

NEURO FLITS

MAGAZINE

Jaargang 7 | Nummer 3 | 2021 | €4,95

**Aerotoxisch
syndroom**

Stewardess wint uitkeringszaak

**Alcohol is slecht
voor je hersenen**

**Aluminium een
ziektemaker?**



Functioneel
Neurologisch
Instituut

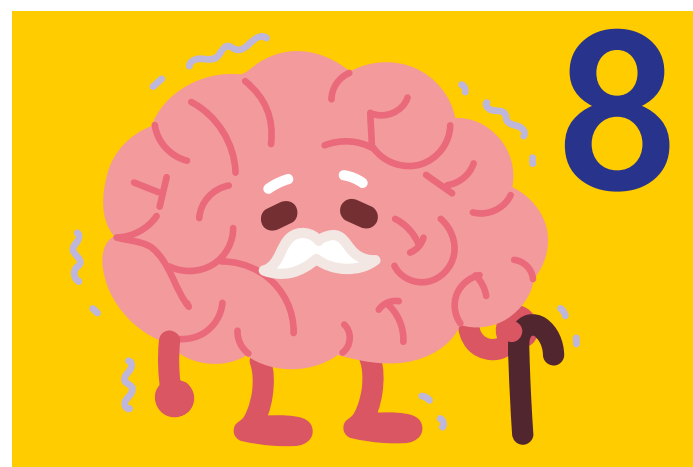
Inhoud



Ex-stewardess wint uitkeringszaak na klachten over vuilecabinelucht 4
Uitspraak belangrijk voor anderen

Nieuw onderzoek: elk glas alcohol is slecht voor je hersenen 6

Onderzoekers linken darmproblemen aan polycysteus-ovariumsyndroom 7



Internationaal onderzoek: Of je nou lang of kort onderwijs krijgt, je hersenen verouderen even snel 8

Omstreden landbouwgif gevonden in wijn van Nederlandse supermarkten 8

Onderzoek RIVM: wat je eet bepaalt hoe oud je hersenen zijn 9

Uit het leven gegrepen 10, 14, 20, 24 en 30
Vijf meeslepende verhalen van onze patiënten

Verkeerde doktersrecepten kunnen dood tot gevolg hebben 11

Mensen die extra vitamines slikken, herstellen sneller 12

Tweemaal zo vaak borstkanker bij vrouwen met een vitamine D-gebrek 12

Anticonceptiepil kan de kans op een beroerte vertienvoudigen 13

Alzheimer kan komen door ongezonde darmen 16

Brits onderzoek: coronabesmetting kan intelligentie aantasten 16

Negatief denken verhoogt het risico op Alzheimer 17

Is aluminium in onze voeding een ziekmaker? 18
Is aluminium echt zo slecht of valt het allemaal wel mee?

Clusterhoofdpijn: om gek van te worden 22

Hoe langer de gaap, hoe groter de hersenen 23

Saccadometing staat mede aan basis van herstel hersenplasticiteit 26

Recept: salade van babyromaine met tonijn, croutons en verse kruiden 28

De walnoot is een regelrechte nutriëntenbom 29



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@fninstituut.nl

Redactie

Jan Hendriks,
Tekstbureau Blitz

Eindredactie

Ronald van der Kuil,
Functioneel Neurologisch
Instituut

Vormgeving

Yordi Vermeulen,
Goedinvorm
grafische producties



**Functioneel
Neurologisch
Instituut**

Voorwoord

Het is vijf voor twaalf

Schiphol kan grondpersoneel beter beschermen tegen blootstelling aan ultrafijnstof als het het wegverkeer op de luchthaven elektrificeert en vliegtuigenmotoren pas laat starten buiten de zone waar grondpersoneel werkt. Dat adviseerde onderzoeksbureau TNO medio oktober. In opdracht van Schiphol onderzocht TNO hoeveel ultrafijnstof voorkomt in de buitenlucht rond de terminal en de pieren op de luchthaven. Het gaat dan om een mengsel van heel kleine deeltjes die vrijkomen bij verbrandingsprocessen en na inademing diep in de longen terechtkomen, waarna ze via de bloedbaan elders in het lichaam negatieve invloed kunnen hebben op onze gezondheid.

Als Functioneel Neurologisch Instituut luidden wij reeds eerder de noodklok over het (aero)toxisch syndroom. Dit syndroom wordt veroorzaakt doordat mensen worden blootgesteld aan giftige stoffen. De aanleiding voor het eerder luiden van de noodklok was de groeiende groep patiënten die ons behandelcentrum bezoekt. Het betreft hierbij primair mensen, die werkzaam zijn in de luchtvaartindustrie, zoals piloten, stewardessen en technici. Maar ook mensen uit andere sectoren, die beroepshalve in contact zijn gekomen met giftige stoffen, zoals boeren, tuinders, binnenvaartschippers en schilders. In toenemende mate melden zich echter ook patiënten bij ons, die woonachtig zijn in de directe omgeving van een luchthaven en leiden aan symptomen die met het (aero)toxisch syndroom worden geassocieerd. Dit laatste is voor ons aanleiding om de noodklok nog eens te luiden. Maar nu nog indringender, het is echt vijf voor twaalf.

Vanwege het verwoestende karakter van het (aero)toxisch syndroom op patiënten hebben wij als het Functioneel Neurologisch Instituut het initiatief genomen voor een internationaal onderzoeksprogramma, dat in 2022 zijn beslag moet krijgen. De kern van dit onderzoek bestaat uit het onderzoeken van de precieze effecten van een groep van circa 350 organofosfaten. Naar deze groep giftige stoffen is weliswaar eerder onderzoek gedaan, maar nog niet naar het effect van deze giftige stoffen op het brein. Wij hebben voor de implementatie van dit onderzoeksprogramma contact gezocht met Mount Royal University in Calgary (Canada) en Manchester Metropolitan University in Engeland. Beide gerenommeerde universiteiten beschikken over veel kennis op het gebied van toxische stoffen. Professoren die aan deze universiteiten zijn verbonden, delen onze zorgen en hebben toegezegd graag mee te willen werken aan het door ons geïnitieerde onderzoeksprogramma. Daarnaast is er een stichting in oprichting, die zal toezien op het onderzoek.

Graag roepen wij ook uw hulp in bij dit onderzoek. Allereerst zoeken wij mensen, die minimaal zesmaal per jaar intercontinentaal vliegen en bereid zijn om zich tweemaal te laten onderzoeken in het kader van het onderzoeksprogramma. Denkt u hierbij bijvoorbeeld aan piloten en stewardessen, maar ook aan frequent flyers en technici die op de luchthavenplatforms werken. Behoort u zelf tot die groep of kent u iemand anders, laat het ons dan alstublieft weten. U zult zich kunnen voorstellen dat een dergelijk onderzoeksprogramma veel geld kost. Wij zijn dan ook nog op zoek naar organisaties, instituten, bedrijven of particulieren die een rol kunnen spelen bij de financiering van het onderzoeksprogramma. Heeft u wellicht connecties of ingangen, die hierbij behulpzaam kunnen zijn, dan zouden wij het zeer waarderen als u ons dit kunt laten weten.



Ronald van der Kuil

Oprichter Functioneel Neurologisch Instituut



Ex-stewardess wint uitkeringszaak na klachten over vuilecabinelucht

Haar lichaamsfuncties vielen uit, ze kreeg knallende koppijn. Volgens stewardess Evelyn van den Heuvel door gif in de cabinelucht. Ze werd ontslagen, maar liet het daar niet bij zitten.

Tijdens een les taekwondo, tien jaar geleden, merkte Evelyn van den Heuvel voor het eerst dat er iets goed mis was. Ergens in april 2011 kon ze de ‘draaiende trap’ niet meer soepel maken. Daarbij wordt de tegenstander met een zwaai van het been hard tegen de zijkant van het lichaam geraakt. „Eerst kon ik die trap nog supernetjes, supermooi afronden”, vertelt ze. „Maar het lukte me steeds minder om mijn evenwicht te bewaren.” Van den Heuvel was destijds 26 jaar. Ze blaakte van gezondheid, sportte veel, „soms wel veertig uur in de week”. Daarnaast vloog ze als stewardess voor KLM fulltime de wereld rond: India, Thailand, Maleisië, veel Europese bestemmingen. Ook hierin kwam vanaf 2011 de klad. Haar werk matte haar steeds vaker af. Niet een beetje, maar enorm.

Plat spuiten

Tijdens ‘lay-overs’, de periode tussen de heen- en terugvlucht, sliep ze in hotels soms twintig uur achtereen. „Goh, wat fijn dat jij zo lekker lang kunt slapen”, reageerden collega’s. Vervelender was dat Van den Heuvel haar passagiers niet meer goed kon helpen. Ze kreeg last van uitval in haar handen of benen – of overal tegelijk. In november 2011 werd ze opgenomen in een ziekenhuis in New Delhi, „vanwege gillende buik- en hoofdpijn”. Ze lag er een dag. „Niemand kon iets vinden, maar ze hadden me in het vliegtuig eerst wel met twee morfine-injecties plat moeten spuiten.” Ruim tien jaar na haar eerste klachten zit Van den Heuvel thuis, in Berkel en Rodenrijs. Nadat ze in 2016 bij KLM werd ontslagen wegens werkweigering, bleef ze werkloos. Van den Heuvel wordt nog steeds snel moe, kan zich slecht concentreren. Elke dag slaapt ze na lunchtijd anderhalf à twee uur aaneengesloten; haar partner helpt op woensdagmiddag bij de opvang van hun zoontje en dochtertje. Veel inspanningen kan ze zich naast de kinderverzorging niet veroorloven. „Beter dan dit wordt het niet meer”, zegt ze.

Serius genomen

Op 29 april oordeelde de Centrale Raad van Beroep, de hoogste bestuursrechter op het gebied van sociale zekerheid, dat Van den Heuvel recht heeft op een gedeeltelijke arbeidsongeschiktheidsuitkering. Haar klachten leidden tot een substantiële arbeidsbeperking, aldus de uitspraak die pas later naar buiten kwam. „Ik voelde me voor het eerst serieus genomen”, zegt Van den Heuvel, al erkent ze ook dat ze zichzelf in de weg

zat. In gesprekken met artsen deed ze zich aanvankelijk flinker voor dan ze zich in werkelijkheid voelde. Na de eerste melding van haar klachten in 2011 bij de bedrijfsarts bij KLM kwam er volgens haar een vage reactie. Van den Heuvel: „Die arts zei: “Er zit misschien iets van een bacterie of virus in de lucht, maar daar weten we nog weinig van.” De diagnose werd SOLK, somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten. Zelf had ze, zo vertelde ze de arts, iets opgevangen over giftige stoffen in de cabinelucht – afkomstig van verbrande olie uit de motoren – die in de luchtcirculatie terechtkwamen. Had haar miserabele situatie iets met de neurologische effecten van dat ‘aerotoxisch syndroom’ te maken? „Elke keer als ik het vliegtuig uitkwam, de frisse lucht in, ging het namelijk al beter met me”, zegt Van den Heuvel. „Maar die woorden aerotoxisch syndroom waren bij KLM absoluut taboe, daar kon je niet over praten.” Een KLM-woordvoerder zegt om privacyredenen niet op het verleden van voormalige werknemers zoals Van den Heuvel in te kunnen gaan.

Administratief werk

Toen Van den Heuvel in 2012 het niet meer verantwoord vond door te vliegen, kreeg ze van KLM twee keer een administratieve baan, op de grond. Eerst in 2012, in 2013 nog een keer. Trainingen plannen, facturen controleren, personeelsdossiers in het goede mapje stoppen. Geen werk om enthousiast van te worden, maar ze was het vliegtuig uit. Van den Heuvel knapte op, had minder hoofdpijn, maar werd nog wel snel moe en ongeconcentreerd.

In 2016 viel de bijl: volgens de keuringsarts van uitkeringsinstantie UWV was Van den Heuvel 100 procent arbeidsgeschikt. „Mijn ziekte is niet erkend en daar kon die arts niets mee. Dus dan ben je gezond en volledig arbeidsgeschikt.” De 21 uur die ze op dat moment werkte, kostten haar heel veel moeite, liet ze de arts weten. „Mijn hele leven stond in het teken van dat werk; ik kon er niks inspannends naast doen.” Haar verzoek om administratief werk te blijven doen of om op de Dreamliner te worden ingezet – een gloednieuw toestel met schonere lucht – werd afgewezen.

Op staande voet ontslagen

Toen Van den Heuvel daarop weigerde weer fulltime aan de slag te gaan, werd ze door KLM op staande voet ontslagen. Van het UWV kreeg ze vanwege de werkweigering geen arbeidsongeschiktheidsuitkering. Het raakte haar diep. „Eerst je gezondheid naar

de knoppen, daarna je baan kwijt, en ook nog eens geen geld.” Ze vocht de beslissing aan. Toen de rechtbank Rotterdam haar eind 2019 voor dertig uur arbeidsgeschiedt beoordeelde – nog steeds niet genoeg voor een WIA-uitkering – ging ze in beroep. „Al was het maar om al die jonge meiden te waarschuwen die lekker de wereld gaan rondvliegen, maar vervolgens doodziek thuiskomen.”

De meervoudige kamer van de Centrale Raad van Beroep gaf Van den Heuvel op 29 april gedeeltelijk gelijk. Zij heeft te veel klachten om volledig te kunnen werken, al kan ze volgens de bestuursrechter meer aan dan de twaalf uur die de oud-stewardess zelf als maximum hanteert. De Raad heeft het UWV opgedragen een nieuw besluit te nemen, op basis van 21 uur arbeidsgeschiktheid (drie keer 7 uur in de week). Daarmee werd Van den Heuvel de eerste ex-werknemer uit de luchtvaart die het recht op een WIA-uitkering verwierf op basis van gezondheidsklachten die volgens haar veroorzaakt zijn door vervuilde cabinelucht.

Gebrek aan bewijs

De Raad laat de oorzaak van de klachten van de oud-stewardess in het midden bij gebrek aan bewijs. Al zo’n twintig jaar wordt het aerotoxisch syndroom onderzocht; op aandringen van diverse Europese lidstaten en bezorgde vakbonden, bekijkt Europese luchtvaartorganisatie EASA het probleem. In Duitsland werd vieze lucht in de cockpit een groot onderwerp nadat eind 2010 een toestel van German Wings met 149 passagiers bijna was neergestort boven Keulen doordat de piloten onwel waren geworden door vieze lucht. In het Verenigd Koninkrijk trok de dood van British Airways-piloot Richard Westgate veel aandacht. Hij kampte lang met problemen zoals die van Evelyn van den Heuvel. Dat er giftige stoffen uit verbrande olie uit de vliegtuigmotoren in het luchtcirculatiesysteem terecht kunnen komen staat wel vast, en ook dat mensen daar heel verschillend op reageren. Maar dan? Metingen van TNO in 2013 wezen uit dat er te weinig deeltjes in de cabinelucht aanwezig zijn om chronische gezondheidsklachten te kunnen veroorzaken.

Het Functioneel Neurologisch Instituut, dat mede is gespecialiseerd in de behandeling van patiënten met het aerotoxisch syndroom, constateert de laatste jaren een opvallende toename van patiënten, die actief zijn binnen de luchtvaartbranche. Er is sprake van een groot gebrek aan kennis als het gaat om de relatie tussen het toxisch syndroom en blootstelling aan toxische stoffen. “Vanuit het perspectief van volksgezondheid is verder wetenschappelijk onderzoek dan ook absoluut noodzakelijk om duidelijkheid te verschaffen over deze mogelijk nieuwe beroepsziekte ten gevolge van chronische blootstelling aan toxische stoffen.” Om die reden heeft oprichter Ronald Van der Kuil van het Functioneel Neurologisch Instituut dan ook een PhD-onderzoeksprogramma gepland om

Internationaal onderzoek van Britse en Australische deskundigen uit juni 2017 stelde daarentegen wel zo’n verband vast. Zij pleitten voor erkenning van het aerotoxisch syndroom als beroepsziekte. Neuroloog Gerard Hageman van ziekenhuis Medisch Spectrum Twente gaat ook uit van een verband tussen het gif en de klachten. De externe deskundige op wiens advies de Centrale Raad van Beroep afging, baseerde zich op Hagemans onderzoek.

‘Uitspraak belangrijk voor anderen’

Wereldwijd lijden vele duizenden piloten, stewards, stewardessen en airmarshalls (beveiligers op vliegtuigen) aan het soort klachten als die van Evelyn van den Heuvel, stelt voormalig arts en vlieger Michel Mulder. Hij deed jarenlang onderzoek naar het fenomeen en trok er in de media veelvuldig over aan de bel. Mulder is blij dat Van den Heuvel in april verder kwam dan een zieke KLM-vlieger die in 2017 nog bot ving bij de rechter. „De uitspraak van de Centrale Raad van Beroep kan belangrijk zijn voor luchtvaartpersoneel met soortgelijke klachten”, zegt Mulder. Het UWV spreekt dat tegen. De uitspraak van 29 april staat op zichzelf, zegt een woordvoerder. Klokkenluiders Mulder schat dat in Nederland „ten minste vele honderden” mensen soortgelijke klachten hebben. „Alleen al bij KLM zijn het er zo’n driehonderd van de ongeveer drieduizend vliegers, 10 procent dus van het totale cockpitpersoneel.” Deze getallen staan haaks op informatie van KLM die zegt de afgelopen tien jaar slechts vier meldingen te hebben gekregen „van medewerkers die vermoedden dat zij een beroepsziekte hebben door de cabinelucht”. Mulder zegt in zijn medische praktijk, „ten minste negentig personeelsleden van KLM-cockpit- en -cabinepersoneel te hebben gehad met klachten zoals die van Van den Heuvel.” De procedure tegen het UWV heeft veel energie gekost, zegt de oud-stewardess. Van den Heuvel maakt nu pas op de plaats, in afwachting van het nieuwe UWV-besluit over haar uitkering. Pas daarna zal zij een beslissing nemen over verdere stappen, zoals een letselschadeprocedure tegen KLM. „De eerste papieren die hiervoor nodig zijn, heb ik al verstuurd.”

onderzoek te doen naar het causaal verband tussen de bij het toxisch syndroom behorende symptomen en blootstelling aan toxische stoffen. Hij heeft inmiddels vooraanstaande wetenschappers van Manchester Metropolitan University en Mount Royal University (Calgary, Canada) aan zijn zijde gevonden en de oprichting van de Stichting Research Neurotoxiciteit is aanstaande. “Er zijn inmiddels ver uitgewerkte ideeën over de invulling van het onderzoeksprogramma. Waar het nog aan ontbreekt zijn fondsen om echt te kunnen starten. Namens de partijen, die zich achter het programma scharen kom ik dan ook graag in contact met organisaties, instituten, bedrijven, particulieren of subsidieprogramma’s die een rol kunnen spelen bij de financiering van het onderzoeksprogramma.”

Nieuw onderzoek: Elk glas alcohol is slecht voor je hersenen

Dat drinken slecht voor je is, is algemeen bekend. Maar één glaasje alcohol per dag, dat kan toch wel? Wie z'n hersenen lief is, kan beter helemaal niet drinken, blijkt uit nieuw Brits onderzoek.

De studie van de universiteit van Oxford, waar The Guardian over schrijft, is uitgevoerd onder 25.000 Britten. Daaruit blijkt dat zelfs matig drinken slecht is voor de hersenen. En dat is nooit eerder op deze manier onderzocht. De studie is op het eerste gezicht veelbelovend, zegt Carmen Voogt van het Expertisecentrum Alcohol van het Trimbos-instituut. "Vakgenoten moeten er nog kritisch naar kijken, het is nog niet gepubliceerd in een wetenschappelijk tijdschrift. Maar het ziet er betrouwbaar uit, deze studie moeten we goed in de gaten houden."

Grijze stof

Uit de resultaten blijkt dat alcoholgebruik effect heeft op de structuur van het brein. Het heeft invloed op de kwaliteit van de zogenoemde 'grijze stof' in de hersenen, die als functie heeft om informatie te verwerken. "Hoe meer alcohol je per week drinkt, hoe kleiner het volume van die grijze stof wordt", zegt Voogt. Ook blijkt alcohol de 'witte stof' van de hersenen aan te tasten. Die bevat de uitlopers van zenuwcellen, en is in feite 'de bedrading' van het brein. Voogt: "Als de kwaliteit daarvan minder wordt, dan ga je cognitief minder functioneren."

Gezondheidsschade

Bij eerdere onderzoeken werd al duidelijk dat er door overmatig drankgebruik gezondheidsschade ontstaat. "Maar deze studie zegt duidelijk: ook bij matig

alcoholgebruik is er al een negatief effect te zien." En het lijkt ook niet uit te maken welke drank je drinkt, zegt Voogt. Er is bij deze studie geen bewijs gevonden dat het drinken van rode wijn bijvoorbeeld gezondheidsvoordelen heeft in vergelijking met bier of sterke drank. "Dat is nog steeds een misvatting bij veel mensen: dat rode wijn bijvoorbeeld gezonder is."

Omkeerbaar?

En wat als je nu helemaal stopt met drinken, terwijl je dat wel altijd hebt gedaan, is de schade omkeerbaar? "Eigenlijk is dat heel moeilijk te zeggen", zegt Voogt. "Als je stopt met roken bijvoorbeeld, neemt de kans op longkanker af. Maar hersenonderzoek in relatie tot alcohol staat wat dat betreft nog in de kinderschoenen. Zover zijn we nog niet."

Bron: RTL Nieuws



Onderzoekers linken darmproblemen aan polycysteus- ovariumsyndroom

Het polycysteus-ovariumsyndroom (PCOS) wordt gekenmerkt door een verstoord hormonaal evenwicht, wat kan leiden tot onvruchtbaarheid, diabetes en hartziekten. Maar net als veel andere aandoeningen lijkt dit te beginnen in de darm.

Vrouwen die aan deze aandoening lijden vertonen minder diversiteit in hun darmbacteriën dan gezonde vrouwen, zo blijkt uit recent onderzoek. PCOS wordt gezien als een aandoening die hoofdzakelijk veroorzaakt wordt door een verstoring van het hormonaal evenwicht, met name hoge niveaus van testosteron. Onderzoekers van de Universiteit van California in San Diego vermoeden nu dat er nog een andere factor meespeelt bij het ontstaan van deze aandoening, namelijk de diversiteit in de darmbacteriën. Ze onderzochten monsters, darmbacteriën van 73 PCOS-patiënten, en vergeleken ze met die van 48 gezonde vrouwen, en die van 42 vrouwen met PCOS maar dan zonder de gebruikelijke symptomen, zoals een onregelmatige menstruatie, haaruitval en acne.

Verminderde darmbacterie-diversiteit

De PCOS-patiënten met veel van de kenmerkende symptomen hadden een verminderde darmbacterie-diversiteit. De gezonde vrouwen vertoonden de meeste diversiteit, en vrouwen met PCOS en weinig symptomen hadden meer darmbacterie-diversiteit dan de vrouwen met een ernstigere vorm van PCOS. De vrouwen met de minste darmbacteriediversiteit hadden ook hogere testosteronniveaus.

De onderzoekers zeggen bijna zeker te weten wat de opeenvolging is in de ontwikkeling van PCOS. De aandoening zou echter ook kunnen beginnen met hogere testosteronniveaus, die het microbiom (de bacteriebevolking in de darmen, bestaande uit goede bacteriën) veranderen. Dit laatste is op zijn beurt van invloed op PCOS.

PCOS treft tot 10 procent van de volwassen vrouwen. Veel voorkomende symptomen zijn: meer eierstokcysten (polycysteuze eierstokken), die alleen met een echografie te zien zijn, en verhoogde testosteronniveaus, wat kan leiden tot overbeharig en een onregelmatige of uitblijvende menstruatie.

De standaardbehandeling bestaat uit het voorschrijven van de anticonceptiepil, maar op basis van de huidige inzichten kunnen prebiotica en probiotica een goed alternatief zijn.

Bron: JClinEndocrinolMetab, 2018, doi: 10.1210/je.2017-02153

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



Internationaal onderzoek: Of je nou lang of kort onderwijs krijgt, je hersenen verouderen even snel

Het aantal jaren dat je onderwijs volgt, heeft geen invloed op de snelheid waarmee je hersenen verouderen. Dat schrijft een groep internationale onderzoekers. Volgens de onderzoekers zijn de bevindingen opmerkelijk, omdat in het algemeen wordt aangenomen dat het volgen van meer onderwijs ertoe leidt dat de hersenen langzamer ouder worden.

Als je ouder wordt, krimpen je hersenen. De onderzoekers hebben elf jaar lang het hersenvolume van meer dan 2000 mensen tussen de 29 en 91 jaar gemeten. De hersenen van deelnemers werden in die periode maximaal drie keer gescand.

Krimpende hersenen

De onderzoekers vergeleken de krimp van de hersenen bij mensen die voor hun dertigste hoger onderwijs hadden gevolgd met die van mensen die geen hoger onderwijs volgden. In het algemeen heeft iemand die hoger onderwijs heeft gevolgd ook langer onderwijs gevolgd, zegt onderzoeker Rogier Kievit, hoogleraar neurologie bij het Radboudumc in Nijmegen. “De conclusie van het onderzoek komt erop neer dat de hersenen van alle mensen uiteindelijk krimpen, maar de snelheid lijkt niet te worden beïnvloed door het aantal jaren dat je onderwijs hebt gevolgd.”

Groter hersenvolume

Mensen die een hoge opleiding volgen, beginnen hun leven in het algemeen wel met een groter hersenvolume, zegt Kievit. “Maar de lijn gaat daarna even snel naar beneden als bij mensen met minder jaren onderwijs.” Hoe het kan dat mensen die hoger onderwijs volgden in het algemeen grotere hersenen hebben, is nog niet duidelijk. “Daar zijn we erg benieuwd naar, maar om die vraag te beantwoorden moet je mensen eigenlijk al kunnen volgen vanaf hun geboorte. Dat is technisch gezien nog toekomstmuziek.”

Bron: RTL Nieuws

Omstreden landbouwgif gevonden in wijn van Nederlandse supermarkten

In flessen rode Bordeauxwijn van Albert Heijn, Jumbo en Lidl zit het bestrijdingsmiddel glyfosaat. Dat blijkt uit onderzoek van EenVandaag. Ook zijn restanten van pesticiden ontdekt op tien van twaalf onderzochte fruitsoorten.

Voor het onderzoek kocht EenVandaag bij Albert Heijn, Jumbo en Lidl vier stuks groente (chilipepers, uien, sperziebonen en aubergines), vier stuks fruit (aardbeien, mandarijnen, galiameloen en tafeldruiven) en een fles rode Bordeauxwijn. Een onafhankelijk laboratorium onderzocht de producten op de aanwezigheid van in totaal 31 bestrijdingsmiddelen.

Bestrijdingsmiddelen op aardbeien

Op de groenten werd geen van de 31 bestrijdingsmiddelen gevonden. Op alle geteste mandarijnen en meloenen zat het antischimmelmiddel imazalil. Twee van de drie bakjes aardbeien (Jumbo en Albert Heijn) en tafeldruiven (Jumbo en Lidl) bevatten een of meerdere pesticiden.

De aanwezigheid van ethirimol, op de aardbeien van Albert Heijn, valt het meeste op. Dat mag volgens toxicoloog Paul Scheepers van het Radboudumc niet zelfstandig gebruikt worden. Dat de stof toch is ontdekt, komt mogelijk doordat het als afbraakproduct ontstaat na het gebruik van het middel bupirimaat. Dat is wel toegestaan. Volgens Albert Heijn is dat laatste inderdaad het geval. De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) controleert dit, maar zegt niet te onderzoeken hoe ethirimol op aardbeien komt. “Bij de toetsing aan de Maximale Residu Limiet wordt hier geen onderscheid in gemaakt.” De aardbeienteler is ook om een reactie gevraagd, maar heeft tot op heden geen nadere toelichting gegeven.

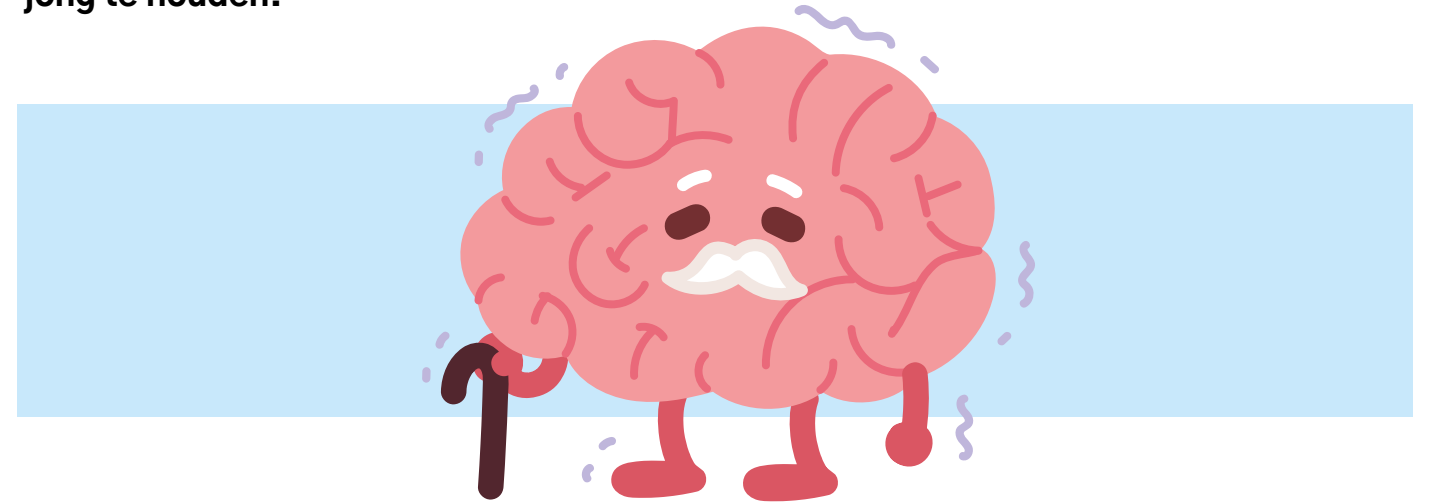
Leidt tot toxisch syndroom

Herhaalde confrontatie met landbouwgif, maar ook met andere toxische stoffen, kan leiden tot het zogenaamde toxisch syndroom. Het fenomeen toxisch syndroom komt voor in alle sectoren, waarin mensen worden blootgesteld aan toxische stoffen. Denk hierbij onder meer aan mensen die werkzaam zijn in de land- en tuinbouw, de schilderbranche, de olie-industrie, de scheepvaart en de luchtvaart. De toxische stoffen bereiken via de longen, darmen of de huid de bloedbaan en kunnen uiteindelijk het menselijk zenuwstelsel inactiveren. De gevolgen zijn desastreus. Het toxisch syndroom kan uiteindelijk zelfs de dood tot gevolg hebben. Het Functioneel Neurologisch Instituut, dat mede is gespecialiseerd in de behandeling van patiënten met het toxisch syndroom, constateert de laatste jaren een opvallende toename van patiënten met het toxisch syndroom.

Onderzoek RIVM:

Wat je eet bepaalt hoe oud je hersenen zijn

Hoe houd je je hersenen jong? Door gezond te eten. Uit onderzoek van het RIVM blijkt dat de hersenen van mensen die gezond eten, jonger zijn dan die van mensen met minder gezonde eetgewoontes. En er is meer wat je kunt doen om je hersenen jong te houden.



De hersenen van iemand die gezond eet zijn volgens het onderzoek van het RIVM gemiddeld twee jaar jonger dan van iemand die ongezond eet. Ook gaat de algemene cognitieve functie – waaronder bijvoorbeeld het geheugen valt – van mensen die gezond eten zeven procent minder snel achteruit.

Wat te eten

Ongezond eten heeft dus effect op je brein. Maar daar doen we nog niet genoeg mee, vindt Charlotte Labee. Ze schreef het boek Brainfood, over de link tussen je hersenen en je voeding. “Voeding voor je hersenen is echt een ondergeschoven kindje”, zegt Labee. “Het kan je hersenen zeker gezond houden. We kunnen daar meer uithalen dan we nu doen.” Hoe onze hersenen functioneren wordt volgens Labee beïnvloed door het voedsel dat we binnenkrijgen. Maar wat moet je dan eten? “Alle bladgroenten zijn goed voor je hersenen”, zegt Labee. “En denk aan stengelgroenten, noten, vetten, bloemkool, blauwe bessen, vezels of seizoensgroenten.”

Minder zout en alcohol

Volgens voedingswetenschapper Martijn Katan gaat het er ook vooral om welke ongezonde dingen je laat staan. “Voor de gezondheid van je hersenen is het belangrijk dat ze dag en nacht gevoed worden met vers bloed. Daarvoor zijn gezonde, soepele bloedvaatjes nodig. Als je bloeddruk te hoog is raken je bloedvaatjes beschadigd en stroomt het bloed minder goed door”, legt hij uit. Je bloeddruk wordt weer beïnvloed door wat

je eet of drinkt. “Wat helpt tegen een hoge bloeddruk is geen alcohol drinken en zo min mogelijk zout eten”, aldus Katan. “Ook overgewicht is slecht voor de bloeddruk. Laat lekkere dingen staan. Dat is moeilijk, vooral als je aanleg hebt om dik te worden.”

Stress is slecht

Je eetgewoontes zijn dus belangrijk voor je brein, maar er is meer wat invloed heeft op de veroudering van je hersenen. “Stress is de hoofdoorzaak”, zegt wetenschapsjournalist Mark Mieras. “Van de coronacrisis hebben een hoop mensen stress. Het kan best zo zijn dat onze hersenen hierdoor sneller zijn verouderd.” Het is volgens Mieras zonde dat alles wat met cultuur te maken heeft al lange tijd dicht is. Cultuur is namelijk cruciaal voor veel mensen. “Het is een manier om te ontspannen en dus stress te verlagen, met als gevolg dat je je hersenen jonger houdt.” Die stress werkt trouwens ook weer door op je eetgewoontes: “Mensen die gestrest zijn, eten anders. Die gaan voor de eenvoudige bevrediging en dat is vaak ongezond.”

Plezier

Stress uit de weg gaan dus, en er zijn wel meer dingen die je naast gezond eten kunt doen om je hersenen jong te houden. “Wandelen, muziek, sporten, blijven leren”, somt Mieras op. “Activiteiten waar je plezier uit haalt. Puzzels en oefeningen voor je hersenen zijn goed, maar ook alleen als je er plezier uit haalt, anders is het een stuk minder effectief.”

Bron: RTL Nieuws

Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten.
In deze editie het relaas van Andries Bakker

Kwelling van oorpijn en -jeuk na jaren onder controle met XO-Ears

“Onze zus werd gek van het klotsende water in haar hoofd”

Andries Bakker's zus Joke (57) lijdt aan het Syndroom van Apert. Dit betekent onder meer dat haar vingers en tenen aan elkaar gegroeid zijn. Daarnaast heeft Joke een geestelijke en lichamelijke beperking. “Heel vervelend is dat Joke ook al jaren geplaagd wordt door heel erge pijn en jeuk aan haar oren. Wat niet helpt is dat ze, als gevolg van het Syndroom van Apert, geen medicatie mag gebruiken. Alleen af en toe een paracetamolletje.”

In de loop van de jaren hebben Andries en zijn zus Jenny dan ook al van alles geprobeerd om Joke van haar oorklachten af te helpen.

Stinkende, etterende substantie

Uiteindelijk belanden ze met hun geplaagde zus in het Academisch Ziekenhuis Groningen (UMCG), waar wordt geconstateerd dat het een chronische ontsteking is. “Die ontsteking zorgt ervoor dat zich bacteriën settelen in de gehoorgang van Joke,” legt Andries uit. Die veroorzaken de aanmaak van een witte, schuimachtige substantie.

Eens in de zoveel tijd knapt er een vlies in haar oor, waarna die etterende substantie eruit spuit. De lucht, die dan vrijkomt, is verschrikkelijk. Het stinkt echt ontzettend.” Wat er ook geprobeerd wordt om de klachten te verlichten, niets helpt. “De chirurg van het UMCG heeft ons uiteindelijk laten weten het niet aan te durven om te opereren. Er loopt namelijk een bloedbaan dwars door het gehoororgaan.”

Magnesiumpoeder

Eind vorig jaar besluit de oorarts om het oor leeg te zuigen en in te spuiten met magnesiumpoeder. De bacteriën, die zo'n kwelling vormen voor Joke, kunnen namelijk niet overleven op magnesium. “Deze behandeling zou echter iedere twee maanden herhaald moeten worden,” aldus Andries. Zo'n beetje tegelijkertijd met de eerste behandeling, leest Andries een artikel in de Neuroflits. Dit is

een magazine voor patiënten van het Functioneel Neurologisch Instituut in Lisse. “Ik ben daar zelf onder behandeling voor problemen met mijn nek en evenwicht.” In het desbetreffende artikel leest Andries een soortgelijk verhaal van een plaatsgenoot. “Het ging over een man met het syndroom van Down, die ook al jaren ontzettend last had van pijn en jeuk aan zijn oren. Op advies van het Functioneel Neurologisch Instituut was zijn zus gestart om de oren van haar broer dagelijks te druppelen met XO-Ears. En het resultaat was verbluffend.”

Helemaal schoon

Aangemoedigd door deze positieve ervaring besluiten Andries en zijn zus ook om XO-Ears te bestellen. “Mijn zus druppelt Joke's oren nu elke avond met XO-Ears en het werkt echt fantastisch. Zij heeft nu nergens meer last van. Ze voelt niets meer, geen pijn en geen jeuk. Heel vaak gaf ze aan gek te worden van het water dat in haar hoofd klotste. We horen haar hier nu helemaal niet meer over. Als je eens wist hoe fijn we dat voor haar vinden.” Tijdens het laatste controlebezoek aan het UMCG krijgt de familie Bakker ongevraagd de bevestiging van het goede werk, dat XO-Ears verricht. “Toen de oorarts Joke's oren controleerde met een speciaal apparaat, zei hij dat hij niets kon ontdekken,” aldus Andries. “Het is zo schoon, hier hoef ik helemaal niets aan te doen. Ik zie jullie over een half jaar wel weer terug waren zijn veelzeggende woorden.”

Verkeerde doktersrecepten kunnen dood tot gevolg hebben

Jaarlijks overlijden tot wel 22.000 Britten enkel en alleen door een fout bij het voorschrijven of het verstrekken van hun medicatie, zo blijkt uit een recente studie.



Ieder jaar worden in Engeland ongeveer 237 miljoen medicatiefouten gemaakt. Ongeveer 72 procent daarvan is onschadelijk en sommige worden al ontdekt voordat de patiënt het middel krijgt, maar minstens 26 procent van de fouten kan in potentie tot ernstige schade en zelfs tot de dood leiden, stellen onderzoekers van de Universiteit van York. Per jaar worden naar schatting 66 miljoen ‘klinisch significante’ fouten gemaakt die leiden tot 1.700 tot 22.303 sterfgevallen. Het meest kwetsbaar zijn de ouderen die meerdere geneesmiddelen slikken en mensen in verpleeghuizen. Een fout treedt het meest op bij het voorschrijven van een geneesmiddel voor het hart, (zoals anticoagulantia en antibloedplaatjes geneesmiddelen) of NSAID's (niet steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen). Ongeveer een derde van alle ziekenhuisopnamen is te wijten aan een ongewenste bijwerking van een van deze middelen. En de maagbloedingen die erdoor ontstaan, zijn goed voor ongeveer de helft van alle geregistreerde sterfgevallen.

Compensatiegelden

Los van de menselijke schade, kosten deze fouten de Britse belastingbetalers ongeveer 110 miljoen euro per jaar aan compensatiegelden, schatten de Yorkse onderzoekers. Maar dit zou een grove onderschatting kunnen zijn, omdat zij gebaseerd is op het laagste aantal gevallen dat leidt tot blijvende schade of de dood. Als uitgegaan wordt van de hoogste schattingen, zouden de kosten dichter in de buurt komen van 2,2 miljard euro per jaar.

Het aantal medicatiefouten is verontrustend, concluderen de onderzoekers. Bovendien denken zij dat vergelijkbare cijfers gezien worden in alle westerse landen, waaronder de Verenigde Staten en andere Europese landen. Zij wijzen er ook op dat de cijfers zijn gebaseerd op studies van soms wel 10 jaar oud, en dat het huidige beeld nog minder goed kan zijn.

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

Mensen die extra vitamines slikken, herstellen sneller

Mensen die een multivitamine en hoge doses zink en vitamine C slikken, zijn gezonder en herstellen sneller van ziekte, zo blijkt uit een nieuw onderzoek.

Ze beschikken over hogere biomarkers voor immuniteit en meer witte bloedcellen die binnendringende virussen doden. Ze hebben ook hogere niveaus van vitamine C en zink in hun bloed, zeggen onderzoekers van de Amerikaanse Oregon State University. De onderzoekers gaven supplementen aan een groep van 42 gezonde mensen tussen de 55 en 75 jaar en ontdekten dat ze, naast verbetering van het immuunsysteem, minder ziekte-dagen, minder ernstige symptomen en een snellere hersteltijd hadden.

Functioneren van immuunsysteem

Volgens hoofdonderzoeker Adrian Gombart waren de verschillen tussen degenen die dat niet deden

‘opvallend’. De behoefte aan supplementen wordt groter naarmate we ouder worden, en ongeveer een derde van de oudere volwassenen in de Verenigde Staten heeft een tekort aan tenminste één micronutriënt. Dit tekort kan leiden tot een minder goed functioneren van het immuunsysteem, vaak gepaard gaand met een hogere ontstekingsgraad en een afname van de T-celfunctie, voegde Gombart eraan toe. De deelnemers aan de studie kregen 700 mg vitamine A, 400 IE vitamine D, 45 mg vitamine E, 6,6 mg vitamine B6, 400 mg foliumzuur, 9,6 mg vitamine B12, 1000 mg vitamine C, 5 mg ijzer, 0,9 mg koper, 10 mg zink en 110 mcg selenium.

Bron: Nutrients

Tweemaal zo vaak borstkanker bij vrouwen met een vitamine D-gebrek

Vrouwen met een tekort aan vitamine D hebben bijna tweemaal zoveel kans op borstkanker, zo blijkt uit een uitgebreid onderzoek.

Deze essentiële vitamine met kankerwerende eigenschappen is ook in verband gebracht met de preventie van een reeks andere vormen van kanker, waaronder (dikke)darm-, blaas- en prostaatkanker.

We moeten wel tijd in de zon doorbrengen om het niveau aan te vullen. Volgens onderzoekers van Zhejiang University in Hangzhou (China) dragen voeding en supplementen slechts een klein beetje bij aan onze vitamine D-behoefte. Zij namen 20 studies door met meer dan 35.000 borstkankerpatiënten en vergeleken hun vitamine D-waarden met die van gezonde vrouwen. Zij concludeerden dat vrouwen met de laagste vitamine D-niveaus naar schatting 97 procent meer kans hadden op het krijgen van borstkanker dan degenen met de hoogste niveaus.



Bron: Aging

Anticonceptiepil kan de kans op een beroerte vertienvoudigen



Waarom krijgen veel meer vrouwen dan mannen een beroerte? Een factor is de anticonceptiepil, die de kans op een beroerte doet toenemen bij vrouwen die aan aura-migraines lijden, zo blijkt uit een recente studie.

Het risico vertienvoudigt als een vrouw rookt. Niet-rokers die orale anticonceptie gebruiken en niet aan migraine lijden, hebben een veel kleinere kans op een ischemische beroerte, maar die is nog steeds 80 procent hoger dan bij vrouwen die de pil niet slikken, stelden onderzoekers van het Brigham en Women's Hospital vast.

Behalve migraines en roken zijn er nog andere risicofactoren voor een beroerte, waaronder een hoge bloeddruk (hypertensie) en diabetes. Vrouwen met twee of meer van deze risicofactoren zouden serieus moeten overwegen om te stoppen met de pil, voegen zij daaraan toe.

Een eerdere studie leidde tot de conclusie dat de pil het risico op een beroerte niet verhoogt, maar dit gold alleen voor een hemorragische beroerte, die optreedt als er sprake is van een hersenbloeding. Maar een ischemische beroerte, die optreedt als een ader in de hersenen verstopt raakt, is verreweg het meest voorkomende type beroerte en verantwoordelijk voor 85 procent van alle gevallen. In de Verenigde Staten krijgen 55.000 meer vrouwen dan mannen ieder jaar een beroerte. Hormonen en langere levensduur zijn andere oorzaken voor de ongelijkheid, zeggen de onderzoekers.

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 tot 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 62-jarige
Loes Zeggelaar uit Ede

Van het kastje naar de muur gestuurd na kopstaartbotsing

“Ik wist niet eens meer hoe ik een broodje moest beleggen”

“Gelukkig was alles goed met mijn dochter en de twee kindjes.” Dat was de eerste reactie van de 62-jarige Loes Zeggelaar uit Ede na een kopstaartbotsing met haar dochter en kleinkinderen. Wat Loes op dat moment echter nog niet kon vermoeden, was dat de aanrijding op een doodgewone dag in april 2019 haar eigen leven dramatisch zou veranderen. “Ik had na het ongeluk veel last van hoofdpijn en van mijn nek.”

Een bezoek aan de huisarts levert de diagnose hersenschudding met whiplash op. “Ik kreeg het advies het even rustig aan te doen.” Omdat Loes graag weer verder wil met haar leven, is de rust echter van korte duur. Ze gaat weer aan het werk alwaar ze ervaart dat ze wel heel gevoelig is voor geluid en andere prikkels. “Ik werk bij Bakker Bart. Tijdens het werk klettert er weleens een bakplaat op de grond. Dat geluid ging bij mij door merg en been. En mijn hoofd zat voor mijn gevoel vol met watten.”

Compleet overstuur

Omdat Loes zich op haar mindere dagen niet ziek wil melden, neemt ze af en toe een dag vrij of wisselt ze een dienst met een van haar collega's. Maar eigenlijk gaat het helemaal niet goed met Loes. Op dat moment is ze bij de chiropractor onder behandeling voor haar nekklachten. Als de klachten maar niet minder worden, verwijst Loes' chiropractor haar in juli naar een neurologische chiropractor in Harderwijk. “Die heeft onder andere een oogtest bij me gedaan en concludeerde dat het wel leek of mijn linkerhersen helft stillag.” Loes krijgt een aantal oefeningen mee en moet zich na twee weken opnieuw melden in Harderwijk. “Omdat het bij dat terugkommoment iets beter ging, verwezen ze me daar weer naar mijn eigen chiropractor.” Tegen wil

en dank zet Loes door, totdat de situatie in oktober onhoudbaar wordt. “Het ging helemaal mis op mijn werk. Ik wist ineens niets meer. Ik kon van het ene op het andere moment geen broodje gezond meer klaarmaken. En toen ik een klant wat kleingeld moest terugbetalen, wist ik het helemaal niet meer. Ik heb er een collega bij moeten roepen. Ik schrok me rot van wat er met me gebeurde en was compleet overstuurd. Ik dacht dat het nooit meer goed met me ging komen.”

Doorverwijzen

Loes' huisarts besluit haar door te verwijzen naar de neuroloog. Omdat die geen afwijkingen ziet op de scans, verwijst

hij Loes op zijn beurt ook weer door en wel naar revalidatiecentrum Klimmendaal. Als Loes zich hier in januari meldt, krijgt ze te horen dat haar klachten niet voldoende ernstig zijn om haar op de wachtlijst van 10 maanden te plaatsen. Zij verwezen mij voor mijn nek door naar ergo- en manuele therapie. En met mijn hoofd zou het wel goed komen.” Omdat ook werken op therapeutische basis niet lukt, verwijst Loes' bedrijfsarts haar ook door naar revalidatiecentrum Klimmendaal. “Hier kreeg ik wederom te horen dat ze me te goed vonden om daar te behandelen en werd ik weer doorverwezen naar ergotherapie.

*“Dat geluid ging bij mij
door merg en been”*

Koude kermis

In de maand december verheugt Loes zich op twee weekjes vrij met Kerst. “Even niets aan mijn hoofd, geen drukte, ik was benieuwd hoe dat zou gaan.” Loes komt echter van een koude kermis thuis. “Het ging helemaal mis. Ik wist niets meer, kon nergens het juiste woord voor vinden en legde bijvoorbeeld alle dingen in huis op de verkeerde plek weg.” Als Loes in januari haar ergotherapeut spreekt, adviseert die Loes om weer naar de huisarts te gaan. Met de woorden ‘je moet me helpen, het gaat helemaal mis’ doet ze een klemmend beroep op haar huisarts. Die verwijst Loes echter ook weer door en wel naar de praktijkondersteuner. “Die vertelde me echter zonder blikken of blozen dat ik er maar mee om moest leren gaan. Ik was zo boos. Thuis aangekomen heb ik direct de laptop gepakt en besloot ik zelf maar te gaan googelen op zoek naar hulp.” Het eerste zoekresultaat dat op Loes' laptop verscheen was het Functioneel Neurologisch Instituut in Lisse. “Dat is echter best wel een stukje rijden vanuit Ede. Ik was zelf niet meer in staat om zelfstandig te rijden, maar mijn man en dochter moedigden me direct aan om een afspraak voor een intake gesprek te maken. Zij zouden me dan wel rijden en begeleiden.”

Hotel boeken

Loes' e-mail aan het Functioneel Neurologisch Instituut werd al snel beantwoord. “Ik kon drie dagen later al terecht. Mijn dochter, die de eerste keer met me is mee geweest, schrok zich rot van me tijdens de onderzoeken. Ik kon niet eens meer normaal lopen.” In overleg met haar behandelaar kiest Loes in eerste instantie voor een driedaagse behandelperiode. “We hebben een hotelletje in de omgeving geboekt. Ik werd tijdens die drie dagen om 10.00 uur en om 16.00 uur behandeld. Tussendoor gingen we weer terug naar het hotel, waar ik dan kon bijkomen en slapen. “Na die drie dagen voelde ik me direct al een stuk beter. Ik had bijvoorbeeld veel minder last van overprikkeling.” Naast behandelingen met de Gyrostim, een geavanceerd medisch apparaat, en een breed scala aan testen en oefeningen, start Loes onder begeleiding van het Functioneel Neurologisch Instituut ook met een speciaal koolhydraatarm dieet. Ook dit dieet draagt eraan bij dat Loes' waarden tijdens de testen steeds beter worden. Na zeven behandelingen voelt Loes zich inmiddels veel beter en is ze op weg om haar oude leventje langzaam weer op te pakken.



Brief

Na haar positieve ervaringen bij het Functioneel Neurologisch Instituut besluit Loes om alle medische specialisten en therapeuten, die ze had bezocht, aan te schrijven. “In die brief heb ik uitgelegd hoe het voelt om niet serieus te worden genomen en continu doorverwezen te worden. Ook heb ik er een brochure van het Functioneel Neurologisch Instituut bij gedaan. Ik hoop dat het ervoor kan zorgen dat andere patiënten niet dezelfde lijdensweg als ik hoeven te bewandelen. Ik vond het wel heel fijn dat ik naar aanleiding van mijn brief gebeld werd door revalidatiecentrum Klimmendaal.”

Chocolade

“Ik ben zo blij dat ik bij het Functioneel Neurologisch Instituut terecht ben gekomen,” vertelt Loes geëmotioneerd. “Wat ze daar presteren is echt grandioos. Het is zo'n fijn team. Ik zal ze echt gaan missen na mijn laatste behandeling.” Ook Loes' directe omgeving is blij met de enorme progressie die ze doormaakt. “Mijn man en dochter vinden me weer net zo lief als vroeger. Door al die toestanden was ik

*“Ik ben zo blij dat ik bij het
Functioneel Neurologisch Instituut
terecht ben gekomen”*

zo veranderd. Ik liep maar te katten.” Ook kan Loes inmiddels veel dingen, die vroeger zo vanzelfsprekend waren, weer vol plezier oppakken. “Ik bridge weer en ben net aan mijn vierde boek begonnen. Dat was tot voor kort ondenkbaar. Ook kan ik weer van mijn kleinkinderen genieten, zo fijn. Het lijkt wel of mijn lichaam zaken die voorheen zo vanzelfsprekend waren, weer opnieuw leert. Of juist afleert. Vroeger snoepte ik best wel veel. Toen ik bijvoorbeeld tijdens de driedaagse behandeling in dat hotel verbleef, at ik heel veel chocolade. Nu heb ik er niet eens meer trek in. Hetzelfde geldt voor nagelbijten. Dat deed ik heel veel. Ook dat doe ik nu niet meer.”

Alzheimer kan komen door ongezonde darmen

Volgens nieuw onderzoek zit de ziekte van Alzheimer misschien niet alleen maar in de hersenen, maar wordt deze mogelijk mede veroorzaakt door ongezonde darmen en de interactie tussen darmen en het zenuwstelsel.

De hersenplaques, die kenmerkend zijn voor de ziekte van Alzheimer, hebben mogelijk hun oorsprong in het darmmicrobioom en met name in 'slechte' bacteriën, zo ontdekten onderzoekers van het Wetenschappelijk Instituut voor Onderzoek, Ziekenhuisopname en Gezondheidszorg (IRCCS) in Italië. Ze maakten een scan van de hersenen van 89 mensen in de leeftijd van 65 tot 85, van wie sommigen leden aan de ziekte van Alzheimer of een andere neurodegeneratieve ziekte die soortgelijke geheugenproblemen veroorzaakte, terwijl de anderen nog mentaal scherp waren.

Onweerlegbare resultaten

De onderzoekers zochten naar amyloïde plaques in de hersenen van de deelnemers, waarna de ontstekingsmarkers in hun bloed werden gemeten, evenals darmbacterie-eiwitten, zoals lipopolysachariden

en korteketenvezels. Ze vonden bij degenen met de meeste hersenplaques ook de hoogste niveaus van ontstekingen en bacteriële eiwitten. "Onze resultaten zijn onweerlegbaar", zei onderzoeker Moira Marizzoni. "Bepaalde bacteriële producten van de darmmicrobiota hangen samen met de hoeveelheid amyloïde plaques in de hersenen".

Het is al bekend dat Alzheimerpatiënten een disbalans hebben in hun darmmicrobioom en dat de bacteriële diversiteit bij hen kleiner is dan bij een gezond persoon. Lipopolysachariden (LPS), ontsteking veroorzakende eiwitten op het membraan van bacteriën, worden vaak aangetroffen in amyloïde plaques en bloedvaten in de hersenen van Alzheimerpatiënten.

Bron: J Alzheimers Dis, 2020; 78: 683-97

Brits onderzoek: coronabesmetting kan intelligentie aantasten

De langetermijneffecten van een besmetting met het coronavirus kunnen mogelijk de intelligentie aantasten, blijkt uit onderzoek onder de bevolking van Groot-Brittannië. In de ergste gevallen daalde het IQ bij mensen die herstelden van een besmetting met zeven punten.

Vorig jaar, tussen januari en december, bestudeerden de wetenschappers het IQ van 81.337 Britten in het kader van de zogeheten Great British Intelligence Test. Van de groep waren 13.000 in die periode besmet geraakt met het coronavirus.

Toen factoren als geslacht, opleidingsniveau en leeftijd waren weggestreept, bleek dat bij de mensen die herstelden van een besmetting het IQ het meest gedaald was. Taken als plannen, problemen oplossen en redeneren waren voor hen moeilijker geworden.

Long covid

Volgens de onderzoekers sluiten de bevindingen aan bij eerdere onderzoeken naar de gevolgen van een coronabesmetting, en met name long covid. Bij de mensen die ermee worstelen zijn "problemen met concentratie en het zoeken naar de juiste woorden gebruikelijk", schrijven de wetenschappers. De effecten van een besmetting waren vooral te zien bij mensen die in het ziekenhuis belandden en aan

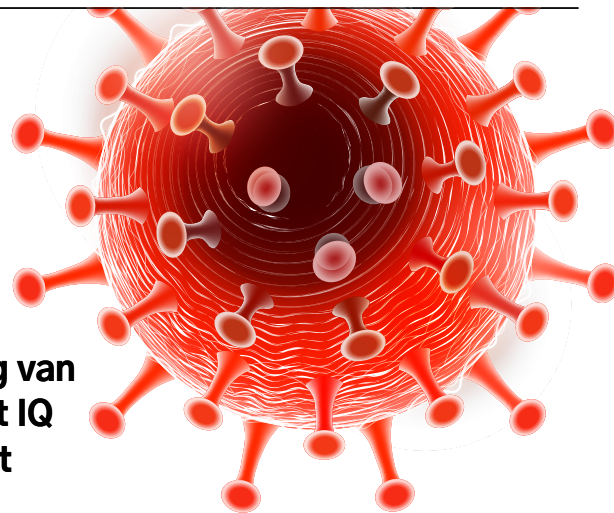
de beademing moesten. Volgens de onderzoekers is het logisch dat mensen met bijvoorbeeld ademhalingsproblemen als gevolg van long covid zich soms moeilijker kunnen concentreren.

Verdere bestudering

Toch houden de wetenschappers een slag om de arm totdat de gevolgen van corona in de hersenen in beeld kunnen worden gebracht. De resultaten van het onderzoek zouden volgens hen vooral moeten leiden tot verdere bestudering van de langetermijneffecten van coronabesmettingen.

Het onderzoek werd uitgevoerd door wetenschappers van het Imperial College in Londen, het Kings College en de universiteiten van Cambridge, Southampton en Chicago. De studie werd gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift The Lancet.

Bron: RTL Nieuws



Negatief denken verhoogt het risico op Alzheimer

Is uw glas altijd halfleeg? Dan is het misschien goed om het als halfvol te gaan zien, want mensen die regelmatig negatieve en neerslachtige gedachten hebben, lopen meer kans op het krijgen van de ziekte van Alzheimer op oudere leeftijd.

Onderzoekers kunnen zelfs de fysieke gevolgen zien van 'herhaaldelijk negatief denken', ook wel repetitieve negative thinking (RNT) genaamd. Bij 'halflege' denkers ontwikkelen zich in de hersenen namelijk meer van de schadelijke eiwitten die verband houden met Alzheimer.

Als u zo bent, kan het helpen om te beginnen met mediteren en bewustwording van uw gedachten en omgeving – zeggen onderzoekers van University College London. Negatief denken is een van de 'onderliggende redenen' waarom sommige mensen aan dementie of de ziekte van Alzheimer lijden, zegt onderzoekster Natalie Marchant.

Maar het moet wel gaan om een chronische, langdurig negatieve kijk op de wereld. Bij een incidentele tegenslag hebben we misschien af en toe negatieve gedachten en gevoelens, maar dat zal geen langdurige schade veroorzaken aan onze cognitieve vaardigheden.

De onderzoekers volgden twee jaar lang de geestelijke gezondheid van 292 vijfenvijftig-plussers. De manier waarop ze piekerden over het verleden en zich zorgen maakten over de toekomst, was een belangrijke maatstaf voor hun RNT-score.

Degenen met hoge RNT-scores hadden meer last van cognitieve achteruitgang over een periode van vier jaar, inclusief meer geheugenverlies. Hersenscans lieten daarnaast zien dat ze grotere afzettingen van tau- en amyloïde eiwitten hadden, die worden gezien bij dementie- en alzheimerpatiënten.

RNT is een nieuwe risicofactor, zeggen de onderzoekers. Daarom is het voor mensen die regelmatig negatief denken, aan te raden om aan meditatie of mindfulness te doen om zich bewuster te worden van deze negatieve gedachten en op deze wijze het tij te keren.

Bron: RTL Nieuws

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



Is aluminium in onze voeding een ziekmaker?

In de meeste huishoudens is wel een rol zilverfolie in de keuken te vinden. Met zilverfolie bedoelen we in feite aluminiumfolie. Veel mensen weten inmiddels dat aluminium en voedsel geen goede combinatie is, maar toch komt ons eten vaak in aanraking met dit metaal. Soms in de fabriek en soms gewoon thuis in de keuken. Is aluminium echt zo slecht of valt het allemaal wel mee?

Wat is aluminium?

Aluminium is een element dat in de scheikunde ook wel het symbool Al krijgt. Het behoort net als ijzer tot de metalen. In aluminium zit geen ijzer, waardoor het niet magnetisch werkt. Metalen hebben een glimmend uiterlijk en de vorm is door verhitting goed te manipuleren.

Waarom is aluminium een probleem?

Onderzoekers vermoeden dat regelmatige blootstelling aan aluminium onze gezondheid mogelijk schaadt. Er zijn aanwijzingen dat aluminium in de hersenen kan terechtkomen en daar hersenziektes zoals alzheimer kan aanjagen. Ook zijn er studies die aluminium in verband brengen met ontstekingsprocessen in de darm met als mogelijk resultaat de ziekte van Crohn, alhoewel andere studies weer geen link vaststellen.

Een studie onder ex-metaalgieters die hun leven lang met aluminium werkten, bracht aan het licht dat zij niet alleen hoge aluminiumniveaus in hun bloed hadden, ook scoorden zij duidelijk slechter op cognitieve- en geheugentesten. Een recente review stelde vast dat aluminium naast Alzheimer mogelijk ook andere neurologische klachten kan geven, zoals Multi Sclerose (MS) en de ziekte van Parkinson. De onderzoekers raadden uit veiligheidsoverwegingen dan ook aan om direct contact met aluminium zoveel mogelijk te vermijden. Het Amerikaanse agentschap voor toxische stoffen heeft berekend dat de meeste mensen 7 tot 9 milligram aluminium per dag binnenkrijgen. Het meeste krijgen we binnen via de voeding, maar hoe komt aluminium in onze voeding?

Bronnen van aluminium in onze voeding

Aluminiumfolie

Aluminiumfolie is minder dan 0,2 mm dik, wat overeenkomt met de dikte van papier. Veel mensen

bewaren hun voedsel in aluminiumfolie, maar het wordt ook gebruikt om groenten te grillen in de oven of het dient als bescherming tegen het uitdrogen van voedsel in de oven. In de horeca wordt voedsel vaak verpakt in aluminium meegegeven om het afkoelen tegen te gaan.

Aluminium verpakkingen

Veel voedsel wordt verpakt in aluminium, denk hierbij aan koffie, chocolade, frisdrank, drinkpakken, chipszakken, soepzakken en knijpzakjes. Bij koffie en chips is het versmolten met plastic en heb je niet snel door dat er aluminium in zit. Bij frisdrank is de verpakking weliswaar van aluminium, maar zit er een plastic laagje omheen, zodat vloeistof niet direct met het aluminium in contact komt. Een veelgebruikte drankverpakking is Tetra Pak, dat uit zes lagen bestaat waaronder plastic en aluminium.

Aluminium bewaarbakjes

Veel kant-en-klaar-gerechten worden bewaard in aluminium bakjes. In veel gevallen is het aluminium voorzien van een kunststof laagje, zodat het voedsel er niet direct mee in aanraking komt. Soms ontbreekt dit laagje en dan kan er direct contact zijn tussen het aluminium en het voedsel.

Koffiecupjes

De laatste jaren zijn er steeds meer koffiecupjes van aluminium op de markt. Het begon met Nespresso, maar inmiddels zijn er ook steeds vaker alternatieven, zoals onder meer Dolce Gusto van Nestlé. Beide merken koffiecupjes bevatten aluminium.

Kookgerei

Nog altijd koken sommige mensen in aluminium pannen. Het voordeel van aluminium is dat het heel licht is en daardoor goed hanteerbaar. Wanneer een aluminium pan voorzien is van een anti-aanbaklaag, dan komt het voedsel niet met aluminium in aanraking. Er zijn echter ook pannen zonder anti-aanbaklaag, die volledig bestaan

uit aluminium (vooral pannen voor tijdens het kamperen). Ook bestaan er thermosflessen, drinkflessen, spatels, pollepels en bestek van aluminium.

Kan aluminium in ons voedsel lekken?

Er zit van nature aluminium in ons eten. Aluminium is een van de meest voorkomende metalen op onze aarde, waardoor het ook in ons voedsel zit. Het komt in het water en zelfs in de lucht voor. Het zit in fruit, groenten, vlees, vis, granen en zuivelproducten. Thee, paddenstoelen, spinazie en radijs hebben van nature de neiging om wat meer aluminium in zich op te nemen. Aluminium blijkt in bewerkte en gemaksvoedsel in grotere hoeveelheden voor te komen.

Meerdere studies tonen aan dat aluminium in het voedsel kan lekken. De mate waarin hangt af van de omstandigheden. Aluminium komt eerder vrij bij hogere temperaturen, zoals bij bakken het geval is. Ook de zuurgraad is van belang: zuur voedsel, zoals tomaten en rabarber, kunnen ervoor zorgen dat het aluminium sneller in het voedsel lekt. Het gebruik van zout is ook van invloed. Eén studie stelde vast dat het bereiden van rood vlees of kip in zilverfolie de hoeveelheid aluminium liet stijgen met 378 procent. Vooral het koken in aluminium pannen zonder anti-aanbaklaag kan ervoor zorgen dat dit metaal in het eten lekt.

Wat te doen?

Inname is niet hetzelfde als opname. Het blijkt dat de biobeschikbaarheid van aluminium in natuurlijk voedsel laag is, omdat het dan gebonden is aan de natuurlijke matrix. Een ander positief punt is dat het menselijk lichaam goed in staat is om aluminium af te voeren. Ons lichaam kan kleine hoeveelheden aluminium dus prima ontgiften. Als u het risico op een overdosis aluminium wilt verlagen, dan kunt u aluminiumfolie het beste zo min mogelijk gebruiken. Weer ook aluminium pannen en kookgerei uit uw keuken. Wanneer er wel

met aluminium wordt gewerkt, is het verstandig om dit niet te combineren met zure voedingsmiddelen zoals tomaten(saus) en citroenen. Zuren kunnen het aluminium in het eten doen lekken. Gelukkig is onbewerkt eten dat u zelf thuis klaarmaakt doorgaans arm aan aluminium.

Groter risico voor kinderen

De inname van een toxische stof moet altijd worden afgezet tegen de dosis per kilogram lichaamsgewicht. Dat is de reden dat zware metalen schadelijker zijn voor foetussen, baby's en jonge kinderen, dan voor volwassenen. Bij een zwangerschapswens of wanneer er jonge kinderen in het gezin zijn, is het des te belangrijker om te kiezen voor niet-toxisch keukengerei.

Enkele waarschuwingen

Hoewel aluminium blikjes voor bier, frisdrank en conserven van binnen een bescherm laag bevatten, kan het aluminium toch vrijkomen in de inhoud wanneer het blikje beschadigd raakt. Consumeer dus nooit de inhoud van beschadigde of ingedeukte blikjes. Ook is het onverstandig om calciumcitraat in te nemen bij het slikken van medicijnen zoals maagzuurremmers, omdat dit voor een verhoogde opname van aluminium kan zorgen. Sommige maagzuurremmers bevatten aluminium. Tegelijk innemen is daarom niet handig; u kunt er dan beter flink wat tijd tussen laten of kiezen voor andere vormen van calcium, zoals calciumcarbonaat.

Gezondheidsrisico

Volgens de huidige stand van zaken in de medische literatuur zal incidenteel contact met aluminium niet snel tot gezondheidsproblemen leiden. Dagelijkse inname van aluminium kan echter op termijn wel een gezondheidsrisico inhouden en daarom kun je dit beter tot het minimum beperken. Het is veiliger om voedsel te bewaren in andere materialen zoals glas, email of RVS.

Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten.

In deze editie het relaas van de 22-jarige
Niels Vertelman uit Lutjebroek

Jonge timmerman komt na ongeluk in neerwaartse spiraal

“Wat ik heb gehad, wens ik mijn ergste vijand niet toe.”

Als Niels Vertelman op een vrijdag in september na een klus met zijn bestelbus onderweg naar huis is, kan de 22-jarige timmerman nog niet bevroeden hoe zijn leven even later compleet op zijn kop komt te staan. Een auto-ongeluk leidt ertoe dat Niels in een neerwaartse spiraal terecht komt, die zijn weerga niet kent. Met hulp van het Functioneel Neurologisch Instituut krabbelt Niels weer op en kan hij langzaam zijn oude leven weer oppakken.

“Op een kruispunt kwam er een auto van links, die mij geen voorrang verleende, en zich linksachter in het bestuurdersportier boorde.” Daar houdt de herinnering aan het ongeluk ook zo’n beetje op voor Niels. “Eigenlijk is alles vanaf het moment van de klap tot een half jaar erna eigenlijk heel wazig. Ik kan me bijvoorbeeld niet herinneren dat ik na het ongeluk zelf naar huis ben gereden.” Thuis aangekomen gaat Niels naar bed met een zere nek om de volgende ochtend met veel pijn in de nek en rug wakker te worden. “Ik ben toen naar de huisarts gegaan. Die vermoedde dat mijn spieren gekneusd waren. Hij adviseerde me het vier weken rustig aan te doen en dan met fysiotherapie te starten. Een foto van mijn nekwervels liet ook geen schade zien.”

Ernstige hoofdpijn

Als na twee weken Niels’ klachten juist toenemen in

plaats van verminderen, trekt hij weer aan de bel bij de huisarts. “Naast de nek- en rugpijn kreeg ik ook last van ernstige hoofdpijn.” De huisarts verwijst Niels naar de neuroloog, die een MRI-scan laat maken. “Dat leverde echter ook niets op. Na het doen van wat basistestjes om neurologische schade te kunnen vaststellen, concludeerde de neuroloog dat het een hersenschudding moest zijn.” Ook een neuropsychologisch onderzoek werpt geen ander licht op de zaak, waarna de conclusie luidde dat Niels niets mankeerde, laat staan blijvende hersenschade zou hebben. Uiteindelijk wordt Niels verwezen naar de revalidatiearts. “Daar was de boodschap dat ik maar zo goed mogelijk met de klachten moest leren omgaan. Het was wel duidelijk dat ze daar niet de oorzaak gingen achterhalen, laat staan oplossen.” In diezelfde periode is Niels ook onder behandeling bij een fysiotherapeut en een osteopaat. “Dat gaf wel wat verbetering. Ik kreeg weer iets meer bewegingsvrijheid

in mijn nek, schouders en rug en de doorbloeding in mijn hoofd werd iets beter. De hoofdpijn bleef echter, net zoals de overgevoeligheid voor licht en geluid.”

Second opinion

Een second opinion bij een andere neuroloog brengt helaas ook geen schot in de zaak. “Volgens die neuroloog was het ongeluk de laatste druppel, die de emmer deed overlopen. Nu heb ik weliswaar best wel wat meegemaakt in mijn jonge leven, maar ik sta juist positief en met kracht in het leven. Dat sloeg dus helemaal nergens op. Ik bleef die zware hoofdpijn houden. En ik had 24/7 last van mijn nek en rug. De hoofdpijn was ondraaglijk en licht en geluid kon ik niet verdragen. De eerste twee weken heb ik alleen maar in bed gelegen, in het donker en in absolute stilte. In de derde week moest ik mezelf ertoe dwingen om af en toe op de bank in de woonkamer te gaan liggen. Zelfs als het buiten grijs en bewolkt was, dan moest ik in huis een zonnebril en een pet opdoen.” Tegen de pijnklachten en de continue hoofdpijn krijgt Niels medicatie voorgeschreven. “Maar daar werd ik zo ontzettend suf van. Ik was net een zombie en voelde totaal geen emotie.” Afspreken met vrienden is dan inmiddels allang geen optie meer. “Pas na een half jaar kon er af en toe een vriendin langskomen om kort een kaartspelletje te doen. Naar een verjaardag gaan, ging echt niet. Ik kon me met zo’n overload aan prikkels niet concentreren op een gesprek. Na een uurtje met alleen wat water was ik dan volledig kapot en betaalde ik drie dagen lang de rekening. Dan was ik zo overprikkeld en had ik zo’n erge hoofdpijn. Echt niet normaal. En geloof me, ik houd wel van een feestje. Dat ongeluk heeft dan ook echt mijn leven afgepakt.”

Voornaam

Gelukkig zijn Niels’ moeder en zussen een grote steun voor de jonge inwoner van Lutjebroek. Op zoek naar hulp komt Niels uiteindelijk via-via in contact met het Functioneel Neurologisch Instituut. “Het viel me op dat ik daar met mijn voornaam werd aangesproken. Daar kreeg ik eindelijk het idee een club mensen getroffen te hebben, die snaptten wat ik had meegemaakt en hoe ik me voelde. De vragen, die me werden gesteld, waarom had niemand anders die eerder aan me gesteld? Net zoals de testen, die ik er onderging. Waarom had ik die niet in het ziekenhuis gehad? Mijn beide hersenhelften bleken niet goed met elkaar te communiceren als gevolg van de klap van het ongeluk.” Niels’ behandelaar past als onderdeel van het behandelplan

enkele neurologische correcties toe aan diens nek en rug. Ook neemt Niels tijdens de behandelsessies plaats in de Gyrostim. In dit geavanceerde medische apparaat worden neurologische patiënten met behulp van zorgvuldig bepaalde bewegingsprofielen behandeld. Daarnaast start Niels met de voedingssupplementen Gabax en XO-7 (zalmolie).

Weer afspreken

“Na de eerste twee behandelingen voelde ik me flink beroerd en was ik echt kapot. Daar was ik al voor gewaarschuwd. Maar na de derde behandeling werd ik wakker met veel minder hoofdpijn.” Vanaf dat moment gaat het bergopwaarts met Niels. Ik kreeg weer meer energie en kon geluiden beter verdragen. Ik was eerder uit eigen initiatief gestart om op therapeutische basis op maandag, woensdag en vrijdag bij een bouwbedrijf, dat mij veel heeft gesteund, kleine klusjes te doen. Denk dan bijvoorbeeld aan het inruimen van het magazijn. Dat deed

*“Ik moest maar zo goed
mogelijk met de klachten
leren omgaan”*

ik dan 6 uur per dag. Op dinsdag en donderdag was ik dan weliswaar helemaal gesloopt, maar ik was zo blij om me weer nuttig te kunnen maken en onder de mensen te zijn.” Anderhalve maand en acht behandelingen later heeft Niels dit therapeutische regime succesvol kunnen uitbreiden van driemaal 6 uur naar vijfmaal 8 uur. “En het gaat steeds beter, daar ben ik zo blij mee. Wat ik heb gehad, wens ik mijn ergste vijand niet toe. Ik dacht er al serieus aan om mijn passie als timmerman op te geven. Ik ben dan ook zo blij dat ik met mijn klachten bij het Functioneel Neurologisch Instituut terecht ben gekomen. Nu kan ik me weer nuttig maken en afspreken met mijn vrienden. Ik had echt niet meer durven dromen dat ik er weer zo aan toe zou zijn als ik me nu voel.”



Clusterhoofdpijn: om gek van te worden

In het Functioneel Neurologisch Instituut constateren wij een groei van het aantal patiënten met clusterhoofdpijn. Gezien het compleet ontwrichtende karakter hiervan op het leven van de patiënt, besteden wij er in deze Neuroflits aandacht aan.

Zeer ernstige vorm van hoofdpijn

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. Clusterhoofdpijn treedt op in aanvallen. 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 het oor 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 zaken echt invloed hebben op het ontstaan van een aanval. 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.

Behandeling

In de reguliere gezondheidszorg concentreert de behandeling van clusterhoofdpijn zich op het onderdrukken van de pijn, onder meer door het voorschrijven van medicijnen en neurotransmitters. Hiermee wordt de oorzaak van de pijn echter niet weggenomen. Het Functioneel Neurologisch Instituut heeft daarom een therapie ontwikkeld, die enerzijds werkt aan het behandelen van de oorzaak van de hoofdpijn en anderzijds het medicijngebruik flink terugbrengt.

Onderzoek wijst uit: hoe langer de gaap, hoe groter de hersenen

Niet alleen mensen gapen; ook vissen, vogels en andere gewervelde dieren doen het. Maar de lengte van de gaap verschilt per soort: hoe langer de gaap, hoe groter de hersenen. Dat blijkt uit nieuw onderzoek.



"Gapen is best gek gedrag, het ziet er raar uit", vertelt gedragsbioloog Jorg Massen van de Universiteit Utrecht. Samen met collega Andrew Gallup van de State University of New York Polytechnic Institute leidde hij een internationaal onderzoek naar gapen. Hiervoor werden meer dan honderd gapende dieren bestudeerd. "Het lijkt erop dat alle gewervelde dieren gapen."

Kopieergedrag

Wat wél klopt is dat gapen heel aanstekelijk werkt. "Groepsdieren proberen daarmee hun gedrag te synchroniseren." Hoe langer een dier gaapt, hoe groter zijn hersenen zijn, zo blijkt uit het onderzoek. Toch wil dat niet meteen zeggen dat een dier dat lang gaapt ook slimmer is. "Groter is niet altijd beter, wat

onze hersenen betreft", aldus hersenwetenschapper Hanneke Hulst van Amsterdam UMC (VUmc).

Verbindingen in hersenen

Belangrijker dan hoe groot je hersenen zijn, is of je veel effectieve verbindingen hebt in de hersenen. "Hoe meer van deze verbindingen, hoe meer je aan je hersenen hebt. Die verbindingen worden gemaakt door dingen te leren, denk bijvoorbeeld aan piano spelen of een vreemde taal leren." Om een goed functionerend brein te hebben is het vooral belangrijk om de hersenen ' bezig te houden'. "Als je het brein niet voldoende uitdaagt, kan het zijn dat deze minder efficiënt wordt."

Bron: RTL Nieuws

Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten.
In deze editie het relaas van Mieke Jansen (23)

Bal in gezicht luidt miserabele periode in voor jonge handbalster

“Na al die consults bij andere zorgprofessionals is het zo fijn als je op een plek komt, waar ze je eindelijk begrijpen.”

De 23-jarige Mieke Jansen was als handbalkeepster wel gewend om eens een keer een bal in haar gezicht te krijgen tijdens een ultieme reddingspoging. Maar tijdens een wedstrijd in november 2019 blijft de harde confrontatie met de bal niet zonder gevolgen. “Ik kreeg direct last van duizelingen, tintelingen en hoofdpijn. Daar kwam ook nog eens pijn aan mijn nek overheen.”

Tot Mieke's tevredenheid trekken de duizelingen en tintelingen snel weg. “De hoofdpijn bleef echter aanhouden.” Alhoewel Mieke in de week na haar sportongeval toch weer tweemaal rustig gaat sporten en thuis studeert, zit het haar niet lekker. Ze besluit toch een bezoek aan de huisarts te brengen. “Die vertelde me dat ik een whiplash en een hersenschudding had opgelopen en adviseerde me om het twee maanden rustig aan te doen. Als ik na die twee maanden nog last zou hebben, moest ik terugkomen.” Helaas voor Mieke gaat het niet beter, integendeel, de hoofdpijnklasten nemen toe. “Daarnaast was ik ontzettend moe en had ik heel weinig energie.”

Ongerust

Ongerust over het verloop van haar klachten gaat Mieke weer terug naar haar huisarts, die haar doorverwijst naar een revalidatiearts. “Daar hadden ze echter een wachtlijst en kon ik pas na negen maanden terecht.” Daarop wachten was voor Mieke geen optie en ze zoekt hulp bij een manueel therapeut en een osteopaat. “Daar had ik wel wat baat bij. Beiden zorgden ervoor dat mijn neklachten iets afnamen. De osteopaat vertelde me dat er sprake was van een onbalans tussen mijn actieve en inactieve zenuwstelsel. Dat uitte zich onder meer in de vorm van een hoge hartslag en stress in mijn lijf.” In de periode

die verstrijkt moet Mieke zichzelf goed in acht nemen. Werken en studeren doet ze niet meer op locatie, maar uitsluitend thuis. “Na het uitbreken van de coronapandemie moest dat sowieso al, maar in mijn geval ging het ook echt niet anders.” Als Mieke na een wachttijd van negen maanden toch de revalidatiearts bezoekt, geeft deze aan dat een ergotherapeut en een psychosomatisch fysiotherapeut haar waarschijnlijk verder konden helpen. De ergotherapeut wijst Mieke op het belang van een goede werkhouding tijdens het thuis werken en studeren. “Maar daar had ik zelf, gezien mijn klachten, al veel aandacht aan besteed.” De psychosomatisch fysiotherapeut adviseert Mieke om heel voorzichtig haar belastbaarheid te proberen te vergroten. “Ga op zoek naar de nullijn en probeer er, zolang je geen klachten ervaart, steeds een klein stapje bovenop te doen.”

Belastbaarheid oprekken

In de praktijk komt Mieke er echter niet aan toe om haar belastbaarheid wat op te rekken. Het tegenovergestelde is eerder het geval. “Ik moest in mijn dagelijks leven ontzettend doseren. Ik probeerde zo goed en zo kwaad als het ging te studeren. Maar ik moest al mijn sociale activiteiten zo'n beetje op nul zetten. Verjaardagen moest ik zo'n beetje standaard afzeggen. En als ik dan al eens een keer ging, dan was het na een uur helemaal

op. Ik moest druktes echt zoveel mogelijk vermijden. Ik was ontzettend gevoelig voor geluiden, alles klonk veel harder dan normaal. De weekenden moest ik zoveel mogelijk vrijhouden, anders betaalde ik erna de rekening. En kleine dagelijkse zaken als boodschappen doen en koken, gingen soms gewoon echt niet.” Wat het voor Mieke extra zwaar maakt, is het onvoorspelbare karakter waarmee de ernstige hoofdpijn zich steeds manifesteert. In oktober wordt Mieke door twee verschillende mensen op het spoor van het Functioneel Neurologisch Instituut gezet. “Zowel mijn buurvrouw als een oud-studiegenoot hadden er goede ervaringen mee opgedaan.”

Vertrouwen

Al snel na haar eerste telefoontje kan Mieke er terecht voor een intakegesprek. “Die eerste afspraak gaf mij vertrouwen. De vragenlijsten die ik vooraf had moeten invullen, besloegen een breed terrein en waren diepgaand. Aan het eind van mijn intakegesprek gaf mijn behandelaar aan dat hij voldoende aanknopingspunten zag voor verbetering. De balans tussen mijn beide hersenhelften was onvoldoende, waardoor die niet goed samenwerkten en alles ontzettend veel moeite kostte. Ook constateerde hij dat mijn oogbewegingen niet goed synchroon verliepen, hetgeen ook op een slechte balans duidde. Zijn verwachting was dat hij door bepaalde delen van mijn hersenen te stimuleren, de balans kon verbeteren.” Naast speciale oefeningen bedient Mieke's behandelaar zich hiervoor onder meer van de Gyrostim. Dit is een zeer geavanceerd medisch apparaat, dat met behulp van speciale bewegingsprofielen patiënten met neurologische aandoeningen van hun klachten af kan helpen. “Dat apparaat doet echt iets met je. Dat merkte ik onder meer aan het feit dat mijn hartslag en bloeddruk te hoog waren voordat ik zitting nam in de Gyrostim. Na de behandeling met de Gyrostim waren die waarden wel goed.”

Nekklachten verminderen

In de drie weken die volgen na de intake ondergaat Mieke tweemaal per week een behandeling. Naast sessies met de Gyrostim en een breed palet aan oefeningen maakt ook het gebruik van supplementen deel uit van het behandelplan van de jonge inwoner van Wierden. “Ik gebruikte XO-7, XO-MCT en Q3. De eerste is bedoeld om de hersenplasticiteit te verbeteren en de laatste is voor de darmflora. Omdat het waarschijnlijk is dat resterende hoofdpijn door ontstekingsreacties worden veroorzaakt, start Mieke op advies van haar behandelaar met een koolhydraatarm dieet. “Dit kan namelijk helpen bij het onderdrukken of verhelpen van deze ontstekingsreacties. Na een paar dagen dit dieet gevolgd te hebben voelde ik me al zoveel beter. Ik had ook direct veel meer energie en ik kon stoppen met andere supplementen voor mijn darmen, die ik daarvoor gebruikte.”



Blij is Mieke ook met het verminderen van haar neklachten. Met behulp van enkele functioneel neurologische correctiebehandelingen weet haar behandelaar haar hierbij te helpen.

Geen rozengeur en maneschijn

Al tijdens de eerste serie behandelingen na de intake merkte Mieke al verschil. “Zo was er een bepaalde soort hoofdpijn, waar ik vooral last van had bij druktes of als ik zelf een gesprek moest voeren, die echt minder werd.” Omdat Mieke na de behandeling steeds extreem vermoeid is, laat ze zich na de intake steeds vergezellen door haar vader of moeder. Waar Mieke stappen vooruit maakt, is het gedurende de behandelperiode niet alleen rozengeur en maneschijn wat de klok slaat. “De onbalans in mijn hersenhelften zorgde ervoor dat mijn ogen niet altijd helemaal symmetrisch stonden of bewogen. Dat vertaalt zich in pijn aan mijn oogspieren, wat vervolgens doortrekt naar mijn hoofd en resulteert in hoofdpijn. Met behulp van speciale oog-oefeningen die

gericht 1 oog dan wel 1 hersenhelft aansturen, werken we hieraan.” Al met al ervaart Mieke dat het herstel niet in een rechte lijn verloopt. “Soms heb ik een paar weken lang een terugval, maar dat schijnt normaal te zijn. Per saldo merk ik echter dat ik goed vooruitga. Zolang mijn activiteiten tot een minimum beperkt blijven, voel ik me de laatste drie weken weer bijna de oude. Ik kan zonder problemen tv kijken, lezen en met mijn telefoon in de weer zijn. Hoofdpijn heb ik op sommige dagen zelfs niet meer. Ik heb er dan ook eindelijk vertrouwen in dat het weer helemaal goed gaat komen.

Eindelijk begrepen

Mieke is goed te spreken over het Functioneel Neurologisch Instituut. “Na al die consults bij andere zorgprofessionals is het zo fijn als je op een plek komt, waar ze je eindelijk begrijpen. Daarnaast is het een fijn gevoel dat ik, als ik eens een terugval heb, altijd kan bellen. En vervolgens snel langs kan komen. Bijzonder vind ik het ook dat de assistentes altijd direct weten wie ze voor zich hebben, als je belt. Zolang als er vooruitgang is, kom ik er graag.”

Ik moest in mijn dagelijks leven ontzettend doseren

Saccadometing staat mede aan basis van herstel hersenplasticiteit

De mens kan niet functioneren zonder een goed werkend brein. Hierbij spelen twee hersengebieden in het bijzonder, de prefrontale hersenkwab (cognitie, denkprocessen) en de frontale hersenkwab (motoriek), een belangrijke rol. Het Functioneel Neurologisch Instituut maakt gebruik van een hightech diagnostisch apparaat, de saccadometer, om een goed beeld te vormen van het functioneren van de beide hersenkwabben.

De prefrontale hersenkwab, ook wel prefrontale cortex genaamd, is een gebied aan de voorkant van de hersenen. Dit hersengebied is betrokken bij een groot aantal vaardigheden, zoals onder meer denkprocessen, plannen, focussen en concentreren. Een ander belangrijk hersengebied is de frontale kwab. Hierin vinden processen plaats die verantwoordelijk zijn voor executief functioneren inclusief de motoriek. Hieronder vallen bijvoorbeeld het herkennen van consequenties van bepaalde acties, het kiezen tussen twee verschillende acties, het onderdrukken van sociaal niet wenselijke reacties en het identificeren van verschillen en overeenkomsten tussen verschillende situaties.

Goede samenwerking

De mens kan slechts functioneren bij de gratie van een goede (samen)werking van het cognitief vermogen met onze motoriek. De prefrontale kwab en de frontale kwab staan dan ook constant met elkaar in contact. Voor een eenvoudige handeling als het pakken van een pot pindakaas uit het schap van de supermarkt is een goede samenwerking tussen beide kwabben al onontbeerlijk. In de prefrontale kwab wordt de afweging gemaakt om een pot pindakaas of bijvoorbeeld boterhammenworst als broodbeleg te kopen. De frontale kwab stuurt vervolgens ons motorisch vermogen aan om daadwerkelijk een pot pindakaas te pakken.

Nauwkeurige meting met saccadometer

Een ongeval of ander van buiten komend onheil kan letsel veroorzaken aan beide hersenkwabben. In ziekenhuizen wordt gebruik gemaakt van EEG's en QEEG's om een goed beeld te verkrijgen van de snelheid en activiteit van de frontale hersenkwab. In ons behandelcentrum maken we echter gebruik van de saccadometer om ons een goed beeld te vormen van het functioneren van de frontale hersenkwab. Dit is een geavanceerd diagnostisch apparaat om oogbewegingen te meten. Dit doet dit state-of-the art medisch hulpmiddel met zeer grote precisie, nauwkeuriger dan mogelijk is

met behulp van EEG's en QEEG's. Kleine infrarood camera's nemen uw oogbewegingen op en vertalen deze direct naar een grafische presentatie. Waarom oogbewegingen registreren, vraagt u zich ongetwijfeld af. Het meten van zowel de snelheid van de oogbeweging als de nauwkeurigheid ervan, is zo belangrijk omdat het functioneren van de ogen nauw verweven is met de werking van ons brein. Elk hersengebied speelt een rol in de oogmotoriek. Hersenbeschadiging of -letsel kan dan ook vaak worden vastgesteld met behulp van het meten van de oogmotoriek. Daarnaast is de oogmotoriek, die per definitie uitzonderlijk fijn is, complexer en gevoeliger dan andere bewegingen van het lichaam. De saccadometingen zijn noodzakelijk om het herstel en de verbetering van uw hersenplasticiteit te registreren. Deze metingen zullen dan ook met regelmaat plaatsvinden.

Lichtpuntje volgen

Terwijl u op een paneel voor u een steeds verspringend lichtpuntje moet volgen, registreert de saccadometer met ultieme precisie de beweging van uw ogen. Al met al beslaat een meting met behulp van de saccadometer in totaal 100 individuele registraties van uw oogbeweging; 50 bewegingen van rechts naar rechts en 50 bewegingen van rechts naar links. Meer inzoomend op de meting worden er in feite drie verschillende aspecten geregistreerd, te weten de uitslag van het oog naar links en rechts, de snelheid van de oogbeweging en de reactiesnelheid (hoe snel reageert uw oog op een verandering van de positie van het lichtpunt). De grootte van de ooguitslag bepaalt hoeveel licht u met uw oog registreert en er direct naar uw hersenen wordt doorgestuurd. In de ideale situatie komt er evenveel licht links als rechts binnen.

Uitgebalanceerde prikkeling

De uitslag van de saccadometing vormt voor de behandelaar een belangrijke indicatie voor het samenstellen van een uitgebalanceerd behandelplan. Hierbij werken wij aan hersenherstel van patiënten

door een uitgebalanceerde prikkeling van zowel de prefrontale hersenkwab als van de frontale hersenkwab. Hiervoor maken wij gebruik van een geavanceerde driedimensionale balansstoel. Deze hightech computergestuurde stoel kan op drie verschillende manieren rondom zijn assen draaien en levert een belangrijke bijdrage aan het herstel van de neurologische functies. Afhankelijk van uw klachten, de resultaten van de diagnostische tests en de tot aan dat moment geboekte vooruitgang, stelt de behandelaar een bewegingsprofiel in. Zo'n bewegingsprofiel omvat enerzijds de snelheid waarmee de driedimensionale balansstoel beweegt en anderzijds de rotatie van de stoel rondom de as. Terwijl u in de draaiende stoel zit, wordt u gevraagd om – met behulp van een laserpen – een aantal verlichte punten, op vaste posities in de behuizing rondom de stoel, te raken. Tegelijkertijd moet u een aantal cognitieve opdrachten uitvoeren, zoals bijvoorbeeld het beantwoorden van vragen over een tekst, die u kort voor de test heeft gelezen.

Hersenplasticiteit verbeteren

Op deze wijze prikkelen wij uw prefrontale en frontale hersenkwab op een dusdanige manier, dat uw hersenplasticiteit nauwgezet wordt beïnvloed en verbeterd. Hersenplasticiteit staat voor het vermogen van het zenuwstelsel om te reageren op interne en externe prikkels door middel van het reorganiseren van de eigen structuur, verbindingen en functies. De plasticiteit helpt zenuwcellen (neuronen) om nieuwe eigenschappen aan te nemen, maar ook om ervoor te zorgen dat de mens altijd over voldoende zenuwverbindingen beschikt. Een neuron is een zenuwcel die gespecialiseerd is in het ontvangen, verwerken en doorgeven van informatie. Dit proces van reorganiseren van de eigen structuur, verbindingen en functies vindt van nature plaats in de loop van de tijd, maar ook als reactie op hersenletsel. Afhankelijk van de aard van het letsel moet het zenuwstelsel geholpen worden bij het herstel en de verbetering van de hersenplasticiteit. En juist dat is wat wij in ons behandelcentrum doen met behulp van de driedimensionale balansstoel.

Pre- en post test metingen

Tijdens uw behandeling vinden er twee saccadometingen plaats, één voorafgaand aan de behandeling in de driedimensionale balansstoel en één direct na afloop van de behandeling. We noemen dit ook wel de pre- en de post meting. Uw behandelaar vergelijkt de resultaten van de pre-meting met die van de post-meting. Op basis van het verschil tussen die twee metingen kunnen wij ons een beeld vormen van het herstel en de verbetering van uw hersenplasticiteit tijdens de desbetreffende behandeling. Omdat uw behandelaar niet alleen de resultaten van de pre- en post meting van één behandeldag met elkaar vergelijkt, maar dit ook doet ten opzichte van metingen tijdens eerdere behandelingen, wordt een goed beeld verkregen van het structurele herstel van uw hersenplasticiteit.

Q-P

RIJKE EN VOEDZAME OLIE
BOMVOL GEZONDE
VOEDINGSSTOFFEN

Deze olie boordevol antioxidanten en essentiële vetzuren is rijk aan gezondheid bevorderende voedingsstoffen. Zo bevat Q-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.

Q-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
- Ondersteunt de 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

Recept



Salade van babyromaine met tonijn, croutons en verse kruiden

Mmmhhh, jammie! Deze overheerlijke frisse salade is eenvoudig te bereiden en staat binnen 20 minuten op tafel.

Type gerecht: voorgerecht
Bereidingstijd: 20 min
Aantal personen: 4

Ingrediënten

- 2 kropjes babyromainesla
- ½ afbakciabatta
- 2 el milde olijfolie
- 140 gram tonijn in olijfolie
- 15 gram verse dille
- 10 gram verse selderij
- 1 kleine rode ui
- 2 el mayonaise
- 1 el water
- 2 el kappertjes

Bereiding

1. Scheur de ciabatta in stukjes van 2 centimeter. Verhit de olie in een ruime hapjespan met antiaanbaklaag en bak de broodstukjes in 8-10 minuten op middelhoog vuur goudgeel en krokant. Blijf omscheppen.
2. Laat ondertussen de tonijn uitlekken, maar vang 1 el van de olie (per 4 personen) op. Snijd de dille en selderij grof. Schep de tonijn, opgevangen olie, de helft van de dille en de helft van de selderij in een hoge beker.
3. Voeg 2 el kappertjesvocht uit het potje (per 4 personen), de mayonaise en het water toe en pureer met de staafmixer tot een dressing.
4. Snipper de rode ui. Verwijder de harde kern van de kroppen baby romaine, halveer elke krop in de lengte. Snijd de helften kruislings in vieren.
5. Meng de sla met de croutons en de rest van de kruiden en verdeel over een schaal.
6. Besprenkel met de helft van de dressing en bestrooi met de kappertjes en rode ui. Serveer de rest van de dressing ernaast.

Eet smakelijk!

XO-3

Vlaszaadolie
boordevol omega 3

XO-3 is een 100% ongeraffineerde vlaszaadolie met een zeer hoog omega 3-gehalte. Omega 3-vetzuren worden geassocieerd met gezonde hersenen, een gezond hart, een beter humeur, minder ontstekingen, een stralende huid en gezond haar. Een tekort aan omega 3 wordt daarentegen gelinkt aan onder meer depressie en hartproblemen. XO-3 bevat maar liefst vijftig tot zestig procent omega 3-vetzuren in de vorm van alfa-linoleenzuur (ALA).

Dankzij het hoge omega 3-gehalte kiezen veel mensen voor XO-3 in plaats van voor een visolie. XO-3 is dan ook een ideale keuze als je liever geen vlees of vis eet, maar een plantaardig eetpatroon hebt.

Waar helpt XO-3 bij?

XO-3 is goed voor hart- en bloedvaten en een normale darm-/leverfunctie. XO-3 is dan ook zeer geschikt ter onderhoud van een goede stoelgang.

XO-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

Wat zegt de wetenschap?

Zeven nieuwe inzichten over de walnoot.

De walnoot is een regelrechte nutriëntenbom

Het is natuurlijk leuk dat walnoten rijk zijn aan een groot aantal voedzame stoffen, maar wat kan deze noot nu daadwerkelijk voor je gezondheid betekenen? Dit is specifiek door wetenschappers onderzocht.

Inzicht 1: goed voor het brein

Als je naar de vorm van een walnoot kijkt, dan valt op dat deze lijkt op het menselijke brein. Een oude volkswijsheid is dat voedingsmiddelen die lijken op een orgaan, ook gunstig zijn voor dat betreffende orgaan. In het geval van walnoten blijkt dit zeker op te gaan. Onderzoekers hebben in meerdere studies vastgesteld dat walnoten een gunstige werking hebben op de hersenfunctie. De polyfenolen en vitamine E zorgen ervoor dat oxidatieve schade en ontstekingen in het brein afnemen. Het brein van ouderen die regelmatig walnoten eten, blijkt niet alleen sneller te werken, maar ook een grotere mentale flexibiliteit te hebben, met een beter functionerend geheugen als resultaat. Muizen die op een dieet worden gezet met veel walnoten blijken minder geheugenaandoeningen, zoals alzheimer, te hebben en tegelijkertijd sneller nieuwe vaardigheden te leren.

Inzicht 2: goed voor de bloedvetten

Veel artsen schrijven in de strijd tegen een te hoge cholesterolspiegel nog altijd cholesterolverlagers voor aan hun patiënten. Volgens onderzoekers is het voor deze groep misschien slimmer om dagelijks walnoten te eten om zo op een natuurlijke manier de cholesterolspiegel te verlagen. Volgens een recente studie kan het eten van walnoten in acht weken tijd je cholesterolspiegels en triglyceriden met 5 procent naar beneden brengen. Ook verlagen walnoten het gehalte aan apolipoproteïne B met 6 procent. Een hoge apolipoproteïne B-spiegel wordt in verband gebracht met hart- en vaatziekten. De antioxidanten in walnoten kunnen ervoor zorgen dat het LDL-cholesterol minder snel oxideert, waardoor het minder geneigd is om te blijven plakken aan de vaatwanden.

Inzicht 3: goed tegen hoge bloeddruk

We blijven nog even bij het hart- en vaatstelsel, want sommige studies laten zien dat het eten van walnoten de bloeddruk kan laten dalen. Volgens een studie kunnen walnoten bij ouderen met milde hypertensie de bloeddruk al in 24 uur tijd gunstig beïnvloeden.

Inzicht 4: goed tegen veroudering

Een observationele studie waarbij 50.000 vrouwen boven de 18 jaar zijn gevolgd, wees uit dat een gezond dieet dat rijk is aan walnoten, ervoor kan zorgen dat het risico

op fysieke ongemakken 13 procent lager komt te liggen. Inzicht 5: gunstig bij diabetestype 2 De olie in walnoten kan ervoor zorgen dat de nuchtere bloedsuikerspiegel bij diabetespatiënten met 8 procent afneemt. Daarbij blijkt de HbA1C-waarde ook 8 procent lager te zijn. De HbA1C-waarde weerspiegelt de gemiddelde bloedsuikerspiegel van de afgelopen drie maanden. Volgens onderzoekers kunnen noten, en dan met name walnoten, het risico op het krijgen van diabetes sterk verlagen.

Inzicht 6: kan ondersteunen bij het afvallen

Walnoten zijn zeer rijk aan calorieën, waardoor je zou denken dat je er snel dik van wordt. Onderzoek toont gelukkig anders aan. Allereerst blijkt dat de energieopname van walnoten 21 procent lager ligt dan aanvankelijk werd aangenomen. Mogelijk komt dit doordat deze noten zeer rijk zijn aan vezels. Ook blijken walnoten het hongergevoel tegen te gaan, waardoor er per saldo minder wordt gesnackt. Walnoten zijn rijk aan vezels, eiwitten en vetten, die alle drie kunnen zorgen voor een verzadigd gevoel.

Inzicht 7: goed voor de darmflora

Een studie onder 194 gezonde volwassenen bracht aan het licht dat acht weken lang walnoten eten kan zorgen voor een flinke toename in gunstige darmbacteriën. Deze bacteriën kunnen weer zorgen voor een hogere aanmaak van butyraat, waardoor de darmwand sterker en gezonder wordt. In en op ons lichaam zitten veel micro-organismen zoals bacteriën, virussen en gisten. Samen worden ze het microbioom genoemd, ook wel bekend als microbiota of microflora. Belangrijke functies van het microbioom zijn de bescherming tegen ziekteverwekkers en de vertering van vezels. Een microbioom die uit balans is kan ontstekingen aanjagen, waardoor het risico op overgewicht, hartziekten en kanker kan toenemen.

Beperkt houdbaar

Doordat de walnoten veel omega 3 bevatten, zijn ze relatief kort houdbaar. Voorgekraakte walnoten zijn enkele maanden houdbaar. Ongekraakte walnoten kunnen daarentegen wel een jaar goed blijven als je ze koel en donker bewaart. Veel recepten vermelden geroosterde walnoten als ingrediënt. Het roosteren van walnoten is ongunstig voor de omega 3; die kan hierdoor oxideren.



Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten.

In deze editie het relaas van de 51-jarige René Straathof uit Lissebroek.

Brandweerman buiten bewustzijn door stalen buis op hoofd

Ik kon niets meer. Naar de WC gaan was al een probleem.”

Maandag 8 februari staat nog vers in het geheugen gegrift bij menig inwoner van Lisse. Die dag breekt om 13.00 uur een grote brand uit bij tuincentrum Intratuin in Lisse. Medewerkers van het tuincentrum zitten op dat moment in de kantine en moeten hals over kop het pand verlaten. De uitslaande brand is dusdanig heftig dat het brandweerkorps van Lisse de assistentie inroept van de collega's van het korps van Nieuw-Vennep.

Een van de assistentie verlenende collega's is de 51-jarige René Straathof uit Lissebroek. Net als de eigenaar van het tuincentrum zal René zich de dag van de brand nog lang heugen. Als er met grote kracht een stalen buis uit het brandende pand wordt geslingerd, staat de 51-jarige brandweerman precies op de verkeerde plek. De buis komt op zijn helm terecht, waarna René het bewustzijn verliest. “Hier weet ik allemaal niets meer van,” vertelt René, die alleen maar van horen vertellen heeft dat er een traumateam gemobiliseerd was.

Ziekenhuis

“Ik kan me pas weer wat herinneren vanaf het moment dat ik in het ziekenhuis was.” In het ziekenhuis wordt een CT-scan gemaakt, waarop de artsen geen onregelmatigheden constateren. “Er werd me verteld dat het een hersenschudding was, waar ik tot wel drie maanden last van zou kunnen houden.” René krijgt het advies om actieve rust te nemen, wat zoveel betekent als niet de hele dag op de

bank liggen, maar proberen te doen wat je kunt. “Ik kon echter helemaal niets, naar de WC gaan was al een probleem. Ik was extreem vermoeid, had enorme hoofdpijn en problemen met kijken. Alles was heel wazig, ik kon niet scherp zien. Als er iets bewoog, kon ik dat met mijn ogen niet bijhouden. Ook had ik veel last van duizelingen. Als ik ging liggen, dan hielden die duizelingen een paar minuten aan. En bij het opstaan was het van hetzelfde laken een pak.”

“Na de vijfde behandeling was ik gewoon helemaal van die duizelingen af, ongelooflijk.”

Veel slapen

In die eerste week dat René thuis is, slaapt hij vooral enorm veel. “Ik pendelde zo'n beetje tussen mijn bed en de bank heen en weer. Zelfs 's middags sliep ik gewoon een uur of drie, vier.” Op een gegeven moment wordt René gebeld door een collega, die hem vertelt dat zijn vrouw – als gevolg van een vallende dakpan op haar hoofd – twee jaar enorme problemen had gehad. “Ook zij had te horen gekregen dat ze een hersenschudding had. Na twee jaar kwam ze ten einde raad terecht bij het Functioneel Neurologisch

Instituut, waar ze haar enorm goed geholpen hebben.” René besluit niet langer te wachten en neemt direct contact op met het behandelcentrum in Lisse. “De assistente moest even overleggen met de behandelaar om te checken of ik al zo snel na het ongeluk behandeld mocht worden. En dat was gelukkig het geval. Zodoende had ik al op de negende dag na het ongeval een afspraak.”

Hersenkneuzing

Na het uitvoeren van verschillende testen, constateert René's behandelaar dat er geen sprake is van een hersenschudding, maar van een hersenkneuzing. “Ook was mijn hersenstam beschadigd door het ongeval.” Als René's behandelaar aangeeft goede mogelijkheden te zien voor behandeling, valt er een enorme last van de schouders van de brandweerman uit Lissebroek. “Ik heb een gezin met vier kinderen. Ik moest er niet aan denken dat ik nog drie maanden op dezelfde voet door zou moeten. Ik had er ook geen vertrouwen in dat de klachten vanzelf zouden wegebben na drie maanden, zoals mij in het ziekenhuis verteld was.” René's behandelprogramma bestaat aanvankelijk uit twee sessies per week. De neurologische correcties aan de hersenstam en de sessies in de Gyrostim werpen al snel hun vruchten af. De Gyrostim is een geavanceerd medisch apparaat, waarin neurologische patiënten met behulp van zorgvuldig bepaalde bewegingsprofielen worden behandeld. “Na de behandeling met de Gyrostim was ik aanvankelijk wel twee dagen uitgeteld. De derde dag ging het dan echter een stuk beter.”

Beter zicht

Na vier behandelingen constateerde René al veel vooruitgang. “Ik was veel minder vermoeid en ook mijn zicht werd weer veel beter.” Tijdens de vijfde behandeling gaat René's behandelaar aan de slag met zijn duizelingen. “Dat kon niet eerder, omdat het nog te vers na het ongeval was. Maar na die vijfde behandeling was ik er gewoon helemaal vanaf van die duizelingen, ongelooflijk.” Na de



zesde behandeling hoeft René nog maar eenmaal per week naar het behandelcentrum in Lisse. “Inmiddels hoef ik zelfs nog maar eenmaal per twee weken. Ik voel me nu ook alweer veel beter. In het dagelijks leven ben ik veel minder vermoeid. Dat merk ik onder meer aan het autorijden. Alleen al van het meerijden raakte ik zo ontzettend vermoeid. Mijn ogen konden alles wat er

voorbij schoot simpelweg niet bijhouden. Na een kwartiertje was ik dan echt kapot. Nu kan ik zelf alweer stukken van een half uur rijden. En ik kan weer wandelen en fietsen. Ook is mijn stabiliteit sterk verbeterd. In de eerste week kon ik bijvoorbeeld nauwelijks op mijn benen blijven staan.”

Gouden tip

René is zijn collega met de gouden tip eeuwig dankbaar. “Ik weet niet hoe ik er nu aan toe zou zijn geweest, als ik niet bij het Functioneel Neurologisch Instituut terecht zou zijn gekomen. Ik ben daar zo goed geholpen. Mijn behandelaar is een ontzettend toegewijde man, die heel gepassioneerd is over zijn vak. Hij wil je echt beter maken. Ook de assistenten zijn hele fijne mensen. Ze stralen zoveel rust en vriendelijkheid uit. Niets is te gek. Als een behandeling iets uitloopt, dan is dat geen probleem.” René ziet er naar uit om weer aan het werk te mogen. “Ik mag deze week een oefening bijwonen, om te kijken hoe ik daarop reageer. En de verwachting is dat ik eind deze maand weer voorzichtig aan het werk kan.”

Wat René in weerwil van zijn sterke progressie wel verbaast, is dat het vakgebied functionele neurologie in Nederland nog niet volledig wordt erkend. “Het is een bijzonder vakgebied, dat fantastische resultaten oplevert voor neurologische patiënten.”

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