

NEURO FLITS

MAGAZINE

Jaargang 8 | Nummer 1 | 2022 | €4,95

**De gevolgen
van long COVID**

**Elke vorm van lichaamsbeweging
helpt om gezond te leven**

**Dit is wat er in je hersenen
gebeurt als je slaapt**



**Functioneel
Neurologisch
Instituut**

Inhoud



Wees alert op de gevolgen van (long)COVID 4

Uit het leven gegrepen 6, 14, 20, 24 en 30
Vijf meeslepende verhalen van onze patiënten

Gewenning en bijwerkingen bij gebruik slaappillen 8



Antibiotica beïnvloeden gedrag van kinderen 8

Vlees eten vergroot antibioticaresistentie 9

Zorg voor veel vitaminen en mineralen in je voeding 10

Wetenschappers zien geen verband tussen hersentumoren en telefoongebruik 11

Gezonde leefstijl verlaagt beroerterisico, ook als je in de 50 bent 12

Gezond eten verkleint kans op dementie 13
Kies voor groente, fruit en volkoren

Hersenfunctie verbetert door beweging 16



Elke vorm van lichaamsbeweging helpt om gezond te leven 17

Minuscuul hersengebied betrokken bij slaap én alzheimer? 18

Vergeet verzadigde vetten, het zijn koolhydraten die cholesterol verhogen 23

Hoofdpijn komt in verschillende gedaantes 26

Dit is wat er in je hersenen gebeurt als je slaapt 28

Colofon



NeuroFlits is een uitgave van het Functioneel Neurologisch Instituut en verschijnt eenmaal per kwartaal. NeuroFlits wordt verspreid onder relaties van het Functioneel Neurologisch Instituut en andere belanghebbenden en geïnteresseerden.

Redactieadres
NeuroFlits
Heereweg 333
2161 BL Lisse
info@fninstitute.com

Redactie
Jan Hendriks,
Tekstbureau Blitz

Eindredactie
Ronald van der Kuil,
Functioneel Neurologisch
Instituut

Vormgeving
Yordi Vermeulen,
Goedinvorm
grafische producties



**Functioneel
Neurologisch
Instituut**

Voorwoord

Corona is als een wolf in schaapskleren

Het gaat gelukkig weer de goede kant op met de coronabesmettingscijfers. Dit geeft weer wat lucht aan de samenleving. Toch worden wij in ons behandelcentrum in toenemende mate geconfronteerd met patiënten, die kampen met de gevolgen van een eerdere coronabesmetting. De klachten variëren van geheugenverlies, lusteloosheid en een totaal gebrek aan energie tot aan hartritmestoornissen, extreme vermoeidheid en moeite met concentreren en focussen. De rode draad in hun verhalen is dat zij veelal door de huisarts zijn doorgestuurd naar een fysiotherapeut, arbeidstherapeut of ergotherapeut. Hier worden ze geacht om weer conditie op te doen. Na wat oefeningen, bijvoorbeeld op de fiets, levert dit hen voor heel even een goed gevoel op. Deze ervaring is echter maar van korte duur. En dat is ook wel logisch. Door die oefening worden er namelijk toxische stoffen aangemaakt, waar het lichaam er als gevolg van corona toch al te veel van heeft.

In vergelijking met een griep produceert het lichaam bij een corona-infectie tien keer zoveel toxische stoffen. Het gevolg is dat de lever deze hoge concentratie van giftige stoffen niet voldoende kan afbreken. In plaats van dat het lichaam de toxische stoffen uitscheidt in de vorm van ontlasting, urine, transpiratie en uitademing, vinden de toxische stoffen – bij onvoldoende afvoer – vervolgens hun weg door de bloedbaan. Hierbij treedt verzuring op waardoor de bloedvaten vernauwen. Een van de gevolgen hiervan is dat het hart steeds harder moet pompen en de bloeddruk omhoogschiet. Veel patiënten ervaren hierdoor hartritmestoornissen, met name in liggende toestand. Mede hierdoor is het dan ook niet verstandig om ex-coronapatiënten intensief aan hun conditie te laten werken. Dit werkt averechts. Het is beter om het lichaam lichter te belasten bij een wat hogere frequentie.

Dat corona een wolf in schaapskleren is blijkt ook uit het feit dat het zenuwstelsel en de zenuwwortels een sterke aantrekkingskracht hebben op het COVID-19 virus. Datzelfde geldt voor locaties met veel zenuwbundels, zoals bijvoorbeeld het hart. Ook het evenwichtsorgaan, de kleine hersenen en de hersenstam hebben sterk te lijden onder de gevolgen van COVID-19. Het resultaat is een onregelmatige, slecht gedoseerde overdracht van signalen met een keur aan cognitieve klachten tot gevolg.

Bij de vele ex-COVID-19 patiënten, die wij onder behandeling hebben, besteden wij dan ook veel aandacht aan rehabilitatie van het evenwichtsorgaan en het herstellen van de extreem lage zuurstofopnamecapaciteit van het lichaam. Een uitgebalanceerd programma met supplementen in combinatie met maatwerksessies met de Gyrostim, onze geavanceerde driedimensionale balansstoel met uiteenlopende bewegingsprofielen, spelen hierbij een belangrijke rol. De groep ex-coronapatiënten, die bij ons in behandeling is, heeft tijdig onderkend dat corona een wolf in schaapskleren is, waarbij de gevolgen zich pas na verloop van tijd manifesteren. Zij varen wel bij onze behandeling. Mocht een van uw dierbaren of een goede bekende worstelen met de gevolgen van corona, wijst u ze dan eens op het effect van de wolf in schaapskleren en het bestaan van een effectieve behandelmethode. Het kan veel ellende op lange termijn voorkomen.



Ronald van der Kuil
Oprichter Functioneel Neurologisch Instituut



Patiënten hebben baat bij voedingssupplementen en speciale COVID-19 behandelmethode

Wees alert op de gevolgen van (long)COVID

Teruglopende aantallen ziekenhuis- en IC-opnamen lijken erop te duiden dat het coronavirus op zijn retour is. Dit gevoel wordt nog eens versterkt doordat het kabinet nagenoeg alle COVID-19 maatregelen heeft losgelaten. Het aantal besmettingen blijft echter onverminderd hoog. Mede daarom blijft waakzaamheid geboden.

De gevolgen van een besmetting kunnen, zowel op de korte als de lange termijn, immers dramatisch zijn. De aandoening kan in ernstige gevallen leiden tot ademhalingsproblemen én aantasting van de longen en longblaasjes (longontsteking). Minder vaak voorkomende klachten zijn vermoeidheid, hoofdpijn, algehele pijnklachten, pijn aan de ogen, verlies van eetlust, zich niet lekker voelen, diarree en buikpijn. Anders dan de inmiddels bekende milde coronasymptomen kunnen juist de laatstgenoemde gezondheidsklachten lang aanhouden. In het beginstadium van de ziekte hebben de klachten vaak veel weg van een pittige verkoudheid of griep. Daarbij verschilt het ziekteverloop ook nog eens van persoon tot persoon. Sommige mensen worden niet of maar beperkt ziek van het virus, anderen kunnen juist ernstig ziek worden met soms de dood tot gevolg.

Wisselend ziekteverloop

De tijdsduur om van COVID-19 te herstellen is voor ieder individu anders. Veel mensen voelen zich binnen enkele dagen of een aantal weken beter. Het gros herstelt volledig binnen zo'n twaalf weken. Desondanks kunnen aanvankelijk milde symptomen alsnog resulteren in symptomen die duiden op long (langdurige) COVID. Veel voorkomende klachten bij long COVID zijn kortademigheid, extreme vermoeidheid, hartkloppingen, spier- en zenuwpijn, cognitieve

aandoeningen waaronder concentratieproblemen, geheugenverlies (ook wel hersenmist genoemd), slaapstoornissen en allerlei meer 'vage' klachten, zoals jeuk, huiduitslag, depressiviteit en pijn op de borst. Zelfs het stress- en het afweersysteem kunnen volledig ontregeld en van slag raken met onder meer uitputting tot gevolg. Typerend voor long COVID is het feit dat de patiënt zelf het virus niet meer bij zich draagt, maar zich wel extreem vermoeid en beroerd voelt en in sommige situaties zelfs volledig blokkeert.

Verhoogd risico

Voorals oudere mensen en mensen met ernstige afweerstoornissen en onderliggende medische problemen, zoals het syndroom van Down, kanker, diabetes, hart- en vaatziekten, nierziekte, zeer ernstig overgewicht en chronische aandoeningen aan de luchtwegen (astma, COPD en bronchitis) zijn vatbaar voor het coronavirus, evenals rokers. Na besmetting met het COVID-19 virus gaat het natuurlijk immuunsysteem in ons lichaam aan de slag om antistoffen aan te maken. Deze stoffen (eiwitten) herkennen de ziekteverwekker – het coronavirus – en helpen het lichaam om het virus te bestrijden en een verdere lichamelijke besmetting te stoppen.

Het blijft te allen tijde belangrijk om actief te blijven. Bewegen zorgt voor weerstand, draagt bij aan de algehele conditie, versterkt het immuunsysteem en draagt

tegelijkertijd bij aan een fit brein.

Behandelmethoden

Voor patiënten die met COVID-19 in het ziekenhuis worden opgenomen, bestaat een aantal behandelmethoden. Het middel Dexamethason, een corticosteroïde dat bekend staat om zijn ontstekingsremmende eigenschappen, is een van de erkende medicamenten die effectief is bij de behandeling van COVID-19. Het medicijn verlaagt het risico op overlijden bij COVID-19 ziekenhuispatiënten die zuurstof krijgen toegediend of aan beademingsapparatuur liggen. Voor patiënten met milde klachten en diegenen die niet naar het ziekenhuis hoeven, wordt Dexamethason echter afgeraden. Verscheidene andere experimentele medicijnen tegen het coronavirus én tegen het terugdringen van de symptomen van de ziekte, zijn momenteel volop in ontwikkeling. Als een goed alternatief om optredende COVID-19 symptomen te onderdrukken of zelfs te voorkomen, adviseert het Functioneel Neurologisch Instituut om hoogwaardige voedingssupplementen te gebruiken. Bij uitstek de supplementen XO-7, XO-D, C-Power en Tumerex-Pluz blijken bij het voorkomen en genezen van COVID-19 een probaat middel.

Meervoudig onverzadigde vetten

XO-7 is een zuivere olie, geperst en gefilterd van de zalmsort XO-7. Dit kwalitatief hoogwaardige voedingssupplement is een unieke

bron van essentiële vetzuren, de zogenoemde meervoudig onverzadigde vetten, die uiterst belangrijke bouwstoffen bevatten voor de hersenen, het zenuwstelsel, de huid en alle celwanden in het lichaam. Naast het bevorderen van een adequate prikkelgeleiding en signaaloverdracht in de hersencellen, wat van groot belang is voor cognitieve functies als denken, leren, geheugen, concentratie en gedrag, hebben essentiële vetzuren een positieve invloed op ontstekingsreacties en op de hart- en bloedvaten. Verder dragen deze meervoudig onverzadigde vetten bij aan de ontwikkeling en goede werking van de ogen en zijn zij een belangrijke grondstof voor prostaglandinen, ofwel stoffen die betrokken zijn bij onder andere de hormoon- en cholesterolhuishouding, het immuunsysteem, de celdeling, de bloeddruk en de bloedstolling. Omdat het lichaam deze gezonde meervoudig onverzadigde vetten niet zelf kan aanmaken is het belangrijk om deze vetten uit uw dagelijkse voeding te halen, dan wel uit hoogwaardige voedingssupplementen.

Goede weerstand

Voedingssupplement XO-D, met als hoofdbestanddeel zuivere kabeljauwololie, is een aanrader voor een goede weerstand en een algehele goede gezondheid. XO-D is rijk aan hoogwaardige bioactieve vitamine D3 en de in vet oplosbare vitamines A, D2, E en K

en omega 3 (EPA/DHA). Vitamine D is betrokken bij tal van biologische processen in ons lichaam. Het heeft met name een gunstige invloed op het immuunsysteem en de groei en aanmaak van nieuwe lichaamscellen en weefsels. Daarnaast ondersteunt vitamine D de hersenstofwisseling, het zenuwstelsel, de glucosehuishouding en de bloeddrukregeling. Tot slot ondersteunt vitamine D de opname van calcium en fosfor uit voeding, wat van belang is voor de ontwikkeling en het behoud van sterke botten. De olie in het supplement XO-D zorgt ervoor dat vitamine D doeltreffend in het lichaam wordt opgenomen, veelal beter dan vitamine D in tabletvorm. Zo helpt XO-D een tekort aan de benodigde vitamine D te voorkomen.

Krachtige ruggengraat

Essentieel voor een algehele goede gezondheid is het binnenkrijgen van voldoende vitamine C. Deze belangrijke antioxidant beschermt het lichaam tegen agressieve stoffen en maakt deze stoffen in het lichaam onschadelijk. Het helpt om gezond te blijven en dus niet ziek te worden van COVID-19. Voedingssupplement C-Power is goed geschikt om het vitamine C gehalte in het lichaam aan te vullen. In de strijd tegen COVID-19 is tot slot het vloeibare voedingssupplement Tumerex-Plus van meerwaarde. Het fungeert als een 'krachtige ruggengraat' in dienst van het immuunsysteem. Dit supplement heeft als hoofdbestanddeel de heilzame stof

curcumine, een antioxidant die wordt gewonnen uit de wortels van de Turmeric-plant – veelal bekend onder de naam geelwortel of Kurkuma. Curcumine remt ontstekingen, hetgeen haar uitzonderlijke geneeskracht verklaart.

Niet van tijdelijke aard

Ondertussen is na ruim twee jaar wel duidelijk dat COVID-19 niet van tijdelijke aard is. We zullen er ook in de toekomst mee te maken blijven houden. Een belangrijke kanttekening hierbij is dat de maatschappij niet alleen met de gevolgen van COVID-19 zelf moet dealen, maar ook met de gevolgen van het door de overheid opgelegde pakket aan maatregelen, zoals onder meer de lockdown en de afwezigheid van fysiek onderwijs. Het pakket aan maatregelen heeft niet alleen geleid tot stress en grote bezorgdheid onder grote groepen in de samenleving, maar even goed tot serieuze neurologische en mentale complicaties. Een voorbeeld hiervan is delirium ofwel een mentale stoornis die wordt gekenmerkt door verwardheid, hallucinatie, angst en onsamenhangende spraak. Andere voorbeelden zijn een beroerte en een agitatie, een psychische aandoening die wordt getypeerd door extreme stemmingswisselingen. Kampt u blijvend met de gevolgen van long COVID? Dan is het goed te weten dat het Functioneel Neurologisch Instituut mede is gespecialiseerd in de behandeling van long COVID patiënten (zie ook pagina 6-7).



Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten.

In deze editie het relaas van Agnes (46) en Elias Vos (49) uit Veen.

Echtpaar komt gevolgen van long COVID te boven dankzij
behandeling Functioneel Neurologisch Instituut

Ik kreeg ook last van paniekaanvallen en kon urenlang huilen, me afvragend of het ooit nog goed zou komen

De 46-jarige Agnes Vos had zich het Paasweekend heel anders voorgesteld, als ze op Tweede Paasdag positief test op COVID-19. Als ook Elias, de echtgenoot van Agnes, positief test, wacht het echtpaar uit Veen een heftige periode met een waslijst aan long COVID verschijnselen. Dankzij een behandeling in het Functioneel Neurologisch Instituut ziet de toekomst er inmiddels weer zonnig uit voor de familie Vos.

Als de aanvankelijke griepverschijnselen na de test verergeren, moeten Agnes en Elias een week lang het bed houden. “We voelden ons echt hartstikke beroerd. Dit was wel een hele zware griep. Na een week voelden we ons gelukkig iets beter worden en waren we niet meer aan bed gekluisterd.” Het herstel van de griep verloopt langzaam, maar gestaag. Totdat vier weken na het ziekbed Agnes’ situatie snel verslechtert. “Ik was zo moe, had niet eens de kracht meer om te lopen of te douchen. Ook kreeg ik last van hartkloppingen, hoofdpijn, haaruitval, jeuk op mijn hoofd en een drukkend gevoel op mijn borst. Ik kreeg last van een vertroebeld zicht en had paniekaanvallen. In die periode kon ik urenlang huilen, me afvragend of het ooit nog goed zou komen. Concentreren lukte me niet meer en we konden niet op onze zij slapen omdat we het dan te benauwd kregen. Prikkel, vooral van geluid, kon ik niet verdragen. Heel lastig als je weet dat we een gezin hebben met drie kinderen, waarvan twee een vriendin hebben. Het lopen om me heen en de gesprekken die zij voerden, het ging gewoon niet.”

Aan lot overgelaten

Als Agnes de huisarts belt, krijgt ze te horen dat deze verschijnselen er nu eenmaal bij horen. “We mochten

ook niet naar de dokterspraktijk komen. We kregen te horen dat ze niets voor ons konden betekenen en werden doorverwezen naar de fysiotherapeut. Het voelde allemaal een beetje aan alsof we het allemaal zelf maar moesten uitzoeken en aan ons lot werden overgelaten.” De bezoeken aan de fysiotherapeut leveren uiteindelijk niets op. “Ik ben er drie of vier keer geweest, maar het kwam meer neer op praten dan dat ik oefeningen moest doen. Daar ben ik dus mee gestopt. Ik was bovendien te zwak en te vermoeid

om ernaartoe te gaan. Lopen ging nauwelijks.” Parallel aan Agnes doorloopt Elias min of meer hetzelfde proces als zijn vrouw. “Onze klachten

kwamen voor een groot deel met elkaar overeen.” Als Agnes en Elias ervaren dat het langzaam iets beter met hen gaat, besluiten ze in juni om met vakantie te gaan. “We hoopten dat een verblijf op ons vaste stekkie in Frankrijk ons goed zou doen. Ik kreeg daar echter een enorme last van draaiduizeligheid, waardoor we na 10 dagen alweer terug naar huis moesten. We hebben de huisarts gebeld en aangedrongen op een bezoek aan de praktijk.”

Grillig karakter

“Na veel vijven en zessen mochten we uiteindelijk drie dagen later langskomen. Er is bij ons beiden

bloed geprikt.” Omdat het bloedonderzoek niets oplevert, eindigt het spoor bij de huisarts. “Hij verwees ons weer naar de fysiotherapeut,” verzucht Agnes. In de maanden die volgen, wordt het echtpaar uit Veen geconfronteerd met het grillige karakter van long COVID. “In september en oktober leek het weer iets beter te gaan, maar in november en december verergerden de klachten weer.” Uiteindelijk besluiten Agnes en Elias dat het zo niet langer door kan gaan.

“Drie jaar terug ben ik voor iets anders met succes behandeld in het Functioneel Neurologisch Instituut in Lisse. Datzelfde geldt voor een aantal familieleden. Al onze

hoop was nu op een behandeling in Lisse gericht. Ik had echter zoveel last van overprikkeling dat het geen optie was om met de auto vanuit Brabant naar Lisse te reizen.” In januari komt het er dan toch van. “Ik belde op dinsdag en op vrijdag konden we er al terecht.” Tijdens de eerste behandeling past Agnes’ behandelaar, na onderzoek en enkele testen, neurologische correcties toe aan haar bovenrug en nek. “Die zaten volledig vast. Dankzij deze correcties zijn deze blokkades verholpen.” Ook worden de zenuwbanen naar haar longen vrijgemaakt.

Bron van klachten aanpakken

“Typerend voor de benadering van het Functioneel Neurologisch Instituut is dat ze zich bij de behandeling niet richten op de symptomen, maar op het aanpakken van de bron van de klachten. In ons geval betekende dit dat men niet alleen keek naar ons hart en onze longen, maar naar het complete plaatje, men richtte zich met name op het brein en het immuunsysteem.” Naast speciale oog- en hersenoefeningen maakten ook sessies met de Gyrostim deel uit van het behandelplan. Dit is een geavanceerd medisch apparaat, waarin neurologische patiënten met behulp van zorgvuldig bepaalde bewegingsprofielen worden behandeld. “Al na de eerste behandeling voelden we verlichting van de klachten. Ik kon bijvoorbeeld weer op mijn rug liggen. Ook het lopen ging alweer iets beter.”

Intense vermoeidheid

Na vier behandelingen ziet Agnes de toekomst met vertrouwen tegemoet. “We zien de toekomst weer rooskleurig in. Op dit moment is het herstel nog niet volledig, maar we durven weer hoop te hebben dat het herstel doorzet. Ik hoef niet meer terug voor behandeling. De intense vermoeidheid ben ik kwijt. Ik kan nu bijvoorbeeld weer een goede wandeling maken. Ook de hartkloppingen en het vertroebelde zicht zijn verdwenen,

net als het drukkende gevoel op mijn borst. Ik sta weer veel vaster op mijn benen en zwalk niet meer als ik loop. En het omgaan met prikkels gaat inmiddels ook wat beter. Ik hoop dat dat herstel ook verder doorzet.” Elias heeft nog één vervolgbehandeling voor de

boeg. “Een van de bevindingen uit het onderzoek was dat zijn hartkamers niet goed samenwerkten met zijn brein. Maar ook hij voelt zich inmiddels veel beter. Voor zijn werk zit hij veel in het buitenland en maakt hij veel lange autoritten. Dat was drie maanden lang onmogelijk door long COVID. Hij stapt nu weer zonder probleem om drie of vier uur ’s nachts uit bed om vervolgens ’s avonds om negen uur in een hotel te arriveren. Ook zijn kantoordagen verlopen weer met minder hobbels. Al die telefoontjes en e-mails en mensen die binnen lopen met vragen, waren wel heel veel prikkels in de slechte periode. Dan kon hij weleens om drie uur ’s middags kapot thuiskomen.

De tijd nemen

Agnes kijkt met veel voldoening terug op de behandeling door het Functioneel Neurologisch Instituut. “Ik vind het helemaal top. Elias moest wel even wennen in het begin, want hij is helemaal geen dokters en ziekenhuizen gewend en wil graag het naadje van de kous weten tijdens een behandeling. Maar na het eerste consult was hij ook helemaal om. Ook de assistentes zijn schatten van meiden. Ze verwelkomen je met je voornaam en stellen je goed op je gemak. Dat is echt heel anders dan in een ziekenhuis, waar je veel meer een nummer bent. De sfeer is er heel gemoedelijk. Ze nemen goed de tijd voor je, je hebt niet het idee dat je binnen 5 minuten de behandelkamer weer uit moet zijn omdat de volgende patiënt aan de beurt is. Dat is echt fijn.”

Gewenning en bijwerkingen bij gebruik slaappillen



In de volksmond worden slaappiddelen ook wel ‘pammetjes’ genoemd, naar de naam van de bekendste slaapmedicijnen oxazepam en temazepam. De meest gebruikte slaappiddelen in Nederland zijn benzodiazepinen, waaronder lormetazepam, temazepam en zolpidem. De pammetjes verkorten in wetenschappelijk onderzoek de inslaapduur met 15–20 minuten en verlengen de slaapduur met 30–50 minuten in vergelijking met een nepmiddel.

Slaapmedicatie kan verschillende bijwerkingen geven, waaronder een suf en vermoeid gevoel overdag dat bijvoorbeeld de rijvaardigheid kan beïnvloeden en bij ouderen het valrisico kan verhogen. Onderzoek laat verder zien dat de slaapkwaliteit bij gebruik van een slaappiddel minder is. Hierdoor kun je wakker worden met het gevoel een kater te hebben. Na twee weken neemt het gunstige effect langzaam af, omdat er gewenning optreedt. De bijwerkingen blijven echter wel bestaan. Als je langdurig slaappillen gebruikt en je wilt daarmee stoppen, dan is het belangrijk de medicatie in kleine stappen af te bouwen onder begeleiding van je behandelend arts. Er kunnen namelijk onthoudingsverschijnselen optreden.

Het is niet zo dat slaappiddelen altijd slecht zijn. Als je uitgeput bent, dan kunnen ze kortdurend helpen om bij te komen waarna je aan de slag kunt met het aanpakken van de oorzaak van de slaapproblemen en zo de vicieuze cirkel rondom je slaapproblemen doorbreken.

Bron: www.farmacotherapeutischkompas.nl

Antibiotica beïnvloeden gedrag van kinderen

Op te jonge leeftijd antibiotica krijgen, kan de hersenen en de sociale interacties beïnvloeden, zoals te zien is bij kinderen met ADHD. De medicijnen hebben invloed op de hersensignaleringsroutes die sociaal gedrag en pijnregulatie ondersteunen. Een volwassen brein zou niet op dezelfde manier worden beschadigd door antibiotica. De effecten werden gezien in proeven met jonge laboratoriummuizen, waardoor het volgens onderzoekers van Oxford University niet zeker is dat de medicijnen dezelfde problemen bij kleine kinderen zouden veroorzaken.

Andere onderzoekers zagen al dat dieren die met antibiotica werden behandeld sociale gedragsproblemen ervaren. Het Oxford-team ontdekte de processen erachter. Antibiotica verstoren het microbiom in de darmen, wat op zijn beurt de hersenontwikkeling beïnvloedt en vooral de signaleringsroutes die sociaal gedrag aansturen, zegt hoofdonderzoeker Katerina Johnson. Met name het jonge, zich nog ontwikkelende brein is gevoelig voor de medicijnen.

Bron: BMC Neurosci, 2020, 21:32

Darmziekte verdubbelt risico op dementie

Er is een verband tussen chronische darmontstekingen, in het Engels aangeduid als Inflammatory Bowel Disease (IBD), zoals de ziekte van Crohn en dementie. IBD-patiënten hebben minstens tweemaal zoveel kans op de aandoening, aldus nieuw onderzoek.

Het is volgens onderzoekers van Taipei Veterans General Hospital in Taiwan nieuw bewijs dat veel ziekten van het centrale zenuwstelsel en de hersenen beginnen in de darmen en worden bepaald door darmbacteriën. Zij volgden de cognitieve gezondheid van 1.742 IBD-patiënten gedurende 16 jaar en vergeleken ze met een vergelijkbare groep van 1742 mensen zonder IBD. In dat tijdsbestek kreeg 5,5 procent in de IBD-groep dementie of de ziekte van Alzheimer, vergeleken met 1,5 procent in de gezonde groep.

De diagnose dementie werd gemiddeld zeven jaar eerder gesteld in de IBD-groep, zeggen de onderzoekers, en het risico was groter bij degenen die het langst IBD hadden. Hoewel de studie geen directe oorzaak-gevolg verband aantoonde, is er zeker een verband tussen een slechte darmgezondheid en onze cognitieve vaardigheden, zeggen de onderzoekers.

Vlees eten vergroot antibioticaresistentie



We worden steeds meer resistent tegen antibiotica, gewoon door vlees te eten. De niveaus van antibioticaresistente bacteriën in vee zijn in de afgelopen twintig jaar gemiddeld verdrievoudigd en dit kan worden overgedragen op mensen die deze dieren eten. Het meeste besmette vlees komt uit Afrika, Azië – met name China – en Zuid-Amerika; regio's waar de laatste jaren de eiwitconsumptie enorm is toegenomen. Het gehalte aan antibiotica-resistente bacteriën in kippen en varkens uit deze gebieden verdrievoudigde tussen 2000 en 2018, wat betekent dat antibiotica meer dan de helft van de tijd niet werken bij 40 procent van de kippen en een derde van de varkens voor menselijke consumptie. Een internationaal onderzoeksteam uit de VS, Europa en India richtte zich op vier veelvoorkomende bacteriën, waaronder salmonella en E-coli, die mensen ernstig ziek kunnen maken. Zij beoordeelden meer dan duizend eerder verschenen onderzoeken om een overzicht te maken van antimicrobiële resistentie in ontwikkelingslanden, waarbij de grootste resistentie werd gevonden in India en China. Meer dan de helft van de kippen en varkens ter wereld worden in Azië gefokt en de vleesproductie is verantwoordelijk voor maar liefst 73 procent van het wereldwijde antibioticagebruik. De onderzoekers vinden dat welvarende landen steun dienen te geven aan een transitie naar een duurzame veehouderij, bijvoorbeeld via een wereldwijd fonds.

Bron: Science, 2019; 365:eaaw1944

Q-3



Voor een goede spijsvertering en gezonde darmflora

Een goede spijsvertering en gezonde darmflora zijn belangrijk voor de opname van essentiële stoffen uit voeding. Uw lichaam heeft deze stoffen nodig om goed te kunnen functioneren. Q3 helpt uw lichaam hierbij.

Q3 bestaat uit vlaszaaddeeltjes, vezelconcentraten, mineralen en aminozuren. Daarnaast kenmerkt Q3 zich door een uitgebalanceerde combinatie van omega 3, 6 en 9.

Q3 draagt bij aan:

- Het behoud van een goede spijsvertering
- De ondersteuning van de energiestofwisseling
- Het goed functioneren van het zenuwstelsel
- De bescherming van cellen tegen oxidatieve stress
- Het bewaren van een goede elektrolytenbalans
- Het tegengaan van vermoeidheid/moeheid

Q3 heeft een positieve invloed op:

- Het celdelingsproces
- Het immuunsysteem

Q-3 maakt deel uit van de XO Pharma Oils lijn van ondersteunende supplementen.



Amsteldiep 2
8321 WH Urk The Netherlands
Phone: + 31(0)527 - 206 531
www.xopharmaoils.com

Zorg voor veel vitaminen en mineralen in je voeding

Bijna alle groenten en fruit zitten boordevol voedingsstoffen die je nodig hebt om een gezond leven te leiden, maar dit zijn enkele van de meest voedzame soorten:

Spinazie

Spinazie is een geweldige bron van ijzer, vitaminen en antioxidanten en het bevat bijzonder veel vitamine K (de hele dagelijkse behoefte vervuld met slechts één portie), evenals foliumzuur en magnesium.

Boerenkool

In slechts 65 gram boerenkool zitten grote hoeveelheden vitamine A, C en K. Boerenkool kan zelfs bijdragen aan verlaging van je cholesterol.

Bosbessen

Ze smaken niet alleen heerlijk, ze zitten ook bomvol mineralen en vitaminen, van C tot B6, van foliumzuur tot kalium, en de kers op de taart is het hoge vezelgehalte, om nog maar te zwijgen van de talloze antioxidanten.

Zwarte bonen

Hoewel peulvruchten technisch gezien geen groenten zijn, bevatten zwarte bonen zeer veel eiwitten (9 gram per 100 gram).

Ze zijn ook een uitstekende bron van vezels en magnesium, die belangrijk zijn voor de gezondheid van de botten.

Broccoli

Een portie broccoli bevat alle vitamine K die je nodig hebt op één dag, plus tweemaal de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine C.

Avocado's

Guacamole van avocado's is niet alleen een geweldige dip voor rauwe groenten, deze krachtpatser bevat zeer veel vitamine C, E, K en B6 en levert een hele reeks andere voedingsstoffen, van foliumzuur tot niacine. Bovendien zitten avocado's boordevol gezonde enkelvoudig onverzadigde vetten.

Knoflook

Knoflook is bijzonder goed voor je. Studies tonen aan dat knoflook eten kan zorgen voor minder jaarlijkse verkoudheden en zelfs verlaging van de bloeddruk.

Erwten

Erwten zijn klein maar krachtig en zitten boordevol vitaminen, mineralen, antioxidanten, fytonutriënten (plantenstoffen) en vezels. Ze kunnen zelfs helpen om je cholesterolgehalte te verlagen.

Kersen

Kersen zijn ook een geweldige bron van vezels, vitaminen en mineralen – vooral calcium en kalium – en bevatten ook een aanzienlijke portie antioxidanten.

Bloemkool

Bloemkool is een van de kruisbloemige groenten (samen met onder andere broccoli, witte kool, paksoi en spruitjes) en als zodanig rijk aan vezels en B-vitaminen. Het bevat ook veel antioxidanten en fytonutriënten. Bovendien is een hartige bloemkoolburger heel lekker als vleesvervanger.

Paprika

Paprika hoort tot de nachtschadefamilie (samen met tomaten, ook een zeer gezonde keuze), is rijk aan antioxidanten en een verrassend goede bron van vitamine C (en vele andere vitaminen).

Wetenschappers zien geen verband tussen hersentumoren en telefoongebruik

Er lijkt geen verband te zijn tussen het gebruik van mobiele telefoons en het ontstaan van hersentumoren bij jongeren. Dat concluderen wetenschappers na een onderzoek in 14 landen.



Voor het onderzoek werden 899 jongeren tussen de 10 en 24 jaar die onder behandeling waren voor een hersentumor gevraagd naar hun gebruik van smartphones en andere mobiele apparaten, zoals tablets. De controlegroep bestond uit 1910 jongeren uit dezelfde leeftijdsgroep die voor een blindedarmontsteking in een ziekenhuis kwamen. Van die aandoening is namelijk zeker dat mobiele telefonie er niets mee te maken heeft, legt milieu-epidemioloog Roel Vermeulen uit. Hij is een van de twee hoofdonderzoekers van de studie, die medio januari verscheen in het wetenschappelijke tijdschrift Environment International.

Straling

De onderzoekers vroegen de jongeren in uitgebreide interviews naar hun belgedrag en wanneer ze begonnen met het gebruik van mobiele telefonie. Daarnaast bekeken ze bijvoorbeeld ook het type telefoon dat een jongere gebruikt en de onderzoekers berekenden de hoeveelheid straling die de jongeren in de hersenen krijgen op basis van het gebruik.

Eerste grote onderzoek onder jongeren

Uit het onderzoek kwam naar voren dat de jongeren met hersentumor niet meer of intensiever gebruik maakten van hun mobiele telefoon dan de jongeren uit de controlegroep. Volgens Vermeulen is er wel eerder onderzoek gedaan naar het verband tussen mobiel telefoongebruik en hersentumoren bij volwassenen en in een kleine studie ook onder jongeren. Dit is echter de eerste grootschalige studie onder jongeren. Zij maken veel meer en vanaf een jongere leeftijd gebruik van mobiele telefoons dan de volwassenen die werden onderzocht.

De resultaten zijn volgens Vermeulen goed nieuws, vooral vanwege de zorgen die er bij sommige mensen bestaan over het gevaar van straling uit smartphones. "Het is belangrijk dat de wetenschap antwoord geeft als er zulke zorgen leven."

Bron: RTL Nieuws

XO-Ears

Voor behoud van uw gehoorfunctie

Geluiden kunnen horen is van groot belang. In de eerste plaats om te kunnen praten met anderen. Maar uw oren waarschuwen u ook voor naderend gevaar. Iets dat voor de meeste mensen zo vanzelfsprekend is, goed horen, is iets om heel zuinig op te zijn. De hoogwaardige zalmolie XO-Ears helpt u hierbij. Met een paar druppeltjes per dag weet u zeker dat u uw gehoor (preventief) goed onderhoudt.

XO-Ears is gemaakt van 100% ongeraffineerde, koud geperste zalmolie met de juiste verhouding hoogwaardige meervoudig onverzadigde vetzuren omega 3, 6 en 9, alsmede een uitgebalanceerde combinatie van DHA, DPA en EPA.

XO-Ears draagt bij aan:

- Een optimale gehoorfunctie
- Behoud van uw gehoor
- Het voorkomen van oorsmeerklontering
- Het tegengaan van oorirritaties, zoals jeuk

XO-Ears maakt deel uit van de XO Pharma Oils lijn van ondersteunende supplementen.



Amsteldiep 2 8321 WH Urk The Netherlands
Phone: + 31(0)527 - 206 531
www.xopharmaoils.com

Gezonde leefstijl verlaagt beroerterisico, ook als je in de 50 bent



Het is nooit te laat om gezonder te gaan leven, want het kan ook later in je leven veel invloed hebben op je gezondheid.

Vrouwen die beter gaan eten als ze in de 50 zijn, verlagen de kans op het krijgen van een beroerte 20 jaar daarna, zo wijst een nieuwe studie uit. Het risico daalt met wel 30 procent, aldus onderzoekers van de Harvard TH Chan School of Public Health in Boston die gedurende 26 jaar de gezondheid en levensstijl bijhielden van bijna 60.000 vrouwen.

Bij aanvang van de studie was de gemiddelde leeftijd van de vrouwen 52. Zij werden aangespoord om gezonder te gaan leven, onder meer door te stoppen met roken, te zorgen voor meer lichaamsbeweging, het maken van

betere voedingskeuzen, waaronder meer vis, noten, volkorengranen, fruit en groenten, alsmede het vermijden van bewerkt vlees.

In de loop van de studie kreeg bijna 5 procent van de vrouwen een beroerte, maar het risico nam drastisch af bij degenen die waren gestopt met hun slechte gewoonten. Hoewel alle leefstijlveranderingen een positieve invloed hadden, was het gezondere voedingspatroon het belangrijkste; dat verlaagde op zichzelf het risico op een beroerte met 23 procent.

Gezond eten verkleint kans op dementie: 'Kies voor groente, fruit en volkoren'



Door gezond te eten kun je de kans op dementie verkleinen. Dat blijkt uit een nieuwe studie van de Universiteit Maastricht. Het onderzoek laat zien dat dementie al jaren van tevoren opgespoord kan worden op hersenscans van mensen met een ongezonde leefstijl – denk aan zware rokers, drinkers en mensen die alleen maar vet voedsel eten.

Voor het onderzoek is gekeken naar het brein en de levensstijl van de deelnemers. Daaruit blijkt dat de eerste schade in het brein samenhangt met de levensstijl van mensen. "Dat is ook te zien aan lagere scores op testen van het denkvermogen", vertelt onderzoeker Sebastian Köhler van de Universiteit Maastricht.

Schade beperken

Hij denkt dat die beginnende schade afgeremd kan worden door de leefstijl aan te passen. "Als je op middelbare leeftijd naar de leefstijl kijkt en die waar nodig verbetert, kan je de schade nog beperken en doen inkrimpen. Als je de gezonde leefstijl op alle vlakken doorvoert, zou er veertig procent minder dementie zijn. Al is dat wellicht een beetje utopisch." Als mensen hun leefstijl willen verbeteren, is het belangrijk om dat in kleine stappen te doen. "Op die manier ga je allemaal succesmomentjes hebben en zal je minder snel afhaken. Je moet, zoals ik dat zeg, je 'inner-schweinhund' overwinnen. Die is lui en blijft in de comfortzone."

Do's en don'ts

Maar wat kun je dan precies het best eten, en wat moet je laten liggen? "Snoep en koek en vlees zou je minder moeten eten. Terwijl je meer volkoren producten of granen en groente en fruit moet eten. Dat wordt ook wel het MIND-dieet genoemd", vertelt Ondine Nieuwerth-van de Rest, voedingsexpert aan de Universiteit Wageningen.

Bron: RTL Nieuws

Ostex®

Krachtige botvoeding voor uw lichaam



Ostex® is een geconcentreerde microstalline, een vorm van botvoeding die optimaal kan worden opgenomen en verwerkt door uw lichaam. Dankzij geavanceerde technologie wordt een hoge dosis natuurlijke en essentiële ingrediënten daadwerkelijk aan het bot- en kraakbeen afgeleverd.

Ostex draagt bij aan:

- **Bot- en kraakbeen:** vitamine C, mangaan en calcium ondersteunen het in stand houden van normale botten en tanden
- **Spieren:** magnesium en calcium dragen bij aan een normale werking van de spieren
- **Vermoeidheid:** magnesium en vitamine C dragen bij aan de vermindering van vermoeidheid en moeheid

Ostex® maakt deel uit van de Macrogenix lijn van ondersteunende supplementen.



Macrogenix | Heereweg 333 2161 BL Lisse
T 071-3646700 | info@macrogenix.nl
www.macrogenix.nl



Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten.
In deze editie het relaas van de 72-jarige Anke Roos
uit Oud-Beijerland.

Golfbal raakt Anke Roos (72) met verwoestende kracht

“De behandeling is wat mij betreft een hole in one”

De 72-jarige Anke Roos leidt een druk en plezierig leven totdat ze in de zomer van 2020 wordt getroffen door een bizar ongeval. Tijdens het golfen krijgt Anke een golfbal tegen haar hoofd. Met verwoestende kracht.

Waar ik normaal altijd achter de bal blijf als mijn man afslaat, stond ik nu toevallig een meter of tien naar rechts en iets voor de bal. Mijn man raakte de golfbal niet goed, waardoor die niet rechtdoor ging, maar naar rechts.” Terwijl Anke de bal niet eens heeft zien aankomen, raakt het projectiel haar net boven haar wenkbrauw. Anke’s man ontfermt zich ontzet direct over zijn getroffen echtgenote en van alle kanten schieten golfers te hulp. “Ik werd in stabiele zijligging gelegd.” Het wachten op de ziekenwagen voelt voor Anke eindeloos. “Het voelde alsof die golfbal in mijn hoofd zat, ik was echt bang dat ik dood zou gaan.” In het ziekenhuis aangekomen, wordt de wond aan Anke’s hoofd gehecht. Ook wordt er veiligheidshalve een MRI-scan gemaakt. “De artsen zagen echter geen bloedingen of breukjes op de hersenscan. Mijn oog was door de impact van de golfbal in elkaar gedrukt, waardoor er in mijn oog wel sprake was van bloedingen.”

Rust houden

De oogarts van het Ikazia ziekenhuis in Rotterdam drukt Anke op het hart om een paar weken absolute rust te nemen en zoveel mogelijk plat te gaan. Dit laatste laat zich echter niet zo goed combineren met de dagelijkse gang naar het ziekenhuis, die Anke met het oog op de controle op haar rechteroog moet ondergaan in de daaropvolgende weken. Anke: “Aan mijn rechteroog was ik blind omdat het vol bloed zat. Ik moest mijn hoofd daarom zo weinig mogelijk bewegen zodat het bloed in het oog kon zakken en als het ware ‘oplossen’. Dat heeft wel een paar maanden geduurd.” De kegeltjes in haar netvlies, die ervoor zorgen dat je kleur en contrast kunt waarnemen, waren daarnaast volledig verwoest. Anke’s netvlies wordt daarom gelaserd en langzaam kan ze weer beter

zien met het getroffen oog. “Ik kon alleen de kleur geel niet meer waarnemen met mijn rechteroog.” Tijdens een bezoek aan het oogziekenhuis wordt er staar vastgesteld bij Anke. In diezelfde periode ontwikkelt Anke een groot aantal andere klachten, die aan het golfongeval gelinkt kunnen worden. “Ik was doodmoe en had totaal geen energie. Ook had ik grote moeite met concentreren. TV kijken of de krant lezen was heel lastig; ik nam gewoon niets op. Ook had ik veel last van harde geluiden. Als bijvoorbeeld de buurkinderen aan het spelen waren in een badje in de tuin, dan ging dat door merg en been. Mijn man heeft toen een noise canceller voor me gekocht, dat scheelde gelukkig wel wat.” Daarnaast ondervindt Anke in deze periode veel problemen met haar evenwicht. “Ik zwalkte en had het gevoel niet meer recht te kunnen lopen. Het voelde aan alsof ik elk moment kon omvallen. Ik drink niet, maar het leek wel alsof ik dronken was. Mijn hoofd voelde aan als een hogedrukpan en mijn nek kon mijn hoofd niet meer dragen. Zo zwaar voelde mijn hoofd aan. Ook was het heel pijnlijk om mijn nek te draaien.”

Neurologisch probleem

Omdat haar huisarts Anke op het hart drukt om geduld te hebben, besluit ze zelf maar op zoek te gaan naar hulp. Ze belandt in eerste instantie bij een fysiotherapeut die haar nek intensief behandelt. “Maar helaas zonder resultaat.” Omdat revalidatiecentrum Rijndam een enorme wachtlijst heeft en ook corona niet meehelpt, besluit Anke een ergotherapeut te bezoeken. Omdat drie behandelingen niet de gewenste vooruitgang brengen, gaat Anke vervolgens te rade bij een sporttherapeut. “Die heeft mijn nek en mijn litteken, waar ik ook veel last van had, gemasseerd. Dat hielp wel iets. Hij vermoedde dat er sprake was van een neurologisch probleem.” Als Anke ook nog

eens last krijgt van haar oren, verwijst haar huisarts haar naar de KNO (keel-neus-oor-) arts. Als deze na onderzoek echter niets kan vinden, verwijst hij Anke door naar de kaakchirurg. “De kaakchirurg constateerde enige slijtage, en weet de klachten mede aan mijn leeftijd. Maar voor mij verklaarde dat de plotselinge pijn aan mijn oren niet.” Als Anke vervolgens wordt doorverwezen naar de neuroloog, vermoedt deze een tumor bij haar oor. “Mede als gevolg van een vakantie van de neuroloog heb ik een maand moeten wachten op de uitslag van het onderzoek. Van een tumor was geen sprake.” Als de neuroloog haar vanachter zijn bureau mededeelt dat ze het er de rest van haar leven maar mee moet doen, is voor haar de maat vol. “We zijn gaan googelen en kwamen zo op de website van het Functioneel Neurologisch Instituut terecht. Hierop stonden veel verhalen van patiënten,

“Het voelde alsof die golfbal in mijn hoofd zat, ik was echt bang dat ik dood zou gaan.”

die veel baat hadden gehad bij de behandeling. Mijn man heeft contact gezocht met een van deze patiënten. Toen zij erg positief bleek over de behandeling en haar herstel, hebben we direct een afspraak gemaakt.”

Warm bad

“Het voelde voor ons direct als een warm bad. De mensen zijn er ontzettend vriendelijk en met je begaan. Er werden me tijdens het eerste consult vragen gesteld, die niemand eerder had gesteld, bijvoorbeeld over mijn slaap- en eetpatroon. Mijn behandelaar is heel empathisch en

geeft me echt het gevoel dat ik belangrijk ben. Hij werkt heel doelgericht aan het oplossen van mijn klachten in de vorm van een maatwerk behandelprogramma.” Door middel van enkele neurologische correcties wordt Anke van de pijn in haar nek geholpen, evenals van de klachten die gepaard gaan met de whiplash die Anke opliep bij het golfongeluk. “Daarnaast werkten mijn beide hersenhelften niet goed samen en deed mijn rechteroog niet goed mee.” Om die reden ondergaat Anke – naast een breed scala aan oefeningen en tests – diverse behandelingen met de Gyrostim. Dit is een geavanceerd medisch apparaat, waarin neurologische patiënten met behulp van zorgvuldig bepaalde bewegingsprofielen worden behandeld.

Weer energie

Anke is blij dat de zoektocht op internet haar uiteindelijk bij het Functioneel Neurologisch Instituut heeft gebracht. “Ik moet er niet aan denken dat ik hier niet terecht zou zijn gekomen. Ik ben een bezige bij en een duizendpoot, die altijd met honderd en een dingen tegelijk bezig is. Ik kon nagenoeg niets meer, zowel fysiek als mentaal. Lekker rommelen in mijn moestuin bijvoorbeeld ging echt niet meer. Als ik die periode vergelijk met hoe ik me nu voel, dan is dat een wereld van verschil. Al na de tweede behandeling voelde ik me direct een stuk beter. Ik ben nu zover dat ik pas over drie maanden weer terug hoef te komen voor controle. Dat is zo fijn! Tijdens het eerste consult moest ik met een rapportcijfer aangeven hoe ik me voelde. Dat was een 3. Tijdens het laatste consult stelde mijn behandelaar deze vraag weer. Dit keer kon ik antwoorden met een 8. Dit zegt eigenlijk alles. Mijn evenwichtsproblemen zijn verdwenen en de druk in mijn hoofd en de oorpijn zijn ook weg. Ik heb weer volop energie. Ik golf weer, ben weer lekker in mijn moestuin bezig en kan weer dingen ondernemen met mijn oude moeder. Wat mij betreft is de behandeling een ‘hole in one’. Ik vind het dan ook doodzonde dat mijn huisarts of de neuroloog mij niet hebben doorverwezen naar het Functioneel Neurologisch Instituut. Ik kan dit instituut van harte aanbevelen.”



Hersenfunctie verbetert door beweging



Niet bewegen is een belangrijke risicofactor voor geheugenverlies. Dat komt grotendeels doordat lichamelijke activiteit helpt om je bloedvaten gezond te houden, en de bloedcirculatie is bepalend voor de gezondheid van je hersenen, volgens psychiater Daniel Amen.

“Lichaamsbeweging stimuleert een stofje genaamd stikstofdioxide, dat in de wand van onze bloedvaten geproduceerd wordt en helpt om die in vorm te houden. Als de bloedvatwanden niet door beweging regelmatig pulsen van de bloedstroom ontvangen, gaan ze vervormen, worden ze zwakker en wordt de circulatie in het algemeen minder. Als gevolg daarvan krijgen de lichaamssweefsels inclusief de hersenen, niet de voedingsstoffen die ze nodig hebben, of ze hebben onvoldoende mogelijkheden om zich van giftige stoffen te ontdoen die zich in het lichaam ophopen.” Daarnaast is aangetoond dat regelmatige beweging:

- de omvang van de hippocampus vergroot: een hersengebied dat een grote rol speelt bij leren en het geheugen;
- celgroeifactoren stimuleert die de cognitie verbeteren;
- een ontstekingsremmende werking heeft en oxidatieve stress in de hersenen vermindert, waardoor de kenmerken die wijzen op de ziekte van alzheimer verbeteren;
- helpt je coördinatie te behouden;
- kracht en flexibiliteit vergroot;
- bijdraagt aan ontgifting via zweet;
- de slaap en afweer verbetert;
- de executieve functies (zoals gedrag en concentratie) verbetert.

Uit studies blijkt dat vrouwen die op middelbare leeftijd lichamelijk fit zijn, minder kans hebben op dementie.

Als ze de ziekte toch krijgen, gebeurt dat veel later: gemiddeld pas als ze 90 jaar zijn. Bij vrouwen die lichamelijk niet fit zijn, is dat gemiddeld bij 79 jaar. Maar wat je leeftijd ook is, onderzoek heeft laten zien dat je hersenfunctie verbetert door beweging. Maar het is wel belangrijk wat voor beweging je kiest.

Hoogintensieve intervaltraining: volgens een studie verbeterde hoogintensieve intervaltraining (4 maal 4 minuten op een loopband op hoge intensiteit) de geheugenprestatie tot 30 procent, terwijl matige aërobe training of rekoefeningen geen significante verbetering gaven.

Gewichtheffen: Canadese onderzoekers zagen dat een groep vrouwen van 70–80 jaar met milde cognitieve beperkingen in 6 maanden tijd hun geheugenverlies significant verbeterden met tweemaal per week krachttraining.

Racketsport: sporten met een racket, van tennis en squash tot badminton en pingpong, hebben als voordeel dat ze zowel je lichaam als je hersenen trainen. Mensen die deze sport beoefenen hebben 56 procent minder kans om te overlijden aan hart- en vaatziekten, die de hersenfunctie beïnvloeden. Tafeltennis is meer in verband gebracht met een betere hersenfunctie dan andere vormen van lichaamsbeweging zoals dansen, wandelen en zelfs turnen.

Elke vorm van lichaamsbeweging helpt om gezond te leven

Lichaamsbeweging is goed voor ons, vooral als we ouder worden, maar om gezond oud te worden hoeft u geen intensieve training te doen waarbij u uw spieren voelt branden. Voor de gezondheid is matige lichaamsbeweging of een algemene activiteit, zoals wandelen en tuinieren, net zo goed; wie dat doet leeft net zo lang en heeft een vergelijkbare afname van het risico op hart- en vaatziekten. Onderzoekers hebben de voordelen van intensieve en matige lichaamsbeweging getest op 1.567 mensen met een gemiddelde leeftijd van 73 jaar. Ze werden opgesplitst in drie groepen; een groep met zeer intensieve lichaamsbeweging, een met matige lichaamsbeweging en een met algemene activiteiten. Na vijf jaar was het aantal gevallen van hartaandoeningen en kanker in alle groepen ongeveer gelijk, evenals het aantal sterfgevallen. Gemiddeld over de drie groepen had 15,6 procent een hartziekte, met 16 procent in de groep die algemeen actief was, 15 procent in de groep met matig intensieve lichaamsbeweging en 15,3 procent in de groep die intensief trainde.



Bron: BMJ, 2020;371:m3485

Tumerex®

Boost van curcumine



Uit de wortels van de kurkumaplant wordt de stof curcumine gewonnen. Dit is een sterke antioxidant, die onder andere in verband wordt gebracht met ontstekingsremmende eigenschappen.

Er zijn aanwijzingen dat curcumine de volgende gunstige effecten heeft:

- Ondersteuning van het afweersysteem
- Antioxiderende eigenschappen gaan vrije radicalen tegen
- Ondersteuning van de leverfunctie
- Draagt bij aan het functioneren van endotheel, dat dient ter bekleding van de bloedvaten.

Tumerex® maakt deel uit van de Macrogenix lijn van ondersteunende supplementen.



Macrogenix | Heereweg 333 2161 BL Lisse
T 071-3646700 | info@macrogenix.nl
www.macrogenix.nl



Minuscuul hersengebied betrokken bij slaap én alzheimer?



De locus coeruleus is een heel klein hersengebied diep in de hersenstam. Nog geen tien jaar geleden dacht bijna niemand dat dit hersengebied relevant voor alzheimer zou zijn. Toen begon neuropsycholoog Heidi Jacobs haar onderzoek hiernaar met een subsidie van Alzheimer Nederland. En met succes! Ze heeft aangetoond dat beschadiging van dit gebied duidt op een verhoogd risico op de ziekte van Alzheimer. Dat was groot nieuws. Ook de regulatie van slaap door dit kleine gebied lijkt een link te hebben met alzheimer. Kan dit gebied een belangrijke rol gaan spelen bij de behandeling van alzheimer?

Het is Jacobs met haar team voor het eerst gelukt om de locus coeruleus, of 'blauwe kern', met een speciale MRI zichtbaar te maken. "We ontdekten dat vroeg in de volwassenheid veranderingen plaatsvinden die zijn gerelateerd aan de ophoping van het schadelijke tau-eiwit in dit hersengebied. Soms gebeurt dit al 30 jaar voordat de symptomen van alzheimer zichtbaar zijn", vertelt Jacobs. "Ook zagen we dat deze vroege veranderingen niet bij normale veroudering horen, maar mogelijk kunnen voospellen of iemand geheugenproblemen gaat krijgen die bij de ziekte van Alzheimer horen."

De bron aanpakken

Het risico op alzheimer in een vroeg stadium aantonen betekent dat je ook vroeg kunt ingrijpen. En dat is precies wat Jacobs wil bereiken. "Ik denk dat de sleutel tot succes ligt in het vroeg aantonen van een verhoogd risico op alzheimer. Dan kun je voorkomen dat de ziekte zich gaat ontwikkelen, want de ziektemakende alzheimer-eiwitten verspreiden zich van cel tot cel. Ik zie de locus coeruleus dan ook als een belangrijk aanknopingspunt voor behandelingen. Als we ervoor kunnen zorgen dat het tau-eiwit zich niet verder verspreidt, is er een kans dat we de ziekte kunnen vertragen."

Slaapproblemen als risicofactor aanpakken

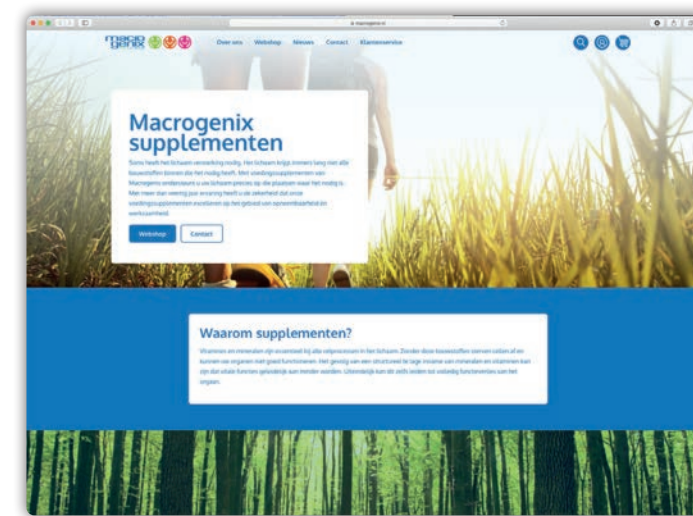
Een manier om gericht het risico op alzheimer te verkleinen zou volgens Jacobs slaap kunnen zijn. In een ander, ook mede door Alzheimer Nederland mogelijk gemaakt onderzoek, ontdekte Jacobs namelijk dat gezonde mensen met beschadiging van de locus coeruleus last hadden van slaapproblemen. "We weten dat slaap belangrijk is om eiwitten, waaronder het tau-eiwit, te verwijderen uit de hersenen. De locus coeruleus speelt daar waarschijnlijk een rol in. Als we met MRI-beelden een verhoogd risico op alzheimer vroeg kunnen aantonen, dan zouden gedragsveranderingen gericht op betere slaap de progressie van de ziekte kunnen verminderen."

Nog veel leren

Jacobs is nog lang niet klaar met dit kleine hersengebied. Verschillende vervolgonderzoeken van haar zijn al in volle gang. De potentie van de locus coeruleus bij de behandeling van alzheimer blijft niet onopgemerkt in de rest van de wereld. "Ik ben blij dat er de laatste jaren steeds meer animo is voor onderzoek naar dit hersengebied bij andere wetenschappers. Ik weet zeker dat we samen nog heel veel kunnen leren over de rol van deze hersenstructuur bij alzheimer, wat we uiteindelijk kunnen gebruiken om behandelingen voor de ziekte te ontwikkelen."

Bron: Alzheimer Nederland

Al uw supplementen voortaan bestellen via Macrogenix



Supplementen kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan het herstel van zowel patiënten met een neurologische aandoening als patiënten met een auto-immuunziekte. Afhankelijk van de aard van de gezondheidsklachten en de aandoening kunnen behandelaars van het Functioneel Neurologisch Instituut, naast therapie en oefeningen in het behandelcentrum, dan ook het gebruik van supplementen voorschrijven.

Als service voor onze patiënten houden wij een beperkte hoeveelheid van deze supplementen op voorraad in ons behandelcentrum, zodat patiënten de voorgeschreven supplementen direct na de behandeling mee naar huis kunnen nemen. Omdat de periode tot een vervolgbehandeling soms wel een half jaar bedraagt, en ook ex-patiënten de supplementen met grote regelmaat preventief blijven gebruiken, is het ook mogelijk om de supplementen per post toe te laten sturen. Afhankelijk van om welk supplement het ging, moest u hiervoor tot dusverre een bestelling plaatsen via ofwel de website van Macrogenix ofwel de website van XO Pharma Oils. Om het u als patiënt zo makkelijk mogelijk te maken, kunt u voortaan voor al uw supplementen, ook die van XO Pharma Oils, terecht op de website van Macrogenix.

Een bezoek aan www.macrogenix.nl is nu extra de moeite waard. Niet alleen kunt u er nu al uw supplementen bestellen, de website is tevens in een compleet nieuw jasje gestoken. Zo vindt u er bijvoorbeeld handige tips over hoe u er met de juiste voeding voor kunt zorgen dat uw lichaam voldoende vitamines, mineralen en andere belangrijke bouwstenen binnen krijgt.

Verskil in 'normale' bloeddruk tussen man en vrouw

Zijn we zover dat we de waardes van onze bloeddruk die zorgen voor gezondheidsrisico's moeten aanpassen? Een nieuwe studie uit de Verenigde Staten toont een verschil aan in de bloeddrukdrempel tussen mannen en vrouwen. Bij vrouwen zou een lagere waarde al meer risico's met zich meebrengen op hart- en vaatziekten. De nieuwe studie van het Smidt Heart Institute in Cedars-Sinai toont aan dat vrouwen een lager normaal bloeddrukbereik hebben in vergelijking met mannen.

Een totaal aantal van 27.542 deelnemers deed mee aan de studie die 40 jaar duurde. Van de deelnemers was 54 procent vrouw. Bij aanvang had geen enkele deelnemer enige vorm van hart- of vaatziekte. Gedurende de onderzoeksperiode ontwikkelden 7.424 deelnemers deze wel. Zo kwamen hartinfarcten, hartfalen en beroertes voor. Van deze groep patiënten was 44 procent vrouw. Het onderzoeksteam concludeerde dat een bloeddruk van 120 mm Hg de risicodrempel was bij mannen en 110 mm Hg of lager de risicodrempel bij vrouwen.

Groter risico

Bloeddrukniveaus die hoger waren dan deze drempels, werden in verband gebracht met het risico op het ontwikkelen van alle vormen van hart- en vaatziekten, waaronder een hartaanval, hartfalen en beroertes. Volgens het onderzoeksteam suggereren deze bevindingen dat een identieke benadering in bloeddruk van mannen en vrouwen schadelijk kan zijn voor de gezondheid van een vrouw. Het team raadt dan ook aan om de bloeddrukrichtlijn opnieuw te beoordelen. In Nederland geldt dat een bloeddruk bij volwassenen – voor zowel man als vrouw – boven de 140/80 wordt gezien als een te hoge bloeddruk met risico op hart- en vaatziekten.



Bron: Circulation. 2021;143:761-763

Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten.

In deze editie het relaas van de 42-jarige Judith Luchies uit Ede.

Drie jaar op zoek naar de juiste hulp na kop-staartbotsing

Dankzij hun vakmanschap voelt het alsof de wereld weer opengaat, na jaren van een steeds kleinere en stillere wereld

“Het was weliswaar een flinke klap, maar ik had niet kunnen bedenken dat de gevolgen zo ingrijpend zouden zijn.” Judith Luchies (42) uit Ede praat nuchter over de kop-staartbotsing die haar overkwam terwijl zij voor een rood stoplicht wachtte. “Er stond een auto voor en achter mij. En op die auto achter mij klapte een andere auto.”

De aanrijding ging gepaard met veel lawaai en rookontwikkeling herinnert Judith zich. “Ze hebben mijn auto uiteindelijk van de trekhaak van de auto voor mij moeten afhalen.” De ambulancebroeder die snel ter plekke was, onderzocht Judith op mogelijk letsel. “De ambulancebroeder waarschuwde me dat ik waarschijnlijk wel last zou krijgen van stijve nekspieren en dat dit wel twee weken aan kon houden.” Judith slaagt erin om haar auto, die total loss was, naar huis te rijden. Haar huisarts adviseert haar om het even rustig aan te doen.

Niet zo goed in

“Ten tijde van het ongeluk had ik echter een grote opdracht als teamcoach. In overleg met mijn opdrachtgever heb ik mijn uren meer verdeeld over de week ingezet, nam ik de tijd om naar de fysio te gaan, maar deed ik mijn werk zo goed als dat ging. Je voelt je toch verantwoordelijk. De klachten werden echter niet minder na een aantal weken, maar verergerden juist. Ik had veel spierpijn en last van mijn nek. Mijn hoofd was moe, het kostte als het ware moeite om het te dragen. Ook had ik last van concentratieproblemen en begon ik dingen te vergeten. Als ik dan bijvoorbeeld achter mijn bureau ging zitten, dan was ik alweer vergeten wat ik ging doen op het moment dat mijn computer was opgestart. Ik kreeg problemen met scherp zien, computerwerk en lezen. Of ik liep naar

boven en wist niet meer wat ik daar ging doen. Ik werd steeds sneller geprikkeld, boos en kortaf.” Judith linkt deze klachten in eerste instantie nog aan drukte. “Ik had het in die periode heel druk met mijn werk en een verbouwing bij ons thuis.” Als de klachten verergeren, ondanks het feit dat ze steeds minder activiteiten ondernam, groeit bij Judith het besef dat er een andere oorzaak moest zijn. Ondertussen krijgt Judith ook steeds meer last van overprikkeling. Veel licht of geluid kan ze niet goed verdragen. “Als ik bijvoorbeeld naar een feestje ging, dan moest ik dat bekopen met twee dagen heftige hoofdpijn. Mijn complete brein voelde in die periode overprikkeld. Als ik bijvoorbeeld naar de supermarkt moest, veroorzaakte dat enorm veel onrust in mijn hoofd. Al die producten op een rij, ik kon het allemaal gewoon niet goed registreren. En fysiek bezig zijn, zoals in de tuin werken, fietsen, hardlopen en fitnessen ging niet meer.”

Stil zijn

Judith's situatie had ook zijn weerslag op haar gezin, dat naast haar man bestaat uit drie jongens, van 9, 12 en 14 jaar. “Ik had een heel kort lontje in die periode. Mijn kinderen moesten dan heel stil zijn en mochten niet meer allemaal tegelijkertijd een vriendje meenemen om mee te spelen in huis.” Ook in haar werk loopt Judith als gevolg van haar klachten vast. “Ik werk als individueel- en teamcoach en kreeg veel

moeite met het begeleiden van met name teams. Het lukte me niet meer om de gesprekken te volgen, laat staan om mensen feedback te geven.” Vanaf de eerste week na het ongeluk was Judith al onder behandeling bij een chiropractor. “Eerst heeft hij een aantal keer mijn rib rechtgezet, die scheef was komen te staan. Ook mijn nek werd daar losgemaakt.” Na vier maanden zat er echter geen vooruitgang meer in de klachten en is Judith op verwijzing van de huisarts naar de fysiotherapeut gegaan, die haar tweemaal per week behandelt. “Ook daar begonnen ze met losmaken en rechtzetten, maar ook dat hielp niet voldoende. Optrainen van alle spieren van benen naar nek, niet over je lichamelijke grens heengaan, beter doseren en bewegingsangst overwinnen was hun advies. Omdat ik intussen ook niet meer wist wat er nu wel en niet goed was voor mijn lichaam, deed ik dat. En wat ik doe, doe ik goed en met overgave. In de praktijk van de fysiotherapeut en thuis moest ik dan de kleine spieren in mijn nek trainen. Ook deed ik oefeningen om over mijn angst om te bewegen heen te komen.”

Second opinion

“Maar bij al die oefeningen had ik een gevoel alsof mijn hersenen nadeinden in mijn hoofd. Ook kreeg ik enorme hoofdpijn een uur of twee na de fysio en de oefeningen, uitermate vervelend.” Omdat de klachten niet afnemen, besluit Judith een klein jaar na haar ongeluk een andere fysiotherapeut te bezoeken voor een second opinion. Die gaf mij het advies eerst terug te gaan naar de huisarts, omdat er te weinig onderzoek naar de oorzaak van de klachten was gedaan.

Revalidatiekliniek

Na overleg met de huisarts worden er twee sporen ingezet, een verwijzing naar de neuroloog en een revalidatietraject. “Voor dat revalidatietraject was echter sprake van een lange wachttijd. En het gesprek bij de neuroloog was geen succes”, verzucht ze. Mijn dossier op de computer bekijkend zei hij, zonder verder serieus onderzoek, na een kwartier vanachter zijn bureau dat ik een post whiplash syndroom had. Hier moest ik maar



mee leren leven was zijn boodschap.” Judith is maar wat blij als ze na drie maanden wachten eindelijk de intake kan doen van een revalidatietraject. Ze komt terecht op de chronische pijnpoli. “De revalidatiearts zei tijdens het intakegesprek dat er een wachtlijst van een half jaar was. Maar dat ik in die wachttijd vooral moest starten met veel rust te nemen. Veel meer dan ik tot nu toe deed. Mijn brein was helemaal overprikkeld. Vanaf dat moment ging ik onder meer elke middag zo’n twee uur in een donkere kamer liggen. Dit wierp wel zijn vruchten af, want de pijn werd iets minder.” Het verplicht rust nemen leidt er uiteindelijk toe dat Judith haar werkweek moet afbouwen

“Ik werd steeds sneller geprikkeld, boos en kortaf.”

van een gevulde werkweek naar zo’n 6 uur verdeeld over een hele week. Alhoewel Judith zich iets beter gaat voelen, omdat ze iets minder hoofdpijn heeft, is dit niet het leven dat zij zich had voorgesteld op haar 40ste. “Ik voelde me net een bejaarde. Ik ben van nature een bezige bij met veel energie. Ik wil het liefst van alles tegelijk doen. Ik ben graag buiten bezig, onder meer met

sporten en tuinieren. Ik houd van een feestje, vind het leuk om met vriendinnen af te spreken en ga graag skiën, om maar eens wat te noemen. Ik kon echter niet eens meer koken, mijn kinderen wegbrengen naar de voetbal, laat staan bij een wedstrijd van hen blijven kijken.”

Al blij met kleine verbetering

Als het revalidatietraject na een jaar eindigt, besluit Judith dan ook om geen genoegen te nemen met haar bereikte status quo. Via de Whiplash stichting leest ze over een kliniek in Utah (VS) en over het Functioneel Neurologisch Instituut in Lisse. “Ik ben me daarin gaan verdiepen en heb uiteindelijk, samen met mijn man, besloten om volledig te gaan voor een behandeltraject bij het Functioneel Neurologisch Instituut. Als het tot een verbetering van maar 10% zou leiden, dan was het ‘t al waard, zo redeneerden wij.” Ruim drie jaar na de kop-staartbotsing meldt Judith zich dan ook hoopvol bij het Functioneel Neurologisch Instituut. “Dat voelde eigenlijk al direct goed. Tijdens het intakegesprek werden er al zoveel goede vragen gesteld, dat ik me direct afvroeg waarom niemand ze eerder gesteld had. Zowel aan de hand van de vragen als aan de

hand van de testen, die ik moest ondergaan, had ik het gevoel dat mijn behandelaar precies wist wat ik voelde. Dat was echt een verademing na al die mensen, die mij beroepshalve eerder vertelden dat ik last had van bewegingsangst of er mee moest leren leven. Mijn behandelaar vertelde me dat mijn evenwichtsorgaan als gevolg van het ongeval van slag was en ik daarnaast last had van een traumatic brain injury. Voor mij vielen alle puzzelstukjes eindelijk op hun plaats.”

“Mijn brein was helemaal overprikkeld”

Driedaagse behandelperiode

Op aanraden van haar behandelaar kiest Judith voor een driedaagse behandelperiode met twee intensieve behandelingen per dag. “Omdat na het ongeval mijn ogen niet goed samenwerkten, zag ik niet scherp en had ik last van hoofdpijn bij lezen en computerwerk. Ik had daarvoor een bril met prisma aan laten meten door een optometrist. Bij de eerste behandeling in het Functioneel Neurologisch Instituut merkte ik al dat er iets met mijn ogen gebeurde. Na de eerste behandeling heb ik thuis eerst mijn oude lenzen ingedaan, zonder prisma, en ben ik na de driedaagse behandeling weer naar de optometrist gegaan. Mijn optometrist heeft vervolgens vastgesteld dat er echt iets veranderd is met mijn ogen, waardoor ik nu gewoon maandlenzen zonder prisma kan dragen. Hij vond het heel opmerkelijk en had dit nog niet eerder meegemaakt.” Een maand na de driedaagse behandelperiode bezoekt Judith het Functioneel Neurologisch Instituut nog eenmaal voor een vervolgconsult. “Net als ikzelf was mijn behandelaar goed te spreken over mijn herstel,” vertelt Judith stralend. “Ook mijn man, vrienden en kinderen zeggen het. Mijn blik is volgens hen anders, ik straal weer en ben er weer echt bij, zeggen ze. Zelf merk ik ook dat de mist uit mijn hoofd is verdwenen. Ik word weer uitgerust wakker en bruis weer van de energie. Ik kan weer veel meer doen en hebben en voer alles weer sneller uit. En waar ik voorheen wist dat ik twee dagen niets moest plannen na een feestje, heb ik daar nu veel minder last van. Ik vind mijn herstel vooral ook fijn voor mijn gezin. We zijn net met vakantie geweest en dat ging hartstikke goed. Mijn man en kinderen zeggen dan ook ‘mam, je bent er weer’. Zij kunnen nu weer heerlijk zichzelf zijn, hoeven niet meer stil te

zijn, de muziek kan weer aan in de auto en ze kunnen thuis naar hartenlust weer met vriendjes spelen. Het voelt voor mij alsof mijn dempers en filters weer aan zijn. Ik kan nu weer uit gaan zoeken waar mijn grenzen liggen en hoe ik verder kan opbouwen. Het voelt alsof ik de regie en controle weer terug heb.”



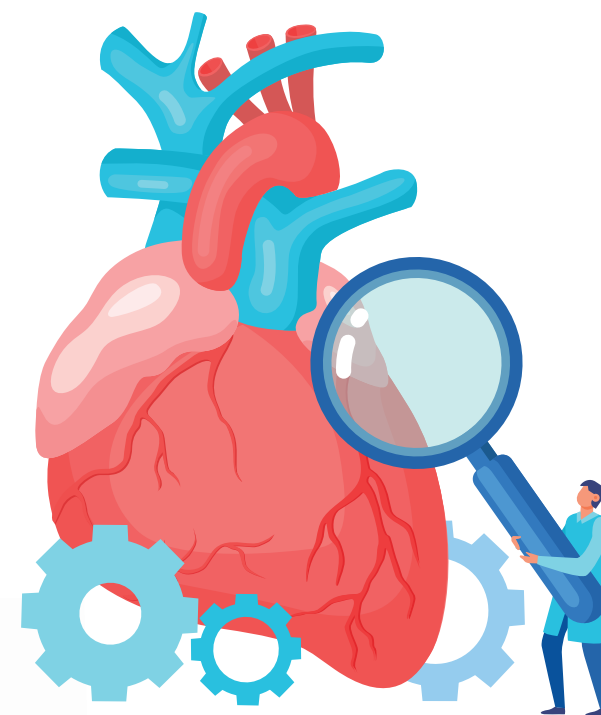
Voeding aanpassen

Positief is Judith ook over het feit dat men in het behandelcentrum veel aandacht besteedt aan de rol van voeding. Op aanraden van mijn behandelaar ben ik mijn voedingspatroon wat gaan aanpassen. Geen tarwe en lactose meer. Hetzelfde geldt voor suiker. Ik eet nu veel meer onbewerkte producten. Dankzij de handige voedingsschema's die ik meekreeg, hoefde ik niet zelf alles uit te pluizen, maar kan ik eenvoudig de menusuggesties volgen. Ik voel me prettiger en energiever, niet alleen door de aanpassing van voeding, maar vooral doordat

“Ik voelde me net een bejaarde”

mijn hele lichaam in balans is gebracht. Een prettige bijkomstigheid is dat ik in een half jaar tijd zeven kilo ben afgevallen, die er de drie jaar ervoor juist waren aangekomen.” Alhoewel er nog een vervolgconsult in haar agenda staat, is Judith nu al uitermate tevreden over het Functioneel Neurologisch Instituut. “Ik heb nu al zoveel vooruitgang geboekt dat ik het belangrijk vind dat er meer aandacht komt voor hun goede werk. Ze nemen er goed de tijd voor je en luisteren goed naar je verhaal. Elke persoon is anders en heeft iets anders nodig, voor mij heeft het heel goed gewerkt dat er gekeken is naar de echte oorzaak van mijn problemen. En mijn hele persoon, lichaam en geest te betrekken om tot een goed resultaat te komen. Dankzij hun vakmanschap voelt het alsof de wereld weer opengaat, na jaren van een steeds kleinere en stillere wereld.”

Vergeet verzadigde vetten, het zijn koolhydraten die cholesterol verhogen



Hartspecialisten – inclusief de American Heart Association – volharden vaak in het idee dat het eten van verzadigde vetten zorgt voor stijging van cholesterolspiegels. Maar opnieuw heeft een studie bevestigd dat de echte boosdoeners koolhydraten zijn, vooral die uit fastfood en bewerkt voedsel.

Een wereldwijd team van cardiologen concludeerde dat verzadigde en dierlijke vetten, zoals vlees, eieren en kaas, niets te maken hebben met cholesterolniveaus en hartziekten.

Ondanks deze bevinding, de laatste in een lange reeks, blijft de officiële lijn dat die vetten moeten worden vermeden, vooral onder risicogroepen zoals mensen met een genetische aanleg voor hoge cholesterolniveaus, diabetes, obesitas of hoge bloeddruk. De cholesterolwaarden van mensen met een erfelijk hoog cholesterol (familiaire hypercholesterolemie) kunnen bijvoorbeeld wel viermaal hoger zijn dan gemiddeld.

Maar volgens de onderzoekers zouden al deze groepen koolhydraten uit bewerkte voeding en fastfood moeten vermijden en niet verzadigde vetten. “Ons onderzoek toont aan dat gezonde voeding voor het hart suikerarm moet zijn in plaats van arm aan verzadigd vet”, zegt hoofdonderzoeker David Diamond.

Bron: Circulation. 2021;143:761-763

XO-P

RIJKE EN VOEDZAME OLIE
BOMVOL GEZONDE
VOEDINGSSTOFFEN

Deze olie boordevol antioxidanten en essentiële vetzuren is rijk aan gezondheid bevorderende voedingsstoffen. Zo bevat XO-P onder meer vezels, tryptofaan (aminozuur), vitamine B2 en foliumzuur (vitamine B9 of B11) en mineralen als ijzer, zink, magnesium, fosfor, kalium, alsmede omega 3, 6 en 9.



XO-P draagt bij aan:

- De ondersteuning van de prostaat- en blaasgezondheid
- Een normale regelmatige menstruatie
- Het tegengaan van stemmingswisselingen
- De conditie van de huid, nagels en haren
- Een gezonde nachtrust
- Een goede werking van het immuunsysteem
- De bescherming van gezonde lichaamscellen
- Normale ontstekingsreacties
- De gezondheid van hart- en bloedvaten
- Positieve invloed op de cholesterolhuishouding
- Regulerende werking op de bloeddruk
- De ontwikkeling en instandhouding van de hersenfunctie
- De ondersteuning van de normale werking van het zenuwstelsel



Amsteldiep 2 | 8321 WH Urk | T: +31(0)527 - 206 531
info@xopharmaoils.com
www.xopharmaoils.com

Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten. In deze editie het relaas van de 38-jarige Laurent van der Haar uit Zwolle.

Laurent van der Haar (38) herstelt van frontale botsing

“Ik bleef veel hoofdpijn houden, was vergeetachtig en had veel moeite met concentreren”

“Ik weet nog dat ik dacht ‘oh, het valt wel mee’,” zo vat de 38-jarige Laurent van der Haar uit Zwolle zijn eerste reactie na een frontale botsing met een auto samen. Zelf zat Laurent op de fiets. “Ik bleek weliswaar een minuut of vijftien buiten bewustzijn te zijn geweest, maar ik wist wel waar ik was en dat ik een ongeluk had gehad.” Ook het feit dat hij zijn teen nog kan bewegen, stelt Laurent in eerste instantie gerust.

Totdat Laurent merkt dat er iemand achter hem zit om het bloed dat uit zijn hoofd stroomt, te stelpen. “Toen ik achter me keek, zag ik een grote plas bloed liggen. En tegenover me zat iemand die me geruststelde en vertelde dat de politie en ambulance onderweg waren.” De ambulance vervoert Laurent naar de Spoedeisende Hulp, alwaar een röntgenfoto wordt gemaakt. “Ik had geen uitwendig letsel, maar de arts constateerde wel een bloedpropje achter mijn schedel. Daarnaast had ik een flinke kraterwond op mijn hoofd, die gehecht is.”

Buiten bewustzijn

Omdat Laurent direct na het ongeval het bewustzijn verloor, besluit de arts om Laurent een nacht in het ziekenhuis te houden voor observatie. “Ik kon die nacht niet slapen, ik had veel pijn in mijn hoofd.” Als Laurent de volgende ochtend naar huis mag, blijkt dat helaas niet een periode van herstel in te luiden. “Ik bleef veel hoofdpijn houden, was vergeetachtig en had veel moeite met concentreren. Ook was ik vaak duizelig en had ik moeite met alledaagse bezigheden, zoals sporten, fietsen en televisiekijken. Dat laatste ging met pijn en moeite maximaal een half uur. En ik moest me ook niet in drukke menigtes begeven, dat trok ik niet. Tot overmaat van ramp informeerde mijn letselschadespecialist me dat de tegenpartij ontzettend moeilijk deed. Ik denk dat dat ook niet bevorderlijk is

geweest voor mijn herstel.” Laurent houdt tevens een nare smaak over aan de pogingen van de bedrijfsarts om hem koste wat kost aan het werk te krijgen. “Maar dat ging absoluut niet met mijn klachten.” Omdat Laurent toevallig twee maanden na het ongeval moest

*Ik bleef veel
hoofdpijn houden,
was vergeetachtig en
had veel moeite met
concentreren”*

verhuizen, besluit hij in die periode dan ook maar om verlof op te nemen. “Ik werk bij een gemeente als allround toezichthouder en ben in mijn vrije tijd vrijwilliger bij de politie. Normen en waarden zijn voor mij belangrijk. Dat heeft ertoe geleid dat ik er destijds voor koos om verlof op te nemen. Dat vond ik immers coulant. Nu ik er achteraf op terugkijk, voelt het alsof mijn klachten niet erkend en serieus genomen werden, waardoor er druk ontstond om verlof op te nemen.”



Aanhoudende klachten

Omdat Laurent's klachten maar aanhouden, brengt hij vijf maanden na de frontale botsing een bezoek aan het ziekenhuis. De gemaakte MRI wijst uit dat de bloedprop niet meer zichtbaar is. Hij krijgt vervolgens het advies om zich te melden bij een revalidatiecentrum. “Ik moest maar leren leven met mijn klachten. Maar op mijn 38ste vond ik dat echter geen optie.” Toevallig ziet Laurent in die periode een interessant programma op TV. “Daarin werd iets gezegd over behandeling van soortgelijke klachten, als waar ik last van had, in Utah.” Nader onderzoek door een reïntegratiebegeleider wijst uit dat soortgelijke zorg ook dichterbij huis voorhanden is. “Zo ben ik terecht gekomen bij het Functioneel Neurologisch Instituut. Mijn rechterhersenhelft bleek niet goed te functioneren als gevolg van de klap en ook mijn evenwichtsorgaan was uit balans. Ik was blij dat er iets gevonden was waarmee ik verder kon en voelde me eindelijk gehoord. Na de eerste behandeling voelde ik al dat er iets gebeurd was in mijn hoofd en lichaam. Ik weet nog dat ik het 's avonds thuis in bed aan mijn vriendin vertelde. Het laat zich moeilijk goed omschrijven wat dat dan was, maar het voelde goed.”

Goed herstel

In de twee maanden die volgen wordt Laurent wekelijks behandeld. “Toen ik de eerste keer in de Gyrostim moest, voelde dat wel een beetje onwennig. In eerste instantie heb je het gevoel dat je in een kermisattractie stapt, maar uiteindelijk verliep het allemaal heel soepel.” De Gyrostim is een geavanceerd medisch apparaat, waarin neurologische patiënten met behulp van zorgvuldig bepaalde bewegingsprofielen worden behandeld. Laurent's herstel verloopt spoedig. “Mijn evenwichtsorgaan herstelt zich goed, net zoals de rest van mijn lichaam. De wekelijkse testen wijzen uit dat het ook met mijn bloeddruk, zuurstofopname en belastbaarheid de goede kant op gaat. De hoofdpijn, duizeligheid en gebrek aan concentratievermogen zijn inmiddels veel minder.

Ook slaap ik nu weer goed.” Na acht behandelingen kan Laurent dan ook langzaam weer de draad van zijn leven oppakken. “Zaken als motorrijden, hardlopen en naar de sportschool gaan, wat ik vier keer per week deed, kan ik weer doen, net als televisiekijken. Ook ben ik weer voorzichtig gestart met mijn werk bij de

*“Ik was blij dat er iets
gevonden was waarmee
ik verder kon en voelde
me eindelijk gehoord”*

gemeente, 1 uur per dag gedurende drie dagen. Over twee weken evalueren we om te bekijken of we dit kunnen uitbouwen. Daarnaast hoop ik op korte termijn te kunnen starten met fysieke trainingen, theorietoetsen en een rijvaardigheidsopleiding bij de politie.”

Goed luisteren

Laurent is blij dat hij uiteindelijk bij het Functioneel Neurologisch Instituut is terechtgekomen. “Ze luisteren er echt goed naar wat je klachten nu precies zijn en wat je wilt. Daar nemen ze ook goed de tijd voor. Over zijn herstel is Laurent stellig. “Ik ben maandenlang in een modus blijven hangen, waarin ik niets verder kwam. Totdat ik hier terecht kwam. Als ik mijn situatie voor het ongeval op 100% stel, dan zat die na de aanrijding op 20%. Voordat ik hier terecht kwam, was mijn situatie licht verbeterd, tot 30%. Ik durf wel te stellen dat ik inmiddels weer op 75% zit.”

Hoofdpijn komt in verschillende gedaantes

Bijna iedereen heeft weleens hoofdpijn. Soms duurt dit heel kort, maar er zijn ook mensen die bijna altijd hoofdpijn hebben. Behoort u tot die categorie en wilt u nu eindelijk wel eens van die aanhoudende hoofdpijn af? Dan is het goed te weten dat het Functioneel Neurologisch Instituut ruime ervaring heeft in de behandeling van de meest uiteenlopende hoofdpijklachten.

Omdat hoofdpijn voor iedereen verschillend is en het ook kan voorkomen dat u meer dan één soort hoofdpijn heeft, hebben wij de meest voorkomende vormen van hoofdpijn voor u op een rijtje gezet. Wanneer u goed op de verschijnselen let, kunt u vaak al herkennen welke soort hoofdpijn u heeft. Bijvoorbeeld spanningshoofdpijn, migraine, hoofdpijn door regelmatig gebruik van pijnstillers, of clusterhoofdpijn.

1. Migraine

Wat is migraine?

Migraine is een heftig bonzende hoofdpijn. De hoofdpijn zit meestal aan één kant van het hoofd en kan grofweg vier tot 72 uur duren. Bij een migraineaanval kun je misselijk zijn en moet je soms overgeven. Ook kun je vaak niet goed tegen licht en geluid. Door de heftigheid van de klachten is het vaak niet goed mogelijk om goed te functioneren op school of op het werk. In 2012 hebben ongeveer 3,1 miljoen Nederlanders migraine. Hiervan heeft een groot deel, maar liefst 1,1 miljoen mensen, meer dan drie keer per maand last van een migraineaanval. De meeste aanvallen komen voor als je tussen de 25 en 55 jaar oud bent. Vrouwen hebben twee keer zoveel last van migraine dan mannen. Dit heeft vermoedelijk te maken met het vrouwelijke hormoon oestrogeen. Ongeveer een kwart van de mensen dat last heeft van migraine, krijgt 15 tot 45 minuten voor een aanval zogeheten auraverschijnselen. De meest voorkomende auraverschijnselen zijn:

- het zien van schitteringen, flitsen of golvende beelden;
- het krijgen van blinde vlekken (sommige delen van het zicht vallen uit);
- een doof gevoel, tintelingen, of minder kracht aan één kant van het lichaam;
- spraakstoornissen.

Oorzaken van migraine

Migraine ontstaat door het samentrekken en het verwijderen van de bloedvaten in het hoofd. Stoffen die in de hersenen zenuwprikkels doorgeven (neurotransmitters) spelen vermoedelijk een belangrijke rol. Waarom de ene persoon vaker of meer klachten heeft dan de ander is niet duidelijk. Wel is het zo dat er een grotere kans bestaat

op migraine als migraine ook in de familie voorkomt. Wat een migraineaanval uitlokt, is per persoon verschillend. De meest voorkomende factoren bij mannen en vrouwen zijn:

- spanning en stress
- de overgang van stress naar ontspanning
- bepaalde stoffen in voedsel
- smaakversterkers (in Chinees eten en kant- en klaargerechten)
- sulfiet (in wijn)
- nitraat (in bleekselderij, andijvie, spinazie, sla, venkel, spitskool, Chinese kool en rode bieten)
- kunstmatige zoetstof (aspartaam)

Vrouwen hebben uitlokkende factoren, die te maken hebben met de vrouwelijke hormonen, zoals:

- de periode rond de menstruatie
- het gebruik van de pil of hormonale anticonceptie
- de overgang

2. Clusterhoofdpijn

Wat is clusterhoofdpijn?

Clusterhoofdpijn is een vrij zeldzame maar zeer ernstige vorm van hoofdpijn, die in aanvallen optreedt. Clusterhoofdpijn wordt ook neuralgie van Horton genoemd en staat in de volksmond ook wel bekend als ‘suicide headache’ (zelfmoordhoofdpijn), vanwege de bijna ondraaglijke pijn. De pijn zet vrij plotseling op, zonder dat je het voelt aankomen. De pijn begint aan één kant van het hoofd, rondom de slaap. Het is een zeer intense pijn die uitstraalt naar de oogkas en zich kan uitbreiden tot nekpijn. De duur van een aanval van clusterhoofdpijn kan variëren van een kwartier tot zo’n drie uur en je kunt tot acht keer per dag een aanval krijgen. Een opvallend kenmerk van clusterhoofdpijn is, dat de aanvallen vaak op bijna precies dezelfde tijdstippen van de dag optreden. Clusterhoofdpijn komt meer voor bij mannen dan bij vrouwen (de verhouding is 3 : 1) en dan vooral bij een leeftijd van 20–50 jaar.

Episodische en chronische clusterhoofdpijn

Clusterhoofdpijn is onder te verdelen in een episodische en een chronische vorm. Bij de episodische vorm van de hoofdpijn worden periodes van weken tot maanden

waarin de aanvallen optreden, afgewisseld met periodes zonder pijn. Zo’n pijnvrije periode kan jaren duren, waarna de pijn plotseling weer kan terugkomen. De chronische vorm kent geen pijnvrije periodes en is dus continu aanwezig. De episodische vorm van clusterhoofdpijn kan overgaan in de chronische vorm, en andersom. Clusterhoofdpijn heeft een enorme invloed op het dagelijks leven en resulteert vaak in geheugen- en concentratieproblemen en arbeidsongeschiktheid. Mensen met clusterhoofdpijn krijgen vaak te maken met onbegrip vanuit hun omgeving. Clusterhoofdpijn moet overigens niet verward worden met migraine, een andere vorm van hoofdpijn. Mensen met migraine voelen de aanval vaak aankomen, zijn misselijk en willen het liefst stil gaan liggen. Ook spanningshoofdpijn is een heel andere aandoening, met zijn eigen kenmerken en oorzaak.

Oorzaken van clusterhoofdpijn

Hoewel er uitgebreid onderzoek wordt gedaan naar clusterhoofdpijn, is er nog geen duidelijke oorzaak bekend. Men denkt dat het ontstaan van de ziekte te maken heeft met een afwijking in de hypothalamus, een deel van de hersenen. De hypothalamus heeft een groot aantal functies voor het lichaam, waaronder het regelen van de bloeddruk, de hartslag, de hormoonhuishouding en de biologische klok. Dit laatste zou een reden kunnen zijn voor het feit dat de pijnaanvallen vaak rond dezelfde tijdstippen opkomen. Er zijn verschillende factoren waarvan wordt gedacht dat ze een aanval van clusterhoofdpijn kunnen uitlokken. Mogelijke uitlokkende factoren zijn bijvoorbeeld alcohol, kou, weinig zuurstof (bijvoorbeeld op grote hoogtes) en bepaalde smaakversterkers. Het is echter nog niet bewezen dat deze dingen echt invloed hebben op het ontstaan van een aanval en de onderliggende mechanismen zijn dan ook nog niet bekend.

Symptomen van clusterhoofdpijn

Het belangrijkste symptoom van clusterhoofdpijn is dat het vrij plotseling komt opzetten. Mensen met de aandoening beschrijven een aanval als een haast ondraaglijke, stekende pijn aan de zijkant van het hoofd. De pijn kan uitbreiden tot neklachten, pijn aan de oogkas, het oor en de bovenkaak aan dezelfde kant van het hoofd. De intense pijn gaat vaak gepaard met bijverschijnselen. Zo hebben mensen vaak last van een verstopte neus, een tranend oog, een verkleinde pupil en een hangend ooglid, allemaal aan dezelfde kant van het hoofd als waar de pijn zit. In tegenstelling tot mensen met migraine, die het liefst in een donkere kamer stil willen liggen, worden mensen met clusterhoofdpijn juist erg onrustig. Ze hebben een grote bewegingsdrang en gaan onrustig rondlopen.

3. Hormonale hoofdpijn

Hoofdpijn bij menstruatie: wanneer is er sprake van menstruele migraine?

Menstruatie gaat voor veel vrouwen gepaard met de nodige perikelen, waaronder hoofdpijn. Allemaal niet ernstig, maar dat neemt niet weg dat de klachten



wel vervelend zijn. Maar wanneer is hoofdpijn tijdens de menstruatie migraine? En wat is dan zoiets als menstruele migraine? Is die heviger of juist niet? Welke rol spelen hormonen bij het ontstaan ervan? En kun je er wat aan doen? Je leest er alles over in dit dossier. Weten wat je te wachten staat, kan je immers helpen bij het begrijpen waarom hoofdpijn optreedt en – nog belangrijker – hoe je er vanaf kunt komen.

Hoofdpijn bij menstruatie: wanneer spreek je van menstruele migraine?

De term menstruele migraine wordt nogal snel gegeven aan iedere vorm van hoofdpijn, die een of ander verband met de ongesteldheid heeft. Over welk type hoofdpijn het gaat en wat de exacte relatie tot die ongesteldheid is, wordt vaak vergeten.

Menstruele migraine versus menstruatie gerelateerde migraine

Komt een aanval ook op andere momenten in de cyclus voor, dan spreek je van menstruatie gerelateerde migraine. Menstruele migraine komt bij acht tot tien procent van de vrouwen voor. Dat zou betekenen dat er in Nederland ongeveer 310.000 vrouwen zijn, die vrijwel iedere ongesteldheid last hebben van menstruele migraine. Er is sprake van menstruele migraine wanneer de aanval op de eerste dag van de menstruatie of maximaal twee dagen ervoor/erna begint. Er vinden geen aanvallen buiten de ongesteldheid plaats.

Dit is wat er in je hersenen gebeurt als je slaapt

Wat gebeurt er precies in onze hersenen als we slapen? Heel veel, zeggen slaapexperts. Er bestaan diverse theorieën over welke functie die hersenactiviteit heeft. Een goede nachtrust zorgt er in ieder geval voor dat we overdag beter presteren.

Je gaat 's nachts een aantal slaapfases door waar verschillende hersenactiviteiten bij horen, zegt slaap- en angstcoach Mark Schadenberg. "In de eerste fase neemt de hersenactiviteit af. Dit duurt ongeveer vijf tot twintig minuten. Daarna volgt de lichte slaap, je hersenen nemen op dat moment nog geluid waar. Als je in deze fase wakker wordt, heb je vaak het idee dat je nog niet geslapen hebt." Pas in slaapfase drie, de diepe slaap, is je lichaam rustig en worden je hersenen juist weer enorm actief. Annemarie Luik, slaaponderzoeker aan het Erasmus MC, legt uit dat onze hersenactiviteit gemeten kan worden via elektroden op de hoofdhuid. "Zo krijg je een soort golfpatroon te zien. Maar die golven verschillen van elkaar door de nacht heen. In diepe slaap zijn het hoge trage golven. In de REM-slaap (Rapid Eye Movement) zie je weer kleine snelle golfjes die meer lijken op de golven als we wakker zijn."

Informatie opslaan in de juiste laatjes

Over de reden van de hersenactiviteit in onze slaap bestaan verschillende theorieën, zegt Luik. Een van de functies is het afvoeren van afvalstoffen van het brein. "Maar we verwerken bijvoorbeeld ook de dag als we slapen. Ook gebeurt er een stukje geheugenopslag in onze slaap." Het geheugen wordt als het ware georganiseerd doordat ons brein 's nachts alle gegevens die we overdag opdoen verwerkt en de

informatie in de juiste laatjes weet op te bergen. "Veel onbelangrijke informatie zal worden vergeten. Dit is nodig omdat je anders volloopt en niets meer kan onthouden."

Kennis uitfilteren

Zo wordt alle kennis die je niet nodig hebt er ook uitgefilterd, zegt Schadenberg. Ook vindt in je REM-slaap het emotionele herstel plaats. Alle complexe verbindingen worden gecontroleerd en hersteld, eigenlijk een soort APK van het brein. "Dit herstel geeft je overzicht en zo kun je dus weer beter dingen onthouden. En hierdoor kunnen we overdag soms ook ineens verbanden leggen."

Huisarts raadplegen

Een goede nachtrust zorgt er dus voor dat we overdag beter kunnen nadenken en presteren. Maar worden onze hersenen dan nooit moe van al die activiteit overdag én 's nachts? Vergelijk het met andere organen in ons lichaam, zegt Luik, die hoeven ook niet uit te rusten. "Ons hart werkt gelukkig ook gewoon door, hetzelfde geldt voor de hersenen. Die hoeven nooit te stoppen om uit te rusten, zo zijn ze gemaakt." Ook als je een nacht niet goed slaapt, kun je overdag vaak nog best prima functioneren. Luik: "Eén slechte nacht heeft niet direct gevolgen voor onze gezondheid, af en toe een paar ook niet. Maar als het slechte slapen je leven gaat beïnvloeden, dan wordt het een probleem. Ga dan alsjeblieft naar de huisarts. Mensen vinden slaap helaas vaak niet snel belangrijk genoeg om mee

naar een arts te gaan. Maar het is zonde om ermee rond te blijven lopen. Psychische hulp helpt je vaak al een heel eind op weg."

Kwaliteit van slaap

Je kunt er vrij gemakkelijk achterkomen of je genoeg slaapt. Word je niet uitgerust wakker of echt alleen door de wekker en gaat overdag alles moeizamer? Dan is de kans groot dat je te kort hebt geslapen. Luik: "Maar je ziet ook bij mensen die lange tijd niet goed slapen dat ze minder goed kunnen worden in het beoordelen van hun slaap en functioneren. Net als mensen die gedronken hebben zichzelf overschatten op de weg. Ook Schadenberg gelooft dat je lichaam het antwoord heel goed zelf kan geven. "Heb je goed geslapen en was de kwaliteit van je slaap goed, dan zal je in de ochtend fit en uitgerust wakker worden. Slaap je te kort of niet goed, dan zal je moe en versuft zijn. Je humeur is dan waarschijnlijk ook niet al te best en je hebt het idee dat je jezelf door de dag heen moet slepen."

Zowel Luik als Schadenberg zeggen: het gaat niet alleen om de lengte van je nachtrust, maar ook om de kwaliteit ervan. Schadenberg: "Ik zie veel mensen in mijn coachingspraktijk die wel aan het aantal uur komen maar die toch niet goed herstellen omdat de slaapkwaliteit slecht is." "Slaap je acht uur lang, maar ben je bij wijze van spreken elke vijf minuten wakker geworden, dan heb je wel lang maar niet goed geslapen", zegt Luik.



Moeite met slapen? Vier tips voor een betere nachtrust

Tip 1: zorg voor goede basisomstandigheden

Heel veel dingen hebben invloed op je nachtrust. Luik: "Maar er zijn wel een aantal simpele randvoorwaarden die altijd helpen. Maak het goed donker in je slaapkamer en stil. Al zal dat nu lastig gaan als je de ramen open wil houden vanwege het warme weer. Dan kunnen oordoppen goed helpen." Temperatuur speelt ook een grote rol. Dat zegt ook Schadenberg. "Zorg voor een kamertemperatuur van tussen de 15 en 18 graden." Maar kijk ook eens kritisch naar je bed. Lig je comfortabel en kun je gemakkelijk je warmte kwijt?

Tip 2: verminder stress overdag

Schadenberg laat weten dat je 's nachts beter slaapt als je overdag minder prikkels te verwerken krijgt. "Onze hersenen lopen over van de informatie. We krijgen nu meer prikkels in een jaar dan vroeger tijdens de hele middeleeuwen." Plan wat vaker meer tijd voor jezelf in, doe dingen die je leuk vindt om te doen. Want piekeren en stress liggen op de loer. En als je slechter in je vel komt te zitten, slaap je minder goed, zegt Luik. "Dat versterkt elkaar ook: als je minder goed slaapt, ga je je mentaal steeds slechter voelen."

Tip 3: creëer een slaaproutine

Stress minderen lukt ook door een ritme te creëren.

"Je lichaam houdt enorm van regelmaat. Als je een slaaproutine creëert, weet je lijf wat er gaat komen", zegt Luik. Ga op een vast tijdstip naar bed, sta 's ochtends op hetzelfde uur op en eet op vaste tijden. Dan raakt je biologische klok niet ontregeld. En zet de avondroutine al een uur voor je gaat slapen in, tipt Schadenberg: "Ik adviseer mensen de 20/20/20-methode. Het eerste blok staat voor twintig minuten alles klaarmaken voor de nacht en klaarzetten voor de volgende ochtend. Daarna een blok persoonlijke verzorging en het laatste blok ontspanning." Zorg er dan ook voor dat je geen telefoon, tv of iPad meer binnen handbereik hebt.

Tip 4: focus niet te veel op het slapen

Slaap je niet goed? Probeer daar dan niet teveel op te focussen. Als je de tijd ziet wegtikken, dan helpt in jezelf herhalen 'Ik moet nu slapen' averechts. Blijf ook niet naar de wekker staren, die kun je beter omdraaien, zegt Luik. "De stress van het moeten slapen maar niet kunnen, moet je niet met je bed gaan associëren. Dat moet een ontspannen plek blijven. Dus ga er even uit als je gaat liggen piekeren. Je kunt ook altijd even een lijstje maken met dingen waar je je morgen wel weer druk om gaat maken, 's nachts kun je daar meestal toch niets meer aan doen."

Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten.

In deze editie het relaas van de 44-jarige Arie van Maren uit Nieuw-Lekkerland.

Aannemer Arie van Maren vecht meer dan een decennium tegen waslijst aan klachten

Na 3 behandelingen bemerkte ik al vooruitgang

Hoe lang geleden de klachten precies ontstonden weet Arie van Maren (44) niet. “Maar het is toch al snel een jaar of tien terug. Ik kreeg last van mijn rug en van zere gewrichten. Ook had ik een hele vervelende druk op mijn ogen en last van hartkloppingen. Mijn huisarts kon helaas niets zorgwekkends vinden en stuurde mij onverrichterzake naar huis.”

Als voorman bij een aannemersbedrijf had Arie op dat moment een drukke baan. “Gek genoeg merkte ik dat de klachten erger werden op het moment dat ik rust had, zoals in de weekends en tijdens vakanties. Slapen lukte dan ook nauwelijks. Dan lag ik zondagnacht eindeloos in mijn bed te woelen terwijl ik wist dat maandagmorgen de wekker weer vroeg afging.” Ook bezoeken aan het ziekenhuis scheppen geen duidelijkheid in de oorzaak van Arie’s klachten.

“Ik ben onder meer bij de cardioloog geweest en er zijn foto’s gemaakt van mijn zij, waar ik ook veel last van had. Maar ook dat leverde allemaal niets op. Ook heb ik in de loop van de tijd twee keer een bril laten aanmeten bij de opticiën. Maar dat hielp ook niet om mijn oogklachten weg te nemen.”

Veel vergeten

“Op een gegeven moment ga je denken dat het dan wel allemaal aan jezelf zal liggen. Op aanraden van mijn vrouw ben ik op een gegeven moment bij een psycholoog geweest. Die constateerde onder meer

dat ik veel last had van werkgerelateerde stress en adviseerde me om voor mijzelf te beginnen. Negen jaar geleden heb ik die stap gemaakt. Ik werk nu als zelfstandig aannemer en huur voor sommige projecten ZZP’ers in om mij te helpen.” De stap naar het ondernemerschap zorgt er weliswaar voor dat Arie het drukker krijgt, maar het geeft hem wel meer voldoening dan het werken voor een werkgever. De klachten worden ondertussen niet minder. Naast de

lichamelijke klachten krijgt Arie na enkele jaren ook last van hoofdpijn, duizeligheid, evenwichtsproblemen en cognitieve aandoeningen. “Ik had steeds meer moeite om me goed te concentreren. Mijn geheugen liet me wel eens in de steek, ik vergat meerdere belangrijke dingen. Dit leidde ook tot problemen in mijn werk. Ik kreeg stress van hetgeen waar ik geen grip op kon houden,

zoals de lange levertijden van materialen en producten. Ook het inhuren van vakbekwaam personeel werd steeds lastiger, waardoor de planning soms niet meer haalbaar was.”

“Ik had een hele vervelende druk op mijn ogen en last van hartkloppingen”



Positieve ervaringen

Ook het thuisfront merkte dat het met Arie bergafwaarts ging. “Wij hebben vijf kinderen. Dat is best wel een drukte zo af en toe. Op een gegeven moment kon ik er niet meer tegen, al dat geluid om me heen. Dat kwam dan zo intensief bij mij binnen. Het wrange van de situatie is dat ik vroeger nooit ziek was en zelfs nog geen aspirientje hoefde te slikken. Bij de huisarts kwam ik al helemaal niet.

Niets was me te veel. Ik liep nergens voor weg en pakte alles aan.” Als de situatie maar niet wil verbeteren, besluit Arie het advies van zijn vrouw en zwager op te volgen. Onze zwager had ook last gehad van allerlei op het oog onsamenhangende klachten en was bij het Functioneel Neurologisch Instituut

in Lisse ontzettend goed geholpen. Ik kreeg op een gegeven moment een magazine van mijn zwager, de NeuroFlits, met allemaal positieve ervaringen van patiënten.” Uiteindelijk is het Arie zelf die een afspraak maakt bij het Functioneel Neurologisch Instituut. “Mijn behandelaar constateerde al snel dat mijn hele lichaam gespannen was. Hij gaf aan dat ik weliswaar technisch fit was, maar dat er van binnen dingen mis waren. Mijn linker- en rechterhersenhelft werkten niet goed samen en de samenwerking tussen mijn hersenen en ogen was verstoord. Ook constateerde hij dat mijn darmen niet goed functioneerden, hetgeen mijn buikpijn verklaarde.”

Glutenintolerantie

Bloedonderzoek wijst uit dat Arie een glutenintolerantie heeft. Naast een breed spectrum aan hersen- en oogtrainingen en een behandeling met de Gyrostim, een geavanceerd medisch apparaat, bestaat het

behandelprogramma dan ook uit een speciaal glutenvrij dieet. De Gyrostim is een hightech computergestuurde stoel, die op drie verschillende manieren rondom zijn assen kan draaien en een belangrijke bijdrage levert aan het herstel van de neurologische functies. De sessies met de Gyrostim heeft Arie als prettig en rustgevend ervaren. “Ik vind dit een geweldig apparaat. Ik kwam helemaal tot rust in die stoel.” Na 10 behandelingen ziet Arie weer licht

aan het eind van de tunnel.

“Na de derde behandeling bemerkte ik al vooruitgang. Vanaf dat moment voelde het alsof ik wel weer zelf naar Lisse zou kunnen rijden. Het voelde veel beter in mijn hoofd, het was geen chaos meer in mijn bovenkamer. Ik ervoer veel meer rust. Ik denk dat het gebruik van het supplement Gabax, dat mijn behandelaar me had voorgeschreven,

hier ook zeker bij geholpen heeft. Dat zorgt voor een meer ontspannen gevoel.”

Betrokken mensen

Ook Arie’s lichamelijke klachten nemen zienderogen af. Arie is dan ook zeer goed te spreken over zijn behandeling in het Functioneel Neurologisch Instituut. “Er werkt een fijne club met betrokken mensen. Ze willen mensen echt van hun klachten afhelpen. Dit zie je in allerlei kleine dingen terug. Ze luisteren goed naar je verhaal en je voelt je echt serieus genomen. Dat heb ik wel heel anders meegemaakt bij andere zorgverleners. Op een gegeven moment ga je zelfs aan jezelf twifelen. Mijn behandelaar is heel direct en zegt waar het op staat. Ik vind het mooi dat hij dat combineert met een flinke dosis humor. In combinatie met zijn ongekennde deskundigheid zorgde dat ervoor dat ik altijd met plezier naar de behandelingen ging.”

Ook het thuisfront merkte dat het met Arie bergafwaarts ging

XO-S

ONGERAFFINEERDE PARANOTENOLIE BOORDEVOL HOOGWAARDIG SELENIUM

Waar helpt XO-S bij?

- Ondersteunt de gezonde werking van de schildklier en de normale productie van schildklierhormonen;
- Draagt bij aan een gezonde leverfunctie;
- Positieve invloed op een goede werking van het immuunsysteem;
- De anti-oxidatieve werking draagt bij aan de bescherming van gezonde lichaamscellen;
- Helpt beschermen tegen invloeden van vervuiling en UV-straling;
- Ondersteunt de normale ontstekingsreacties;
- Van belang voor de ontwikkeling en instandhouding van de hersenfunctie;
- Bevordert de spermakwaliteit en vruchtbaarheid van de man;
- Ondersteunt de normale werking van het zenuwstelsel;
- Is goed voor de conditie van het haar en de nagels;
- Helpt bij het behoud van een goede conditie van de huid.



Amsteldiep 2

8321 WH Urk The Netherlands

Phone: + 31(0)527 - 206 531

www.xopharmaoils.com