal, ben je dus moreel verplicht om aangifte te doen. Bij 'grote' zaken ben je het wettelijk verplicht. In het afwegingenlijstje heb je dus te maken met punt 2, punt 5 en punt 8. Hoe ga je hiermee om?

Je kunt het beste bij de anamnese, voordat je (nieuwe) cliënt informatie met je deelt, je positie uitleggen. Eerlijkheid dient het langst. Vraag aan je nieuwe cliënt om een heldere afweging te maken, beseffende dat niet alles wat hij/zij aan jou vertelt onder het beroepsgeheim valt. Vertel erbij dat het achterhouden van informatie over mogelijke strafbare feiten voor jou een probleem is; het kan door Justitie een strafrechtelijk vervolging opleveren. Dat wil jij niet. Met deze informatie is het aan je cliënt om te bepalen of hij/zij met jou verder wil. Ook hier geldt: uitgebreid documenteren.

“Afgeleid beroepsgeheim betekent dat ook personeel dat voor je werkt, zoals een secretaresse, onder hetzelfde beroepsgeheim valt.”

Heb alleen ik beroepsgeheim?

Nee. De wet kent ook nog het begrip *afgeleid beroepsgeheim*. Afgeleid beroepsgeheim betekent dat ook personeel dat voor je werkt, zoals een secretaresse, onder hetzelfde beroepsgeheim valt. Dat gaat nog veel verder; ook laboranten die wellicht nooit de cliënt hebben gezien, vallen onder het afgeleid beroepsgeheim.

Beroepsgeheim en overlijden

Ook als je cliënt is overleden geldt het beroepsgeheim nog. Dus een eventuele nabestaande die inzage in een dossier 'eist', moet dit via de rechter doen. Jij moet weigeren. Maar stel dat het om een zelfdoding gaat? Zelfs dan. Nabestaanden in een rouwproces willen het dossier opvragen om een mate van verwijtbaarheid te kunnen vaststellen richting de hulpverlener. Onthoud dat het beroepsgeheim over het graf heen gaat.

Hier zit niet één, maar zitten twee kleine addertjes onder het gras. Het eerste addertje is dat als de nabestaanden kunnen aantonen dat zij een schriftelijke toestemming van de overledene hebben, zij het dossier mogen inzien. Hierbij moeten we wel opmerken dat dan de overledenen tot aan het moment van de verklaring wilsbekwaam⁶ moet zijn geweest.



De veronderstelde toestemming

Het tweede addertje is een wat ingewikkeldere. Soms kan de toestemming 'gereconstrueerd' worden: de zogenaamde **veronderstelde toestemming**. Hier is al het nodige aan jurisprudentie⁷ over. In het eerste stukje hebben we het al een beetje verklapt. Indien er sprake zou kunnen zijn van verwijtbaar handelen van de hulpverlener, kunnen de nabestaanden het dossier via de rechter opvragen. De veronderstelling in dezen is dat het ook in het belang van de overledene is dat een eventueel falen c.q. verwijtbaar handelen aan het licht moet komen indien dit tot de dood van de cliënt heeft geleid. Het is aan de rechter om dat vast te stellen. Jij als hulpverlener kan en moet je dus beroepen op je verschoningsrecht en alleen de rechter kan dit doorbreken.

Daarnaast is het begrip veronderstelde toestemming in nog een tweetal situaties van toepassing:

Als de cliënt wordt doorverwezen naar een medisch specialist, is het gebruikelijk dat informatie wordt meegestuurd. Doordat de cliënt toestemming geeft voor de verwijzing wordt verondersteld dat de cliënt ook instemt met het verstrekken van de relevante gegevens aan de specialist. Als de cliënt hiertegen bezwaar maakt, worden er geen gegevens verstrekt.

Soms is het niet mogelijk om toestemming te vragen aan de cliënt. Het gaat dan bijvoorbeeld om een cliënt die in coma is geraakt. De hulpverlener gaat dan na of uit aanwijzingen of gedragingen uit het verleden de toestemming is af te leiden. Aan de hand van de veronderstelde toestemming van de cliënt kan dan informatie worden verstrekt.

Het beroepsgeheim en de AVG

Een ander punt dat veranderd is met de komst van de AVG, is het delen van informatie. In het oude regime was het zo dat hulpverleners die direct betrokken waren bij de hulpverlening, door jou op de hoogte gebracht mochten worden. Met de komst van de AVG is dit niet meer zo vanzelfsprekend. Dit is echter eenvoudig op te lossen door in je overeenkomst met de cliënt op te nemen met wie de informatie eventueel gedeeld mag worden. Te denken valt hierbij aan het maken van een lijstje: huisarts, psycholoog, medisch specialist. Krijg je deze toestemming niet, dan mag je de informatie niet delen op grond van de AVG, maar ook niet op basis van punt 7 van eerdergenoemd vragenlijstje.

Tot slot

De conclusie is dus dat het beroepsgeheim sterk is maar niet altijd opgaat. In een aantal gevallen moet je het dus doorbreken. Mocht je voor die keuze staan, dan is het altijd verstandig om bijstand te zoeken. Zeker omdat het beroepsgeheim tot een gang naar de rechter kan leiden. Laat je dus door een deskundige bijstaan.

Curcumine-SLCP™ een technologische doorbraak

Traditioneel wordt curcumine ingezet ter ondersteuning van het immuunsysteem en voor het behoud van een gezonde leverfunctie en spijsvertering. Daarnaast draagt curcumine bij aan het behoud van soepele gewrichten en ondersteunt het de mentale balans en de werking van het centrale en perifere zenuwstelsel. (Deze gezondheidsclaims zijn in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie.)

Curcumine is een van de meest bekende en meest toegepaste kruidenpreparaten. Curcumine is het belangrijkste werkzame bestanddeel van kurkuma, een aromatische specerij uit de wortel van de *Curcuma longa*. Kurkuma vindt haar oorsprong in de Indiase keuken, waar het onder de namen koenjit of geelwortel een belangrijk onderdeel vormt van de beroemde currygerechten.

Solid Lipid Curcumin Particles voor optimale biologische beschikbaarheid

De grootste uitdaging bij het ontwikkelen van curcuminepreparaten met een optimale werkzaamheid is het overwinnen van de problemen bij de opneembaarheid en biologische beschikbaarheid ervan. Curcumine in een 'onbewerkte' vorm wordt na orale inname in de darm en in de lever immers snel omgezet in onwerkzame metaboliëten, zoals curcumine-glucuronide, die door het lichaam weer snel worden uitgescheiden. Verdure Sciences, de producent van Curcumine-SLCP™, is er na jarenlang onderzoek en samenwerking met de Universiteit van Californië (UCLA) in geslaagd om deze problemen op te lossen. Door middel van hun gepatenteerde technologie hebben zij de opneembaarheid van curcumine met 65x weten te vergroten en de biologische beschikbaarheid met maar liefst 285x (ten opzichte van standaard curcuminepreparaten bestaande uit 95% curcumine). Deze doorbraak is bereikt na het testen van vele verschillende formuleringen op hun biologische beschikbaarheid bij mensen. De meest optimale resultaten werden verkregen bij een formulering die in feite geïnspireerd is op de

Indiase keuken, waar bij de bereiding van currypasta's kurkuma wordt gemengd met olieachtige bestanddelen. In hun curcumineproduct met de merknaam Longvida® wordt gebruikgemaakt van zogenaamde Solid Lipid Curcumin Particles, waarbij de curcumine is verpakt in een vetachtig deeltje dat bestaat uit drie langeketen vetten die ook in voeding voorkomen, namelijk fosfatidylcholine, stearinezuur en ascorbylpalmitaat.

Opneembaarheid versus biologische beschikbaarheid

Er wordt vaak gesproken over de opneembaarheid van een bepaalde stof. Hiermee wordt verwezen naar de maximale bloedspiegel (C_{max}) die wordt bereikt op een bepaald tijdstip na orale inname van een nutriënt. De opneembaarheid maakt deel uit van de biologische beschikbaarheid, maar zegt zeker niet alles. Een nutriënt kan zeer goed opgenomen worden en snel een zeer hoge bloedspiegel bereiken, maar vervolgens weer heel snel afgebroken en uit het lichaam verwijderd worden zonder voldoende tijd te hebben gehad om werkzaam te kunnen zijn. Het is van belang om

ook te kijken naar de ontwikkeling in de tijd wat de bloedspiegel betreft en niet alleen naar het moment waarop de maximale bloedspiegel is bereikt. Het gaat erom hoelang de nutriënt in het bloed aanwezig is geweest in zijn biologisch actieve vorm en hoelang deze de kans heeft gehad om zijn werking te kunnen uitoefenen. Dit zegt iets over de biologische beschikbaarheid, die gedefinieerd wordt als dat deel van een nutriënt dat is opgenomen in het lichaam en beschikbaar is voor gebruik bij bepaalde lichaamsprocessen.

Lage effectieve dosering

Vanwege de hoge biologische beschikbaarheid kan er met Curcumine-SLCP™ volstaan worden met een lage effectieve dosering. En omdat het lang als actief curcumine in het lichaam aanwezig is, is een eenmalige dagdosering voldoende. Dit heeft veel voordelen voor de gebruiksvriendelijkheid. Niet iedereen kan nu eenmaal hoge doseringen curcumine goed verdragen, en daarnaast is het makkelijker om maar één keer per dag te hoeven denken aan het innemen van een supplement.



Kijk verderop in het blad voor een gratis sample. Meer informatie vindt u op www.vitals.nl

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 vitamines 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

Depressie: evolutionair en orthomoleculair

In dit artikel stellen we onszelf de vraag wat depressie eigenlijk is. We laten zien hoe laaggradige ontstekingen tot neuro-inflammatie kunnen leiden en van daaruit tot depressie. Bovendien plaatsen we depressie in een evolutionair perspectief: wat zouden de mogelijke voordelen van een milde tot matige depressie kunnen zijn?

Als we op deze manier naar depressies kijken, heeft dat vergaande gevolgen voor de behandeling. Om je te ondersteunen in je praktijk, reiken we je diverse strategieën aan op het gebied van voeding, beweging en orthomoleculaire suppletie, waarmee je jouw sombere of depressieve cliënt beter kunt ondersteunen.

Depressie: herkennen en behandelen

Binnen de huidige psychiatrie wordt vooral gekeken naar symptomen van een depressie. Deze symptomen worden geobserveerd door een psychiater en gerapporteerd door de patiënt zelf. Vervolgens wordt een behandeling opgesteld. Deze houdt over het algemeen geen rekening met de evolutionaire achtergrond van depressie.

Voordat we dieper in kunnen gaan op de oorzaak en mogelijke functies van depressie, is het handig als we eerst kijken hoe men depressie in de praktijk herkent. Een milde tot matige depressie wordt volgens DSM-V gekenmerkt door symptomen die, gedurende minstens twee weken, het functioneren ernstig belemmeren. Daarbij moet van onderstaande symptomen ten minste één het grootste deel van de dag, vrijwel elke dag, aanwezig zijn:

- Een neerslachtige stemming,
- Ernstig verlies van interesse in vrijwel alle activiteiten.

Tevens zijn er minimaal drie van onderstaande symptomen aanwezig:

- Eetproblemen,
- Slaapproblemen,
- Geagiteerd en rusteloos, of juist geremd,
- Vermoeidheid en verlies van energie,
- Gevoelens van waardeloosheid of overmatige schuld,
- Concentratieproblemen, vertraagd denken en besluiteloosheid,
- Terugkerende gedachten aan dood of zelfdoding.

Andere veelvoorkomende symptomen van depressie zijn angst, obstipatie, libidoverlies en problemen met het geheugen (DSM-V). Tot slot komt rumineren, het herhaaldelijk en langdurig nadenken over zaken die in het verleden zijn gebeurd, vaak bij depressie voor.

Praten of pillen?

Uit de meeste onderzoeken komt naar voren dat cognitieve gedragstherapie een belangrijk middel is in de strijd tegen depressie (Hofmann, 2012). Ook van mindfulness is bekend dat het een gunstig effect heeft op de symptomen (Hofmann, 2017, Goldberg, 2018). Maar het wordt wel steeds duidelijker dat de medicinale component van de behandeling te wensen overlaat. Zo blijkt uit recent onderzoek gepubliceerd in Psychotherapy and Psychosomatics dat antidepressiva voor de langere termijn geen oplossing bieden (Vittengl, 2017). Ook blijken mensen die antidepressiva gebruiken, een 33 procent verhoogde kans te hebben op vroegtijdig overlijden (Maslej, 2017).

Reguliere antidepressiva hebben bovendien nog steeds veel bijwerkingen, waaronder beïnvloeding van het rijgedrag, constipatie en seksuele disfunctie (James, 2001). Maar zelfs agressief gedrag en zelfmoordneigingen worden gerapporteerd, met name bij kinderen en tieners (Sharma, 2016). Overigens moet hierbij aangetekend worden dat er bij zwaardere vormen van depressie vaak helaas geen andere opties openstaan dan het geven van antidepressiva.

Toch zouden antidepressiva ook hier uiteindelijk slechts een vertrekpunt moeten zijn.

origins of SYNERGY

*Recent goedgekeurd
novel food**

Onlangs door EFSA goedgekeurd en dus nieuw in de EU: pyrroloquinoline quinon als grondstof. Capsules van 10 mg maken flexibele dosering mogelijk.

NIEUW IN HET ASSORTIMENT

bonusan.com/synergy

*Ondersteunt de
energiestofwisseling*

Met extra hoge dosering van 300 mg per capsule. Vitamine B1 ondersteunt de energiestofwisseling, draagt bij tot een normale psychologische functie en heeft een gunstige werking op het hart.



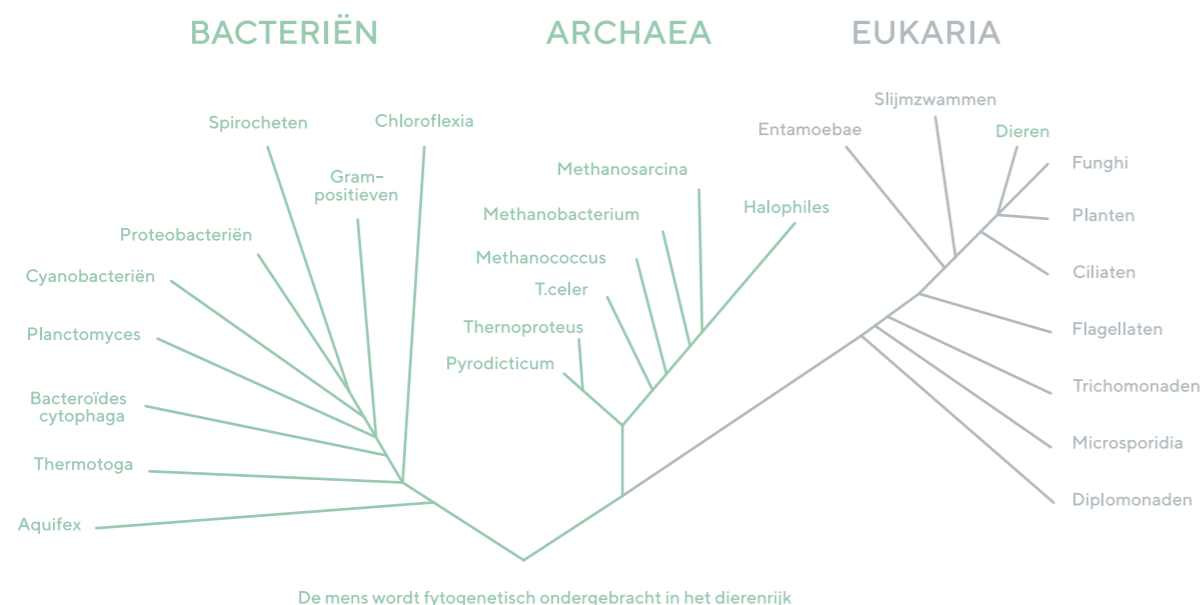
Q10 in actieve vorm

Deze actieve vorm van het natuurlijke co-enzym Q10 van Kaneka heeft een synergetisch effect in combinatie met PQQ. Verkrijgbaar in gemakkelijk slijkbare softgel-capsules van 50 mg.

BONUSAN
living quality

*Nieuwe, op veiligheid gecontroleerde voedingsmiddelen en ingrediënten binnen de Europese Unie.

FYLOGENETISCHE STAMBOOM

**Waarom antidepressiva niet altijd goed werken**

Er is een aantal mogelijke redenen aan te voeren waarom de medicinale behandeling van depressie niet altijd het gewenste resultaat oplevert. Hieronder een beknopt overzicht:

- Medicijnen behandelen alleen de proximale en niet de ultieme oorzaken.
- Niet alle vormen van depressie zijn hetzelfde, maar worden wel eender behandeld.
- Antidepressiva zijn vooral gericht op serotoninehuishouding, terwijl ook dopamine een rol speelt.
- Veel kan voorkomen worden met lifestyle, voeding, beweging en suppletie.
- De evolutionaire achtergrond van depressie wordt nauwelijks erkend.

Op de volgende pagina's lichten we deze punten uitgebreid toe, te beginnen met het belangrijke onderscheid tussen proximale en ultieme oorzaken van depressie.

Proximale en ultieme oorzaken

Bij het ontstaan van een depressie spelen zowel proximale als ultieme oorzaken een rol. Proximaal betekent ruwweg 'dichtbij' en ultiem 'ver weg' (Scott-Phillips, 2011). Waar de reguliere psychiatrie zich vooral bezighoudt met oorzaken dichtbij in de tijd, kijkt de evolutionaire psychiatrie veel verder terug.

Binnen de reguliere psychiatrie wordt het ontstaan van depressie voornamelijk toegeschreven aan (een combinatie van) genetische gevoeligheid, een tekort aan beschikbaar serotonine, problemen in het vroege leven, hechtingsproblematiek, ofwel andere neurobiologische, psychologische, sociale of gedragsmatige factoren. Dit zijn allemaal proximale factoren die verwijzen naar de aard en het ontstaan van een

depressie binnen één mensenleven.

Hoewel bovenstaande factoren allemaal een rol spelen bij het ontstaan van depressie, is dit niet het hele verhaal.

Volgens de evolutionaire psychiatrie heeft depressief gedrag ook een evolutionaire, adaptieve functie (Brüne, 2016). Pas als we zowel naar de proximale als ultieme factoren kijken die verantwoordelijk zijn voor depressieve symptomen, krijgen we een compleet beeld van wat depressie eigenlijk is, hoe deze werkt en waarom we wel of niet een depressie krijgen. Alleen daarna kunnen we op geïnformeerde wijze een behandeling opstellen.

Evolutionaire psychiatrie

De evolutionaire psychiatrie is een gezondheidsdiscipline die kijkt naar het evolutionaire nut van gedrag. Het bouwt onder andere voort op de ideeën van de Nederlandse bioloog en Nobelprijswinnaar Nikolaas Tinbergen (Tinbergen, 1952, 2005). Bekend van hem zijn de vier vragen van Tinbergen:

Functie: Hoe beïnvloedt het gedrag de kans op overleving en reproductie?

Mechanisme: Welke stimuli veroorzaken het gedrag?

Ontwikkeling: Hoe verandert het gedrag gedurende het volwassen worden?

Evolutie: Hoe verandert het gedrag als een functie van de evolutionaire geschiedenis?

Deze vragen zijn opgesteld om een conceptueel

kader te schetsen voor de studie van het gedrag van dieren.

Tinbergen gebruikte dit bijvoorbeeld in zijn onderzoek naar supernormale stimuli bij meeuwen (Tinbergen, 1953). De evolutionaire psychiatrie past het conceptuele kader toe op menselijk gedrag (Brüne, 2016). Dit lijkt een grote stap, maar dat is maar schijn; immers, als de mens geen dier is, wat is deze dan?

Functie, mechanisme, ontwikkeling en evolutie

De reguliere psychiatrie kijkt vooral naar het mechanisme waarlangs een gevoeligheid voor depressie zich vertaalt naar depressieve symptomen en, in mindere mate, hoe dit zich ontwikkelt door het mensenleven. Zoals blijkt, vormen het mechanisme en de ontwikkeling alleen een onvoldoende basis om het gedrag effectief te behandelen. Wellicht moeten we dan eerst naar de mogelijke functies van het gedrag kijken.

De mens wordt fylogenetisch ondergebracht in het dierenrijk

Op het eerste gezicht lijkt depressie verre van functioneel. Mensen met een depressie hebben vaker zelfmoordgedachten en lopen een verhoogd overlijdensrisico. Ook libidoproblemen komen vaker voor, dus voortplanting zou in het geding kunnen komen. Beide zijn evolutionair 'onhandig'. Het is belangrijk om op te merken dat deze functie, net als mechanisme en ontwikkeling, proximaal is: het beslaat één mensenleven. We hebben dus nog steeds niet gekeken naar de ultieme functie, de evolutie.

Binnen de evolutie geldt dat een nieuwe eigenschap alleen wordt overgedragen op het nageslacht als ze binnen de omgeving een voordeel oplevert, of in ieder geval geen groot nadeel. Bij gebrek aan een duidelijk functioneel voordeel van depressie, moeten we wellicht een nadeel overwegen.

Maar het kan ook zijn, dat we het voordeel over het hoofd zien, omdat we niet los kunnen komen van onze 21e-eeuwse blik. Had depressie in ons verre verleden een voordeel? En is dit voordeel binnen onze huidige tijd wellicht een nadeel geworden?

Analytische ruminatiehypothese

Zoals gezegd, komen rumineren en depressie vaak samen voor. Rumineren is het herhaaldelijk en langdurig nadenken over ervaringen die in het verleden hebben plaatsgevonden. Negatieve gedachten hierover kunnen leiden tot gevoelens van machteloosheid en



somberheid, wat depressie in de hand zou werken. De analytische ruminatiehypothese stelt echter dat depressie een geëvolueerde reactie is op complexe (sociaal-emotionele) problemen (Andrews, 2009).

De functie van depressie zou zijn om afleiding tot het minimum te beperken en de tijdsduur die men kan besteden aan analyse van de triggers, te optimaliseren. Op deze manier kan men in de toekomst beter anticiperen op een vergelijkbare trigger. De analytische ruminatiehypothese wordt ondersteund door onderzoek op het gebied van genen, neurotransmitters en receptoren, neurofysiologie, neuroanatomie, neuro-energetica, farmacologie, cognitie, gedrag en de (in) effectiviteit van behandelingen (Andrews, 2009).

De onderzoekers die betrokken zijn bij dit onderzoek, stellen zelfs dat depressie een natuurlijke en - uiteindelijk - gunstige reactie is op stress. Het is in die zin een overlevingsmechanisme. Dat zou verklaren waarom de genen die ons gevoelig maken voor depressie, niet uit onze genenpool zijn verdwenen. Echter, binnen onze huidige omgeving zijn de stimuli die het depressieve gedrag uitlokken, grondig veranderd, zowel de aard als de duur ervan. In het volgende deel gaan we dieper op deze stimuli in.

Twaalf verschillende subtypen van een depressie

Elke depressie is uniek en ontstaat weer uit andere proximale oorzaken.

Recent heeft een onderzoeksgroep een onderverdeling gemaakt van twaalf verschillende subtypen van depressie (Markus, 2017). Dit is een handig hulpmiddel om in kaart te brengen wat er bij een cliënt aan de hand is.

De proximale oorzaken hieronder kunnen depressie of op depressie gelijkende symptomen uitlokken. De mate waarin het individu wordt blootgesteld aan deze stimuli, alsmede hoe lang, heeft invloed op de ernst van de symptomen.

Ook de gevoeligheid versus adaptogene capaciteit van het individu is van belang.

1. Infectie

Tijdens een infectie, waarbij het immuunsysteem zijn werk moet doen om binnengedrongen pathogenen aan te vallen, zien we vaak de volgende symptomen ontstaan: verlies van eetlust, slaapstoornissen, verlies van concentratie, vermoeidheid en een verminderde stemming. Deze symptomen kunnen erg lijken op de symptomen van iemand met een depressie. Chronificatie leidt tot laaggradige ontstekingen en tot chronificatie van depressie.

2. Langdurige stress

Stress is een normaal onderdeel van de vlucht-vechtreactie die snel weer wordt opgelost wanneer het gevaar geweken is. Chronische stress is evolutionair nieuw. Net als bij infectie wordt bij chronische stress het immuunsysteem geactiveerd om eventuele traumatische schade proactief aan te kunnen pakken. Wanneer het immuunsysteem geactiveerd wordt, worden er veel pro-inflammatoire cytokinen geproduceerd. Deze hebben een negatieve invloed op de stemming.

3. Eenzaamheid

Langdurige eenzaamheid is evolutionair nieuw. Onderzoek naar moderne jagers-verzamelaars suggereert dat onze verre voorouders leefden in groepen van maximaal 150 mensen, waarbij familie een centrale plaats innam (Dunbar, 1993). Om zo te kunnen leven was voortdurende samenwerking, nauw contact en sociale ondersteuning nodig. Het is een scherp contrast met de massale, maar individualistische maatschappij waarin de westerse mens nu leeft.

4. Traumatische ervaringen

Traumatische ervaringen kunnen leiden tot rumineren. Zoals eerder gezegd, kan dit functioneel zijn voor het verwerkingsproces, maar ook tot problemen leiden.

5. Een hiërarchisch conflict

Depressiviteit kan ontstaan onder invloed van werkloosheid, het buiten een sociale groep geplaatst zijn, zich buitengesloten voelen en andere factoren die met de hiërarchie in de sociale omgeving te maken hebben. Vaak is er een gevoel van onmacht of controleverlies.

6. Rouwverwerking

Rouw is een normaal proces, maar kan onder invloed van diverse van bovenstaande triggers langer duren dan nodig is.

7. Romantische afwijzing

Afwijzing door een geliefde kan een diepe en langdurige impact op de psyche hebben.

8. Postpartumproblemen

10-15 % van de vrouwen ontwikkelt een postpartumdepressie.

9. Het seizoen

Er zijn cliënten die altijd in hetzelfde seizoen van het jaar depressieve klachten ontwikkelen, bijvoorbeeld in de winter wanneer er weinig zonlicht is. Een tekort aan vitamine D wordt in verband gebracht met veel psychische aandoeningen, waaronder depressie.

10. Alcohol en drugs

Verdovende en stimulerende middelen beïnvloeden de neurotransmitters in de hersenen, waaronder dopamine en serotonine. Een tekort aan één van beide, of beide, kan tot depressiviteit leiden.

11. Neurodegeneratieve ziektebeelden

Alzheimer, parkinson, epilepsie, infarcten en hersenschade kunnen bijdragen aan depressiviteit. Neurodegeneratieve aandoeningen en neuro-inflammatie gaan hand in hand (Nedergaard, 2015).

12. Ondervoeding

Een tekort aan voedingsstoffen beïnvloedt de stemming en kan zelfs leiden tot apathie en terugtrekgedrag. Ondervoeding moet hier ook gezien worden als een tekort aan nutriënten die het lichaam nodig heeft om zijn fysiologische taken uit te kunnen voeren. Dit heeft invloed op veel lichaamsprocessen die moeten zorgen voor een goede conditie van de hersenen, waaronder de antioxidantdefensie, welke helpt bij het remmen van ontstekingsprocessen.

Door met de cliënt goed uit te zoeken wat de ware oorzaken zijn van depressie, is het veel eenvoudiger om tot een persoonlijk behandelplan te komen. Op deze manier komen de oorzaken centraal te staan in plaats van de symptomen.

Naar gelang de oorzaak is de behandeling ook anders. Zo heeft een depressie ontstaan vanuit sociale afwijzing, een andere aanpak nodig dan een depressie ontstaan vanuit infectie (of chronische laaggradige ontsteking). In het eerste geval zal hulp bij verwerking en acceptatie op één staan, in het tweede geval een ontstekingsremmende therapie, bijvoorbeeld met voeding, beweging en suppletie. Daar gaan de volgende onderdelen over.

Van laaggradige ontsteking tot neuro-inflammatie

Infectie en langdurige stress kunnen via een chronisch geactiveerd immuunsysteem de hersenen beïnvloeden. Dit proces verloopt via laaggradige ontstekingen: een normale reactie van het immuunsysteem die onder invloed van 21e-eeuwse stimuli chronificeert. Bij een gezonde ontstekingsreactie komt het immuunsysteem na maximaal 72 uur weer tot

rust. Bij een laaggradige ontsteking blijft het soms nog jaren sluimerend actief. Dit zijn ontstekingen die actief zijn gebleven nadat de ziekteverwekker al is overwonnen of de weefselschade al is hersteld. De huidige omgeving werkt laaggradige ontstekingen in de hand en steeds meer onderzoek laat zien dat veel van onze welvaartsaandoeningen hun oorsprong vinden in laaggradige ontstekingen (Minihane, 2015). Ook komt er steeds meer onderzoek waaruit blijkt dat laaggradige ontstekingen effect hebben op onze hersenen (Meraz-Rios, 2013), (Tansey, 2012), (Houser, 2017), (Attwells, 2017).

Waar neuro-inflammatie begint

Neuro-inflammatie speelt een rol bij depressie, parkinson en multiple sclerose (Tansey, 2012), (Houser, 2017). Een fascinerend voorbeeld hoe het proces achter neuro-inflammatie in zijn werk gaat, wordt gegeven door Braaks hypothese van parkinson-progressie (Braak, 2003). Dit is de beste hypothese op dit gebied, zoals ook het aan Nature gerelateerde Parkinson's Disease in een review onderschrijft (Houser, 2017). Maar liefst 53-82 procent van alle gevallen van parkinson blijkt volgens de onderzoekers via de vier stadia van Braak te verlopen. Dit zou ook kunnen verklaren hoe depressie ontstaat, hoewel specifiek onderzoek op dit gebied nog in de kinderschoenen staat.

Vier stadia van Braak

In stadium één ontstaat een ontsteking in de darm, bijvoorbeeld als reactie op een microbiologische prikkel. Door deze ontsteking verandert een bepaald eiwit (alfasynucleïne) van vorm. Zolang de gunstige en ongunstige flora in balans zijn, kan dit eiwit niet uit het darmmilieu ontsnappen. Is er echter sprake van een dysbiose, dan kan dit tot leaky gut leiden en kan alfa-synucleïne



door het centraal zenuwstelsel gaan migreren. Het lichaam herkent het afwijkende eiwit niet, dus er volgt een ontstekingsreactie. Het eiwit vervolgt zijn weg naar de hersenen en de ontsteking breidt zich verder uit.

In stadium twee raakt de hersenstam ontstoken en ontstaan vroege parkinsonsymptomen zoals slaapstoornissen en depressie.

In stadium drie raken de dopamineproducerende cellen ontstoken, wat de kenmerkende motoriek van parkinson verklaart.

In stadium vier raken ook de executieve hersengebieden aangedaan waardoor cognitieve problemen zoals ongeremdheid kunnen gaan optreden. Hersenscans laten duidelijk zien dat de ontsteking ook werkelijk vóór de parkinsonsymptomen uitgaat (Tansey, 2012). Er is dus sprake van een oorzaak-gevolgrelatie.

Onderliggend proces is vergelijkbaar

Gaat dit proces net zo in zijn werk bij depressie? Parkinson en depressie, maar ook alzheimer, delen een aantal neuro-inflammatoire eigenschappen met elkaar, waaronder verstoringen op het gebied van de microglia en micro-RNA (Brites, 2015). Ook depressie kan, net als parkinson, beginnen met laaggradige ontstekingen in de darm. Vervolgens worden immuuncellen in de hersenen zoals microglia geactiveerd en gaan reactieve zuurstofdeeltjes (ROS) produceren. Deze brengen schade toe aan de hersengebieden. Cytokinen, zoals interleukine-6 (IL-6), interleukine-1 bèta (IL-1 β) en tumornecrosefactor alfa (TNF- α) bevorderen vervolgens de ontsteking en deze breidt zich nog verder uit. Wanneer dit niet bij de basis in de darm wordt geremd of verholpen, blijft het ziektebeeld zich verder ontwikkelen.

Factoren die laaggradige ontstekingen veroorzaken

Eén van de oorzaken van laaggradige ontstekingen is een verstoorde vetzuurbalans (Minihane, 2015). In onze voeding gaat het om een goede verhouding tussen omega-6 en omega-3-vetzuren, bij voorkeur in de verhouding 4:1 of 1:1. Door onze huidige omega-6-rijke voeding is de balans echter doorgeslagen naar 20:1 tot 25:1. Het probleem daarbij is dat omega-6 door de enzymen cyclo-oxygenase



Nieuw: Collageen Peptides Peptan®

Collageen is een eiwit dat zorgt voor de cohesie, elasticiteit en regeneratie (herstel) van al onze bindweefsels, waaronder huid, pezen, gewrichtsbanden, kraakbeen en botten. Collageen is sterk en flexibel.

Verschillende cellen in onze lichaamsweefsels zijn verantwoordelijk voor de productie van collageen. De cellen gebruiken specifieke aminozuren en peptides als bouwstenen voor de productie van de grote collageen triple helixstructuur. Deze structuur zorgt voor sterke vezels, weefselondersteuning, flexibiliteit en het vermogen om krachten te weerstaan.



RUNDER

100% Runder Collageen Peptides Peptan®.

RUNDER BLEND

Runder Collageen Peptides Peptan® met Calcium, MSM, Vitamine C, Magnesium en Hyaluronzuur.

MARINE

100% Vis Collageen Peptides Peptan®.

MARINE BLEND

Vis Collageen Peptides Peptan® met Vitamine C en Hyaluronzuur.

mattisson.eu



Kenmerken Collageen-Serie

- ✓ Collageen Type I
- ✓ Hoog aminozuur profiel
- ✓ Hoge concentratie van proline en glycine
- ✓ Uniek aminozuur hydroxyproline
- ✓ Gluten vrij
- ✓ Hoge zuiverheid
- ✓ Zeer hoge biobeschikbaarheid
- ✓ Makkelijk oplosbaar
- ✓ Wordt snel opgenomen
- ✓ Makkelijk verteerbaar
- ✓ Vrij van conserveringsmiddelen.



ANDRÉ FRANKHUIZEN

het zelfgerapporteerde gebruik van antidepressiva was de kans op een depressie bij een CRP-waarde van minimaal 10 mg/l bijna driemaal zo groot in vergelijking met een CRP-waarde van maximaal 1 mg/l. Bij een CRP-waarde tussen 1 en 3 mg/l nam het risico van een depressie met 38% significant toe, terwijl bij een CRP-waarde tussen 3 en 10 mg/l de kans op een depressie verdubbelde. Het risico van een ziekenhuisopname als gevolg van een depressie was tweemaal zo groot bij een CRP-waarde van 10 mg/l of hoger (Wium-Andersen, 2013).

High-sensitive test

Het gemeten gehalte CRP-eiwit geeft een objectieve maat voor de ontstekingsbelasting in het lichaam en kan dus aangeven of er bij je cliënt inderdaad sprake is van een laaggradige ontsteking. Maar om een laaggradige ontsteking goed te kunnen meten, is wel een zeer gevoelige test nodig.

De 'hs' in de naam hs-CRP staat dan ook voor high-sensitive, ofwel hoogsensitief. Een high-sensitive CRP-test meet het gehalte CRP-eiwit zeer nauwkeurig. Dat geeft je als therapeut natuurlijk meer duidelijkheid, maar ook de cliënt kan zien dat de klachten te maken hebben met laaggradige ontstekingen. Vervolgens kan daar samen aan gewerkt worden met voeding, beweging en suppletie.

De darmbehandeling

Wanneer men ongezonde darmen heeft als gevolg van een ongezonde leefstijl, kan dit tot depressie leiden. Volgens onderzoekers in Denemarken kunnen lactobacillen helpen dit type depressie te voorkomen.

Er bestaan al langer vermoedens dat probiotische bacteriën via de darm-hersen-as een rol zouden kunnen spelen bij het beheersen of voorkomen van depressie (Bruce-Keller, 2018). Uit nieuw onderzoek bij dieren blijkt in ieder geval dat probiotica, die meestal gericht voor de darmen worden ingezet, ook de hersenen positief kunnen beïnvloeden (Abilgaard, 2017).

Strijd tussen goede en slechte bacteriën

In het darmkanaal leven ca. 100.000 miljard bacteriën. In een gezond darmkanaal heerst een milieu waarin de meeste pathogene bacteriestammen zich niet thuis voelen. Echter, de darminhoud kan ook pathogenen en toxische stoffen bevatten.

Probiotische organismen voeren strijd met pathogenen om hechtruimte en voedsel. Hiertoe vormen ze bacteriocinen en

2(COX-2) en 5-lipoxygenase (5-LOX) wordt omgezet in ontstekingsbevorderende stoffen (Simopoulos, 2008). Hoe langer de vetzuren uit balans blijven, hoe groter de kans op laaggradige ontstekingen en dus ook op bijkomende welvaartsaandoeningen.

Hieronder een lijst met nog meer factoren die laaggradige ontstekingen in de hand werken, vergeleken met de situatie zoals deze waarschijnlijk bij onze verre voorouders bestond.

Onder 'Huidige voeding' staan de uitlokkers van laaggradige ontstekingen.

De stoffen aan de linkerkant maken allemaal op hun eigen manier onze lichaamsbarrières kapot, of zetten de tightjunctions open, waardoor er voortdurend pathogenen en andere toxines binnen kunnen dringen. Op deze manier móet het immuunsysteem wel actief blijven.

Relatie tussen CRP-waarde en depressie

Eerder heb je kunnen lezen dat laaggradige ontstekingen depressiviteit kunnen veroorzaken. De hiermee gepaard gaande ontstekingsactiviteit in het bloed kan gemeten worden met een CRP-test.

Verhoogde waarden van de ontstekingsmarker CRP worden vooral in verband gebracht met welvaartsziekten zoals obesitas. Maar uit een metastudie blijkt dat een verhoogde CRP-waarde ook gerelateerd is aan een grotere kans op psychische klachten, waaronder depressies (Wium-Andersen, 2013).

Verhoogde waarden van de ontstekingsmarker CRP (C-reactief proteïne) zijn een kenmerk van laaggradige ontstekingen. Na het ontstaan van een ontsteking neemt de hoeveelheid CRP-eiwit in het lichaam binnen een paar uur toe. Bij een laaggradige ontsteking circuleert er voortdurend een klein beetje CRP-eiwit in het bloed.

CRP: verhoogde kans op depressie

Voor het onderzoek werden de resultaten samengevoegd van twee eerdere onderzoeken, waardoor een totale populatie van 73.000 proefpersonen ontstond. Een verhoogde CRP-waarde bleek gerelateerd aan een verhoogde kans op psychische klachten en depressies. Bij

Trias-kuur

Lymphomyosot® Hepeel® Reneel®

Heeft u vragen of zoekt u **meer specifieke informatie** over **Heel Biologische Geneesmiddelen?**



Neem contact op:

Bel 0115 - 563 200
E-mail info@heelbv.nl
Kijk op www.heelbv.nl

-Heel
Healthcare designed by nature

kortketenige vetzuren. Deze laatste voeden het darmepitheel, waardoor een sterke barrière ontstaat tegen pathogenen. Bovendien verlagen deze vetzuren de pH, wat pathogenen verdrijft en daarnaast de biologische beschikbaarheid van mineralen verhoogt. Ook dragen ze bij aan het verteringsproces, doordat ze co-enzymen (zoals lactase) kunnen produceren. Door deze mechanismen wordt de vertering verbeterd, flatulentie door gisting voorkomen en darmparasieten, diarree, maar ook obstipatie voorkomen.

Dysbiose

Onder invloed van externe factoren, waaronder een slecht voedingspatroon, kan het evenwicht in de darmen verstoord raken met dysbiose tot gevolg. Pathogenen in de darmen kunnen vervolgens in de bloedbaan terechtkomen met allerlei gevolgen van dien voor de gezondheid (Abilgaard, 2017).

Willen we de darmflora succesvol herstellen, dan moeten we starten met een voeding die het evolutionaire voedingspatroon zo veel mogelijk benadert. Oervoeding bestaat vooral uit mager vlees en gevogelte, (vette) vis, eieren, groenten, noten, fruit, bessen, zaden en paddenstoelen. Oervoeding is daardoor armer aan gemakkelijke koolhydraten - een voedingsbron voor de ongunstige flora - en rijker aan fermenteerbare vezels, die juist een voedingsbron vormen voor onze gunstige bacteriën (Manheimer et al., 2015). Daarnaast is er veel mogelijk met pre- en probiotica.

Breedspectrum probiotica

Breedspectrum probiotica bestaan uit twee tot meer dan vijftien verschillende gunstige bacteriestammen. De Griffith School of Medicine in Australië gebruikt ze voor onderzoek, en noemt het zelfs een vast onderdeel van elke gezonde levensstijl (Khalesi et al., 2014).

Orale probiotica

Er zijn inmiddels vele aanwijzingen dat orale bacteriën niet alleen lokaal van betekenis zijn; er is ook een verband met een systemisch effect (Arimatsu, 2014), (Bascones-Martinez, 2014), (Casanova, 2014). Zo laten epidemiologische studies zien dat er een significante relatie is tussen parodontitis en chronische ziekten als diabetes type II, hart- en vaatziekten, obesitas en mogelijk ook depressie en alzheimer. Orale probiotica kunnen de samenstelling van de mondflora ten gunste veranderen (Chatterjee, 2011).

Prebiotica

Prebiotica zijn vezels die goed worden opgenomen door de gunstige darmflora en als voedingsbron fungeren. Inuline en FOS (fructo-oligosacchariden) zijn belangrijke voorbeelden.

Bij een voeding die arm is aan vezels, zijn prebiotica extra aan te bevelen (Bengmark, 2005), (Gibson, 1995), (Kaur, 2002), (Roberfroid, 1993), (Roberfroid, 2005), (Manning, 2004), (Saavedra, 2002).

L-Glutamine

L-Glutamine is een voedingsstof voor de slijmvliezen, waaronder in de darm. Deze voedingsstof zorgt voor een dikkere slijmlaag, waardoor stoffen die in de darm horen, daar ook blijven en dus geen laaggradige ontstekingsprocessen kunnen starten op andere plaatsen in het lichaam. L-Glutamine stimuleert bovendien het immuunsysteem, waardoor ongunstige bacteriën zich minder goed kunnen huisvesten (AMR, 2001). Meer over de darmbehandeling binnen de orthomoleculaire praktijk, lees je in onze whitepaper Een goede gezondheid begint in de darm.

Voedingssuppletie

Naast aanpassing van het voedingspatroon en het starten van een darmbehandeling zijn er nog enkele orthomoleculaire en natuurlijke stoffen die je bij depressie kunt inzetten. Deze grijpen in op bijvoorbeeld het immuunsysteem, op neurotransmitters of de algemene cognitieve functie.

Let op: het toedienen van supplementen bij depressie is geen langetermijnoplossing. Een goed startpunt is het wel, van waaruit we naar een totaalbehandeling kunnen toewerken met voeding en beweging.

Curcuma longa

Curcuma longa remt de ontstekingsenzymen COX-2 en 5-LOX, waardoor er minder ontstekingsstoffen vrijkomen (Aggarwal, 2015). Dit verlaagt de kans op de ontwikkeling van onder andere neurodegeneratie, depressie, diabetes type-2, hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten en COPD.

Aanvullend kan men de balans weer rechtzetten door meer vis en minder plantaardige oliën zoals zonnebloemolie te eten. Dit blijft bij de huidige voedingsgewoonten echter lastig. Curcuma longa kan dan een welkome aanvulling zijn.

Crocus sativus

Uit meerdere dubbelblinde klinische onderzoeken bij personen met milde tot matige depressie blijkt dat het antidepressieve effect van Crocus sativus (saffraan) groter is dan placebo en vergelijkbaar is met dat van fluoxetine en imipramine (Akhondzadeh, 2004, 2007). Uit analyse van bioactieve fracties komt naar voren dat de inhoudsstof crocine-1 hoofdverantwoordelijk is voor het antidepressieve effect. Het werkingsmechanisme erachter komt deels overeen met dat van imipramine; beide remmen de heropname van serotonine, norepinephrine en dopamine. Hierdoor blijven deze neurotransmitters langer actief in de synaptische spleet, hetgeen bij veel mensen zorgt voor meer concentratie en minder depressieve gevoelens. Het eerste effect treedt al binnen een week op, maar het effect is maximaal na circa 6 weken.

SAM-e

SAM-e wordt in het lichaam omgezet in ATP en methionine.

Methionine is een belangrijke methylator van genen die betrokken zijn bij de aanmaak van hormonen en neurotransmitters. Suppletie met SAM-e reguleert langs deze weg de

Huidige voeding	Oorzaak	Voorouderlijke voeding	Oorzaak
Voeding met een hoge glykemische index	Gemaksvoeding, HFCS, toegevoegde suikers	Lage glykemische index	Suiker vooral gebonden in plantaardig materiaal
Nutriëntarme voeding (veel)	Door uitspoeling van bodems, intensieve teelt, toename koolhydraten en fabrieksvoeding, overeten	Nutriëntrijke voeding (weinig)	Geen intensieve teelt en in de natuur is men niet gegarandeerd van voeding, dus overeten is lastig.
Weinig vezels	We eten onvoldoende groente en fruit.	Veel vezels	Men at vooral plantaardig materiaal, veel minder vlees.
Veel alcohol	Alcohol is overal relatief goedkoop verkrijgbaar.	Weinig alcohol	Alcohol alleen uit natuurlijke fermentatieprocessen.
Mycotoxinen	Mycotoxinen gedijen goed onder industriële condities (pinda's).	Minder mycotoxinen	Weinig kans op binnenkrijgen hoge concentratie van mycotoxinen in de natuur.
Saponinen	Zeepstoffen die de darmwand aantasten, vooral uit peulvruchten die veel gegeten worden.	Minder saponinen	Peulvruchten waren vermoedelijk geen onderdeel van de oerdis.
Lectinen	Antinutriënt uit vooral peulvruchten.	Minder lectinen	Peulvruchten waren vermoedelijk geen onderdeel van de oerdis
Gluten	Eiwit uit granen dat de darmwand kan aantasten en bron is van exorfinen.	Nauwelijks gluten	Granen zijn pas vast onderdeel van onze voeding geworden sinds de landbouwrevolutie.

aanmaak van onder andere melatonine en dopamine. Melatonine is effectief gebleken bij de behandeling van Seasonal Affective Disorder (SAD), ofwel seizoensgebonden depressie, en een voldoende hoog gehalte dopamine verhoogt de motivatie. Daarnaast normaliseert methionine het gehalte adrenaline, waardoor stress en angstgevoelens afnemen bij gestreste en angstige personen. Uit onderzoek komt zelfs naar voren dat SAM-e beter werkt dan generieke medicijnen die worden voorgeschreven bij depressie (Papakostas, 2009).

Visolie

Er zijn duidelijke epidemiologische aanwijzingen dat een chronische DHA-deficiëntie kan leiden tot depressie en cognitieve achteruitgang. Inname van DHA uit algenolie verhoogt al in relatief lage dosering de DHA- en omega-3-index, waardoor het risico op deze nadelige deficiëntie-effecten kan worden verminderd (Bernstein, 2012). Bij ouderen met depressie en milde cognitieve achteruitgang namen depressieve symptomen af door verhoging van de DHA- of EPA-inname, terwijl verbeteringen in denken en perceptie van lichamelijk welzijn waren geassocieerd met een hogere DHA-inname (Sinn, 2012).

Griffonia simplicifolia

Een tekort aan serotonine en tryptofaan kan

depressie veroorzaken, evenals slapeloosheid, obsessief gedrag en excessief eetgedrag dat tot zwaarlijvigheid leidt. Diverse reguliere medicijnen zijn daarom gericht op het verhogen van de beschikbare hoeveelheid serotonine in de hersenen, ofwel via het intensiveren van het gebruik van de beschikbare serotonine (SSRI's) ofwel via remming van de afbraak ervan (MAO-remmers). Griffonia simplicifolia is een natuurlijke bron van 5-HTP, een voorloper van serotonine. Langs deze weg is het in staat het serotoninegehalte in de hersenen te verhogen (Birdsall, 1998). In tegenstelling tot veel van de genoemde medicijnen gaat dat vrijwel zonder bijwerkingen. Griffoniazaadextract wordt behalve bij depressie onder meer gebruikt bij de behandeling van slapeloosheid, eetstoornissen, fibromyalgie en chronische hoofdpijn.

Mucuna pruriens

Ook een tekort aan dopamine kan aanleiding geven tot depressie. Een dopaminerge depressie wordt op een andere manier aangepakt dan een serotonerge. In plaats van het serotoninegehalte, moet dan het dopaminegehalte verhoogd worden. Antidepressiva die op dit mechanisme ingrijpen, zijn echter sterk in de minderheid ten opzichte van SSRI's. Toch wordt er onderzoek naar gedaan, onder andere met Mucuna pruriens (fluweelboon), dat de grondstof vormt voor het parkinsonmedicijn L-DOPA. Uit dit onderzoek blijkt dat mucuna in ieder geval bij ratten het gehalte dopamine in de cortex verhoogt (Manyam, 2004).

Beweging

Beweging mag bij vrijwel geen enkele behandeling ontbreken. Dat dit ook geldt voor depressie, blijkt wel uit onderzoek onder 34.000 Noorse mannen en vrouwen. Daaruit komt naar voren dat een uur beweging per week al voordelen oplevert.



De onderzoekers maakten gebruik van gegevens verzameld tussen 1984 en 1997 (Harvey, 2017). Bij hen werd gemeten hoe vaak ze aan lichaamsbeweging deden en of ze daarnaast last hadden van symptomen van angst en depressie. De gegevens zijn afkomstig van de HUNT-studie, een zeer groot gezondheidsonderzoek dat is uitgevoerd binnen de regio Nord-Trøndelag in Noorwegen.

Beweging gunstig

Bij depressie bleek het effect van beweging erg sterk. Deelnemers die voorafgaande aan het onderzoek hadden ingevuld dat ze niet aan lichaamsbeweging deden, bleken een 44 procent grotere kans te hebben op de ontwikkeling van depressie ten opzichte van deelnemers die één tot twee uur bewogen. Aangenomen dat hier sprake is van een oorzaak-gevolgrelatie, had 12 procent van depressies voorkomen kunnen worden door minimaal één uur per week te bewegen, stellen de onderzoekers. De intensiteit bleek daarbij niet van belang. De onderzoekers noemen twee mogelijke redenen waarom lichaamsbeweging gunstig is bij depressie: het is allereerst belangrijk voor een goede lichamelijke gezondheid, wat een gunstig effect zou kunnen hebben op de psyche (bijvoorbeeld via het immuunsysteem en een betere motiliteit van de darm). Ook verwachten ze dat het sociale aspect van lichaamsbeweging een rol speelt.

Eerder onderzoek onder 7000 Nederlandse studenten suggereerde al dat psychosociale factoren zoals zelfbeeld en sociale interactie in ieder geval deels bijdragen aan het gunstige effect op het geestelijk welzijn bij deze doelgroep (Monshouwer, 2012).

Hoeveel beweging is genoeg?

Twee tot vier uur lichaamsbeweging per week lijkt optimaal te zijn voor een betere geestelijke gezondheid, blijkt uit eerder onderzoek onder 7600 volwassenen (Kim, 2012).

Vanaf ongeveer vier uur per week nam dit effect af. Vanaf 7,5 uur per week was er zelfs sprake van een sterke stijging van depressie en angst.

De onderzoekers vonden er geen verklaring voor en benadrukken dat het hier om een associatie gaat, niet per se om een oorzaak-gevolgrelatie. Maar als we ons mogen baseren op de HUNT-studie, is dagelijks een uur of meer sporten ook niet nodig om symptomen van depressie tegen te gaan.

Conclusie

We hopen dat je na het lezen van dit artikel een beter beeld hebt gekregen wat depressie is, hoe depressie ontstaat aan de hand van proximale enultieme oorzaken en wat je eraan kunt doen op het gebied van voeding, beweging en suppletie. Allereerst is het van belang om uit te vinden of depressieve symptomen voortkomen uit een belangrijke levensgebeurtenis of een trauma. Vervolgens beoordeel je de aanpassing van het gedrag: past het gedrag van mijn cliënt bij de omstandigheden? Wanneer dit gedrag niet past, is het van belang om eerst uit te vinden of er sprake is van nutriëntentekorten of ontstekingen die het klachtenpatroon kunnen veroorzaken of verergeren. Het eerste doe je door de voeding goed te bekijken en het tweede met een hs-CRPtest.

Voeding, beweging, darmbehandeling en suppletie kunnen al een heel ander beeld geven bij een sombere cliënt. Wat ons betreft is dat altijd het startpunt voor de preventie én behandeling van milde tot matige depressie.

Dit artikel is afkomstig van Natura Foundation. Een volledige lijst van bronnen is op te vragen bij de redactie.

BrainQ[®]
O P L E I D I N G E N

Integrale epigenetica

Onze Westerse levensstijl ontregelt de werking van onze genen. Dit heeft epigenetische adaptaties tot gevolg die uitmonden in de typische Westerse aandoeningen zoals depressie, ADHD, diabetes, allergieën en vermoeidheid. Een groot deel van deze adaptaties kunnen teruggedraaid worden.

In de BrainQ Level 1 opleiding leert men deze chronische aandoeningen te benaderen vanuit centrale en hiërarchische processen die met elkaar verbonden zijn. De opleiding is praktisch gericht en onmiddellijk toepasbaar in uw praktijk. Docent is Lucas Flamend, auteur van het boek 'Het endorfine herstelplan. Integrale epigenetica in de praktijk'.

DATA LEVEL 1 - GROEP C-2019

Donderdag 5 september 2019	10:00 – 17:00 u	
Vrijdag 6 september 2019	10:00 – 17:00 u	
Zaterdag 7 september 2019	10:00 – 17:00 u	
Zaterdag 5 oktober 2019	10:00 – 17:00 u	(herhaling en intervisie)
Vrijdag 8 november 2019	10:00 – 13:00 u	(examen)

BrainQ[®]
O P L E I D I N G E N

BrainQ[®]: www.brainQ.nl

**INTEGRALE
GEZONDHEID
MOET JE
LEREN ZIEN**

OPLEIDING ORTHOMOLECULAIRE THERAPIE

- evolutionaire verklaring modellen
- praktijkgericht portfolio
- modulaire opbouw

Een betere gezondheid voor uw patiënten kan een ware zoektocht zijn. En zelfs als u vooruitgang boekt, kan het gevoel u bekruipt dat u afslagen mist of alternatieve routes onbenut laat. Tijdens onze **compleet vernieuwde** opleiding Orthomoleculaire Therapie leert u voeding, voedingsstoffen, beweging, suppletie en andere leefstijlinterventies integraal inzetten bij de preventie en behandeling van een ontspoorde fysiologie. Daarbij kijken we naar risicofactoren én mogelijkheden tot gezondheidsverbetering op alle niveaus: biochemie, energie, cellen en organen, orgaansystemen, de (sociale) omgeving en de samenhang daartussen.

Meer weten? Kijk op naturafoundation.nl/ot

Van en voor leden



Paeonia suffruticosa

Traditionele Chinese Geneeskunde

Negen favoriete kruiden verbeeld

NWP-lid Ria Trompert-Nauta heeft 23 jaar in haar praktijk gewerkt als acupuncturist en herbalist. Bijzondere ervaringen met de kruiden waren voor haar een reden om zich meer te verdiepen in de verschijningsvorm van de veel door haar gebruikte planten en hun onderdelen. Levend en bloeiend zoals zij in de natuur voorkomen. Om ze daadwerkelijk te kunnen zien, voelen en ruiken.

Om de planten te bewaren, heeft ze het plan opgevat ze te illustreren. Daarom leerde ze botanisch tekenen en aquarelleren. Een hele weg te gaan. Daarmee de woorden van Confucius volgend: "De weg zelf is je bestemming."

Gedurende dit proces vatte zij het plan op om een boekje met de afbeeldingen van haar negen lievelingskruiden te maken, begeleid door kleine verhaaltjes en hier en daar anekdotes uit de praktijk. Een klein boekje, niet als studiemateriaal bedoeld, maar voor iedereen die is geïnteresseerd of wordt behandeld in de praktijk. Natuurlijk ook voor de acupuncturist of voor degene die al met kruiden werkt of wil gaan werken. En voor ieder die met andere vormen van natuurlijke geneeswijzen werkt.

Meer informatie over prijs en bestelling van het boekje bij de auteur op haar e-mailadres: riabotanicalart@gmail.com

Interview met Ingrid Berendsen, bestuurslid van de NWP

'Natuurgeneeswijzen hebben altijd al mijn belangstelling gehad. De achterliggende gedachte dat het lichaam een zelfgezend vermogen heeft, dat met de juiste ondersteuning weer in balans kan worden gebracht, sprak en spreekt me nog steeds erg aan.'

Waarom heb je indertijd besloten therapeut te worden?

'Jaren geleden had ik klachten als vermoeidheid en pijn in nek en schouders. Hiervoor werd ik langere tijd behandeld, maar met onvoldoende resultaat. Het slikken van medicatie hiervoor stond me ook tegen. Om deze reden heb ik een natuurgeneeskundig therapeut geraadpleegd. Hij heeft me heel goed geholpen met voedingsadviezen en kruidenpreparaten. Zo eenvoudig kan het zijn! Deze ervaring is mede doorslaggevend geweest om me te gaan scholen in de complementaire geneeswijze.'

Je hebt diverse opleidingen gevolgd. Welke heb je door de jaren heen gevolgd?

'Ik heb een secretariële achtergrond en heb jaren als secretaresse gewerkt. Een familielid volgde de vakopleiding Kruidengeneeskunde te Haaren. Deze opleiding bestaat uit een basis cursus, een vervolgcursus en een examenjaar. In de basis cursus gaat het onder andere vooral om de basiskennis van de kruiden en in de vervolgcursus wordt onder andere dieper ingegaan op de geneeskrachtige kant van de kruiden en de therapeutische toepassing.

Zij vertelde daar vaak over en haar enthousiasme voor deze opleiding werkte aanstekelijk. Zo kwam het dat ik in 2006 besloot om deze vakopleiding te gaan volgen. In 2009 heb ik die met goed gevolg afgesloten. Tijdens de opleiding heb ik geleerd om tincturen en zalven te maken en ook om kruiden te drogen en theemengsels samen te stellen.

Er was bovendien ook veel aandacht voor de signatuur van de geneeskrachtige planten. Dat vond ik een heel mooie aanvulling, waar je als therapeut veel aan hebt. Daarna heb ik nog een jaartraining therapeutische vorming gevolgd. De vakopleiding Kruidengeneeskunde was helaas niet geaccrediteerd en werd dus niet vergoed door de zorgverzekering. De opgedane kennis heb ik daarom vooral binnen mijn gezin ingezet. Maar ik wilde me toch nog verder ontwikkelen. Ik heb me eerst uitgebreid georiënteerd en in 2011 heb ik ervoor gekozen om in Antwerpen de opleiding Postgraduaat Acupunctuur te volgen. Acupunctuur vormt samen met massage (tuina) en bewegingsleer (qigong), kruiden en voeding het fundament van de traditionele Chinese geneeskunde. In het laatste jaar moesten we een thesis schrijven. Ik heb een literatuurstudie geschreven over de behandeling van de 'Emotionele disbalans bij de vrouw in de overgang'. Dit vormde een goede basis om mee te werken in de praktijk.'

Je bent toen een eigen praktijk begonnen...

'In 2015 ben ik met mijn praktijk Vita Sana gestart. Ik kon een ruimte huren in een groepspraktijk in Oss. In de groepspraktijk zijn ook een osteopaat, fysiotherapeut en een mesoloog werkzaam. Alle therapeuten binnen het centrum gaan uit van een holistische visie: de mens wordt gezien als een eenheid van lichaam en geest. Het idee om elkaar te versterken met de diverse therapieën, spreekt me aan. Het is voor de cliënt ook gemakkelijk als er meerdere disciplines onder één dak werken. Zo behandelde ik bijvoorbeeld cliënten die ook door de fysiotherapeut werden behandeld.'

Op welke groep cliënten richtte je je met name in je praktijk?

'In mijn praktijk heb ik me vooral gericht op de vrouw in de overgang. Samen met de andere therapeuten hebben we hierover een informatieavond georganiseerd. Daar bleek veel belangstelling voor te zijn. Het was een goede en leuke manier om cliënten te werven. Veel vrouwen ervaren matige tot ernstige klachten in de overgang. Deze zijn met acupunctuur en kruidengeneeskunde vaak goed te behandelen.



“Het idee om elkaar te versterken met de diverse therapieën, spreekt me aan.”

Een goede gezondheid is belangrijk. Wat zijn volgens jou de grootste boosdoeners die een goede gezondheid bij mensen in de weg staan?

'Volgens mij zijn dat slechte voedingsgewoonten (veel suikers, te haastig eten, alcohol) en te weinig ontspanning. Veel mensen zijn erg gestrest. De lat ligt vaak heel hoog. Een drukke baan, gezin en een grote sociale kring leggen veel druk. Op den duur raken mensen uitgeput. Voor velen is het heel lastig om deze vicieuze cirkel te doorbreken. Helaas gaan ze daar pas over nadenken als de gezondheidsklachten zodanig zijn, dat ze niet meer op de oude voet door kunnen. Daar ligt een hele mooie taak voor ons, als natuurgeneeskundig therapeuten, om deze mensen te ondersteunen om de balans weer terug te vinden.'

Je bent lid van het bestuur van de NWP. Recent zijn diverse NWP-brochures opgefrist en aangepast én de NWP werkt samen met de NFG. Wat kun je daarover vertellen?

'We zijn als bestuur al geruime tijd in overleg met de NFG. Om de toekomst van de vereniging voort te kunnen zetten is het van belang om te moderniseren. Daarvoor moeten de nodige stappen worden gezet. Een daarvan is professionaliseren.

Mijn taak is om de visitaties te gaan coördineren voor de NWP. De NFG heeft een heel goed en praktisch systeem hiervoor. We bieden de huidige bezoekers de mogelijkheid om de NWP-leden te blijven visiteren.

Wat betreft de folders: deze vind ik heel mooi geworden. Ze zijn informatief, kleurrijk en modern.

Echt een visitekaartje voor de verschillende disciplines binnen de NWP.'

Bij de eerste afspraak moet je goed uitleggen wat de cliënt kan verwachten. Ook is de bereidheid van de cliënt om voedings- en leefadviezen op te volgen van belang om een verbetering van de klachten te bereiken. Vaak hebben cliënten jarenlang klachten en lopen vast in de reguliere zorg. De verwachtingen zijn dan soms hoog en dat legt veel druk bij de therapeut. Dat vond ik wel moeilijk. Je wil natuurlijk iemand graag goed helpen.'

Je werkte ook met de Balansmethode van Dr. Tan. Kun je daar wat over vertellen?

'Naast het behandelen van klachten tijdens de overgang heb ik ook regelmatig mensen behandeld met pijnklachten. Daarvoor heb ik de Balansmethode van Dr. Tan ingezet. Dit is een eenvoudige, maar doeltreffende manier om pijn te bestrijden. Hierbij worden enkele acupunctuurnaalden op speciaal geselecteerde punten gezet, waardoor tijdens de behandeling de pijn al tot 80% vermindert. Deze methode werkt goed en ik heb daarmee goede resultaten behaald.'

Glutazyme

Hoogstaand spijsverteringscomplex.

Een hoogstaand enzymprofiel, L-glutamine en de probiotica Lactospore®

Glutazyme, ondersteuning voor het evenwicht in onze buik. Een spijsverteringsproduct dat de huidige markt op meerdere punten voorbijstreeft. Zo bevat de Glutazyme formule een hoogwaardig enzymprofiel van maar liefst zes(!) verschillende soorten enzymen, een uitgebalanceerd team met aantoonbaar hoge enzymactiviteit.

Voor meer informatie: vitakruid.nl/glutazyme

ADVIESPRIJS:
POT 90 TABLETTEN
€ 32,90



health for life.

Vitakruid.nl • t 0252 - 53 48 83

Bloesem Remedies Nederland

Breng uw emoties in evenwicht met bloesemremedies

Bloesem Remedies Nederland is de distributeur van 17 verschillende merken bloesemremedies zoals: Australian Bush, Alaska Essences, Californische F.E.S. Essences, Healing Herbs, Deva Bach remedies en de Nederlandse remedies.



De hoogste kwaliteit van Schüssler Celzouten. Verwreven en zonder magnesiumstearaat van Adler.



Met de hand verwreven poeders van Sonnenmineral.



Primavera essentiële oliën en aromatherapie

zowel in biologische als in Demeter kwaliteit. Kijk op onze nieuwe site: www.primaveralife.nl



Bezoekadres: Winkel de 3Vrouwen, ook voor edelstenen en boeken. www.de3vrouwen.nl

Kijk voor de cursussen over aromatherapie, celzouten en de bloesemtherapie op www.bloesemremedies.com.

WWW.BLOESEMREMEDIES.COM

Bloesem Remedies Nederland Tel: 077-2300011 / Winkel: 077-2300015 E-mail: info@bloesemremedies.com

Opleiding tot HeartMath® Therapeut

In de HeartMath methode staan de thema's lichaamsbewustzijn en emotieregulatie centraal. Door middel van biofeedback op het hartritme leren uw cliënten hoe ze omgaan met stress en hoe ze zichzelf in een meer optimale toestand kunnen brengen. In deze nieuwe opleiding leert u aan uw cliënten om meer grip te krijgen op stress en hun manier van omgaan daarmee, zodat ze gericht kunnen werken aan een gezondere leefstijl. Uit vele studies blijkt dat dit leidt tot een toegenomen welbevinden en functioneren, zowel lichamelijk als psychisch.

HeartMath Benelux biedt nu een 5-daagse opleiding tot **HeartMath Therapeut**. In de opleiding wordt aandacht besteed aan:

- **Inpassing van HeartMath interventies in bestaande behandelmethodieken**
De opleiding biedt een kennismaking met diverse interventietechnieken. Om deze interventies goed over te kunnen brengen is het van belang om de geleerde technieken ook zelf veel te oefenen en toe te passen in het dagelijks leven.
- **Begeleiding van cliënten door middel van het Werken aan Veerkracht programma**
Het Werken aan Veerkracht programma biedt een evidencebased protocol om met behulp van een werkboek de cliënt in 7 sessies te begeleiden. De cliënt wordt zich bewust van zijn doelen, stressbronnen en energielekken en leert stapsgewijs de HeartMath technieken toe te passen en te integreren in het dagelijks leven. Huiswerkopdrachten en oefeningen zijn belangrijke onderdelen.
- **Diagnostiek: Inzicht in het functioneren van het autonome zenuwstelsel**
Het computerprogramma van HeartMath brengt de hartritmevariabiliteit (HRV) in beeld, een belangrijke indicator voor het functioneren van het autonome zenuwstelsel en daarmee ook van ziekte en/of gezondheid. Dankzij de nieuwste versie van de emWave, de emWave Pro Plus, is het nu ook mogelijk om diverse functionele waarden uit de HRV te bepalen.

Meer informatie vindt u op www.heartmathbenelux.com of persoonlijk via 043-3655626.

HeartMath Benelux

Nutriënten bij een actieve leefstijl

Voldoende lichaamsbeweging is een belangrijke voorwaarde om gezond te blijven. Intensieve sportbeoefening, recreatief of professioneel, vraagt echter een aanzienlijke extra inspanning van het lichaam en verhoogt de behoefte aan (micro)nutriënten. Bovendien zijn extra nutriënten nodig om de herstelprocessen na lichamelijke inspanning in bijvoorbeeld spieren en gewrichten goed te laten verlopen en om de oxidatieve stress als gevolg van intensieve fysieke inspanning te bestrijden.

Een multi als basis

Multivitamine/mineralenpreparaten (multi's) zijn primair bedoeld als aanvulling op de dagelijkse voeding. Uit meerdere onderzoeken is duidelijk gebleken dat onze dagelijkse voeding, al is deze nog zo gevarieerd en uitgebalanceerd, niet voldoende van alle voor de gezondheid belangrijke voedingsstoffen levert. De voornaamste oorzaken hiervoor zijn de verarming van onze landbouw- en veeteeltgronden, milieuverontreiniging, verontreiniging van het voedsel door lichaamsvreemde toevoegingen en de bereidingswijze van het voedsel waarbij veel nuttige stoffen verloren gaan. Daarnaast zorgen factoren uit onze leefstijl en -omgeving, zoals werkdruk en stressbelasting, voor een verhoogde behoefte aan allerlei micronutriënten.

Magnesium

Magnesium is een bijzonder belangrijk mineraal voor ons lichaam. Het is betrokken bij vitale stofwisselingsprocessen, zoals oxidatie van vetzuren, eiwitproductie, glycolyse en prostaglandinemetabolisme. Magnesium is verder belangrijk voor de productie en het transport van energie, het overbrengen van zenuwimpulsen en de opbouw van botten en tanden. Magnesium is tevens het antistress-mineraal bij uitstek. Het heeft een kalmerende werking en zorgt voor het ontspannen van spieren (hartspier!) en bloedvaten, terwijl calcium de spieren juist aanspannt. De calcium/magnesiumbalans zorgt voor het belangrijke evenwicht in het lichaam tussen spanning en ontspanning. Een hoge calciumopname zorgt voor een relatief magnesiumtekort en omgekeerd. Een magnesiumtekort kan leiden tot hartritme stoornissen en spasmen van de kransslagaders. Tevens is vastgesteld dat een gebrekkige inname van magnesium hypertensie en type II-diabetes kan veroorzaken, evenals zenuw- en spierklachten, zoals krampen, tremors, prikkelbaarheid, nervositeit en angststoornissen.

Meer informatie op www.viteducatief.nl

VitEducatief wordt ondersteund door VitOrtho Voedingssupplementen

Aminozuren

In de natuur zijn ongeveer 500 verschillende aminozuren geïdentificeerd, 20 daarvan komen in menselijke eiwitten voor, de zogeheten fundamentele aminozuren. Aminozuren geven de cellen niet alleen structuur, maar zorgen ook voor het transport en de opslag van nutriënten. Ze kunnen lichaamsfuncties beïnvloeden en vervullen een essentiële rol bij wondgenezing en herstel van weefsels. Bovendien zijn ze de voorlopers van of fungeren zelf als neurotransmitters in het centraal zenuwstelsel. Aminozuren worden ingedeeld als essentieel of niet-essentieel. Essentiële aminozuren kunnen niet in het lichaam worden aangemaakt, dus voor een goede voorziening zijn we volledig afhankelijk van (eiwitrijke) voeding of suppletie. Niet-essentiële aminozuren kunnen in de lever worden gevormd. Onder bepaalde omstandigheden, bijvoorbeeld bij snelle groei of zware (sport)inspanning, kan de lichaamsproductie tekortschieten om in de behoefte te voorzien en worden niet-essentiële aminozuren essentieel. We spreken dan van een semi-essentieel aminozuur.

Glutamine

Glutamine is een semi-essentieel aminozuur waarbij sporters veel baat kunnen hebben. Het zorgt voor sneller herstel na inspanning en helpt bij de opbouw en het herstel van spieren. Daarnaast herstelt glutamine immunosuppressie als gevolg van (zware) lichamelijke inspanning. Bovendien is glutamine een belangrijke bron van energie voor het zenuwstelsel.

Vitamine B12

De wateroplosbare vitamine B12 speelt een belangrijke rol bij de energieproductie, het goed functioneren van het zenuwstelsel en de hersenen, de aanmaak van bloedcellen (samen met foliumzuur) en de DNA- en vetzuren synthese. De co-enzymatische, biologisch actieve vormen van vitamine B12, adenosylcobalamine en methylcobalamine, hebben het grote voordeel dat ze niet, zoals het veelgebruikte cyanocobalamine en hydroxocobalamine, diverse enzymatische omzettingen hoeven te doorlopen om tot een voor het lichaam geschikte vorm van vitamine B12 te worden omgezet. Zowel adenosylcobalamine als methylcobalamine worden beter opgenomen in het lichaam en verhogen de weefselconcentraties cobalamine beter dan cyanocobalamine of hydroxocobalamine.



ANN JURRIËNS-VELTHORST VOORZITTER

Live is life

column

Vanuit de keuken keek ik op het erf voor mijn huis. Dat hebben we uitgebreid, waardoor het inmiddels een behoorlijk lapje grond is geworden. En wel zo groot, dat we een veegmachine hebben aangeschaft omdat schoonmaken met een bezem echt niet meer te doen is. Ondertussen zette ik de radio aan en dacht ik terug aan de laatste algemene ledenvergadering. En wel aan het moment dat ik met een aantal nieuwe NWP-leden sprak; zij staken hun enthousiasme over onze beroepsvereniging niet onder stoelen of banken. Het spreekwoordelijke warme bad waardoor je meteen denkt: Yes! Dit is waarom ik dit werk doe!

Op datzelfde moment klonk er een oude hit door de speakers: 'Live is life' van de Australische popgroep Opus. Een echte meezinger, eentje waar je helemaal vrolijk van wordt. Net als van de Duitse film uit 2013 waarin de hit meermalen te horen is. 'Live is life - Der Himmel soll warten.' Ik heb hem niet voor niets al twee keer gezien. Het gaat over een muzikant die wat op zijn kerfstok heeft en daarvoor een werkstraf krijgt. Die moet hij verrichten bij oude mensen in een verzorgingshuis die tijdens het eten een slabbetje voor krijgen en al om half acht in hun bed moeten liggen. Een situatie die hij zo belachelijk vindt, dat hij besluit een beetje leven in de brouwerij te brengen. Hij gaat met de bewoners zingen! Zijn plannetje slaagt en het hele huis komt tot leven. Maar de strenge directrice heeft geen goed woord over voor zijn initiatief. Ze probeert hem te dwarsbomen en de oudjes weer terug in het gareel te krijgen. Dat doet ze door zich op de regels van het huis te beroepen.

Ondertussen worden de muzikant en een jonge verzorgster verliefd op elkaar. Ze besluiten nu samen alles in het werk te

stellen om de bewoners op te fleuren. En dat lukt; krukken en rollators gaan aan de kant, slabbetjes worden opzij gesmet en pillen weggegooid. Met de bewoners duiken ze onder in de kelder om er daar met elkaar een groot feest van te maken. Zodra de directrice er lucht van krijgt, grijpt ze in. Ze heeft geen trek in een anarchistisch zootje, en regels zijn regels. Met als gevolg dat de muzikant opnieuw in de bak terecht komt. De bewoners laten het er echter niet bij zitten. Een pittige, oudere dame bedenkt een plan om hem vrij te krijgen. Het lukt! Vervolgens wordt zij de leadzangeres van de zanggroep en gaat het hele stel succesvol met elkaar op tournee.

Het leukste aan die film vind ik dat hij de maatschappij een spiegel voorhoudt. Met een vette knipoog. Als je inzet op nieuwe ontwikkelingen en openstaat voor verandering, zou je je blind kunnen staren op regels uit het verleden. Met gevolg dat er van alles niet kan en vooral niet mag. Wil je succesvol zijn, dan zal je creativiteit moeten toelaten. Dat geldt ook voor onze beroepsvereniging, die in onze branche de oudste in Nederland is. Maar leeftijd hoeft een frisse uitstraling beslist niet in de weg te staan. Laten we er met elkaar vooral voor zorgen dat we een eigentijdse, vooruitstrevende organisatie zijn en blijven.

Daarom is het zaak dat we open blijven staan voor creatieve inbreng. De beste ideeën pikken we op en daar gaan we mee aan de slag. En de minder goede leggen we opzij, maar wel pas nadat we er op zijn minst over hebben nagedacht. Zijn ze echt niet bruikbaar, dan kunnen we ze alsnog opvegen. Met of zonder veegmachine.

Ann Jurriëns-Velthorst
Voorzitter

“Het spreekwoordelijke warme bad waardoor je meteen denkt: Yes! Dit is waarom ik dit werk doe!”



Zuid-Amerikaanse kruiden studiedag

In de laatste jaren zijn er veel ontwikkelingen om naar de bijzondere eigenschappen en geneeskrachten van kruiden afkomstig uit verschillende gebieden, zoals Zuid-Amerika te zoeken. Voorbeelden hiervan zijn: Pau d'Arco, Graviola, Maca, Desmodium, Cats claw etc. Deze thema studiedag fytotherapie wordt gegeven door Dhr. John Koezen. Hij behandelt diverse interessante kruiden uit dit werelddeel en hun praktische toepassing in uw praktijk. Het programma is bedoeld om de kennis van die therapeuten en artsen die al een fytotherapie praktijk hebben uit te breiden met de extra mogelijkheden die deze kruiden hen kunnen bieden. Ook voor opstartende fytotherapie therapeuten bied de studiedag, verschillende inzichten en behandelingsmogelijkheden over de Zuid-Amerikaanse kruiden.

Studiedag Zuid-Amerikaanse kruiden:

- ✓ Zuid-Amerikaanse fytotherapiedag: **Vrijdag 11 oktober 2019**
- ✓ Duur: 1 dag van ca. 10.00 uur tot 17.00 uur
- ✓ Locatie: Harderwijk
- ✓ Kosten: € 100,- euro incl. koffie, thee, water, lunch en cursusmateriaal
- ✓ Accreditatie wordt aangevraagd bij: AVIG, KTNO (BATC, VBAG, LVNG, NVST, CAT, VBCZ (koepelorganisatie), VIV, VVET), MBOG, VNT, NVVM, NWP.

Kijk voor meer informatie of meldt u aan op onze website: www.tshealthacademy.nl



T.S.
Health
Academy

Gelreweg 9 | 3843 AN Harderwijk | T: 0341 - 462172 | info@tshealthacademy.nl

Biocidin®

- ✓ 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 ontgifting
- ✓ 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
HOOGWAARDIGE VOEDINGSSUPPLEMENTEN



‘We vinden het heel normaal in de hotspot van een ander te zitten.’

Verminder elektromog in de behandelruimte

Als je elektromagnetische straling zelf niet voelt en al helemaal niet kunt zien, waarom zou je dan druk maken over de mogelijke gezondheidschade die de straling zou kunnen toebrengen? Zelfs de geleerden zijn het er nog niet over eens. Bovendien ben je inmiddels erg gehecht aan je mobiele telefoon en het draadloze gemak in je woon- en werkomgeving. Heel menselijk om dan maar liever weg te kijken. Wat niet weet, wat niet deert... of toch wel?

Christine van Blokland en Gary Barham van de organisatie Living Earth denken daar heel anders over. Zeker als je zorgverlener bent, moet je je bewust zijn van onzichtbare energievelden, vinden zij. Dat is dan ook de belangrijkste reden dat zij zich hebben gespecialiseerd in het effect van elektromog op de gezondheid. Elektromagnetische straling verhoogt het vuuraspect in onze samenleving te veel, waarschuwen ze. Met ‘vuur’ doelen ze hier op één van de oerprincipes waarop het leven is gebaseerd, een element uit het rijtje ‘aarde, water, lucht en vuur’. Wanneer die aspecten met elkaar in harmonie zijn, is dat gunstig voor onze gezondheid. Het omgekeerde is ook waar: hoe groter de onbalans, hoe schadelijker. En daar zijn we volgens hen naar op weg doordat de elektromagnetische straling in onze maatschappij blijft toenemen.

5G-netwerken

Van Blokland: ‘Ik verbaas me er soms over dat er nog zo weinig over bekend is onder behandelaars, terwijl het bijna een soort algemene

kennis zou moeten zijn. Wat veel mensen zich wel realiseren, is dat als we de bodem met chemicaliën bewerken, we die via de voeding zelf ook binnen krijgen. Hoe ernstig lucht- en waterverontreiniging zijn, weten we ook. Maar je hoort er nauwelijks iemand over dat het vuuraspect de laatste decennia zo is toegenomen.’ Barham: ‘Een zendmast sproeit elektrische deeltjes in de lucht, die deeltjes bestaan uit vuur. Met de ophanden zijnde 5G-netwerken zal dit ongekeerde proporties aannemen.’

Essentiële functies

Van Blokland: ‘Als je dan bezig bent met gezonde voeding en voldoende beweging, zou je ook elektromagnetische stralingsbelasting aandacht moeten geven. Je moet het zo zien: onze aarde heeft z'n eigen aardmagnetisch veld waarmee het ons tegen de velden van de zon beschermt. Zodra er gaten in die bescherming vallen, krijgen we problemen. Gaten in de ozonlaag zijn daar een voorbeeld van. Het werkt op alle niveaus door. Ook ons lichaam heeft een eigen elektromagnetisch veld. Beschadigt dat, dan dringt straling door tot in ons lichaam. Membranen beschermen onze cellen. Gaat straling daar doorheen, dan beschadigen essentiële functies. Als je geen rekening houdt met het vuurelement, kun je proberen gezond te leven en te eten, maar zie je een grote bedreiging van de gezondheid over het hoofd.’

Keerpunt

Barham is woonbioloog. Voordat hij zijn bedrijf oprichtte, werkte hij jarenlang in de techniek. Daarna maakte hij een omslag naar ecologische bouw: ‘Ik wilde me liever met de natuur bezighouden.’ Maar de techniek en de natuur kwamen samen: zodra een ecologisch huis was opgeleverd, zag hij hoe de bewoners dat meteen volzetten met draadloze apparatuur, terwijl ze nog steeds dachten gezond bezig te zijn. Dat inzicht betekende voor hem een keerpunt in zijn carrière. Hij besloot de onwetendheid die hij om zich heen zag, aan te pakken.

Walkie talkie

Barham: ‘Op dit moment kunnen we straling alleen voor communicatie gebruiken op een manier die ongezond is. Vroeger werkten uitsluitend militairen ermee: radarinstallaties en snelle communicatie via radiofrequenties, dus de walkie talkie en radars. Maar dan heb je het over defensie, je land verdedigen. Er waren grenzen gesteld aan de hoeveelheid toegestane schadelijke radiofrequenties. Die normen zijn aangepast toen we ze commercieel gingen hanteren, wat de indruk wekt dat het veilig is. Niemand neemt de aansprakelijkheid op zich, leveranciers van draadloze apparatuur hebben zich ingedekt met uitsluiting zodat je ze nooit aansprakelijk kunt stellen als je er ziek van wordt.’



Ik denk dat maar weinigen dit weten. En bovendien, we kunnen straling niet meer ontlopen...

Van Blokland: ‘Er zijn gelukkig wel plekken waar de straling wat minder is of waar je die kunt vermijden.’

Als je er helemaal vrij van wilt zijn, kun je niet functioneren in deze maatschappij.

Van Blokland knikt: ‘Kijk eens kritisch naar hoe de gemiddelde werkplek er tegenwoordig uitziet. Mensen zitten minimaal acht uur per dag te bashen in straling. We denken dat ons lichaam zo ingenieus is dat het zich kan aanpassen, en dat kan het ook, maar de intensiteit en de snelheid die we nu ervan verwachten, is onmenselijk. Voorkomen is beter dan genezen. Laten we wakker worden, inzien hoe ons lichaam functioneert en daar heel verantwoord mee omgaan. Dat betekent maatschappelijk breed het gesprek voeren en onze overheden erop aanspreken. Neem nou roken, in relatief korte tijd is het ‘not done’ geworden om in de nabijheid van een ander te roken. Maar we vinden het wel heel normaal om in de hotspot van een ander te zitten. Sterker, de meesten weten nog niet eens dat ze dat doen. En daar wil ik graag in samenwerking met anderen verandering in brengen.’

Welk advies zou je behandelaars geven om in hun praktijk de straling zo beperkt mogelijk te houden?

Van Blokland: ‘Dat ze zich bewust worden van wat ze allemaal in hun praktijk aan apparatuur hebben staan. Vaak zijn dat een printer, een router, een DECT-telefoon en er is wifi. Die zijn allemaal van invloed op

de behandelruimte. Weet wat je in huis haalt en hoe je omgeving eruitziet, dat is een heel belangrijke.’

Barham: ‘Kijk ook goed wat je gebruikt tijdens een behandeling. Zo heb je elektrisch verstelbare behandelafels en daar ligt soms een elektrische deken op. Die heeft een sterk magnetisch veld. Ook al staat de deken uitgeschakeld, zolang de stekker nog in het stopcontact zit, lig je in dat veld.’

Zorg

Zijn grootste zorg spreekt hij uit voor de toekomst: ‘Niemand weet wat de elektromagnetische techniek veroorzaakt op lange termijn. Eigenlijk zijn we daarmee één groot experiment aangegaan. Natuurlijk, je zou kunnen zeggen dat het hele leven één groot experiment is, maar dit is gewoon te ver over de grens. Daarom heb ik me er de laatste tien jaar op toegelegd om te zien wat straling doet met een mens. Waar komt de straling vandaan en wat kunnen we doen om die te vermijden, te verminderen en te verbeteren?’

En tot welke conclusie ben je daarbij gekomen?

Barham: ‘Dat we veel bewuster moeten omgaan met onzichtbare energievelden. Alles is met alles verbonden op een energetisch niveau. Het is een niveau hoger dan het fysieke, en dat is inmiddels volledig verstoord door de elektromagnetische techniek die wij gebruiken.’

www.livingearth.nl

‘Hoe werkbaar is jouw praktijkruimte?’ (Enkele adviezen uit een internetblog van Christine van Blokland)

- Beperk of vermijd draadloze verbindingen,
- Gebruik het liefst een ouderwetse telefoon met draad,
- Verban wifi-modems en repeaters,
- Zet een elektrisch verstelbare behandelafel tijdens de behandeling uit,
- Neem liever wandklok op batterij dan wekkerradio,
- Muziekje op achtergrond beter vanuit bekabelde boxen dan uit surround system of speakerbox met wifi of Bluetooth,
- Kies hout of andere natuurlijke materialen bij de inrichting en vermijd metaal,
- Kies planten die zorgen voor goede lucht en vochtigheid.

KRAKEN, KRASSEN, KREUKELN EN FLUISTEREN

ASMR: antidepressivum van de toekomst?

Aangenaam kippenvel in je achterhoofd door het geluid van een fluisterende stem, geaai over een pluizig bolletje of een kwast. Ook het gevoel van een hand die door het haar strijkt, kan het oproepen. Er is heel wat mogelijk met Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). Als je er gevoelig voor bent, beschik je over het ultieme middel om te ontspannen. Waarschijnlijk is het zo oud als de mensheid zelf, maar pas de laatste jaren wordt er over gepubliceerd. Een echte boost daarvoor gaf het programma De Wereld Draait Door in 2012, toen Matthijs van Nieuwkerk twee vrouwen interviewde die ASMR-filmpjes plaatsten op YouTube.

Een beetje lacherig werd er zo nu en dan wel over gedaan tijdens de uitzending. De dames bleven echter onverstoord en demonstreerden zelfbewust hun technieken. Het is natuurlijk heel gemakkelijk om er de spot mee te drijven als je er zelf niet gevoelig voor bent. Bovendien, voor sommige mensen is het moeilijk, zo niet onmogelijk, om zich te verplaatsen in een ander als het om een fenomeen gaat dat ze niet kennen. We hebben allemaal een beeld bij begrippen als pijn, jeuk, een lekkere of vieze smaak, maar kippenvel in je achterhoofd als je iemand hoort fluisteren, is toch echt van een andere orde. Misschien is door dit onbegrip wel de term 'braingasm' ontstaan, een afgeleide van 'orgasme', waardoor het meteen een bepaalde lading krijgt. Onterecht, want met seksualiteit heeft ASMR niets te maken. Wat overeenkomt, is dat het een heel prettig gevoel oproept. Maar het zou wel jammer zijn als een dergelijk etiket in de hand zou werken dat mensen hun ASMR-gevoeligheid dan maar liever voor zich houden.

Hormonen

Ondertussen zijn er heel wat ASMR-filmpjes op YouTube te vinden. Ze worden veel bekeken en beluisterd. Het fijne gevoel dat ze teweegbrengen, is het gevolg van de hormonen endorfine, dopamine, oxytocine en serotonine die vrijkomen tijdens een ASMR-beleving. En die kan zich op verschillende manieren voordoen:

- door te kijken, bijvoorbeeld naar herhalende handelingen
- door te luisteren, bijvoorbeeld naar aangename geluiden
- door te voelen, bijvoorbeeld als iemand je streelt of kriebelt.

Ouders

Onderzoeker Craig Richard van de Shenandoah University zegt in een interview van het Amerikaanse Smithsonian Magazine: 'ASMR wordt meestal ervaren vanaf jonge leeftijd door interactie van kinderen met familie en vrienden. De hele werking van ASMR is daarop gebaseerd. De reden dat mensen zich relaxed voelen als ze naar een ASMR-filmje op YouTube kijken en luisteren, is dat de zachte spraak en rustgevende handbewegingen doen denken aan het gedrag van hun ouders. Het is patroonherkenning: ons brein herkent het patroon van iemand met een zacht gefluister en dat vinden we rustgevend.' Of zijn theorie klopt? De wetenschap is nog lang niet zo ver om zich erover uit te spreken.

Synesthesie

Overigens zijn er nog meer theorieën. Eén daarvan legt een link met synesthesie, waarbij naast elkaar gelegen hersengebieden die



zintuiglijke prikkels verwerken, de prikkels met elkaar vermengen. Een voorbeeld daarvan is dat sommige cijfers met kleuren associëren. Het cijfer 1 staat dan bijvoorbeeld voor blauw en 2 voor geel. Een andere theorie is dat ASMR verwant is aan misofonie, waarbij iemand juist een extreem negatieve reactie heeft op bepaalde, onschuldige geluiden als smakken of luidruchtig kauwen. Een reactie die juist het tegenovergestelde lijkt van ASMR. Volgens postdoctoraal onderzoeker neuropsychologie Anouk Keizer van Universiteit Utrecht zou je ze misschien beide kunnen indelen aan weerszijden van een spectrum, waarbij ze stelt dat de meeste mensen zich in 'het midden' daarvan bevinden. Maar of je absoluut op die manier verband kunt leggen met ASMR, daar zet ze toch vraagtekens bij. 'Meer onderzoek is nodig', stelt ze. 'Wat er duidelijk niets mee te maken heeft, zijn esthetische ervaringen als kippenvel krijgen als je een mooi muziekstuk hoort of een prachtig kunstwerk ziet. Dat is vooral excitement.' ASMR heeft daarentegen alles te maken met diepe ontspanning. Ze vermoedt dan ook dat het fenomeen de potentie heeft om een psychische behandeling te zijn voor bepaalde problemen, zoals nu soms mindfulness wordt ingezet bij depressie of burn-out. 'Of dat in de toekomst echt mogelijk wordt, moeten we gaan uitvinden.' Heel fascinerend vindt ze dat dezelfde YouTube-filmpjes op verschillende mensen verschillende uitwerkingen hebben. 'Het zegt voor mij iets over hoe onze hersenen werken.'

Betweterfestival

Afgelopen oktober deed zij een experiment op het Utrechtse Betweterfestival, een evenement 'dat met wetenschappers, schrijvers en artiesten de grenzen opzoekt'. Ze legde verschillende bezoekers filmpjes voor waarvan sommige wel ASMR zouden kunnen opwekken

en andere niet. Na afloop vroeg ze hun wat ze hadden beleefd en hoe ze zich erbij hadden gevoeld. De resultaten neemt ze mee bij verdere studies. Maar opmerkelijk is volgens haar wel dat veel ASMR-filmpjes effectiever blijken te zijn dan antidepressiva. 'Toch bekijk ik het als onderzoeker sceptisch', geeft ze aan. 'Voordat de wetenschap zich kan uitspreken of het als alternatief kan dienen, moeten we eerst uitzoeken hoe het werkt, wat het doet en of je het kunt aanleren. En ook is er de vraag of het mogelijk is een ASMR-film te maken die voor iedereen werkt. We weten wel dat ASMR echt iets is, maar verklaren kunnen we het nog niet.'

Hartritm

Een ander onderzoek werd uitgevoerd door de Universiteit van Sheffield in Engeland onder leiding van Dr. Giulia Poerio. Dat ging uit van twee groepen, waarbij de ene groep bestond uit mensen die getriggerd werden door ASMR-video's. De andere groep bestond uit mensen die er ongevoelig voor waren. Er deden in totaal 800 proefpersonen mee. Bij de eerste groep bleek de hartslag gedaald en de huidgeleiding toegenomen, wat bewijst dat ASMR-video's kijken fysieke gevolgen heeft. Ook ervoeren de deelnemers diepere sociale connecties en andere positieve emoties. De proefpersonen in de tweede groep hadden deze voordelen niet. Daarnaast bestond het onderzoek uit een enquête die gehouden werd onder 1000 mensen. Ook deze waren verdeeld in ASMR-gevoeligen en niet-gevoeligen. Daaruit kwam naar voren dat de eerste groep zich kalmer, blijer, minder stressvol en minder somber voelde dan de andere groep.

Zintuigen

Het is een onderzoek dat Keizer ook zeker zal betrekken bij haar eigen werk. Wat haar vooral interesseert, zijn de sterke lichamelijke effecten die ASMR teweeg blijkt te brengen. Keizer: 'Dat het de hartslag naar beneden brengt en de huidgeleiding omhoog, lijken tegenstrijdige effecten die tegelijkertijd plaatsvinden,' vertelt ze, 'maar volgens onderzoekers is het wel te verklaren omdat het om een complexe emotionele toestand gaat, een soort kalme staat van excitement. En wat heel bijzonder is, is dat de daling van de hartslag groter is dan bij een gemiddelde mindfulnessstraining. Binnen de wetenschap is nu de vraag hoe we het fenomeen kunnen categoriseren. In elk geval verwachten we dat ASMR inzicht zal geven in hoe onze zintuigen werken.'

Straling & Milieu

De Piramidevormen van Vita Producten B.V. werken volgens het -0- punt beginsel. Dit beginsel staat garant voor bescherming tegen elektromagnetische straling en overige ziekmakende milieu-invloeden voor mens, dier en plant. Het Internationale Gesellschaft für Elektrosmog Forschung (IGEF) heeft dit onomstotelijk aangetoond.

www.vitaproducten.nl

Postbus 114 - 3890 AC Zeewolde - Netherlands

Tel: +31 (0) 36 522 49 50

Fax: +31 (0) 36 523 44 26

info@vitaproducten.nl

VITA
PRODUCTEN



Springfield



MenaQ7
de pionier van
vitamine K2

OOK GESCHIKT VOOR
KINDEREN
VANAF VIER JAAR

Draagt bij aan het behoud
van sterke botten... en meer

Vitamine K2, in de vorm van menaquinone-7, komt voort uit fermentatie van natuurlijke bronnen.

Een belangrijke innovatie zorgt voor een grotere zuiverheid en stabiliteit van menaquinone-7 in de natuurlijke vorm. Dit maakt dat de natuurlijke vitamine K2 in MenaQ7 goed opneembaar en beter beschikbaar is voor het lichaam.

Vitamine K2 draagt bij aan de instandhouding van sterke botten.

Door de toevoeging van vitamine D is er een goede synergie voor het behoud van normale botten.

Vitamine D draagt tevens bij tot normale calciumgehalten in het bloed.

60 tabletjes met 45 mcg vitamine K2 en 5 mcg vitamine D3

MenaQ7 180 Forte met
180 mcg vitamine K2

MenaQ7 180 Forte bevat een hoger gehalte aan vitamine K2.

Dit zorgt voor een optimale voorziening van vitamine K2.

30 V-capsules met 180 mcg vitamine K2 en 5 mcg vitamine D3

Let op! Vitamine K2 180 mcg niet gebruiken wanneer iemand antistollingsmiddelen van het cumarinetype neemt.



www.vitaopleidingen.nl
Download
Studiegids

VITA
OPLEIDINGEN

Studieprogramma
2019-2020

INFORMATIE EN INSCHRIJVING:

T: 036-5224950

E: INFO@VITAOPLEIDINGEN.NL

✓ Registeropleidingen:

- Medische Basisvakken SHO Puur Plato - 27 EC
- Psychosociale Basisvakken SHO Puur Plato - 25 EC
- Medische- Psychosociale Basisvakken SHO - 47 EC

✓ Beroepsopleiding
Life Science Therapeut:

- Generieke en Specifieke fase

✓ Bij- en nascholing:

- Energetisch lichaamswerk - Magnetiseren
- Ideomotoriek - Ratio-intuïtieve Methodiek - Bio-tensor deel 2
- Levend- (en droog) Bloed Analyse
- Iriscopie/oogdiagnostiek
- Anatomie & Fysiologie - Functies en processen uitgelicht
- Losse Colleges

Vita Opleidingen B.V.

Gildenveld 49-53, 3892 DD Zeewolde
www.vitaopleidingen.nl



Alledaagse situaties

Wat het onderzoek van de Universiteit van Sheffield ook inzichtelijk maakte, was wat allemaal een ASMR-beleving kon opwekken. Driekwart van de deelnemers gaf aan dat ze die kregen door 'zachtjes praten', 'fluisteren' en 'met het haar spelen of dat borstelen'. De helft noemde ook 'persoonlijke aandacht, tikken op houten en/of plastic ondergronden, naar de kapper gaan en kijken naar langzame handbewegingen'. 'Het gaat dus vooral om simpele en alledaagse situaties', concludeert Keizer. Ook was ze benieuwd of ze achter de kenmerken van een goede ASMR-video kon komen. Voor het antwoord op die vraag kwam ze terecht bij de resultaten van weer een ander Engels onderzoek. Daaruit kwam naar voren dat de geluiden realistisch moesten zijn met veel aandacht voor details en ze moesten uitgevoerd zijn in een langzaam tempo.

ASMR University

Volgens Keizer is het opvallend dat in de video's voornamelijk aantrekkelijke, jonge vrouwen te zien en te horen zijn, terwijl ASMR niets met seks te maken heeft. 'Daarom heeft Jennifer Allen de medisch klinische naam Autonomous Sensory Meridian Response bedacht, alsof het een aandoening is', vertelt ze. 'Het gaat erom dat mensen er zonder gêne over kunnen praten.' Jennifer Allen is verbonden aan de ASMR University in de VS. De oprichter daarvan is de eerdergenoemde Craig Richard, schrijver van het boek *Brain tingles*. De university op internet bestaat uit een 'Resources center' en een 'News center'. De eerste biedt links naar allerhande informatie over ASMR en de tweede houdt de bezoekers op de hoogte van nieuws omtrent het onderwerp. Doel van de site is meer bekendheid te geven aan het fenomeen. Maar waar het vooral om draait is dat ze anderen willen inspireren om onderzoeksprojecten naar de sociale en biologische aspecten van ASMR te starten.

Creatief

Inmiddels blijft het aantal ASMR-filmpjes op YouTube groeien. Een enkele duurt zelfs meer dan een uur. Als je ze bestudeert, valt op hoe creatief de makers te werk gaan. Ga er maar aan staan, een hele tijd

allerlei woordjes fluisteren en met allerlei voorwerpen krabbelen, kraken, krassen en kreukelen. Het repertoire raakt toch een keertje op zou je denken. Maar het ene filmpje is nog inventiever dan het andere. Door de grote variatie aan geluiden en bewegingen vindt waarschijnlijk elke toeschouwer wel iets van zijn of haar gading.

Slaap

In Nederland hebben we een echte ASMR-artiest: Isabel Meijering. Ze is eigenaar van het Avalon Fitcentre, een fitnesscentrum met vestigingen in Nijmegen en Wageningen. En ze bezit haar eigen YouTube-kanaal. In een interview voor Man Repeller, een modetijdschrift op internet, vertelt ze dat ze de video's maakt zodat mensen zich kunnen ontspannen en beter in slaap kunnen vallen. Een mooie bijkomstigheid vindt ze dat haar filmpjes ook blijken te helpen bij angst, depressies en migraine. Zelf kan ze binnen vijf minuten in slaap vallen als ze een ASMR-video bekijkt. Het resultaat is dat ze zich de andere dag geweldig voelt en de hele dag beter in staat is om stressvolle situaties aan te pakken. Dagelijks ontvangt ze tien à vijftien berichten van mensen die haar willen laten weten hoe goed ze hen heeft geholpen. 'Ik heb veel tijd gestopt in mijn video's en de kijkers waarderen echt wat ik maak.'

Bioscopen

Op de dagen dat het wat stiller is in haar sport-school, heeft ze tijd om de filmpjes in elkaar te zetten. Inspiratie haalt ze overal vandaan, van geluiden die ze hoort en uit de boeken die ze leest. Ze put zelfs uit haar dromen. Haar eigen theorie over wie vatbaar is voor ASMR luidt: 'Hoe empathischer je bent of hoe opener, hoe gemakkelijker het voor je is om tintelingen te voelen.' Voor de toekomst ziet ze voor ASMR wel een rol weggelegd met virtual reality en ook zou ze graag ASMR-evenementen willen organiseren in bioscopen. 'Die hebben een geweldig surround soundsystem. De taboes rond ASMR vervagen, maar het is bij lange na niet zo bekend als mindfulness of meditatie. Het is nog steeds een geheim dat je moet ontdekken op YouTube.'

Bronnen:

YouTube

NRC Handelsblad

Podcast Focus Wetenschap Radio 1

Tijdschrift Happinez

Een nieuwe kijk op auto-immuunreacties en het immuunsysteem

Er moet een diepere reden zijn dat het lichaam zichzelf aanvalt dan alleen door een fout. Een fout is wel mogelijk, maar het is niet logisch dat het de enige reden is waarom het lichaam zichzelf aanvalt. Want het immuunsysteem is zo ingenieus en zo uitgestrekt dat het werkt als een perfect orkest dat simpele fouten niet waarschijnlijk lijken. Bovendien is een auto-immuunreactie geen zeldzame verschijning maar een vrij veel voorkomende. Dat is heel kort samengevat de boodschap die wetenschapper Dr. Martine Delfos wil overbrengen met haar boek *Auto-immuunreacties en het immuunsysteem*.

Uit de wereld van de complementaire geneeskunde komen al langer geluiden dat het immuunsysteem heel goed weet wat het doet en niet 'zomaar' in het wilde weg eigen weefsels aanvalt. Een uitgangspunt dat Delfos als breed denkende wetenschapper met dit boek ondersteunt. Daarbij is ze ook nog eens iemand die haar sporen ruim heeft verdiend. Van haar hand verschenen al heel wat boeken over wetenschappelijk onderzoek. Ze is biopsycholoog, wetenschappelijk onderzoeker, therapeut, docent en schrijfster. Delfos staat erom bekend dat ze bestaande kennis met elkaar verbindt. Eind jaren negentig richtte ze het PICOWO op: het Psychologisch Instituut voor Consultatie, Onderwijs en Wetenschappelijk Onderzoek. Daaruit kwam de PICOWO-serie voort, een indrukwekkende hoeveelheid boeken waaraan verschillende andere wetenschappers ook een bijdrage leverden. Hetzelfde gebeurde met dit boek. Hoofdauteur is Delfos, co-auteurs zijn Juliette van Gijssel en Fiemke Griffioen-Both.

Theoretische casus

Tijdens haar loopbaan specialiseerde Delfos zich in relatietherapie, autisme, traumaverwerking en eetstoornissen. Vooral het laatste onderwerp triggerde haar om zich ook te verdiepen in hoe het immuunsysteem werkt. Een van de hoofdstukken heeft ze dan ook aan eetstoornissen ingewijd. Ze behandelt een theoretische casus waarin ze anorexia nervosa aanduidt als een geval van een algemene en specifieke auto-immuunreactie.

Lymfevat

Een belangrijk thema dat ze in haar boek bespreekt, is de recente ontdekking (2015) van een lymfevat in de hersenen. Die had als gevolg dat onderzoekers van de School of Medicine van de Universiteit Virginia vaststelden dat de hersenen rechtstreeks verbonden moeten zijn met het immuunsysteem door vaten waarvan ze niet wisten dat die bestonden. Het bewuste lymfevat bleek parallel te lopen aan een groot bloedvat in een hersengebied dat heel moeilijk in beeld te brengen is. Ook hersenchirurgen hadden het lymfevat gemist omdat

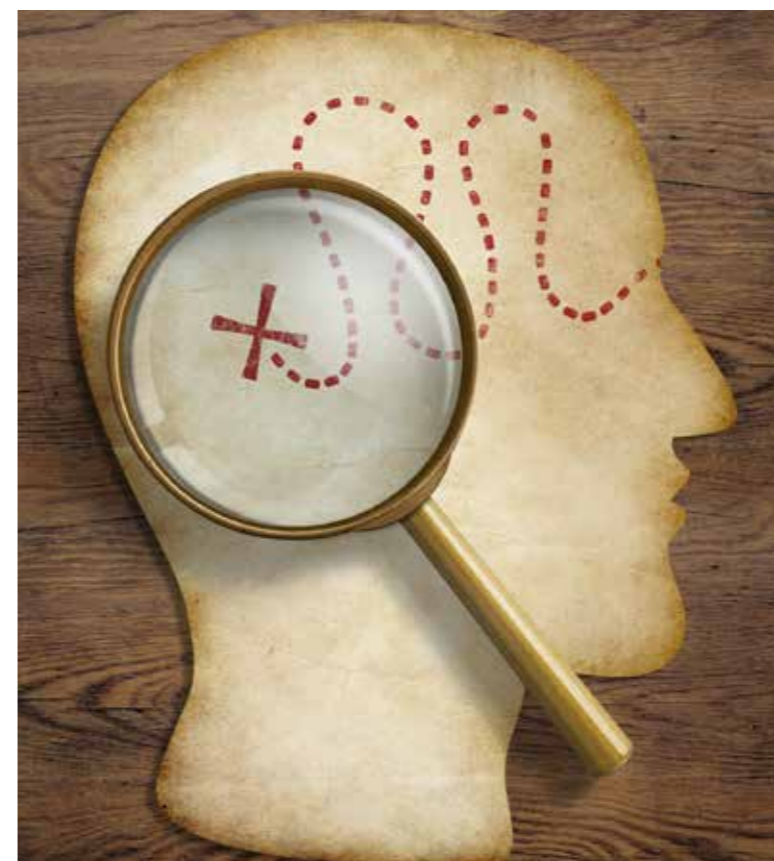
ze bij operaties dat bloedvat zoveel mogelijk proberen vermijden. Want de geringste schade eraan zou desastreuze gevolgen hebben.

Mankement

De tot dan toe heersende overtuiging dat er geen verband was tussen de hersenen en het immuunsysteem, was natuurlijk ook niet bevorderlijk om het lymfevat te ontdekken. De gangbare theorie is dat het immuunsysteem moet vechten tegen virussen, bacteriën, parasieten en schimmels. Omdat we ervan uitgaan dat die de bloed-hersenbarrière niet kunnen passeren, hoeft het brein ook niet in staat te zijn daartegen te vechten. Dus is er in de hersenen geen immuunsysteem nodig, was de conclusie. Komt er wel een dergelijke indringer, dan is er sprake van een mankement in de bloed-hersenbarrière. Die aanname blijkt nu te kort door de bocht. Delfos: 'Wanneer we het element van het grootste belang, namelijk het brein, verbinden met de bevindingen van het immuunsysteem elders in het lichaam, dan zouden we een immuunsysteem in de hersenen als van het allergrootste belang beschouwen en zouden we er zeker naar op zoek zijn gegaan.'

Oordeel

'Ontdekkingen' noemt ze als een van de meest evidente elementen van vooruitgang in zowel de medische als de algemene wetenschap. 'Veel doorbraken in de medische wetenschap komen door ontdekkingen die per ongeluk gebeuren en totaal nieuwe gebieden openen.' Ze pleit ervoor na deze vondst om een dieper begrip van het immuunsysteem te gaan ontwikkelen: 'We hebben een ander perspectief nodig dat verder gaat dan dat van een immuunsysteem als een vechtuitrusting.' Terecht stelt ze vervolgens de vraag welke functie het immuunsysteem in de hersenen dan zou kunnen hebben. Naast indringers, blijkt het immuunsysteem ook gezonde



lichaamsweefsels aan te vallen. Omdat eigen lichaamsweefsels geen virussen, bacteriën, parasieten of schimmels zijn, hebben we het de naam 'auto-immuunziekten' gegeven. Volgens Delfos komt dat omdat we het immuunsysteem niet goed begrijpen. Juister is de vraag: waarom heeft het lichaam auto-immuunreacties? Ze geeft aan dat als je ervan uitgaat dat een orgaan wordt aangevallen door een auto-immuunziekte, je het denken beperkt omdat je met het begrip ziekte al een oordeel velt over de actie. Een uitspraak die een kwartje bij je doet vallen als lezer. Je realiseert je dan hoe je als vanzelf geneigd bent mee te gaan in een dergelijk frame.

Opofferen

Delfos beschrijft drie routes van het immuunsysteem, 1. alternatief (antilichaamafhankelijk), 2. lectine (mannosebinding) en 3. klassiek (antilichaamafhankelijk). Daarbij spreekt ze het vermoeden uit van een vierde route die 'van het begin tot einde actief moet zijn, waarbij een optimale balans tussen leven, vechten en beschermen met de omgeving behouden blijft, zelfs het opofferen van één deel van het lichaam ten bate van het geheel.'

Melatonine

Een andere eye-opener-theorie die ze bespreekt, gaat over medicijnen en bijwerkingen. Ze zegt daarover dat medicatie vaak een chemische reproductie is van een hormoon of andere substantie van het lichaam. Zetten we het in voor een specifiek doel, dan heeft dat ook invloed op andere delen van het lichaam. We noemen dat doorgaans een bijwerking. Wat, zo vraagt ze, als we breder zouden kijken naar hoe het oorspronkelijke hormoon of de substantie werkt? De kans bestaat namelijk dat de bijwerking zich voordoet op die plek in het lichaam waar die oorspronkelijke stof ook werkt, maar wat we nog niet hebben ontdekt. Interventie heeft dus effecten en tegeneffecten elders in het lichaam dan het

specifieke doel. Als voorbeeld geeft ze melatonine, het pijnappelklierhormoon dat bij wel heel veel processen in het lichaam betrokken is: celdood, slaap, voortplanting, bescherming tegen achteruitgang en overleving. Ze bespreekt uitgebreid de functies en rollen van deze lichaamsstof. 'De onderzoekstraditie is nog erg jong, maar al overweldigend,' betoogt ze, 'de algemene rol in het immuunsysteem wordt duidelijk omdat het ook in de cellen van de hersenen wordt geproduceerd.'

Ingenieus

In het verlengde hiervan bespreekt ze vaccinatie. Ze staat er positief tegenover om de bijwerkingen van vaccinatie te onderzoeken, zeker het al vaak gehoorde verband met autisme. Zij behoort dus niet tot de groep wetenschappers die dergelijke kritiek al bij voorbaat van tafel vegen. Dat wil overigens niet zeggen dat ze negatief denkt over vaccineren, integendeel. 'Het immuunsysteem stelt mens en dier in staat zich te beschermen tegen kwalijke organismen. Ronduit spectaculair is het dat we immuun worden voor een infectie nadat we eerder met een bepaalde ziekte te maken hebben gehad. Het idee om te gaan vaccineren is dan ook ingenieus'. Maar hoe ze erover schrijft, illustreert wel haar open mind.

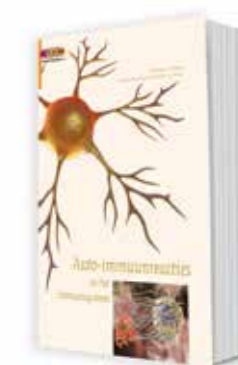
Aanjagers

Echt makkelijk weggelezen doet dit boek niet, maar het is dan ook bedoeld voor professionals in de medische wetenschap en praktijk. Het brede perspectief houdt je bij de les als je niet tot de directe doelgroep behoort maar wel geïnteresseerd bent in het onderwerp. Delfos noemt 'ontdekkingen' elementen van vooruitgang in de wetenschap. Maar er zijn vast meer katalysatoren van die vooruitgang. Wat denk je van onderzoekers die buiten de gebaande paden durven denken en nieuwe inzichten presenteren aan een groter publiek.

Auto-immuunreacties en het immuunsysteem

Uitgeverij SWP

ISBN 9789088508745





C-Reactive Proteïen

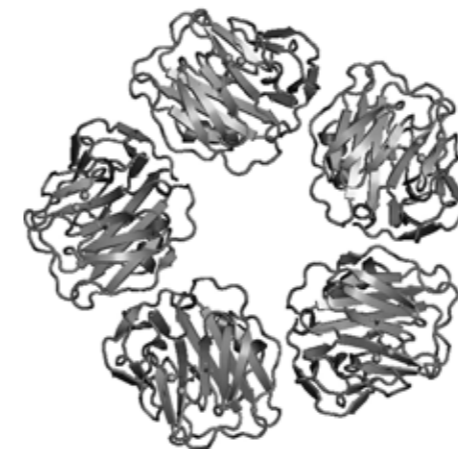
CRP EEN ROBUUSTE KLINISCHE MARKER VOOR ONTSTEKINGEN EN HART- EN VAATPROBLEMEN

CRP (C-reactive protein) is een belangrijke marker voor het vaststellen of een patiënt een ontsteking in het lichaam heeft of een aanwijzing dat de patiënt problemen heeft of kan krijgen met zijn hart en/of bloedvaten. Deze ontstekingen kunnen dan in het hele lichaam voorkomen en strekken zich uit van chronische laaggradige ontstekingen, reumatoïde artritis tot tandholteontstekingen. Daarnaast heeft CRP ook een verdedigingsfunctie. CRP kan geoxideerd LDL (het zogenaamde slechte cholesterol) binden in samenwerking met het complementsysteem. Hierdoor vermindert de LDL-activiteit en daardoor is er een verminderde kans op arterosclerose. Daarom is het belangrijk bij elk bloedonderzoek ook het gehalte CRP en dan met name hsCRP te laten analyseren. In dit artikel wordt nader ingegaan op de biochemie van CRP.

CRP, voor het eerst beschreven in 1930, is een pentameer en bestaat uit een ring van 5 identieke polypeptide eenheden van elk 23 kDa, elk bestaande uit 206 aminozuren. CRP is een acutefase-eiwit dat wordt gesynthetiseerd door hepatocyten (levercellen) zodra er ontstekingsprocessen in het lichaam aanwezig zijn. De synthese wordt gereguleerd door interleukine-6 (IL-6) die op haar beurt weer wordt ge-upereguleerd door andere ontstekingscytokines zoals IL-1 en TNF- α . CRP zou ook lokaal geproduceerd kunnen worden door atherosclerotische lesies door bepaalde lymfocyten en monocytten.

Na een stimulus, bijvoorbeeld een infectie, stijgt het CRP-niveau binnen 6 uur naar 5 mg/L. Het maximum van enkele honderden mg/L wordt bereikt binnen 48 uur. Na het verdwijnen van de infectie daalt ook weer het CRP-gehalte met een halfwaardetijd van circa 19 uren. Dat wil zeggen dat CRP ook weer snel verdwijnt als de ontsteking voorbij is. Gezonde personen hebben lage concentraties CRP in hun bloed van minder dan 1 mg/L. Bij acute ontstekingsprocessen kunnen de concentraties oplopen tot het 100-voudige.

CRP verzorgt de eerste lijn van verdediging tegen pathogene bacteriën. Ofschoon er een duidelijk structureel verschil is met immunoglobulinen deelt CRP vergelijkbare functionele eigenschappen met immunoglobulinen, zoals het vermogen agglutinatie te promoten, de klassieke route van het complementsysteem te activeren, fagocytose en de precipitatie van polykation- en polyanionverbindingen.



Figuur 1. Pentamere structuur van CRP
We kennen nu ook het hs-CRP, dit wil zeggen het 'high sensitive CRP'. We praten dan echter over dezelfde stof als het CRP. Chemisch en structureel gezien is er geen verschil tussen hs-CRP en CRP. CRP wordt in het bloed geanalyseerd met een relatief ongevoelige immunonephelometrische analysemethode op een detectieniveau van 3 tot 5 mg/L. Voor de analyse van hs-CRP wordt een veel gevoeliger immuun-assaymethode (ELISA) gebruikt. Je kunt hier CRP-concentraties meten tot een niveau van < 0,1 mg/L, dus met een gevoeligheid van bijna een factor 100 lager. Het CRP-eiwit is tamelijk stabiel in het plasma dat van de cliënt is afgenomen. De verschillende bewaarcondities van het plasma (vers plasma, bewaard in koelkast of bevroren) heeft geen invloed op de CRP-concentratie. Daarom is CRP een robuuste klinische marker.

Fosfocholine is de natuurlijke ligand waaraan CRP bindt met de hoogste affiniteit. Deze sleutelligand is alomtegenwoordig als polaire hoofdgroep van fosfatidylcholine in celmembranen en plasmalipoproteïnen. CRP bindt niet met alle fosfocholinen. Deze laatste verbindingen moeten beschikbaar zijn en als het ware uitsteken uit de celmembraan. Dit is het geval bij dode of beschadigde cellen en niet bij levende cellen. Daarnaast bindt CRP met veranderde eigen lipoproteïnen, beschadigde celmembranen en allerlei andere componenten afkomstig van bacteriën, schimmels en parasieten. CRP heeft een bindingsmogelijkheid aan zowel de bovenzijde van het molecuul als aan de onderzijde van het molecuul. Aan de bovenzijde kan het binden met een antigeen of een ander te vernietigen molecuul. Aan de onderzijde kan het binden met C1q, een eiwit van de klassieke route van het complementsysteem (Zie hieronder). Aan de bovenzijde van elk protomeer van het CRP zijn 2 Ca^{2+} ionen aanwezig, die binden met een fosfocholinegroep, dus de bindingsplaats van het te vernietigen antigeen.

Aan de onderzijde van de protomeren van CRP wordt een diepe kloof gevormd door N- en C-terminale delen, die worden begrensd door een α -helix structuur. Het C1q-bindingsdeel van het molecuul is gelokaliseerd aan het open einde van deze kloof waarbij asparagine en tyrosine de verbinding verzorgen. Er zijn Ca^{2+} ionen nodig voor binding van de CRP-subeenheden aan de fosfocholinebindingsplaatsen maar niet voor binding aan C1q van het complementsysteem. Het complementsysteem en CRP werken op deze wijze samen met hun anti-ontstekingsactiviteiten zoals fagocytose van apoptische cellen, bescherming tegen bacteriële infecties en het onder controle houden van het LDL-cholesterolniveau.

CRP en het complementsysteem

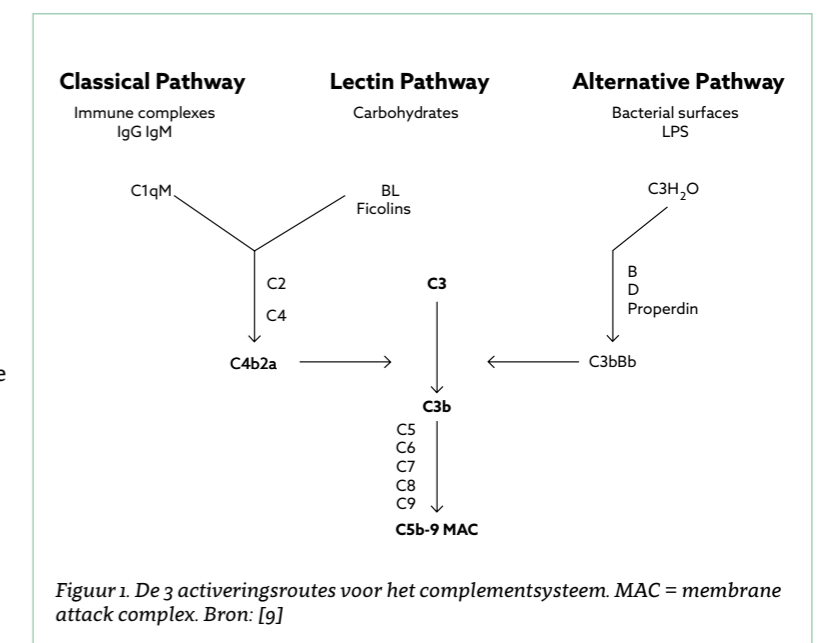
Het complementsysteem is een belangrijk onderdeel van het aangeboren afweersysteem en is betrokken bij de specifieke en niet-specifieke immuniteit. Het complementsysteem is opgebouwd uit tenminste 29 plasma- en membraaneiwitten die in een cascade met elkaar samenwerken. De activering van het systeem gebeurt in een reeks van biochemische reacties waarbij de ene component de andere activeert in een cascaderieks. Deze activering kan plaatsvinden op 3 manieren:

1. Via antigeen-antilichaamcomplexen of via acutefase-eiwitten zoals CRP. (is **klassieke route**)
2. Via bepaalde koolhydraten (is **lectine route**)
3. Via een variëteit aan oppervlakken zoals bacteriële oppervlakken (is **alternatieve route**)

Alle 3 de routes hebben hun eigen herkenningmechanisme. Deze routes/reactiepaden komen op een centrale component van het complementsysteem samen: C3.

Het uiteindelijke gezamenlijke reactiepad leidt tot de vorming van een eiwitcomplex op een complement-geactiveerd oppervlak welke de naam: Membrane Attack Complex:MAC draagt. Zie Figuur 1.

Het klassieke reactiepad (CP) wordt geactiveerd door binding van haar herkenningmolecuul C1q met immuunglobulinen, bijvoorbeeld IgG en IgM, met acutefase-eiwitten (bijvoorbeeld CRP), geladen moleculen en apoptotische of necrotische celdelen. Een vormverandering van het C1q-molecuul, indien gebonden aan het substraat, resulteert in de



Figuur 1. De 3 activeringsroutes voor het complementsysteem. MAC = membrane attack complex. Bron: [9]

activering van het serineprotease C1r en C1s, die zijn geassocieerd met de collageenachtige staart van het C1q-molecuul. C1s activeert C4 en C2, welke leidt tot de vorming van het C4b2a-complex. Dit complex of convertase leidt tot de activering van het centrale complement C3.

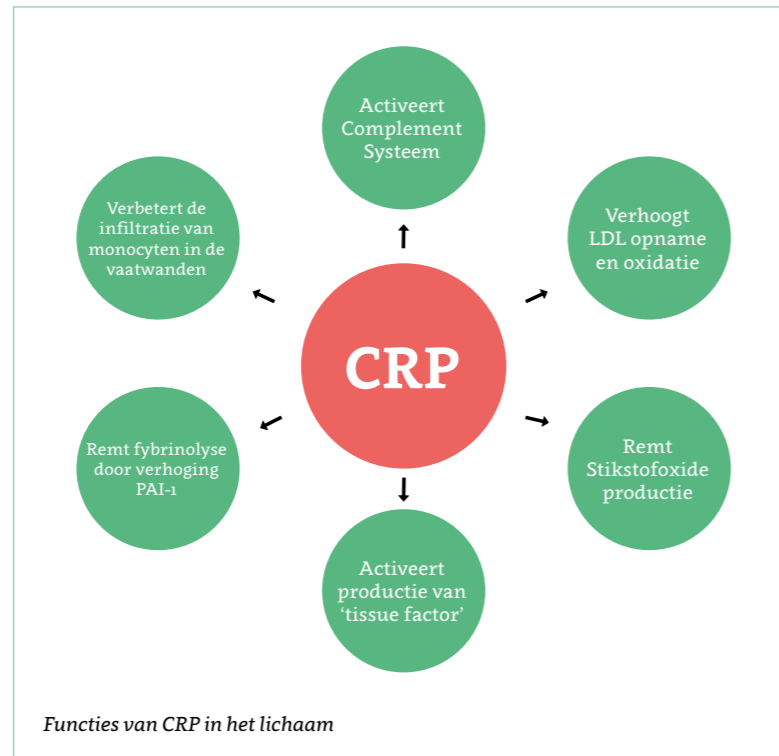
Het alternatieve reactiepad (AP) wordt geactiveerd door C3H₂O welke continu wordt gevormd door hydrolyse van C3. Geactiveerd C3 bindt factor B en een C3-convertase, C3(H₂O) Bb, wordt gevormd na splitsing en activering van factor B door factor D. Deze convertase wordt gestabiliseerd door properdin en zal vervolgens C3 activeren. Geactiveerd C3 kan binden met factor B. Een geactiveerde factor B leidt vervolgens tot de vorming van een meer actieve C3-vorm C3bBb. Activering van het alternatieve reactiepad wordt gecontroleerd door gewone eiwitten als factor H en I.

Activering van **het lectine reactiepad** gebeurt als reactie op de herkenning van mannose-gebonden lectine (MBL) en van ficoline (L-ficolin en H-ficolin) van verschillende koolhydraten liganden.

Complementactivering en vorming van C3-convertase via MBL en ficolin lijkt op het klassieke reactiepad, maar bij het lectinereactiepad schijnt MASP-2 verantwoordelijk te zijn als tussenkomstsubstituut voor het activeren van C1s. Na activering van C2 en C4, dezelfde complementcomponenten als in het klassieke reactiepad, wordt het C3-convertase van het lectinereactiepad, C4b2a, gevormd.

Het laatste reactiepad is hetzelfde voor alle drie de initiërende reactiepaden. Inlijven van een C3b-molecuul in het C3-convertase leidt tot de vorming van een C5-convertase. C5 wordt geactiveerd en vervolgens vindt binding plaats van C6, C7, C8 en C9, dat resulteert in de vorming van het membraan attack complex C5b-9. Tijdens de activering van de complementcomponenten worden splitsingsproducten gevormd welke chemotactisch zijn, zoals C5a. Bovendien kunnen C4b- en C3b-deeltjes opsoniseren door binding aan het oppervlak waardoor deze deeltjes door fagocyten worden herkend.

In de lever worden de meeste componenten van het complementsysteem geproduceerd. Echter, C1q wordt voornamelijk buiten de lever geproduceerd in beenmerg afkomstige cellen zoals macrofagen en in dendritische cellen.



Het complementsysteem kent 3 belangrijke taken:

- **het doden van micro-organismen**
- **het opruimen van immuuncomplexen**
- **het opwekken en vergroten van de antilichaamrespons**

Het complementsysteem speelt een cruciale rol in het opruimen van micro-organismen en lichaamseigen materiaal. Deficiënties in het complementsysteem kunnen leiden tot recidiverende infecties, systeemziekten zoals 'systemische lupus erythematosus' (SLE) en nierziekten.

Wordt het complementsysteem echter geactiveerd op lichaamseigen cellen en/of weefsel, en volgt dit systeem hetzelfde proces als hierboven beschreven, dan zal dit leiden tot schade aan het gezonde weefsel. Zo kan het complementsysteem dus een beschermende functie hebben, maar ook de integriteit van de organen doorbreken.

Het complete complementsysteem is aanwezig in rundercolostrum. Tijdens consumptie wordt dit eiwitstelsel niet afgebroken in het maag-darmkanaal vanwege de natuurlijke aanwezigheid van grote hoeveelheden trypsineremmers in het colostrum.

Het complementsysteem bestaat uit een cascade aan enzymen die thermolabiel zijn. Het is aangetoond dat de bacteriedodende werking van colostrum verloren gaat door verwarming van het colostrum bij 56 °C gedurende 30 minuten. Hierbij wordt het complementsysteem geïnactiveerd.

CRP bij hart- en vaatziekten

CRP heeft twee duidelijke functies bij hart- en vaatziekten.

De eerste belangrijke functie: CRP bindt met pathogene micro-organismen en met beschadigde cellen door binding met fosfocholine-groepen aanwezig op deze cellen. Deze fosfocholine-CRP-bindingen activeren het complementsysteem met het gevolg dat dit complex wordt vernietigd. Het is dus een verdedigingsmechanisme tegen pathogene micro-organismen en ruimt beschadigde cellen op.

Na een hartinfarct wordt het necrotische deel van het myocardium verwijderd middels binding van de necrotische cellen aan CRP. Echter, het ischemische deel van het weefsel waar de beschadiging nog kan worden hersteld, wordt ook verwijderd door binding aan het CRP. Van de ene kant is de fosfocholinebindingsfunctie van CRP dus beschermend voor het lichaam omdat die leidt tot bescherming tegen bacteriële infecties en verwijdering van necrotisch weefsel. Van de andere kant is de fosfocholine – CRP-binding schadelijk voor het lichaam als de CRP bindt met reversibele beschadigde myocardiocellen, omdat het meer schade aan het weefsel veroorzaakt via activering van het complementsysteem. Hierdoor wordt de verwonding als gevolg van een infarct of een verwonding door andere oorzaken, vaak verergerd.

Een tweede belangrijke functie: CRP bindt aan low-density lipoproteïne (LDL). De binding van LDL aan CRP is gunstig omdat het de vorming van bepaalde macrofagen voorkomt, de ontstekings-effecten van LDL verzwakt, de LDL-oxidatie remt en het pro-atherogene effect van macrofagen reduceert. De aanwezigheid van CRP zou op deze wijze dus de atherosclerose van vaten kunnen verminderen.

De hsCRP-concentratie kan gebruikt worden om het risico op hart- en vaatziekten in te schatten:

- Een concentratie < 1 mg/L indiceert een laag risico.
- Een concentratie tussen 1 en 3 mg/L indiceert een gemiddeld risico.
- Een concentratie > 3 mg/L indiceert een hoog risico.
- Patiënten met de hoogste concentraties scr. (5 – 10, 10 – 20 of zelfs > 20 mg/L) hebben een heel hoog risico op hart – en vaatproblemen.

Deze gegevens verklaren waarom mensen met bijvoorbeeld parodontitis, artritis en andere systemische ontstekingen allen een hoog risico hebben op vaatproblemen. In de reguliere gezondheidszorg wordt nu voornamelijk gekeken naar cholesterol, HDL, LDL en triglyceriden om het risico op hart- en vaatziekten in te schatten. hsCRP-analyse zou hieraan toegevoegd moeten worden om een duidelijk waardevolle inschatting te kunnen maken op ontstekingen en hart- en vaatproblemen.

Naast het activeren van het complementsysteem en het binden van geoxideerd LDL heeft CRP nog een andere activiteit: CRP remt de productie van stikstofoxide (NO) door remming van het enzym 'nitriet oxide synthase'. NO is onder andere betrokken bij de vaatverwijding en vaatvernauwing (vasodilatatie resp. vasoconstrictie). Doordat de bloedvaten worden verwijdd daalt de bloeddruk, maar er komt ook zuurstof bij de cellen. Hierdoor is NO een belangrijke factor in de regulatie van de bloeddruk.

Met andere woorden: bij chronische laaggradige en acute ontstekingen is het CRP-gehalte in het bloed verhoogd. CRP zorgt voor een verminderde productie van NO. Hierdoor vernauwen de bloedvaten, stijgt de bloeddruk en neemt ook de kans op atherosclerose toe. Voor een goede gezondheid dien je dus de ontstekingen te onderdrukken (verlagen van CRP) en tegelijkertijd het NO te verhogen. Verhogen van de NO kan bewerkstelligd worden met de juiste voeding. Je kunt zorgen voor voldoende grondstoffen voor de synthese van stikstofoxide (L-arginine en L-citrulline). Rijk aan arginine zijn fruit, noten, vlees en zuivel. Nitraat wordt in het lichaam omgezet in nitriet, dus directe aanvoer van nitraatrijke voeding geeft een prima bijdrage aan de verhoging van NO in de bloedvaten.

Nitraatrijke zijn onder andere rode bieten, spinazie, rucola, spinazie, broccoli, bleekselderij, ijsbergsla, wortelen, peterselie en boerenkool.

“Een belangrijke functie van CRP is zijn alarmfunctie voor chronische laaggradige ontstekingen en acute ontstekingen.”

Samenvatting en conclusies

Een belangrijke functie van CRP is zijn alarmfunctie voor chronische laaggradige ontstekingen en acute ontstekingen. Het is een robuuste klinische marker voor deze ontstekingsprocessen die kan dienen om effecten van bepaalde therapieën op ontstekingsprocessen te volgen.

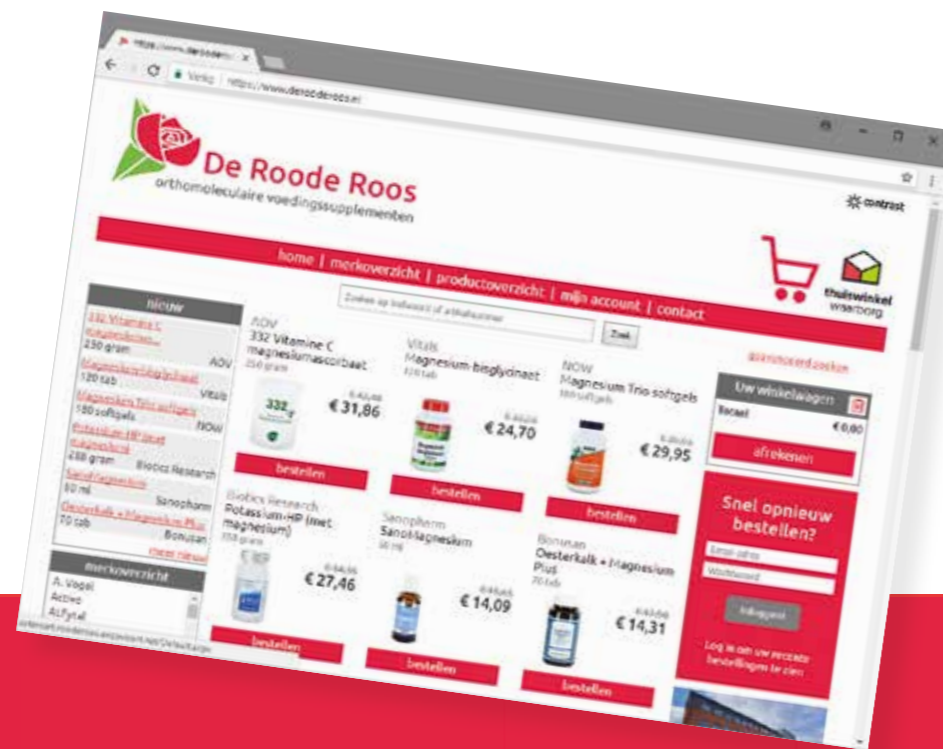
CRP activeert het complementsysteem en zorgt ervoor dat micro-organismen worden gedood; immuuncomplexen worden opgeruimd en CRP ondersteunt het opwekken en vergroten van de antilichaamrespons.

Er is geen verschil tussen hsCRP en CRP. Het gaat om de gebruikte analysemethode waarbij het belangrijk is dat CRP geanalyseerd wordt met een gevoelige methode zodat concentraties van < 0,1 mg/L kunnen worden gemeten. CRP is betrokken bij hart- en vaatziekten. Beschadigde cellen na een hartinfarct worden opgeruimd middels betrokkenheid van CRP. CRP remt de aanmaak van stikstofoxide. Stikstofoxide is betrokken bij de bloedvatverwijding en dus bij het reguleren van de bloeddruk. Ontstekingsprocessen hebben op deze wijze direct invloed op de bloeddruk. Met de juiste voeding (nitraatrijke groenten) kan middels de verhoogde productie van stikstofoxide de bloeddruk positief worden verbeterd.

Een uitgebreide literatuurlijst is op te vragen bij de redactie.

U zoekt orthomoleculaire voedingssupplementen...

Op onze website www.derooderoos.nl kunt u kiezen uit ons brede assortiment van alle gerenommeerde merken. De Roode Roos levert inmiddels 25 jaar als marktleider orthomoleculaire voedingssupplementen op uw verzoek als gezondheidsprofessional direct aan uw cliënten.



Wij verwerken uw voorschrift!

- AVG-proof voorschrijfsysteem
- onafhankelijk
- vraaggestuurd
- korting voor uw cliënten
- kwaliteit
- betrouwbaar
- klantgericht

www.derooderoos.nl | 070-3010701

BIOFYSICUS DR. HERBERT SCHWABL VAN HET ZWITZERSE PADMA AG GEEFT UITLEG

Oorsprong en werking van Tibetaanse kruidenformules



Kun je ons iets vertellen over jezelf, je achtergrond en hoe je in contact kwam met Padma als product en Padma AG als bedrijf?

'Ik ben opgegroeid op het platteland in Oostenrijk. In mijn jeugd was ik al geïnteresseerd in de verschijnselen van alle levende wezens, vooral planten. Daarna studeerde ik natuurkunde aan de Technische Universiteit van Wenen, Oostenrijk. Ik was gefocust op kwantummechanica en biofysica, het soort fysica dat de fundamentele vraag stelde: Wat is het leven?

Tijdens mijn onderzoek naar lichtemissie van levende cellen, kwam ik in contact met het Zwitserse bedrijf PADMA. Dit bedrijf produceert sinds de jaren zestig van de vorige eeuw Tibetaanse kruidenformules. Al in oude geschriften kun je vragen lezen als: hoe werken deze complexe plantformules in het lichaam? Wat is het mechanisme van deze subtiele vorm van interactie? PADMA vroeg onze onderzoeksgroep om een verklaring. Onze groep gaf die in termen van systeemtheorie en de theorie van emergente verschijnselen, waar subtiele impulsen het hele systeem kunnen beïnvloeden.'

Hoelang heeft Padma bestaan als een kruidenformule? Kun je iets vertellen over zijn geschiedenis?

'De kruidenformule PADMA Basic is de 28ste formule van een oude Tibetaanse medische tekst die werd gevonden in een klooster dicht bij het Baikalmeer in het huidige Siberië. Oorspronkelijk heet de formule 'Gabur - de kamferformule'. In de 18e eeuw hoorden de Russische autoriteiten in Sint-Petersburg over Tibetaanse artsen die in hun enorme rijk leefden. Een van de artsen, Sultim Badma, werd erg beroemd en werd rond 1850 uitgenodigd voor een bezoek aan het hof van de tsaar. Hij opende de eerste Tibetaanse apotheek in Europa, in St. Petersburg. Voor hem was formule 28 de belangrijkste. Hij vond deze erg nuttig voor zijn patiënten omdat deze de bloedsomloop stimuleert en chronische ontstekingen remt, vooral in longen en lever.'

Er zijn verschillende klinische studies verricht met het product Padma 28 Basic. Wat waren de bevindingen?

'De systeemtheorie ziet het menselijk lichaam als een complex waarin alles met elkaar verbonden is. Het bestaat uit verschillende hiërarchische niveaus: van het genoom en zijn verbindingen met de cellen, weefsels en organen tot verder naar het gehele lichaam en zijn omgeving. Alle niveaus zijn met elkaar verbonden en hoe het hoogste niveau functioneert hangt af van de lagere niveaus.

Er zijn twee manieren om zo'n systeem te beïnvloeden. De ene is een directe causale interventie. Dit is de manier waarop chemische

Eigenlijk is het verbazingwekkend dat de Tibetaanse geneeskunde relatief onbekend is in ons land. Want deze gezondheidsleer heeft prachtige uitgangspunten en behandelmethoden. Ook heeft het waardevolle kruidenformules voortgebracht. Sommige daarvan zijn hier verkrijgbaar en hebben inmiddels hun weg naar complementair werkende zorgverleners gevonden, ook als deze niet volgens de Tibetaanse leer zijn opgeleid. De formules zijn namelijk goed te combineren met andere natuurlijke middelen en werken in veel gevallen synergistisch. Een voorbeeld hiervan zijn de producten van het Zwitserse PADMA AG, een bedrijf dat dergelijke kruidenformules maakt. Intrigerend waarom een bedrijf zich daarop heeft toegespitst. Directeur Herbert Schwabl was bereid een aantal vragen te beantwoorden.



farmaceutische producten werken: direct en zeer specifiek. De andere manier is de niet-specifieke modulatie van het hele systeem op verschillende niveaus. Dit is een subtielere vorm van interventie, maar is vaak moeilijk te begrijpen. Het gaat om interactie met de verschillende niveaus waarbij de paden gemoduleerd worden, het lichaam respectvol informatie aanbieden zodat het zijn zelfgezende potentieel gaat activeren. Zo vonden we bijvoorbeeld atherosclerose, die de Tibetanen aanduiden als verborgen hitte in het bloed. Aanvankelijk begrepen we niet wat deze verborgen koorts zou kunnen zijn en hoe PADMA Basic dit als verkoelende formule zou kunnen tegengaan. Vervolgens deden we onderzoek op cellulair niveau en stelden we vast dat de planten in PADMA Basic een sterk antioxidant- en ontstekingsremmend vermogen hebben. In die tijd stond de moderne onderzoeker zeer sceptisch tegenover de termen 'verkoeling' en 'verborgen koorts' in deze context. Tegenwoordig heeft zelfs de moderne geneeskunde ingezien dat de basis van het atherosclerotische proces een zogenaamde laaggradige ontsteking is. Een mooie erkenning van een oud concept! Wel benadruk ik dat het vanuit Tibetaans oogpunt belangrijk is om het lichaamssysteem op een subtielere manier, op verschillende niveaus, te beïnvloeden. Hoewel we een 'laaggradig', niet-acuut ontstekingsproces willen behandelen, zou het verkeerd zijn om te reageren

met sterke ontstekingsremmende middelen zoals cortison of sommige COX-remmers. De Tibetaanse manier is om het lichaam verschillende ontstekingsremmende stimuli aan te bieden die vervolgens ook op andere cellulaire niveaus werken.'

Waarom werd PADMA AG in Zwitserland opgericht?

'Een gezin van Tibetaanse artsen woonde rond 1900 aan het tsarische hof in Sint-Petersburg. Door de Russische revolutie werden alle bewoners van dat hof verdreven. Delen van het Tibetaanse gezin emigreerden naar Warschau in Polen waar ze de Tweede Wereldoorlog en de daaropvolgende communistische zuivering overleefden. Tijdens de Koude Oorlog was Zwitserland een neutraal toevluchtsoord. In de jaren vijftig gaf een Benedictijner monnik van Poolse origine lezingen over de Tibetaanse geneeskunde in Zürich. Het bleek dat hij voor-

malig patiënt was van de Tibetaanse arts die in Warschau woonde. Hij rapporteerde over de moeilijke omstandigheden in het toenmalige communistische Polen. De oprichter van PADMA, Karl Lutz, een farmaceutisch ondernemer, woonde bij toeval deze presentatie bij en wilde alles te weten komen over het concept en de filosofie van dit mysterieuze medische systeem. Al snel stelde de monnik hem voor aan het gezin in Polen en de formules werden in het geheim naar Zürich gestuurd. De eerste middelen werden geproduceerd en aan Zwitserse artsen gegeven.'

Hoe lang bestaat PADMA AG in zijn huidige vorm?

'Een van de eerste klinieken was de beroemde Bircher-Benner-kliniek in Zürich, toonaangevend voor de complementaire geneeskunde in die tijd. Wederom bleek de 28ste formule zeer succesvol. Aangemoedigd door de positieve reacties van artsen, richtte Karl Lutz in 1969 het bedrijf PADMA AG op in Zürich. Sindsdien produceert PADMA Tibetaanse kruidenformules volgens westerse farmaceutische normen.'

Wat zijn de belangrijkste therapeutische kenmerken en biochemische eigenschappen van de Padma Basic-formule?

'De formule Padma Basic wordt gebruikt om een gezonde bloedcirculatie te behouden en om een gezond immuunsysteem te ondersteunen. De kruideningrediënten bevatten verschillende waardevolle secundaire plantaardige stoffen zoals polyfenolen waaronder tannines en flavonoiden, bitterstoffen en essentiële oliën. In experimentele studies is aangetoond dat de formule directe en indirecte antioxidatieve effecten heeft evenals ontstekingsremmende activiteiten. Dit alles past goed bij het concept van het koolen van de verborgen hitte, die dus voorkomt bij veel chronische ziekten waarvan we tegenwoordig weten dat een laaggradige ontsteking de oorzaak is.'

Op welke medische indicatiegebieden is Padma Basic het meest succesvol?

'De formule 28 is effectief gebleken in verschillende klinische studies naar problemen met de bloedsomloop. Een gestoorde bloedcirculatie, vaak veroorzaakt door beginnende atherosclerose, kan zich manifesteren in symptomen zoals paresthesie: tintelingen en prikkelsensaties in de benen en handen, zware benen en pijn bij het lopen. Verder is de formule ook met succes gebruikt bij andere chronische ontstekingsaandoeningen, maar

problemen met een slechte bloedcirculatie zijn duidelijk het belangrijkste gebied.'

Wat is volgens u typerend voor de Tibetaanse geneeskunde, de waarde van een fytotherapeutische formule zoals Padma en het gebruik voor de orthomoleculaire therapie?

'Er is een perfecte synergie tussen het gebruik van orthomoleculaire en Tibetaanse formules. Orthomoleculaire formules versterken het lichaam met vitamines en essentiële cellulaire voedingsstoffen. Het idee van de subtiele activiteit van Tibetaanse kruidenformules is om meer informatie-impulsen te geven op cellulair niveau, die helpen om de lichamelijke respons in balans te brengen. Je kunt je zo voorstellen dat de orthomoleculaire impuls verder reikt met behulp van een Tibetaanse formule.

Er is mogelijk nog een synergetisch voordeel dat soms over het hoofd wordt gezien. Het fysiologische redoxsysteem wordt vaak alleen begrepen in termen van het aanvullen van het antioxidantdeel van de reactie. We vullen antioxidatieve vitamines E, C en A aan en zo verder. Maar als vrije radicalen worden gestopt, pakken de vitamines de elektronen en veranderen zichzelf in vrije radicalen, die dan ook weer moeten worden ontgift. De hoeveelheid aan verschillende antioxidatieve plantstoffen speelt hier een belangrijke rol. Die stoffen 'blussen' uiteindelijk al deze radicalen en recyclen de belangrijke antioxidanten die onze belangrijkste bescherming vormen.'

“De formule Padma Basic wordt gebruikt om een gezonde bloedcirculatie te behouden en om een gezond immuunsysteem te ondersteunen.”

Is volgens u een fytotherapeutische formule zoals Padma goed passend binnen 'de' orthomoleculaire visie?

'Ik herhaal: er is een perfecte synergie tussen het gebruik van orthomoleculaire en Tibetaanse formules. Tibetaanse kruidenformules zoals Padma Basic bevatten een groot aantal verschillende secundaire plantaardige stoffen die antioxiderende moleculen van verschillende sterkte bieden. Ze zijn dus in staat om een vrijradicalen-ontgiftende cascade te vormen die op subtielere wijze radicalen elimineert.'

Wat vindt u van de mogelijke kritiek op orthomoleculaire 'experts' dat een fytotherapeutische formule zoals Padma niet past in 'de orthomoleculaire medische visie'?

'Ik beschouw een dergelijke kritiek als ongerechtvaardigd en eigenlijk begrijp ik het niet. Laten we teruggaan naar de systeemtheorie. We hebben in een complex systeem natuurlijk enkele causale paden, die nodig zijn voor de structuur van een systeem. Orthomoleculaire basistherapie versterkt deze basispaden zeker met essentiële vitamines en sporenelementen. Natuurlijk is dergelijke kennis niet aanwezig in een pre-wetenschappelijk traditioneel medisch systeem, zoals de Tibetaanse geneeskunde.



Wat hoopt u en wat zijn uw verwachtingen voor de toekomst wat Padma als product betreft en wat zijn uw doelstellingen als bedrijf met betrekking tot de toekomst?

'De vergrijzende samenleving staat voor veel problemen, daarom moeten alle mensen die op het gebied van gezondheid werken, betere methoden presenteren en ontwikkelen. Het is duidelijk, ons werk zal niet stoppen. Vooral chronische, niet-overdraagbare ziekten zoals diabetes, atherosclerose, metabool syndroom en kanker, evenals het fenomeen van multimorbiditeit vormen grote uitdagingen voor westerse samenlevingen. Respectvolle therapeutische interventies met meer oog voor welzijn dan laboratoriumparameters, zijn hard nodig. Ik denk dat fytotherapie, specifiek meervoudige kruidenformules als die van de Tibetaanse geneeskunde, waardevolle opties kunnen bieden. Ons doel is om dergelijke formules legaal beschikbaar te maken voor mensen in het Westen en te zorgen voor een kwaliteit die overeenkomt met westerse normen. We hebben in sommige Europese landen dit doel al bereikt met formules zoals PADMA Basic, maar het gaat nog slechts om een fractie van het bestaande potentieel. Verder werken we toe naar beter onderzoek en begrip van deze formules in westerse landen. Doel is dat de Tibetaanse geneeskunde en de Tibetaanse kruidenformules zo meer bekendheid zullen krijgen.'

Maar de systeemtheorie vertelt ons een tweede verhaal. Om een complex systeem te versterken, kunnen low-level niet-specifieke signalen het werk doen. Het systeem heeft dit soort modulatie nodig om zijn vermogen zich aan te passen, te evolueren en te verbeteren. Deze kennis van emergentie, van synergie, is de kern van de Tibetaanse leer. Die beschrijft het in relatie tot de constitutie van het individu en de stroom van energie door de lichaamssystemen.'

Samenstelling Padma Basic

Costi amari rad., Lichen islandicus, Meliae tousand fruct., Cardamomi fruct., Myrobalani fruct., Santali rubri lign., Amomi fruct., Aegle sepiar fruct., Calcii sulfus pulv., Aquilegiae vulgaris fol., Liquiritiae rad., Plantaginis herba, Polygoni avicul. herba, Potentillae aureae herba, Caryophylli flos, Hedychii rhizoma, Sida cordifoliae herba, Valerianae rad., Lactucae sativae fol., Calendulae flos cum calycibus, D-Camphora.

PADMA AG brengt diverse formules op de Nederlandse markt, waaronder producten voor de bloedcirculatie, het immuunsysteem, de spijsvertering en het zenuwstelsel.

www.padma-original.com

Literatuurlijst

- Sallon S, Beer G, Rosenfeld J, Anner H, Volcoff D, Ginsberg G, Paltiel O, Berlatzky Y *The efficacy of PADMA 28, a herbal preparation, in the treatment of intermittent claudication: a controlled double-blind pilot study with objective assessment of chronic occlusive arterial disease patients* *J Vasc Invest* 1998;4(3):129-36.
- Drabaek H, Mehlsen J, Himmelstrup H, Winther K *A botanical compound, PADMA 28, increases walking distance in stable intermittent claudication* *Angiology* 1993;44(11):863-7.
- Wojcicki J, Samochowiec L *Controlled double-blind study of PADMA 28 in angina pectoris* *Herba Polonica* 1986;32:107-14.

De volledige lijst is op te vragen bij de redactie.

Kom je ook naar het NWP-congres op 12 oktober?

NWP-CONGRES

Op zaterdag 12 oktober zal het NWP-congres weer plaatsvinden. Het programma is nog even een verrassing! Wel kunnen we vast een tipje van de sluier oplichten. In de ochtend vindt de algemene ledenvergadering plaats en in de middag zal onder andere Dorothé Lueb een lezing geven. Dorothé is oprichter en hoofddocent van opleidingscentrum Evenwijs en weet met een enorm enthousiasme over ziekte en gezondheid te vertellen. Tijdens haar lezing zal ze spreken over Parkinson en Dementie.



We houden je op de hoogte van het programma, maar zet de datum alvast in je agenda! Het belooft een interessante dag te worden!

OPLEIDINGEN GEACCREDITEERD DOOR DE NWP:

Opleiding voor Natuurgeneeskundig Therapeut (Instituut CAM)	instituut-cam.nl
Academie voor Klassieke Homeopathie	academievoorklassiekehomeopathie.nl
Homeopathie Academie Nederland	homeopathieacademie.nl
Qing Bai	qing-bai.nl
Opleiding in Traditionele Chinese Geneeskunde (OTCG- België)	otcg.be
Complementaire Zorg Opleidingen (ICZO)	iczo.eu
Opleidingscentrum Klassieke Homeopathie	opleidingscentrumklassiekehomeopathie.nl
Natura Foundation (Alleen de volledige PNI-opleiding)	naturafoundation.nl
Opleiding Natuurlijk Gezond	opleidingng.nl
E-learning homeopathie	homeopathieacademie.nl/e-learning
Opleidingscentrum Evenwijs	evenwijs.nl
Natura Foundation Orthomoleculaire Therapie	naturafoundation.nl
HvNA - Hogeschool voor Natuurgeneeswijzen - Arnhem	hvna-opleidingen.nl
Shenzhou Open University of TCM	shenzhou-university.com
Academie Bo-Yi	bo-yi.nl



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
Florentine van Vollenhovenn, Ria Teeuw, Ingrid Berendsen,
André Frankhuizen, Ria Trompert-Nauta, Cor Arts,
Christine van Blokland en Gary Barham.

Redactieadres
Watervliet 40
2498 ES Den Haag

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

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-natuurgeneeskunde.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-infor-
matie en voor eventuele schade als gevolg van vermeende (medi-
sche) 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 vooraf-
gaande schriftelijke toestemming van Inspired Publishing.
Alle rechten voorbehouden.

NWP-gegevens

Secretariaat
Het secretariaat van de NWP is op werkdagen tele-
fonisch te bereiken van 08.30 - 12.30 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

**De wijzigingen gaan met ingang van 2018 in.
De nieuwe eisen 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 beroeps-
vereniging 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 2019 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
Jacob Clementstraat 1
6023 CB Budel-Schoot
Tel: 0495 - 499919
info@nwp-natuurgeneeskunde.nl
www.nwp-natuurgeneeskunde.nl



DPP-IV enzym pionier sinds 2010



Full spectrum DPP-IV producten met meer dan 15 enzymen, probiotica en DPP-IV stimulerende factoren.
In combinatie met het DPP-IV enzym verhoogt het Aspergillopepsine enzym de efficiëntie om
het gluten eiwit af te breken (DPP-IV Gluten TriPhase®).

WWW.EXENDO-EPIGENOMICS.COM



PROBEER
GRATIS



CURCUMINE-SLCP™

met solid lipid curcumin particles voor optimale biologische beschikbaarheid

- **65x beter opneembaar met maar liefst 285x betere biologische beschikbaarheid**
- **slechts een lage dagdosering nodig**
- **ontwikkeld in samenwerking met wetenschappers aan de Universiteit van Californië (UCLA)**
- **werking onderbouwd met humaan wetenschappelijk onderzoek**

Curcumine is een van de meest bekende en meest toegepaste kruidenpreparaten. Traditioneel wordt het ingezet ter ondersteuning van het immuunsysteem en voor het behoud van een gezonde leverfunctie en spijsvertering. Daarnaast draagt het bij aan het behoud van soepele gewrichten en ondersteunt het de mentale balans en de werking van het centrale en perifere zenuwstelsel*. Bij het kiezen van een curcumine-supplement is het belangrijk om te letten op de opneembaarheid

en biologische beschikbaarheid van de curcumine. Bij biologische beschikbaarheid wordt zowel de maximale opneembaarheid meegewogen als de tijdsduur dat de actieve stof in het lichaam aanwezig is. In vergelijking met standaard curcumine-preparaten, is Curcumine-SLCP™ van Vitals maar liefst 65x beter opneembaar en heeft maar liefst 285x betere biologische beschikbaarheid. Voor meer informatie en om de gratis probeerverpakking te bestellen gaat u naar **Vitals.nl**.

*Gezondheidsclaims in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie. Kijk voor meer informatie op [Vitals.nl](https://www.vitals.nl).