

NEURO FLITS

MAGAZINE

Jaargang 7 | Nummer 2 | 2021 | €4,95

Toxisch syndroom

Een onzichtbare
sluipmoordenaar

Grip op je gezondheid

Eenzaamheid

kan leiden tot hartziekte



Functioneel
Neurologisch
Instituut

Inhoud

Negen principes om te leven
zoals in de Blue Zones

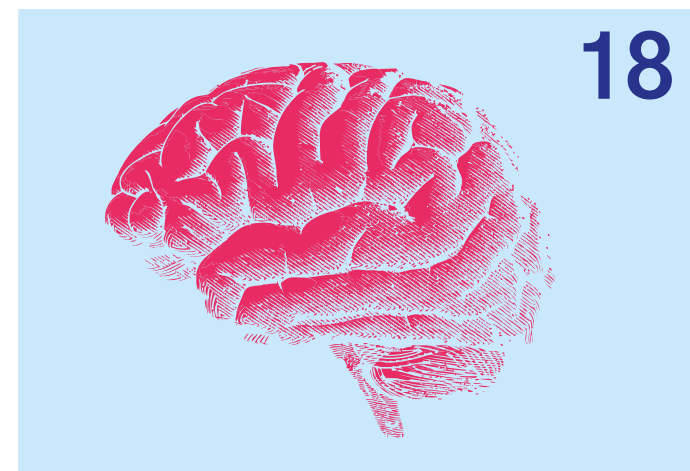
4

Broccoli en kool kunnen
bloedvaten vrij houden

13

Dit is het brein

18



Niet rode wijn maar olijfolie is
de sleutel tot gezondheid

5

Hersenweetjes

19

Oprichter Functioneel Neurologisch Instituut
luidt noodklok over toxisch syndroom

6

Functioneel Neurologisch Instituut
breidt staf uit

23

Eenzaamheid kan leiden tot hartziekte

8

Onvoldoende pijnvermindering door opiaten

9

Uit het leven gegrepen

10, 14, 20, 24, 28

Vijf meeslepende verhalen van onze patiënten



Grip op je gezondheid

12

Appels eten goed tijdens de overgang

12

Sesamallergie bij kinderen vaak niet
onderkend

24

Goed hoofdkussen cruciaal voor mensen
met neurologische aandoening

26

Een goed gesprek bij ernstige depressie

27

Geheugen voor details wordt beter
in pubertijd

31

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

Wij luiden de noodklok

In deze editie van de Neuroflits luiden wij de noodklok over het gevaar van het toxisch syndroom. Wij ontvangen steeds meer patiënten in ons behandelcentrum, die wij diagnosticeren met deze uitermate nare aandoening, die het menselijk zenuwstelsel kan inactiveren. In de kern wordt dit syndroom veroorzaakt doordat mensen worden blootgesteld aan toxische stoffen. Uiteindelijk kan het toxisch syndroom zelfs de dood tot gevolg hebben. De patiënten die wij behandelen zijn zonder uitzondering tijdens het uitoefenen van hun werk geconfronteerd met toxische stoffen. En dat varieert van een boer, die werkt met landbouwgif tot een binnenschipper, die oliedampen binnenkrijgt in de kajuit. Om nog maar te zwijgen van stewardessen, die ziek worden door blootstelling aan giftige oliedampen. Straalvliegtuigen gebruiken de motoren namelijk niet alleen voor de voortstuwing, maar ook voor het verversen van de lucht in het toestel. En misschien nog wel het meest bekende voorbeeld betreft defensiepersoneel dat als gevolg van het werken met chroom-6 ziek werd. Wat al deze mensen met elkaar gemeen hebben is dat ze allemaal uit hoofde van hun functie geconfronteerd zijn of worden met toxische stoffen. In die zin kan het toxisch syndroom met recht als een beroepsziekte worden gekwalificeerd.

Terwijl het toxisch syndroom aan de ene kant een steeds groter probleem wordt, weten we aan de andere kant nog maar relatief weinig van deze neurologische aandoening. Een ding is echter wel zeker. Als we nu geen actie ondernemen, dan groeit het toxisch syndroom ons boven het hoofd. Denk dan onder meer aan levens van patiënten die worden verwoest, een reëel risico op onverantwoorde toestanden in het luchtruim en een onevenredig beslag op ons zorg- en socialezekerheidsstelsel. Kortom... onderzoek naar de dieperliggende oorzaak van het toxisch syndroom is keiharde noodzaak. Om die reden hebben wij het initiatief genomen om een onderzoeksprogramma te ontwikkelen. Vooraanstaande wetenschappers van gerenommeerde kennisinstituten hebben wij inmiddels aan onze zijde om in het belang van de volksgezondheid nader onderzoek te doen naar deze snel oprukkende beroepsziekte. Met andere woorden, aan draagvlak en commitment is er geen gebrek. Waar het wel aan ontbreekt zijn fondsen om te kunnen starten met het onderzoeksprogramma. In het belang van al die hard werkende mensen, die als gevolg van hun werk ernstig ziek worden, doe ik dan ook een klemmend beroep op u om mee te denken. Heeft u connecties met organisaties, instituten, bedrijven, particulieren of subsidieprogramma's die een rol kunnen spelen bij de financiering van het onderzoeksprogramma, laat het ons dan vooral even weten.



Ronald van der Kuil

Oprichter Functioneel Neurologisch Instituut



9

principes om te leven zoals in de Blue Zones

Naar schatting wordt hoe oud we worden maar voor 20 procent bepaald door onze genen. De overige 80 procent komt voort uit onze leefstijl en leefomgeving. De Blue Zones zijn gebieden op aarde waar bovengemiddeld veel oude mensen in goede gezondheid wonen. Dit zijn gebieden zoals Sardinië in Italië, Ikaria in Griekenland en Okinawa in Japan. De mensen die hier leven zijn zowel fysiek als mentaal gezonder en kennen minder depressie, angst en eenzaamheid. Ze blijken een aantal gelijkenissen in voeding, leefstijl, spiritualiteit en zingeving te hebben. Door de plekken te vergelijken zijn er 9 principes geformuleerd die tezamen een bijdrage leveren aan het gezond fysiek en mentaal ouder worden.

- Natuurlijk bewegen. Niet op een hometrainer zitten of met gewichten sjouwen maar tuinieren of wandelen in de natuur.
- Ikigai, oftewel iets dat het waard is om voor te leven. Wat geeft zin aan je leven?
- Terugschakelen en ontspannen. Zorg voor routines om met stress om te gaan, want er zal altijd enige mate van stress in je leven voorkomen. In de Blue Zones wordt dit op verschillende manieren gedaan, zoals met een dagelijks gebed of met het vereren van de voorouders.
- De 80%-regel. Stop met eten zodra je maag voor 80 procent gevuld is. Dit maakt het verschil tussen het behouden van een gezond gewicht en het ontstaan van overgewicht.
- Eet peulvruchten als bron van eiwitten en vezels, zoals bonen, tuinbonen, soja en linzen. De hoeksteen van de meeste voedingspatronen van 100-jarigen zijn peulvruchten. Varkensvlees wordt zelden gegeten.
- Om 17.00 uur een glas wijn met vrienden. Niet alleen omdat een glas wijn gezond is, maar ook om te ontstressen van de dag.
- Geloof. Het geloof is een belangrijke drijfveer voor ouderen die leven in een Blue Zone. Welke levensovertuiging iemand volgt, doet er daarbij niet toe.
- Je geliefden op de eerste plaats zetten gedurende het hele leven. Ouders en ouderen zorgen samen voor de kinderen, partners zorgen voor elkaar en ouderen wonen in de buurt van familie.
- Vind je juiste tribe. Wereldwijd behoren de mensen die het langst leven tot een gemeenschap die gezond gedrag bevordert. Zij hebben ervoor gekozen om zich bij een dergelijke gemeenschap aan te sluiten of zijn binnen zo'n gemeenschap geboren.

Bron: www.bluezones.com

Mediterraan dieet

Niet rode wijn maar olijfolie is de sleutel tot gezondheid

Wat is het meest effectieve en gezondheidsbevorderende onderdeel van het mediterrane dieet? Hoewel velen hoopten dat het de rode wijn zou zijn, is het volgens onderzoekers echter de olijfolie die het echte werk doet. De olie is de 'geheime saus' van het dieet. Het draagt bij aan de preventie van chronische ziekten en vergroot de kans op een gezond, langer leven. Maar ga nu niet zomaar aan de olijfolie nippen, zeggen onderzoekers van University of Minnesota Medical School. Het gebruik van olijfolie maakt onderdeel uit van een reeks gezonde levensstijlkeuzes, waaronder bijvoorbeeld af en toe vasten, kleinere hoeveelheden eten en sporten. Al deze dingen samen zorgen ervoor dat de gunstige effecten van olijfolie worden versterkt, zeggen de onderzoekers. "Het vet van de olie wordt opgeslagen in onze cellen, maar het wordt vervolgens afgebroken en vrijgegeven wanneer we vasten of sporten," aldus onderzoeker Doug Mashek.



Bron: Mol Cell

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 Macrogenix lijn van ondersteunende supplementen.



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

“Er is veel geld nodig om onderzoek te kunnen doen naar het verband tussen toxische stoffen en het toxisch syndroom”

Vrijwel onzichtbaar gaat er een sluipmoordenaar schuil in het hedendaagse beroepslandschap. Steeds vaker slaat deze sluipmoordenaar toe om beroepsbeoefenaren totaal ontredderd achter te laten, niet meer in staat om te functioneren binnen hun functie of binnen hun eigen gezin. Deze koele killer luistert naar de naam 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 de dood tot gevolg hebben.

Noodklok luiden

Oprichter Ronald van der Kuil van het Functioneel Neurologisch Instituut luidt de noodklok. “Ik signaleer een opvallende stijging van het aantal patiënten dat lijdt aan het toxisch syndroom. Patiënten zijn onder meer werkzaam in de land- en tuinbouw, de schilderbranche, de scheepvaart en de luchtvaart. Met name het aantal patiënten afkomstig uit de luchtvaart baart zorgen. We hebben hier inmiddels aardig wat stewardessen en piloten over de vloer gehad, tot uit IJsland aan toe. Het is schrikbarend om te zien hoe slecht deze mensen eraan toe zijn.” Van der Kuil vindt dan ook dat niet langer gewacht kan worden met goed wetenschappelijk onderzoek naar het causale verband tussen toxische stoffen en de symptomen, die zich voordoen bij het toxisch syndroom. “Als het toxisch syndroom zich in dit tempo doorzet, dan gaat het een ontwrichtend effect op de maatschappij hebben. Denk dan onder meer aan levens van patiënten die worden verwoest, een reëel risico op onverantwoorde toestanden in het luchtruim en een onevenredig beslag op ons zorg- en socialezekerheidsstelsel.”

Grote verscheidenheid

Mede door alle publiciteit is Defensiepersoneel, dat door blootstelling aan chroom-6 ziek is geworden, wellicht het bekendste voorbeeld van het toxisch syndroom. “Qua impact staat dit voorbeeld echter in de schaduw van het bestaan van het toxisch syndroom in andere sectoren,” aldus Van der Kuil. “Zeer recent nog is bijvoorbeeld

in de media uitgebreid bericht over een vermeende relatie tussen blootstelling aan landbouwgif en de ziekte van Parkinson. Uit wetenschappelijke studies staat inmiddels vast dat blootstelling aan bestrijdingsmiddelen een aanmerkelijk grotere kans oplevert op de ziekte van Parkinson of een van de tientallen verwante neurologische aandoeningen. Bij langdurig werken met landbouwgif is de kans op Parkinson zelfs met 50 procent verhoogd.” Parkinson is in geïndustrialiseerde landen de snelst toenemende neurologische ziekte. Door de ziekte verliezen patiënten hersencellen, waardoor allerlei processen zoals bewegen minder vanzelf gaan. Trillende handen, verstijving, tragere bewegingen en moeilijk lopen zijn enkele van de motorische verschijnselen. Ook andere klachten kunnen optreden, zoals dementie en depressie.

“We hebben aardig wat stewardessen en piloten over de vloer gehad”

Q-koorts

Maar ook bij fenomenen als bijvoorbeeld Q-koorts en het sick building syndroom speelt blootstelling aan toxische stoffen een belangrijke rol volgens Van der Kuil. “En recente inzichten duiden op een vermoeden van een relatie tussen de aanwezigheid van aluminium in koffiecupsjes en maagzuurbinders en het ontstaan van de spierziekte ALS en de ziekte van Parkinson. En wat te denken van de luchtvaart? Zowel de vliegtuigbemanning als passagiers ademen verbrande oliedampen met toxische stoffen in. Alleen al in Nederland lijden naar schatting 35.000 personen aan het toxisch syndroom als gevolg van het regelmatig vliegen. In heel Europa gaat het om ongeveer een miljoen mensen, die dankzij vervoer door de lucht aan het toxisch syndroom leiden.”



Weinig kennis

Vanuit de medische wereld is er volgens de oprichter van het Functioneel Neurologisch Instituut nauwelijks onderzoek gedaan naar het toxisch syndroom. “De bezorgdheid over de relatie tussen organofosfaten en het toxisch syndroom komt dan ook primair vanuit de toxicologische en chemische hoek. Beroepsziekten, zoals het toxisch syndroom, worden als gevolg van het ontbreken van een causaal verband, in de medische wereld onvoldoende belicht.” Alhoewel algemeen wordt erkend dat de luchtkwaliteit van groot belang is, is nog te weinig bekend over de wijze van interactie van verschillende luchtdeeltjes, bijvoorbeeld toetreding van zogenaamde ‘bleed air’ in de vliegtuigcabine, en de katalyserende werking, die hiervan uitgaat.

Onderzoeksprogramma broodnodig

Zelfs bij neurofysiologen is over het algemeen niet bekend dat symptomen, veroorzaakt door organofosfaten, leiden tot het toxisch syndroom. Dit is symptomatisch voor de status van en het kennisniveau over het toxisch syndroom. De complexiteit van het toxisch syndroom brengt een aantal dimensies met zich mee, die volgens Van der Kuil schreeuwen om nader onderzoek. “Allereerst is daar het absoluut ontwrichtende karakter van het toxisch syndroom als het gaat om iemands functioneren in gezin en/of werk. Het palet aan klachten dat het toxisch syndroom met zich meebrengt, zoals hoofdpijn, spierklachten, duizeligheid, tunnelvisie, verminderd evenwicht, gastro-intestinale klachten, hartkloppingen, slaapbehoefte, neuro-cognitieve klachten (emotionaliteit, depressies) en cognitieve disfuncties) ruïneert de kwaliteit van leven van mensen, die lijden aan het toxisch syndroom.” Daarnaast blijkt er volgens Van der Kuil sprake van een relatie tussen het aantal uren dat iemand wordt geconfronteerd met toxische stoffen en het ontstaan van dan wel een toename van de klachten. “De klachten nemen toe bij frequente confrontatie en verminderen zodra iemand tijdelijk of permanent niet meer geconfronteerd wordt met toxische stoffen.”

Geld

Tot slot is er 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 Van der Kuil namens het Functioneel Neurologisch Instituut dan ook een PhD-onderzoeksprogramma gepland om 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, Mount Royal University (Calgary, Canada) en de

“Waar het nog aan ontbreekt zijn fondsen om echt te kunnen starten”

Rijksuniversiteit Groningen aan zijn zijde gevonden en de oprichting van een stichting 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.”

Eenzaamheid kan leiden tot hartziekte

Eenzame mensen hebben een grotere kans op hartziekten. Sociale isolatie wakkert ontstekingsprocessen in het lichaam aan, die kunnen leiden tot hartproblemen, artritis en bepaalde vormen van kanker.



Hoewel veel studies al hebben vastgesteld dat eenzame mensen meer kans hebben op een chronische aandoening, is een studie van de University of Surrey een van de eerste onderzoeken naar de lichamelijke effecten van eenzaamheid. Eenzaamheid lijkt het ontstekingsproces in gang te zetten, dat veel voorkomt bij mensen die beschadigd weefsel hebben of een virus of bacteriële infectie. Hoewel ontsteking kan zorgen voor herstel en heling, beschadigt chronische ontsteking gezonde cellen, weefsels en organen, uiteindelijk leidend tot hartproblemen, artritis, diabetes en sommige kankervormen. Met name sociaal

isolement lijkt in de bloedbaan te zorgen voor afgifte van C-reactieve proteïne, een ontstekingsmarker, zo ontdekten de onderzoekers na bestudering van dertig onderzoeken. Hoewel het verband duidelijk bestaat, wisten de onderzoekers niet zeker of sociaal isolement op zichzelf de ontstekingsreactie veroorzaakte of dat het een reactie was op stress bij de eenzame persoon. De onderzoekers waarschuwden ook dat sociaal isolement en eenzaamheid niet op een hoop moeten worden gegooid. Ze zijn niet noodzakelijk hetzelfde en de bijbehorende ontstekingsreacties lijken verschillend te zijn.

Bron: Neurosci Biobehav Rev

Feiten en cijfers over eenzaamheid

- Gemiddeld neemt eenzaamheid toe met het ouder worden;
- In de periode 2011–2019 is het aantal ouderen van 75 jaar en ouder toegenomen van 1.2 naar 1.4 miljoen;
- Naar schatting voelt 30–39 procent van de ouderen boven de 75 jaar zich eenzaam. Dit percentage neemt toe tot 46 procent onder mensen van 90 jaar of ouder;
- Eén groep vormt hierop een uitzondering. Ouderen met gezondheidsproblemen die naar een verpleeghuis verhuizen, worden minder eenzaam (Campen, Vonk en Tilburg, 2018);
- Een onderzoek onder 797 Nederlanders die 75 jaar of ouder waren, laat zien dat 29 procent van de ondervraagden mensen om zich heen mist; 24 procent weinig/geen mensen kent op wie hij of zij volledig kan vertrouwen en 21 procent een leegte om zich heen ervaart.

In 90 procent van de gevallen onvoldoende pijnvermindering door opiaten



Pijnmedicatie op basis van opiaten heeft verslavingen teweeggebracht en hele gemeenschappen kapot gemaakt. En nu onthult een nieuw rapport dat opiaten in 90 procent van de gevallen niet voldoende werken.

Ondanks hun ondoeltreffendheid is het aantal recepten voor opiaten in Groot-Brittannië in de afgelopen twintig jaar verdubbeld. Momenteel gebruikt één op de acht personen ze regelmatig. Dr. Cathy Stannard, pijndeskundige, zei op een conferentie dat opioïde pijnstillers niet effectief zijn. Ze zorgen er alleen voor dat de pijnsignalen de hersenen niet bereiken, terwijl de nadruk meer zou moeten liggen op het helpen van mensen bij het omgaan met emotionele problemen. Chronische pijn heeft vaak te maken met een trauma en volgens haar is het voorschrijven van opiaten om psychische problemen te behandelen fout. Dat dokters al te veel opiaten zijn gaan voorschrijven, komt doordat ze niet voldoende tijd hebben om de patiënten te beoordelen.

Hogere dosering

Daarnaast verwachten patiënten een snelle en makkelijke oplossing voor hun pijn. Daarbij komt dat patiënten verslaafd kunnen raken als de dosering wordt verhoogd, terwijl de pijn niet minder wordt. Een hogere dosis van een krachtige pijnstiller is niet altijd effectiever in het bestrijden van de pijn dan de aanvankelijke, lagere dosis, zo blijkt uit een nieuw onderzoek. Onderzoekers van de zorgverzekeringsinstellingen Central Arkansas and Minneapolis VA Health Care System namen de dossiers door van meer dan 50.000 patiënten, die opiaten gebruikten. Ze ontdekten dat 21.000 mensen, bij wie de dosis was verhoogd, geen 'merkbare verbetering' van de pijn hadden ondervonden.

Bron: Daily Telegraph

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 MacroGenix lijn van ondersteunende supplementen.



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

Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten.
In deze editie het relaas van de 34-jarige
Annelies Dammers

Annelies Dammers (34) werkt met succes aan herstel van immuunsysteem

“Ik voel me na acht behandelingen
al zoveel beter. Ik maak grote
sprongen vooruit.”

“Ik zag het Functioneel Neurologisch Instituut als mijn laatste kans om weer een beetje normaal te kunnen functioneren.” Aan het woord is Annelies Dammers (34) uit Aalst. “Ik had al een langere tijd last van diverse klachten, met name hoofdpijn, maag-darmproblemen en rugpijn.

Die rugpijn heb ik al vanaf mijn negentiende. Daar ben ik een langere periode voor bij een fysiotherapeut onder behandeling geweest. Vooral de hoofdpijn is heel vervelend. Daar stond ik mee op en ging ik mee naar bed. Door de hoofdpijn zag ik vaak ook wazig. En als ik 's ochtends wakker werd, was ik vaak misselijk en beroerd, en had ik er geregeld geen flauw benul van welke dag in de week het was. Concentreren en focussen was echt problematisch. Daarnaast was ik steeds ontzettend moe, niet normaal gewoon.”

Geen afwijking op echo

Het palet aan klachten brengt Annelies uiteindelijk op de maag-darmafdeling in het ziekenhuis. “Daar werd ik weer doorverwezen naar de afdeling gynaecologie. De gynaecoloog zag echter, net als twee keer eerder bij de maag-/darmafdeling het geval was, ook niets afwijkends op de echo. Hij raadde me aan een bekken specialist en een diëtist te raadplegen. Ik kwam in een soort ronddraaiende medische molen terecht, die me niets opleverde.” Omdat Annelies' situatie alleen maar verslechtert en ze ondertussen ook de zorg heeft voor drie kleine kinderen, van 5, 4 en 2 jaar, zinkt de moed in de schoenen bij de 34-jarige inwonster van

Aalst. “In diezelfde periode verhuisden we ook nog eens. Dat kwam de situatie natuurlijk ook niet ten goede.” Haar situatie overpeinzend herinnert Annelies zich enkele positieve berichten over het Functioneel Neurologisch Instituut in Lisse. “Veel mensen uit deze regio zijn daar succesvol onder behandeling geweest. Mijn zus wordt er nu ook behandeld. En in de Neuroflits las ik dat ze van Peter van der Velden, uit ons voormalig dorp, in feite het leven hebben gered.”

Even slikken

Tijdens het intakegesprek in Lisse moest Annelies aanvankelijk wel even slikken. “Ik moest van tevoren meerdere vragenlijsten invullen. En tijdens het intakegesprek moest ik allerlei vragen beantwoorden. Toen dacht ik best wel even ‘daar gaan we weer’. Ik heb dat immers al zoveel keer gedaan.” Maar toch voelde het uiteindelijk toch anders voor Annelies. “Er werden ook best wel vragen gesteld, die niemand anders eerder had gesteld. En ik merkte dat er veel meer zaken betrokken werden bij de analyse, zoals onder meer je voedings- en leefpatroon. Ook bij de onderzoeken moest Annelies in eerste instantie wel even haar wenkbrauwen fronsen. “Mijn behandelaar stak

veel tijd in het onderzoeken van mijn ogen. Waar is dat goed voor, dacht ik toen nog.” Maar al snel vielen alle puzzelstukjes voor Annelies op haar plaats. “Ze kijken er gewoon veel breder dan in het ziekenhuis, waar ze vaak maar naar één ding kijken. Een bloedonderzoek, waarbij wordt gekeken of je wellicht een allergie of een intolerantie hebt voor bepaalde voedingsstoffen, is ook zo'n voorbeeld.”

Aangetast immuunsysteem

De intolerantietest wijst uit dat Annelies een intolerantie heeft voor gluten en allergisch is voor koemelk. “Ook gist, ei, haver, spelt en rundvlees verdraagt mijn lichaam niet goed. Annelies' immuunsysteem bleek in de loop van de jaren dan ook flink aangetast te zijn. Ze start daarom met het gebruik van de supplementen XO-7 en XO-D en past haar eetpatroon aan op de bevindingen van het intolerantieonderzoek. “Ik ben, direct nadat ik de uitslag van de intolerantietest kreeg, naar een biologisch winkeltje hier vlakbij gegaan. Daar kwam ik toevallig iemand tegen met soortgelijke intoleranties. Zij heeft me hele bruikbare tips gegeven. En ik moet zeggen, dat het overstappen op een nieuw voedingspatroon me achteraf best is meegevallen. De belangrijkste aanpassingen zijn dat ik glutenvrij brood en zoveel mogelijke plantaardige producten ben gaan eten, zoals bijvoorbeeld plantaardige kwark.”

Functioneel neurologische correcties

Parallel aan het aanpassen van haar eetpatroon ondergaat Annelies in het behandelcentrum in Lisse enkele functioneel neurologische correcties in het

**“Ik zag het Functioneel
Neurologisch Instituut als
mijn laatste kans om weer
een beetje normaal te kunnen
functioneren”**

gebied van de nek, darmen en rug. Daarnaast moet Annelies oefeningen en tests doen, onder andere met haar ogen. Een vast onderdeel van elk consult vormt een sessie in de Gyrostim. De Gyrostim is een hightech computergestuurde stoel, die in verschillende richtingen rondom zijn assen kan draaien, en functioneel neurologen helpt om patiënten van hun klachten en beperkingen af te helpen. “De Gyrostim vond ik in eerste instantie best wel spannend om in te stappen. Het ziet er een beetje uit als een helicopter en ik was bang dat hij over de kop zou gaan, net zoals in een achtbaan. Maar dat viel erg mee. Terwijl de stoel draaide, moest je dan allerlei opdrachten uitvoeren. Ik kreeg bijvoorbeeld een vel papier, waarop namen

van kleuren stonden geschreven. Die moest ik dan oplezen. Wat het lastig maakte, was dat bijvoorbeeld het woord ‘groen’ dan in het blauw was geschreven.”

Goed vooruit

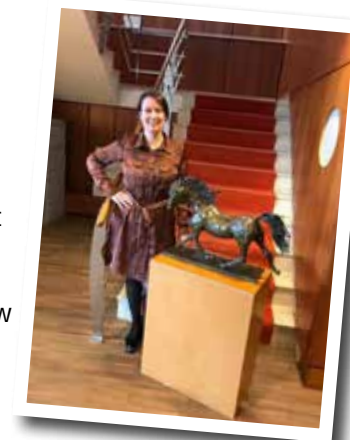
De behandeling met de Gyrostim, in combinatie met de rest van het behandelplan, en het aanpassen van haar eetpatroon, helpt Annelies uiteindelijk goed vooruit. “Ik voel me na acht behandelingen al zoveel beter. Ik maak grote sprongen vooruit. Het is ongelooflijk. Mijn vermoeidheid is veel minder en met de misselijkheid gaat het veel beter. Ook qua hoofdpijn ervaar ik een grote verbetering. Die heb ik nog maar heel soms. Ook heb ik weer veel meer energie. Annelies is dan ook goed te spreken over het Functioneel Neurologisch Instituut. “Nog los van mijn herstel zie ik er niet tegenop om er, ondanks de lange reis, naar toe te gaan. Ik voel me er ontspannen en op mijn gemak. Het behandelend team is respectvol en geduldig. En als ik eens een keer bel, weten ze direct wie ze voor zich hebben. Ik vind het team erg kundig, zelfs de assistente weet heel veel van de materie.” Met name

**“Als ik 's ochtends
wakker werd, was ik
vaak misselijk en
beroerd”**

de aanpassing van haar eetpatroon is voor Annelies een openbaring. “Ongelooflijk wat een invloed dat heeft op hoe je je voelt. Ik heb pas met Kerst toch weer een keer een sneetje krentenbrood genomen. Ik voelde me direct weer een dag beroerd, inclusief overgeven. Het loont echt om heel bewust met je voeding bezig te zijn.”

Snelle afwas

Annelies is naast haar eigen baan als secretaresse op een middelbare school ook actief voor het bedrijf van haar man. “Ik verzorg de facturering. Dat ging op een gegeven moment echter erg moeizaam. Het lukte me soms niet om uit de urenbrieftjes een factuur voor de klant te destilleren. Ik ben blij dat ik me nu weer veel beter kan concentreren en focussen. Ik kan ook weer veel beter helder nadenken. Ook op mijn eigen werk merk ik dat ik nu veel efficiënter werk.” En ook met een alledaagse huishoudelijke activiteit, zoals het afwassen, merkt Annelies dat ze weer de goede kant op gaat. “Daar deed ik tot voor kort ontzettend lang over, omdat ik continu werd afgeleid. Ook daaraan merk ik dat ik me weer veel beter kan focussen.”



Grip op je gezondheid

Naast alle bekende adviezen over meer (bewegen, slapen, staan, groenten en fruit) en minder (roken, zoet, zout, vet en alcohol) geeft David Van Bodegom in zijn boek 'Ontpillen' waardevolle adviezen over hoe je meer grip op je eigen gezondheid kunt krijgen en deze positief kunt beïnvloeden. Een greep uit alle adviezen in het boek:

- Reguleer en controleer je eigen bloeddruk. Meet welke leefstijlveranderingen effect hebben op bloeddrukverlaging. Voor de een is dat minder drop eten, voor de ander minder zout.
- Houd bij incontinentie een plasdagboek bij om te onderzoeken wat de incontinentie positief of negatief beïnvloedt. Het trainen van de bekkenbodemspieren of een blaastraining helpen vaak beter dan anti-incontinentiepillen. Bovendien hebben die pillen veel bijwerkingen.
- Dementie is vaak deels toe te schrijven aan vaatschade in het brein. Een gezonde leefstijl waarbij bloeddruk en cholesterol op een gezond

niveau blijven, heeft een veel groter effect dan alle voedingssupplementen, zoals groene thee, ginkgo biloba of omega 3. Van de supplementen is nooit bewezen dat ze effectief zijn.

- Eet een mediterraan dieet. In verschillende studies is bewezen dat dit dieet een gunstig effect heeft op hart- en bloedvaten, waarmee het preventief is voor alle aan hart- en bloedvaten gelieerde ziekten, zoals dementie, hartaandoeningen en hypertensie.
- Voor botontkalking is het slikken van extra calcium soms erger dan de kwaal: het verhoogt de kans op een hartinfarct. Gedurende de winters vitamine D slikken blijft een goed idee. Voor ouderen is dit ook 's zomers een goed idee.
- Seks voor het slapen gaan, is het beste medicijn tegen slapeloosheid. Seks produceert het hormoon oxytocine. Dat maakt rozig en slaperig. Een tekort aan slaap leidt makkelijk tot overgewicht door hormonale veranderingen maar ook omdat je meer gaat snoepen om je energie aan te vullen.

Appels eten goed tijdens de overgang

Elke dag een appel eten kan ervoor zorgen dat sommige overgangsklachten minder ernstig zijn. Groene bladgroenten kunnen ook helpen, zeggen onderzoekers van de North American Menopause Society. Een gezond voedingspatroon is soms een alternatief voor hormoonbehandelingen. Maar het algemene advies om een gezond mediterraan voedingspatroon aan te houden, is iets te breed; hierin zitten namelijk wat vruchten, vooral citrusvruchten, die urinewegproblemen kunnen veroorzaken. Maar ook andere vruchten, zoals appels, kunnen overgangsklachten verminderen en dat geldt ook voor de meeste groenten, fruit, granen en noten.

Bron: North American Menopause Society



Broccoli en kool kunnen de bloedvaten vrijhouden



Juist tijdens de Covid-19-epidemie is het van groot belang om de bloedvaten gezond te houden – en een van de manieren om het hart- en vaatstelsel te beschermen is veel spruitjes, broccoli en kool eten.

De familie van kruisbloemige groenten – onder meer boerenkool, paksoi, radijs en bloemkool – beschermt de bloedvaten en het hart, en daarom zouden we ze eigenlijk dagelijks moeten eten. De groenten zijn rijk aan vitamine K en mensen die ze regelmatig eten, hebben veel minder kans op een hartaanval of beroerte. Onderzoekers van de University of Western Australia hebben ontdekt dat de groenten voorkomen dat slagaders, met name de aorta, verstopt raken met calcium.

De onderzoekers keken naar de gezondheid en de voeding van 684 oudere vrouwen en zij ontdekten dat het risico op calciumophoping in de aorta, een belangrijke slagader die bloed uit het hart afvoert, halveerde bij degenen die elke dag kruisbloemige groenten aten.

Degenen die de meeste van deze groenten aten – overeenkomend met minstens 40 gram gestoomde broccoli of 75 gram rauwe kool per dag – liepen het minste risico.

Bron: J Nutr

XO-D

Rijke bron van vitamine D

Vitamine D is nodig om calcium uit de voeding in het lichaam op te nemen. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Het lichaam kan onder invloed van zonlicht in de huid zelf vitamine aanmaken. Vitamine D zit slechts in beperkte mate in voeding: vooral in vette vis, en met wat lagere gehalten in vlees en eieren. XO-D is het ideale supplement om er voor te zorgen dat uw lichaam toch voldoende vitamine D binnen krijgt.

Voor jonge kinderen, ouderen, mensen met een getinte huidkleur, mensen die weinig buiten komen en zwangere vrouwen geldt het advies om extra vitamine D te nemen.



Waar helpt XO-D bij?

- Heeft een positieve invloed op het immuunsysteem en de weerstand
- Versterkt de spierfunctie
- Draagt bij aan een goede opname van calcium en fosfor
- Draagt bij aan het behoud van sterke botten en tanden
- Regelt de glucosehuishouding en de bloeddruk
- Draagt bij aan de hersenstofwisseling en de vruchtbaarheid

XO-D 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

Jong gezin uit Eijsden ziet zoon Jamie steeds verder afglijden na val van klimrek

“Jamie heeft zijn medische fiets, een driewieler, weer in kunnen ruilen voor een stoere mountainbike”

“Het leek de dag van zijn val allemaal niet zo erg,” vertelt Rachel van Ekris uit Eijsden in Zuid-Limburg. Haar toen bijna zesjarige zoon Jamie was tijdens de pauze van groep 2 van het klimrek gevallen. “De leraren van school hebben zijn val niet zien gebeuren waardoor we eerst dachten dat hij alleen hard op zijn elleboog gevallen was.”

Als Jamie's klasgenootjes echter vertellen dat hij direct na de val even lag te slapen op de grond, wordt het Jamie's ouders duidelijk dat hun zoon even buiten bewustzijn moet zijn geweest. Na drie dagen leek Jamie zijn geheugen weer terug te krijgen. “Hij vertelde de hele dag door, soms wel vijftig keer, hoe hij op de grond was gevallen en hoe zijn hoofd stuiterte voordat hij – in zijn beleving – ging slapen.”

Vasthouden

In de dagen die volgen gaat het alleen maar slechter met Jamie. “Hij sprak met een dubbele tong en viel soms spontaan van zijn stoel. Als hij naar de WC moest, moesten we hem echt vasthouden op het toilet, want hij stond te tollen op zijn benen.” Naast hoofdpijn wordt Jamie ondertussen ook geplaagd door misselijkheid. “Hij moest steeds overgeven.” Ondertussen krijgt Jamie steeds heftigere hoofdpijn, duizelingen en moeite met praten. “Jamie lag de hele dag apathisch op de bank, te tandenknarsen van de hoofdpijn. Doordat hij na een paar dagen gilde “mijn hoofd ontploft mama”, zijn wij teruggekeerd naar het ziekenhuis”. Na een CT scan en een nachtopname werd Jamie weer ontslagen uit het ziekenhuis met het advies om rust te houden én uitleg over een zware hersenschudding.

Apathisch

In een paar dagen tijd zien Jamie's ouders hun kind

veranderen van een vrolijk, onbezorgd, positief en levendig mannetje in een apathisch jongetje, dat geen zin en energie meer heeft om te spelen. “Daar waar hij altijd vol energie en ideeën speelde, deed hij nu helemaal niets.” Ondanks vier weken van rust verergeren de klachten van Jamie. Jamie's ouders besluiten daarom opnieuw contact op te nemen met de neuroloog. “Hij gaf ons het advies om langer rustig aan te doen en Jamie maar een uurtje per dag naar school te doen. De hoofdpijn, slaapproblemen en de misselijkheid zouden dan wel overgaan.” In de weken die volgen gaat Jamie's toestand echter alleen maar achteruit, het uitbouwen van een schoolrooster lukt niet. “Alle klachten, die hij al had, werden alleen maar heftiger. Hij werd ook steeds gevoeliger voor prikkels, zoals licht en geluid. Hij sliep nauwelijks en zag steeds lichtflitsjes in zijn ogen. Een klein stukje op straat lopen ging ook al niet. Zijn hoofd begon dan nog veel harder te bonken en hij ging dan zwalkend over straat. Hij struikelde letterlijk over zijn eigen benen alsof hij dronken was.”

MRI-scan

Bijna zes weken na de val wordt tijdens een volgende controle besloten een MRI-hersenscan uit te voeren. De neuroloog constateert echter geen afwijkingen in Jamie's hersenstructuur. “Aan de ene kant ben je blij dat ze niets zien, aan de andere kant hoop je wel op een verklaring voor

de oorzaak van Jamie's klachten,” verzucht Rachel. Ook naar school gaan blijkt geen haalbare kaart voor Jamie. “Hij kreeg dan ontzettende hoofdpijn en absorbeerde helemaal niets. Dan belde de juf weer om te zeggen dat we hem maar beter konden ophalen.” In de maanden die volgen, geven zowel Jamie's ouders als Jamie zelf steeds aan dat de situatie maar niet verbetert. Daarop wordt Rachel doorverwezen naar een revalidatiearts. “Behalve rust en voorzichtig proberen op te bouwen leverde dat echter geen handvatten op,” aldus Rachel. Jamie's ouders vragen vervolgens na een internetzoektocht of zij niet kunnen worden doorverwezen naar een kinderrevalidatiearts met ervaring met dit soort klachten. De term niet aangeboren hersenletsel kennen zij dan nog niet. Als ze uiteindelijk terecht komen bij de revalidatieafdeling van de Adelante Zorggroep zijn de verwachtingen hoog gespannen. Aansluitend op het neuropsychologisch onderzoek en de diagnose niet aangeboren hersenletsel, verwachtten Jamie's ouders er actieve revalidatie te vinden, maar die hoop is vergeefs. “In plaats van Jamie te helpen beter te worden, was de focus er daar vooral op gericht om de lesuren op school weer zoveel mogelijk uit te bouwen en te leren omgaan met je beperkingen.” Jamie's ouders zien hun kind lijden in die maanden. “Hij kon niet meer meedoen met zijn vriendjes en hij begon de hoop te verliezen dat dit nog terug zou komen. Dat was niet wat wij voor ons kind wilden.”

Overleven

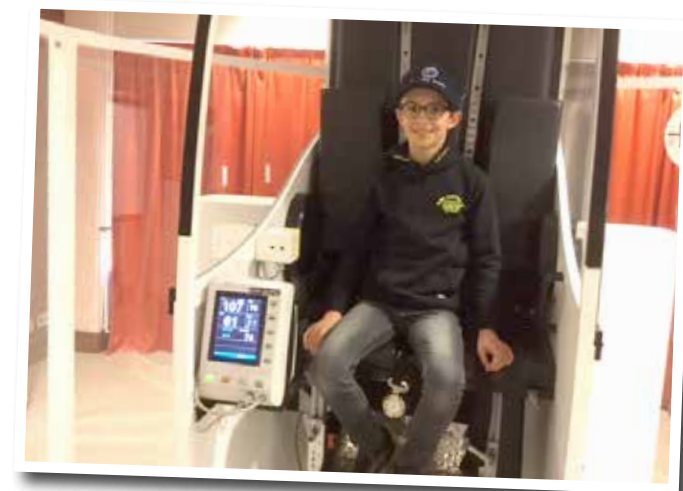
In de drie jaar die volgen, is het een kwestie van ‘overleven’ voor het jonge gezin uit Eijsden. “Naar school gaan, bleef problematisch voor Jamie. In groep 3, tijdens het leren lezen en schrijven, zag Jamie dubbel en dansten de letters als het ware voor zijn ogen. Hij was

“Hij sprak met een dubbele tong en viel soms spontaan van zijn stoel. Dan viel hij recht voorover.”

ook heel snel overprikkeld.” In groep 4 blijkt 4 ochtendjes naar school het maximaal haalbare voor Jamie. “Maar dan moest hij verder complete rust aanhouden. Ik kon hem dan echt niet even meenemen naar de winkel of apotheek.” De school geeft ondertussen aan dat zij Jamie niet meer de zorg kunnen bieden die hij nodig heeft. Door de gemiste uren mist hij veel didactische lesstof. “Deze stof kon hij ook niet inhalen in de middagen. Iedere middag gaat Jamie ondertussen van 13.00 tot 14.00 uur slapen. “Dit zorgde ervoor dat hij om zes uur nog een beetje kon functioneren.” Jamie afschermen van alle prikkels, in een donkere kamer, lijkt op dat moment het enige dat een beetje helpt om bij te tanken.

Gierende hoofdpijn

Iedere middag moesten Jamie's ouders goed kijken naar Jamie zijn toestand en bepalen of hij bijvoorbeeld een



kwartier mee kon wandelen. “Na een schooldag bijvoorbeeld een stukje skelteren ging ook niet. Hij kreeg dan gierende hoofdpijn. Ook bezoek thuis ontvangen was geen optie. Dat leverde veel te veel prikkels op voor Jamie.” Ondertussen beginnen Jamie's ouders zich steeds meer zorgen te maken over Jamie's levenskwaliteit op de wat langere termijn. “Spelen met vriendjes werd steeds moeilijker. Hij had er bijna nooit meer energie voor, alle beschikbare energie zat in de schooluren. Jongetjes renden dan voor hem uit en wilden op de trampoline, schommelen, steppen en voetballen. Jamie liep daarin steeds tegen zijn beperkingen aan. Als hij bijvoorbeeld even schommelde werd hij groen en kotsmisselijk. Steppen op 1 been lukte hem niet. Bij hard rennen ging zijn hoofd kloppen en zijn benen zwalken.”

Zonnebril en oorkappen

“Alles waar hij van genoot viel weg, zoals bijvoorbeeld het bijwonen van een kinderfeestje. Ouders die Jamie goed kenden, overlegden dan eerst met ons als ouders welk gedeelte hij wel mee kon doen en dan brachten en haalden we hem zelf. Met meerdere kinderen samen in een auto kon bijvoorbeeld niet. Op zaterdag een deel meedoen van een kinderfeestje betekende eigenlijk op maandag uitgeput aan de schoolweek beginnen. Gelukkig begreep school dat we Jamie soms ook iets moesten gunnen om hem emotioneel gezond te houden.” Ook thuis verbetert de situatie ondertussen niet. “Jamie was onder meer heel gevoelig voor licht, geluid en beweging. Hij liep de hele dag met een zonnebril, pet en oordopjes rond. En felle kleuren of patronen, zoals bijvoorbeeld een geel shirt, kon hij niet verdragen.” Het hele gezin moest zich aanpassen en zich vooral rustig houden.

Beschermen tegen prikkels

Om Jamie zo goed mogelijk te beschermen tegen alle prikkels waren zijn drukvest, een zonnebril, een pet en oordopjes voor Jamie bijna net zo vanzelfsprekend als het dragen van een jas. Wanneer Jamie's moeder haar verjaardag in mei 2020 viert met een bevriend stel met twee kinderen, wordt het lijden van hun zoon voor de ouders ondraaglijk pijnlijk. Ondanks dat Jamie tussendoor een paar keer naar zijn kamer ging om te rusten, kreeg hij rond zeven uur in de avond bij het naar bed gaan weer enorme hoofd- en buikpijn. “Hij lag, zoals de laatste tijd iedere ➔

week wel een keer, lijkkleek en trillend van de pijn in de douchebak. Hij voelde zich weer zo beroerd. Daar kwam in dit geval nog het teleurstellende besef bovenop dat hij letterlijk doodziek was van één bezoekje van twee volwassenen met twee kinderen.” Op dat moment realiseert Rachel zich dat zowel Jaimy als het gehele gezin gewoon geen levenskwaliteit meer hebben. “We vonden het voor Jamie te zelig voor woorden.”

Genoeg is genoeg

Voor de ouders van Jamie is het op dat moment genoeg. Ze besluiten de corona lockdown periode te benutten voor Jamie's behandeling. “Door het thuisonderwijs kwam daar nu ruimte voor.” Getriggerd door een verhaal over de succesvolle behandeling van een jongen van 13, die een bal op zijn hoofd had gehad, besluit Rachel contact op te nemen met het Functioneel Neurologisch Instituut in Lisse. “Eerder was de reis daar naartoe te lang. Jamie heeft drie jaar met ons getraind om steeds iets verder te kunnen autorijden. Het

eerste jaar kon hij maar maximaal een kwartier in de auto zitten vanwege alle overprikkelingsklachten.”

Na een intake op 22 juni besluiten zij te gaan voor een weekbehandeltraject. Jamie's ouders maken een plan. Jamie's moeder koopt extra verlof bij haar werkgever en zal Jamie vergezellen naar Lisse. Jamie's vader

blijft de eerste dagen thuis omdat Jamie's zus (11 jaar) weer naar school gaat. Er wordt een huisje gehuurd dichtbij het behandelcentrum en op 7 juli is het dan toch zover; Jamie meldt zich bij de ontvangstbalie van het Functioneel Neurologisch Instituut voor een weekbehandeltraject.

Feest van herkenning

Voor Jamie en Rachel verloopt de intake heel plezierig. “Het was voor ons een feest van erkenning en herkenning. Eindelijk troffen we iemand die zag wat wij bedoelden. Dat was een verademing na al die neurologen en revalidatieartsen die na 10 keer kijken, nog steeds niets zagen. Jamie gaf de afgelopen jaren bijvoorbeeld telkens aan bij het spelen zo'n last te hebben van zijn evenwicht. Artsen gaven echter steeds aan niks te kunnen vinden.” Jamie's moeder zag in Lisse hoe Jamie zich eindelijk begrepen voelde. Onderzoek en diagnostische testen wezen er uit dat de integriteit van het brein van Jamie was aangedaan



door de val. De interactie van de kleine hersenen en het evenwichtsorgaan met de hersenstam was verstoord. Het behandelplan van Jamie bestond onder meer uit functioneel neurologische correcties aan nek en rug, een breed palet aan balans- en oog oefeningen en het gebruik van het voedingssupplement Gabax. Ook onderging Jamie tijdens het weekbehandeltraject dagelijks een behandeling met de Gyrostim. Rachel: “Direct na de eerste behandeldag merkten we al

dat er iets ten goede veranderd was. De spanning was van Jamie's nek af en hij kon bij het tandenpoetsen zijn hoofd weer naar achteren kantelen en zijn kaken goed van elkaar doen. Ook was hij alerter en minder apathisch. Dat was direct al een immens verschil.”

Juiste deskundigheid

Terwijl Jamie zich steeds beter gaat voelen, doet hij na het weekbehandeltraject – als

onderdeel van het behandelplan – nog driemaal het Functioneel Neurologisch Instituut aan voor een vervolg- en evaluatieconsult. Jamie's ouders, maar vooral ook Jamie zelf zijn nog steeds erg blij dat ze deze kans hebben benut. “De behandelingen en lange ritten met de auto waren het zeker waard! Na al die tijd hadden we eindelijk het gevoel op een plek te zijn beland waar men over de juiste deskundigheid beschikt om Jamie vooruit te kunnen helpen. Jamie's behandelaar is heel kundig en wist niet alleen ons, maar ook Jamie goed op zijn gemak te stellen. Hij werkt tijdens de consulten weliswaar keihard en serieus aan het herstel van Jamie, maar doet dit met humor. Hij is dan ook goed in het contact maken en houden met kinderen. Ook de dames van het ondersteunend team zijn heel betrokken. Als ik eens een keer bel met een vraag, weten ze direct wie ze voor zich hebben en vragen ze hoe het met Jamie gaat. Dat is een groot verschil met een ziekenhuis, waar je meestal een nummer bent.”

Uit eten in restaurant

Een half jaar na de eerste behandeling ziet de wereld er weer een stuk zonniger uit voor de familie van Ekris. “Het gaat steeds beter met Jamie. Die scherpe oogkaspijn en migraine heeft hij niet snel meer, net als die vervelende misselijkheid. Hij is ook weer energiever en lijkt veel sneller te herstellen. We zijn een tijdje geleden met de verjaardag van zijn opa uit eten geweest in een restaurant. Dat was daarvoor iets zeldzaams omdat het dan dagen duurde om ervan te herstellen. Jamie had dan dagen ondraaglijke hoofdpijn, een kort lontje, en was snel emotioneel en niet belastbaar.”

Weer spelen

Ook Jamie's omgeving ziet het levendige mannetje, dat hij altijd was, langzaam weer terugkomen. “Pas is hij twee uur bij een vriendje wezen spelen. En dat ging hartstikke goed. De moeder van het vriendje zei dat ze zo'n groot verschil merkte. Eerder moest zij Jamie steeds in de gaten houden en zag ze na een paar minuutjes spelen dat zijn motoriek verslechterde. Zij moest hem dan in zijn enthousiasme afremmen en dat was nu niet nodig. En andere vrienden merkten op dat hij zoveel meer ontspannen oogt en dat hij anders en alerter uit zijn ogen kijkt.”

Hekel aan lezen

Opvallend voor iedereen die Jamie goed kent is dat Jamie vanwege zijn dubbelzicht echt een hekel aan lezen had gekregen. “Het kostte hem super veel energie en hij was na tien minuten lezen altijd klaar en onrustig. Jamie heeft na de behandelingen het lezen opgepakt en vindt het nu zelfs een leuke activiteit. Hij heeft met Kerst in plaats van speelgoed een abonnement op Donald Duck gevraagd! En hij leest graag boeken ter ontspanning. Dat was een half jaar terug ondenkbaar.”

Weer kind zijn

Voor Jamie zelf is de ultieme overwinning dat hij pas zijn medische fiets, een driewieler, in kon ruilen voor een stoere mountainbike. “Daar fietst hij nu al een half uur op, zonder echte problemen. Ongelooflijk. Natuurlijk zien wij als ouders dat Jamie nog snel moe is en dat hij zijn belastbaarheid met stapjes zal moeten opbouwen. Jamie moest echter van ver komen. Er is nu in ieder geval weer kans op groei en verandering, dat is zoveel waard! Het geeft hoop dat zijn brein toch nog kan groeien en leren en dat we dus nog niet op moeten geven en moeten accepteren dat dit het is. Wat we wilden als ouders is dat ons kind, weer met momenten kind kan en mag zijn en dat is gelukt!”

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

Dit is het brein, wat zit waar en wat doet het?

Het menselijk brein heeft net zoveel zenuwcellen als de Melkweg, ons sterrenstelsel, sterren heeft: miljarden! Samen sturen ze functies in ons lichaam aan zoals lopen, praten, denken en voelen. Zenuwcellen, ook wel neuronen genoemd, vormen onderling netwerken en staan per zenuwcel op honderden contactpunten in verbinding met andere zenuwcellen. Dit netwerk van zenuwcellen is groter en complexer dan ieder ander systeem op aarde. Maar wat kunnen onze hersenen allemaal? En hoe houden we die fantastische, kostbare, grijze én witte massa in ons hoofd zo goed en lang mogelijk gezond?

- Klein maar fijn. **Kleine hersenen** spelen een belangrijke rol bij de 'timing' van bewegingen, maar zijn ook betrokken bij de coördinatie van motoriek, emoties en cognitieve functies.
- De **grote hersenen** zijn betrokken bij de meest uiteenlopende cognitieve functies zoals, planning, werkgeheugen, controleren van je impulsen, taal, rekenen, empathie, slaap, bewegen, ruimtelijke informatieverwerking en creativiteit – om er maar een paar te noemen.
- De **basale ganglia** maken onderdeel uit van belangrijke motorische circuits en spelen ook een rol bij cognitieve functies zoals de uitvoerende functies.
- De **hersenstam** reguleert belangrijke functies zoals je slaapwaakritme, proeven, kauwen, slikken, ademen, de bloedsomloop en de regulatie van de lichaamstemperatuur.
- In de **hypothalamus** tikt je biologische klok. Dit hersenonderdeel stuurt bovendien de hypofyse (hersenaanhangsel) aan. Ook bereidt het je lichaam voor op actie en herstel na inspanning. Honger, dorst en verzadiging worden hier gereguleerd.
- Dankzij je **pariëtale kwabben** weet je lichaam waar het zich in de ruimte bevindt, welk lichaamsdeel wordt aangeraakt en of je in een wc-hokje staat of in een balzaal.
- Het **gebied van Broca** is een onderdeel van een aantal gebieden en neurale netwerken (verbindingen tussen hersengebieden) dat betrokken is bij zowel de productie als bij het begrip van taal.
- De **occipitaalkwabben** of **achterhoofdkwabben** liggen aan de achterkant van je hersenschors en verwerken als eerste visuele informatie.
- De **temporaalkwabben** spelen een rol bij het verwerken van auditieve informatie, bij emoties en bij het geheugen.
- De **amygdala** of amandelkern ligt diep in je temporaalkwab, legt verbanden tussen informatie van verschillende zintuigen en koppelt deze aan emoties.
- De **hippocampus**, vanwege z'n vorm ook wel het zeepaardje genoemd, speelt een rol bij de opslag van informatie, ruimtelijke oriëntatie en controle van gedrag. Bij Alzheimer is dit gebied vaak als eerste aangetast.
- De **hypofyse** weegt maar een halve gram maar wordt desondanks toch de meesterklier genoemd. Hier wordt de uitscheiding van hormoonproducerende klieren geregeld en de schakel gevormd tussen het centrale

zenuwstelsel en het hormoonstelsel.

- In de pubertijd moeten je twee **frontaalkwabben** nog flink rijpen. Dat merk je aan de gebrekkige impulsbeheersing of het beoordelingsvermogen van sommige pubers. Andere psychische functies van dit hersengebied zijn planning, probleemoplossing, sociaal gedrag, taal en geheugen.
- De **pijnappelklier** of epifyse produceert het hormoon melatonine, dat je dag- en nachtritme regelt en een rol speelt bij de seksuele rijping.

Bij de meeste hersenfuncties zijn grotere hersengebieden en meerdere onderdelen betrokken.

Bron: Gids in gezondheid

HERSENWEETJES

- Het brein gebruikt 20% van het bloed en 20% van de zuurstof in je lichaam.
- Er ligt ongeveer 150.000 kilometer aan bloedvaten in het brein.
- Iedere seconde vinden er in je hersenen 100.000 chemische reacties plaats.
- Het brein weegt ongeveer 1500 gram. Dat is de helft van het gewicht van je huid (3000 gram).
- Je brein is het meest vette orgaan uit je lichaam en bevat minstens 60% vet.
- Waarom kun je jezelf niet kietelen? Het brein maakt verschil tussen onverwachte aanraking en je eigen aanraking.
- Je reukvermogen is verbonden met het deel van het brein dat ook emoties en geheugen bestuurt. Daarom roept geur vaak sterke herinneringen op.
- Ouder worden is echt wijzer worden. Er komen in je brein nieuwe baansystemen bij en bepaalde verbindingen verbeteren, waardoor negatieve emoties beter kunnen worden onderdrukt. Ouderen kunnen daardoor meer positiviteit voelen dan jongere mensen.
- Hersenen hebben geen pijnreceptoren, dus je brein kan geen pijn voelen.
- Hersenen worden in de volksmond wel 'grijze massa' genoemd, maar dan vergeet men de 'witte massa' waaruit het brein óók bestaat. Deze witte stof legt verbindingen tussen je hersengebieden en zorgt voor de communicatie en informatieoverdracht tussen de gebieden.
- Hoewel je hersenen maar ongeveer 2% van je totale lichaamsgewicht uitmaken, bepalen ze maar liefst 20% van je energiebehoefte.
- In wakkere staat genereert het brein 10 tot 23 watt aan energie; genoeg om een lamp aan te krijgen.
- Een gemiddeld mannenbrein weegt 1500 gram. Vrouwen hebben een iets lichter brein, maar volume of gewicht zegt niet alles over functie of vermogens. Zo gebruiken professionele musici een veel kleiner deel van hun hersenen bij het bespelen van een instrument dan amateurs. Daarmee houden beroepsmusici ruimte en energie over in hun brein om een artistieke invulling te geven aan een uitvoering.
- De tastzin wordt als eerste ontwikkeld bij het embryonale brein. Na acht weken zwangerschap kunnen lippen en wangen aanraking ervaren en rond de twaalf weken kan de rest van het lichaam dat.
- Een hardnekkige fabel; mensen zouden maar 10% van hun brein gebruiken. Maar juiste het hele brein doet altijd mee. We gebruiken altijd 100% van onze hersenen, tenzij bepaalde gebieden beschadigd zijn. Bepaalde hersenfuncties staan altijd 'aan' (zoals de aansturing van je ademhaling of hartslag). Maar soms gebruiken we niet de volledige capaciteit op precies hetzelfde moment. Het ene hersengebied is drukker dan het andere, afhankelijk van of we lopen, een potje klaverjassen of een dutje doen.

Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten.
In deze editie het relaas van de 26-jarige
Leonie Verkade uit Monster

Leonie Verkade (26) uit Monster jarenlang
gekweld door waslijst aan klachten

“Op een gegeven moment dronk ik zeven liter water per dag”

“Ik ben vroeger veel gevallen”, zo neemt de 26-jarige Leonie Verkade uit Monster een voorschot op de hoogstwaarschijnlijke oorzaak van haar waslijst aan klachten. “Als fanatiek turnster viel ik regelmatig en ook tijdens vakanties vond ik het wel spannend om een beetje de risico’s op te zoeken. En dat ging ook weleens mis als ik dan bijvoorbeeld over de rotsen klauterde.” In 2012 valt Leonie tijdens een schaatstocht op haar hoofd en breekt ze haar been. “Omdat ik nooit last had van mijn hoofd, heb ik daar nooit naar laten kijken,” vertelt Leonie terwijl ze uitlegt dat de klachten zo’n beetje na die valpartij zijn begonnen.

Carpaal tunnel syndroom

“Ik kreeg allerlei ontstekingen in mijn rechterpols. Dit werd geweten aan het carpaal tunnel syndroom. Uiteindelijk is mijn rechterarm in het gips gegaan.” Het carpaal tunnel syndroom is een ziekte waarbij een zenuw in de pols beknelde is. Als Leonie tijdens haar HBO-opleiding ‘European Studies’, in het kader van een uitwisseling naar Frankrijk gaat, zit inmiddels ook haar linkerarm in het gips als gevolg van ontstekingen. “Dat was wel heel erg onhandig,” zegt Leonie met gevoel voor understatement. Terug in Nederland krijgt ze ook veel last van haar heup. “Volgens de specialist stonden mijn heup en mijn knie scheef. Om me er echt van af te helpen, zouden ze eigenlijk mijn been er af moeten halen, dit iets draaien en er weer aan zetten. Dat vond ik echter geen optie. Ik ben toen veel gaan sporten en gestart met fysiotherapie om mijn torso sterker te maken.”

Last van darmen

Als Leonie klaar is met haar studie, krijgt ze weer last van polsklachten. “Ik kon mijn mobiel niet meer vastpakken, niet meer typen en zelfs geen appeltje meer schillen.” Terwijl Leonie start met cursussen schrijven, Frans en Spaans, gaat het geleidelijk aan weer beter met haar polsen. “In die periode kreeg ik echter ineens veel last van mijn darmen. Als ik bijvoorbeeld een appel at, kreeg ik direct enorme buikpijn.” Leonie besluit zelf op onderzoek te gaan naar mogelijke oorzaken van haar darmklachten. “Ik hield dan bijvoorbeeld bij wanneer ik last kreeg. In die periode heb ik ook een aantal verschillende levensstijlen uitgeprobeerd, waaronder het paleo dieet.” Uiteindelijk mag dit alles niet baten en houden de darmklachten aan. Een geraadpleegde internist kan geen oorzaak vinden en verwijst Leonie door naar een diëtiste, die haar aanraadt het fodmap dieet te volgen. “Dat werkte echter ook niet.”



Vuurrode, droge ogen

Na drie jaar thuis cursussen gevolgd te hebben, start Leonie met een buitenlandse master. Het eerste, tweede en derde semester brengt ze achtereenvolgens door in Straatsburg, Tsjechië en Mexico. Tijdens deze internationale episode dringt bij Leonie steeds nadrukkelijker het besef door dat er echt iets goed mis is met haar. Tijdens het eerste semester in Straatsburg moet ze veel musea bezoeken. “Maar ik had zoveel pijn in mijn onderrug, dat ik niet lang kon staan. Het was wel fijn dat mijn medestudenten dan een rolstoel voor mij regelden, maar dit was niet hoe ik me het me van tevoren had voorgesteld.” Tijdens het tweede semester in Tsjechië verergeren Leonie’s heupklachten. “Als mijn studiegenootjes dan bijvoorbeeld een weekendje naar Boedapest gingen, moest ik alleen achterblijven. Meegaan was geen optie.” Normaal functioneren wordt uiteindelijk steeds moeilijker voor Leonie. “Ik bleef in die periode maar veel thuis en heb veel gelezen. Dat was zo’n beetje het moment dat ik ook veel last van mijn ogen kreeg. Die waren vuurrood en hartstikke droog. Het voelde aan alsof er zandkorrels in mijn ogen zaten en achter mijn ogen leek het wel alsof alles in brand stond.” Ook als Leonie zich een bril laat aanmeten, nemen haar oogklachten niet af. “Ik had ook steeds een ontzettende dorst, waardoor ik me af ging vragen of ik wellicht een suikerprobleem had.”

Extreme dorst

Ook het derde semester in Mexico verloopt uitermate moeizaam voor Leonie. “Ik was extreem vermoeid, had veel rugpijn en last van mijn ogen. En de dorst werd in

dat warme klimaat alleen maar erger. Ik dronk op een gegeven moment zeven liter water op een dag.” De situatie verslechtert dusdanig dat Leonie op een gegeven moment niet meer in staat is om de lessen te volgen. “Ik was zo moe en had zoveel pijn dat dit echt niet meer ging. Gelukkig

*“Als ik bijvoorbeeld een
appel at, kreeg ik direct
enorme buikpijn”*

namen medestudenten de lessen op met hun telefoon en probeerde ik vanuit mijn bed, zo goed en kwaad als dat ging, toch de lessen nog te volgen.” Omdat Leonie zelf een intolerantie voor bepaalde voedingsstoffen vermoedt, probeert ze zelf proefondervindelijk boven water te krijgen waar ze gevoelig voor is. Dan at ik bijvoorbeeld een tijdje geen mais of gluten om te kijken wat het effect was.” In diezelfde periode zoekt Leonie zelf op internet naar informatie, die haar kan helpen om haar klachten beter te begrijpen. “Het werd me toen wel duidelijk dat er een sterke connectie bestaat tussen de darmen en het brein. Om nog een beetje te kunnen functioneren moest ik in die periode om acht uur ‘s avonds naar bed.”

Duivelsuitdrijving

Als Leonie met wat studiegenoten Mexico City bezoekt tijdens de 'Dag van de doden', heeft ze een opmerkelijke ervaring. Een lokale gebedsgenezer behandelt Leonie. "Hij schreeuwde erbij, het leek wel een duivelsuitdrijving." Opvallend genoeg heeft Leonie die dag geen pijn en kan ze tot 23.00 uur doorgaan zonder moe te worden. Omdat dit effect van korte duur is, bezoekt Leonie in Mexico-City een reumatoloog. "Die vermoedde lupus of fibromyalgie." Dit laatste is een aandoening waarbij iemand last heeft van langdurige (chronische) pijn in spieren en bindweefsel. Vaak gaat deze pijn samen met stijfheid en vermoeidheid. De prednison die de reumatoloog voorschrijft, geeft ietwat verlichting van de pijn. Terug in Nederland raadpleegt Leonie wederom een reumatoloog, die ook als diagnose fibromyalgie stelt. "En daar viel volgens hem helemaal niets aan te doen," verzucht Leonie.

*"Soms werd het me
zwart voor ogen en viel
ik bijna flauw"*

Overal pijn

Als Leonie voor haar laatste studiesemester naar Frankrijk moet, wordt ze na zeven dagen gedwongen om weer terug naar Nederland te keren. "Ik had overal pijn." Op aanraden van haar fysiotherapeut gaat Leonie aan de slag met oefeningen om haar lichaam sterker te maken. Na haar afstuderen gaat Leonie nog actiever aan de slag met haar gezondheid. "Ik droeg op dat moment de hele dag een leesbril en druppelde heel frequent mijn ogen, want die deden zo'n pijn. Ik mocht maar zes keer per dag druppelen, maar ik deed het wel twintig keer per dag. Anders kwam ik de dag niet door." Als Leonie een MDL-arts (maag, darm, lever) bezoekt, sluit die tot Leonie's geruststelling een hoop mogelijke ziekten uit. Een scan van de endeldarm wijst uit dat er zich aan het eind van haar endeldarm een reservoir heeft gevormd, waar zich afvalstoffen ophopen. "Omdat de arts mij nog te jong vond om me hieraan te opereren, ben ik met bekkenfysio aan de slag gegaan om te proberen dat reservoir weg te laten gaan."

Misselijk en duizelig

Omdat haar ontlasting nog steeds niet beter wordt, gaat Leonie ook te rade bij een naturopaat en een mesologe. Ze wordt op dat moment nog steeds gekweld door hevige hoofd- en rugpijn. "Ook was ik veel misselijk en duizelig. Als ik in bed lag, leek het vaak wel of ik in een bootje op het water zat. Alles draaide. En soms werd het me zwart voor ogen en viel ik bijna flauw." De mesologe schrijft Leonie een lijst met supplementen voor. "Die hielpen echter niet. De hoofdpijn werd nog erger. Het leek wel of er iemand met een hamer op mijn hoofd sloeg. Ook kon ik niet goed meer lezen of TV-kijken."

Als de mesologe Leonie uiteindelijk doorverwijst naar het Functioneel Neurologisch Instituut betekent dit na jaren van ellende eindelijk een positieve kentering in haar nog jonge leven. "Hier wisten ze eindelijk de vinger op de zere plek te leggen. Ik werd gediagnosticeerd met neurologische schade, waarschijnlijk als gevolg van de val op mijn hoofd tijdens het schaatsen. Die neurologische aandoening heeft zich uiteindelijk doorontwikkeld tot een auto-immuunziekte. Dit verklaarde onder andere de pijn aan mijn ogen en mijn extreme dorst."

Intolerantietest

Om uitsluitel te krijgen over mogelijke intoleranties is er bij Leonie bloed afgenomen voor een intolerantietest. "Van de 90 stoffen, waarop ik ben getest, blij ik er voor 51 intolerant te zijn. En niet voor de minste. Ik blijk onder meer een intolerantie te hebben voor zo'n beetje alle groenten en fruit. En vlees, vis en peulvruchten zijn momenteel te zwaar voor mijn darmen om te verteren. Op dit moment kan ik zelfs producten waar ik niet intolerant voor ben, moeilijk verdragen. Omdat mijn peristaltiek stil lag als gevolg van de neurologische schade, ben ik nu op advies van mijn behandelaar aan een darmbehandeling begonnen. Dat moet mijn peristaltiek weer op gang brengen. Over een week of acht hoop ik met begeleiding van een voedingsdeskundige weer te kunnen opbouwen naar een aangepast voedingspatroon, dat rekening houdt met mijn intoleranties."

*"De hoofdpijn was zo erg.
Het leek wel of er iemand
met een hamer op mijn
hoofd sloeg."*

Vruchten afwerpen

De behandelingen in het Functioneel Neurologisch Instituut werpen hun vruchten af. "De misselijkheid en de draaierigheid werden al snel veel minder. Een beetje lezen ging ook weer en al snel kon ik 's ochtends een kwartier meedoen met de oefeningen van het TV-programma 'Nederland in beweging'." De opwaartse lijn zet zich tot opluchting van Leonie voort. "Na al die jaren van ellende durf ik eindelijk weer aan de toekomst te denken." Leonie is dan ook heel dankbaar dat haar mesologe haar doorverwees naar het Functioneel Neurologisch Instituut. "Alles bij het Functioneel Neurologisch Instituut voelt als een warm bad waar je in stapt. Dat begint al bij de koffie en thee, die je krijgt aangeboden in de wachtkamer. Ze nemen echt de tijd voor je en ze zien jou en niet het nummertje dat je getrokken hebt," zo vat Leonie de vergelijking met een ziekenhuis kernachtig samen.

Sterke groei van aantal patiënten

Functioneel Neurologisch Instituut breidt staf uit



Het complete team van het Functioneel Neurologisch Instituut inclusief de nieuwe collega's Carlos Xavier Bernier (tweede van links), Sebastiaan van der Kuil (vierde van links) en Chantal Weiffenbach (uiterst rechts).

Steeds meer patiënten met neurologische aandoeningen weten het Functioneel Neurologisch Instituut te vinden. De aanwas van nieuwe patiënten houdt hiermee geen gelijke tred met de capaciteit van het team van behandelaars. Om die reden is de staf van het Functioneel Neurologisch Instituut op 1 april uitgebreid met twee nieuwe collega's, Carlos Xavier Bernier (39) en Sebastiaan van der Kuil (31). Carlos en Sebastiaan hebben beiden recent hun chiropractiestudie aan Life University in Georgia (VS) met succes afgerond en zijn nu Doctor of Chiropractic. Beiden hebben tevens een bachelor in biologie gedaan, alsmede een module functionele neurologie doorlopen. Tot slot heeft zowel Carlos als Sebastiaan met succes in de Verenigde Staten een staatsexamen gedaan in de fysiotherapie. Kort voor de komst van Carlos en Sebastiaan had het Functioneel Neurologisch Team zich versterkt met de komst van assistente Chantal Weiffenbach.

Hard nodig

Oprichter Ronald van der Kuil is blij met de uitbreiding van het team. "De uitbreiding is hard nodig om de sterke groei van het aantal patiënten in goede banen te leiden. En dat is nog niet zo eenvoudig, want er zijn te weinig gespecialiseerde functioneel neurologen. Met de nieuwe collega's aan boord zijn we goed voorbereid op een verdere groei van het Functioneel Neurologisch Instituut." Voor de oprichter van het Functioneel Neurologisch Instituut is vooral de komst van zoon Sebastiaan heel bijzonder. "Sebastiaan heeft altijd een grote belangstelling gehad voor alles wat met de hersenen te maken heeft. Samen met Carlos gaat hij straks na een intensieve inwerkperiode zelfstandig patiënten behandelen. Daarnaast gaan zij mij beiden ondersteunen bij een PhD-onderzoek naar het causaal verband tussen blootstelling aan toxische stoffen en symptomen die horen bij het zich voordoen van het toxisch syndroom."

PhD-onderzoek naar neurotoxiciteit

Zie pagina 6 voor meer informatie over het PhD-onderzoek naar het causaal verband tussen blootstelling aan toxische stoffen en de symptomen die zich manifesteren bij het toxisch syndroom.

Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten.

In deze editie het relaas van de 24-jarige Tim Kok uit Den Haag

Auto-ongeluk met verstrekende consequenties voor 24-jarige marketing coördinator

“In overleg met de bedrijfsarts moest ik besluiten om te stoppen met werken”

Dat de gevolgen van een ongeluk niet altijd direct zichtbaar zijn, ervaart Tim Kok uit Den Haag als een andere automobilist in maart zijn auto ramt. Alhoewel de schade aan de auto aanzienlijk is, lijkt Tim er aanvankelijk goed vanaf te komen. Naarmate de tijd verstrijkt, ontwikkelt Tim echter steeds ergere klachten. Extreme vermoeidheid en chronische hoofdpijn leiden ertoe dat hij moet stoppen met werken en sporten. Ook zijn sociale leven moet Tim noodgedwongen op een heel laag pitje zetten. Tim's zoektocht op weg naar verlichting van zijn klachten levert aanvankelijk niet het gewenste resultaat op. Vanaf het moment dat een buurvrouw zijn moeder tipt om een afspraak te maken bij het Functioneel Neurologisch Instituut, keert het tij gelukkig voor Tim.

“De airbags en ruiten lagen eruit,” zo herinnert Tim zich nog goed de harde klap toen een andere auto zich in de zijkant van zijn bolide boorde. “Dat was wel even serieus schrikken.” De materiële schade was zo groot dat Tim's auto total loss werd verklaard. “Ik was echter allang blij dat ik zelf geen ernstig letsel had opgelopen.” Nog onder de indruk van het ongeluk, en geplaagd door hoofdpijn en vermoeidheid, neemt Tim drie dagen vrij van zijn werk. Als Tim de huisarts bezoekt, krijgt hij te horen dat hij het weliswaar even rustig aan moet doen, maar wel mag werken. “Hij adviseerde me om tussendoor steeds even te rusten.”

Gerustgesteld door de diagnose van de huisarts, gaat Tim weer aan het werk. “Ik heb dat een maand lang volgehouden, maar het ging eigenlijk steeds slechter met me. Ik was zo ontzettend vermoeid. Ik was echt niet vooruit te branden, terwijl ik normaal gesproken juist barst van de energie. Ook de hoofdpijn

werd alleen maar erger. Ik ging er 's avonds mee naar bed en stond er 's ochtend mee op. Ik heb in die periode heel wat paracetamol geslikt.”

Klachten verergeren

In plaats van dat Tim's situatie verbetert, nemen Tim's klachten alleen maar toe. “De hoofdpijn en vermoeidheid werden er niet beter op. Daarnaast

kreeg ik steeds meer last van mijn nek, schouders en rug. Werken ging nauwelijks, aangezien ik het kijken naar een beeldscherm gewoon niet langer dan een paar minuten kon verdragen. Concentreren was een groot probleem. Ook mijn sociale

contacten heb ik in die periode op een heel laag pitje moeten zetten. Na een kwartier met een andere persoon in een ruimte, was het bij mij helemaal op. Mijn lontje werd ook steeds korter.” Niet gerust op de situatie brengt Tim weer een bezoek aan de huisartsenpraktijk. “Ik had dit keer een andere arts

en ook die adviseerde me om vooral rustig aan te doen en voldoende rust te nemen.” Ook Tim's bedrijfsarts hamert op voldoende rust. Maximaal een kwartier achter de computer zitten en dan even een wandelingetje maken of naar het toilet, zo luidde het devies. “In eerste instantie ging het wel weer iets beter, als ik voldoende rust en pauzemomenten inbouwde. Al snel werden de klachten echter toch weer heviger en heb ik in overleg met de bedrijfsarts moeten besluiten om te stoppen met werken.”

Stoppen met sporten

Op dat moment is Tim al gestopt met sporten. “Dat was zwaar balen. Normaal sport ik twee- tot driemaal per week, hardlopen en bootcampen, maar dat ging echt niet meer. Op aanraden van mijn moeder ben ik gestart met body stress release. In eerste instantie verlichtte dat mijn nek- en

schouderklachten. De vermoeidheid werd echter alleen maar erger en na een paar behandelingen stagneerde de vooruitgang aan mijn nek en schouders.” Dry needling door de fysiotherapeut levert uiteindelijk dezelfde ervaring op. “Aanvankelijk werd de pijn in mijn nek en schouder minder, maar na drie behandelingen stagneerde ook dat.” Als Tim weer eens moe en afgepeigerd thuiskomt, vertelt Tim's moeder hem over goede ervaringen van een buurvrouw bij het Functioneel Neurologisch Instituut. “Ik was inmiddels best wel een beetje ten einde raad, want niets hielp. Toen ik eind juli belde om een afspraak te maken, en mijn klachten beschreef, kreeg ik al direct te horen dat ze daar naar alle waarschijnlijkheid wel iets mee konden. Daar was ik al hartstikke blij mee.”

Uitgebalanceerd behandelprogramma

Tim zal niet bedrogen uitkomen, want na negen behandelingen ziet hij de toekomst inmiddels weer zonnig tegemoet. “Direct bij binnenkomst voelde het al goed voor mij. Tijdens het intake gesprek werd geconstateerd dat mijn hersenstam was gekneusd, waardoor de doorbloeding niet goed was. Ook bleek mijn stofwisseling aangetast

en was er sprake van een onbalans tussen remmende en activerende stoffen in mijn hersenen. Doordat er nauwelijks remmende stoffen waren, stond ik als het ware altijd ‘aan’.” Wat na de intake volgt is een uitgebalanceerd behandelprogramma. Tim's schouder en nek worden enkele malen behandeld en elk consult gaat vergezeld van een sessie in de Gyrostim. De Gyrostim is een hightech computergestuurde stoel, die in verschillende richtingen rondom zijn assen kan draaien, en functioneel

neurologen helpt om patiënten van hun klachten en beperkingen af te helpen. “Daarnaast moest ik balansoefeningen en oefeningen met oogbewegingen doen. Ook moest ik het supplement Gabax gebruiken om meer balans te krijgen tussen remmende en activerende stoffen in mijn hersenen.” Aan een van de oefeningen voor thuis bewaart Tim gemengde gevoelens, vertelt

hij met een knipoog. “Ik moest drie keer per dag met mijn hoofd 10 seconden in een bak met ijswater. Dat activeert het transport van signalen door mijn hersenstam.”

Blij met progressie

Tim is goed te spreken over de manier waarop hij door het Functioneel Neurologisch Instituut is begeleid. “Ze zijn er heel aardig en begripvol. Ik vind het fijn dat het relatief kleinschalig is. Als je er binnenkomt, word je direct met je voornaam aangesproken. En mijn behandelaar is niet alleen heel kundig, maar probeert het allemaal luchtig te houden, met veel humor. Hij waarschuwde me vooraf ook dat ik na een behandeling echt even moest gaan slapen. Dat kon ik me niet voorstellen, ik slaap nooit overdag, maar het was echt nodig.”

Tim is blij met de geboekte progressie. “Het gaat nu goed met me. Ik voel me langzaam weer de oude worden. Ik ben niet meer zo moe en heb weer zin en energie om leuke dingen te doen. Dat is wel even anders geweest.” Tim is inmiddels zo ver hersteld dat hij weer drie ochtenden per week zijn werk als marketing coördinator bij Comedy Central/Spike kan doen. “En dat voelt weer super fijn.”



Recept

Kip tandoori salade met yoghurt limoen dressing

Tover in een goed half uur deze overheerlijke maaltijdsalade op tafel. Met kruidige (vega) kip en geroosterde kikkererwten, gecombineerd met mango en cashewnoten en een frisse dressing.

Type gerecht: hoofdgerecht
Bereidingstijd: 35 minuten
Aantal personen: 2

Ingrediënten

- 200 – 250 gram (vega)kip
- 2 eetlepels tandoori kruiden
- 2 eetlepels olie
- 75 gram sla (veld)
- ½ komkommer
- 8 radijsjes
- 1 kleine mango of 175 gram in blokjes
- handje cashewnoten
- 265 gram kikkererwten uit blik of pot

Dressing

- 3 eetlepels yoghurt
- 1 eetlepel limoensap
- snufje peper en zout



Bereiding

- Verwarm de oven op 200 graden.
- Laat de kikkererwten uitlekken en dep droog. Doe ze in een kom met 1 eetlepel tandoori kruiden en 1 eetlepel olie.
- Meng het geheel door elkaar, verdeel dit over een bakplaat met bakpapier en rooster dit circa 20 à 25 minuten licht krokant in de oven.
- Doe de stukjes kip in een kom. Voeg 1 eetlepel tandoori kruiden en olie toe en meng het geheel
- Bak de kip in een pan. Snijd de mango in blokjes en de komkommer en radijsjes in plakjes. Meng de ingrediënten van de dressing door elkaar.
- Verdeel de sla in een kom of op borden en verdeel de mango, komkommer, radijsjes, kikkererwten er over.
- Schep de kip tandoori erop en besprenkel met de limoen dressing. Garneer de kip tandoori salade met cashewnoten.

Eet smakelijk!

Sesamallergie bij kinderen vaak niet onderkend



Ongeveer een op de vijf kinderen is allergisch voor sesamzaad. Hoewel het gewoonlijk wordt gezien als gezond tussendoortje of smaakmaker, staat sesamzaad in de top 10 van allergenen voor kinderen.

In de Verenigde Staten is vaak niet duidelijk dat een allergie door sesam veroorzaakt kan worden en krijgen andere voedingsmiddelen de schuld van ernstige reacties. Uit een test onder 119 allergische kinderen bleek echter dat het in 17 procent van de gevallen kwam door sesam. De schatting van onderzoekers van het Amerikaanse National Institute of Allergy and Infectious Diseases is dat rond de 1,1 miljoen Amerikanen een sesamallergie hebben en dat slechts 30 procent van de kinderen daar overheen groeit.

Controversieel

De sesamallergie was altijd al controversieel en bovendien waren er zorgen over de zorgvuldigheid van de tests, maar volgens de onderzoekers zijn de verschillende tests betrouwbaar. De onderzoekers gaven de kinderen met een voedselallergie de standaard voedselprovocatietest, waarbij zij een steeds grotere hoeveelheid sesam aten om te zien of er een allergische reactie kwam. Als die inderdaad optrad, deden de onderzoekers een allergeen-specifieke antilichaamtest om te bepalen of de reactie door sesam kwam. Volgens hoofdonderzoeker Anthony S. Fauci is het vaststellen van een sesamallergie altijd een uitdaging geweest, maar de antilichaamtest is betrouwbaar en accuraat. De Amerikaanse voedselwaakhond FDA overweegt toevoeging van sesam als allergeen op etiketten. In Nederland staat sesam al als allergeen vermeld op etiketten.

Bron: *Pediatr Allergy Immunol*

Een goed gesprek bij ernstige depressie is soms net zo effectief als medicatie



Mensen met een ernstige depressie kunnen net zoveel baat hebben bij praten over het probleem als bij een krachtig antidepressivum.

Na vijf jaar konden mensen die cognitieve gedragstherapie (CGT), een combinatie van gedrags- en gesprekstherapie hadden gehad, er net zo goed mee omgaan als degenen die antidepressiva hadden geslikt. De medicijnen zijn zeker goedkoper, in ieder geval in eerste instantie. Maar als de kosten voor wisseling van medicijnen, bijwerkingen of terugval worden meegerekend, dan is er volgens onderzoekers van de University of Michigan nauwelijks verschil tussen de twee behandelwijzen. Gebaseerd op de onderzoeksresultaten zagen zij bij mensen die cognitieve gedragstherapie hadden gehad, net zoveel verbetering als bij de mensen die medicijnen hadden geslikt.

Medicijnloze behandeling

En uit een enquête bleek dat de meeste mensen met een depressie liever cognitieve gedragstherapie of een andere medicijnloze behandeling krijgen. Het probleem is dat slechts een kwart van hen daar ooit de kans voor krijgt. De kosten van cognitieve gedragstherapie zijn in het begin namelijk hoger en er zijn niet genoeg therapeuten om alle mensen te kunnen behandelen. Maar als verzekeraars zouden inzien dat er uiteindelijk niet veel verschil is tussen de twee benaderingen, zowel wat de kosten als het resultaat betreft, dan kan er misschien meer financiering komen voor de praattherapie, aldus de onderzoekers.

Bron: *Ann Int Med*

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

Functioneel Neurologisch Instituut verademing in medische wereld voor Martijn (46) uit Den Hoorn

Ik zat op een gegeven moment met oordoppen in aan de eettafel

“Ieder jaar, zo ergens in december of januari, werd ik op een gegeven moment wakker met een duizelig gevoel. De hele wereld draaide dan rond voor mij. Als ik me een paar dagen rustig hield, verdween dat echter wel weer.” De 46-jarige Martijn uit Den Hoorn was inmiddels bijna gewend aan dit jaarlijks terugkerende ritueel, als hij in het voorjaar van 2018 met een zware oorontsteking wordt geconfronteerd. “Die ontsteking zat zowel in het binnen- als het buitenoor. En zowel links als rechts. Ik heb me nog nooit zo beroerd gevoeld als toen.”

Déja vu

Als Martijn op een morgen in augustus 2019 wakker wordt, heeft hij een déjà vu. Hij heeft hetzelfde gevoel van duizeligheid als hij eerder steeds rond de jaarwisseling ervaarde. “Het verschil met eerdere keren was echter dat het nu niet wegging na een paar dagen. Integendeel, het werd alleen maar erger.” Ook Martijn’s gehoor wordt minder en hij kan licht en geluid nauwelijks verdragen. “Daarnaast had ik een ontzettend zwaar hoofd.” Na een week besluit Martijn dan ook zijn huisarts te bezoeken. Deze oppert een vermoeden van de ziekte van Menière en verwijst hem door naar de KNO-arts. In het ziekenhuis wordt echter geconstateerd dat er geen sprake is van de ziekte van Menière. “Mijn KNO-arts vertelde me dat de klachten vanzelf wel zouden verdwijnen, maar dat dit wel een kwestie van maanden zou worden. Ik voelde

me echter zo slecht, dat dit voor mij geen optie was.” In de tussentijd had Martijn per e-mail ook al zijn licht opgestoken bij een osteopaat en een mesologe. “De mesologe maakte mij attent op het Functioneel Neurologisch Instituut. Toen ik daarnaar toe belde om een afspraak te maken, voelde dat eigenlijk direct goed. En tijdens het intake gesprek had ik eindelijk het gevoel dat mijn klachten werden herkend en erkend.”

“Ze zijn echt bezig met mensen en dat vind ik een groot verschil met de reguliere zorg”

Restje van de ontsteking

Martijn’s behandelaar vermoedt dat een restje van de oorontsteking in zijn bloedbaan is terechtgekomen en zijn evenwichtsorgaan uit balans heeft gebracht. “Mijn kleine hersenen functioneerden niet goed en de verschillende hersengebieden werkten niet goed meer met elkaar samen. Daarnaast was mijn hippopotamus overactief en was de remvloeistof in de kleine hersenen, zoals de behandelaar dat noemde, op. Hij schreef als ondersteuning het supplement Gabax

voor om dit aan te vullen. Ik stond als het ware continu ‘aan’, zonder rem, waardoor ik allerlei prikkelingen, zoals onder meer licht en geluid, niet goed kon verdragen.” Met de diagnose van zijn behandelaar op zak maakt Martijn een nieuwe afspraak met de KNO-arts. “Ik was benieuwd hoe hij tegen de diagnose aan keek. Toen hij me vertelde dat mijn klachtenpatroon over het algemeen niet alleen veroorzaakt wordt door een aandoening aan de oren, maar vaak ook een neurologische oorzaak kent, was ik met stomheid geslagen. Waarom vertel je me dat dan niet direct? Toen hij me ook nog voorstelde om mijn balansklachten kunstmatig op te wekken door water in mijn oor te spuiten, om op die manier de oorzaak te achterhalen, was ik er wel klaar mee.” Met deze desillusie uit de reguliere medische zorg in het achterhoofd, besluit Martijn al zijn kaarten te zetten op behandeling bij het Functioneel Neurologisch Instituut in Lisse.

Goede herinneringen

De behandeling, die onder meer bestaat uit sessies met de Gyrostim, slaat goed aan bij Martijn. De Gyrostim is een hightech computergestuurde stoel, die in verschillende richtingen rondom zijn assen kan draaien, en functioneel neurologen helpt om patiënten van hun beperkingen af te helpen. Omdat Martijn niet meer in staat is om de rit naar Lisse zelfstandig te maken, vergezelt Martijn’s vader hem. “Ik kan me nog goed herinneren dat ik na de eerste behandelingen ontzettend moe was. Ik heb nog nooit zoveel geslapen als in die periode.” Martijn bewaart goede herinneringen aan zijn bezoeken aan het Functioneel Neurologisch Instituut. “Ik heb zelden zo’n kundige, gedreven en gepassioneerde zorgprofessional meegemaakt als mijn behandelaar.”

“Ik heb zelden zo’n kundige, gedreven en gepassioneerde zorgprofessional meegemaakt als mijn behandelaar”

Oordoppen in

“Ik voel me nu weer zo veel beter. Als ik dat vergelijk met toen ik me zo beroerd voelde, dan is het een wereld van verschil. Ik zat op een gegeven moment tijdens het eten met oordoppen in mijn oren aan tafel, omdat ik het geluid van de stemmen van mijn kinderen niet kon verdragen. En als ik al eens naar een verjaardag ging, dan moest ik na een half uur wegvluchten, omdat ik gek werd van al die prikkels. Alles wat op me afkwam, was zo enorm overweldigend. Zelfs als ik nu een keer niet zo goed slaap, kan ik het goed hebben om druk te zijn met van alles en nog wat. Ik merk dat ik nu weer over een goed fundament beschik om ook bij zware belasting weer goed te functioneren. En daar ben ik heel dankbaar voor.”

Holistische benadering

Dit staat volgens Martijn in schril contrast met de benadering van het Functioneel Neurologisch Instituut. “Daar gaan ze uit van een holistische benadering en kijken ze niet alleen naar ofwel de fysieke kant ofwel de hersenen, maar hebben ze juist oog voor het geheel. Ik hoorde pas een mooie uitspraak; luister naar je lichaam als het fluistert in plaats van wanneer het schreeuwt. Dat vind ik wel mooi van toepassing op het Functioneel Neurologisch Instituut. Ik hoop dan ook dat ik door mijn ervaringen te delen, meer patiënten op het spoor van het Functioneel Neurologisch Instituut kan zetten.” Martijn is blij dat zijn omgeving zo begripvol was toen hij zich zo slecht voelde. “Vooraf mijn vrouw en mijn opdrachtgever waren wat dat betreft fantastisch. Het lastige is namelijk dat niemand aan de buitenkant kan zien hoe beroerd je eraan toe bent. Wat dat betreft kun je bijvoorbeeld veel beter een been breken. Een gipsbeen maakt anderen er steeds op opmerkzaam dat je iets mankeert.”



Goed hoofdkussen cruciaal voor mensen met neurologische aandoening

“Een kussen moet zich aanpassen aan de mens in plaats van andersom”

Waar een goed kussen voor iedereen belangrijk is, geldt dit in nog veel sterkere mate voor mensen met een neurologische aandoening. De gemiddelde Nederlander heeft zes tot zeven kussens in huis. Dat zegt wel genoeg over hoe lastig het klaarblijkelijk is om het ‘ideale’ kussen te vinden.

“Weet u misschien een goed kussen voor me? Het is misschien wel de meest gestelde vraag bij ons in het behandelcentrum,” vertelt Ronald van der Kuil, oprichter van het Functioneel Neurologisch Instituut. “Een goed kussen is inderdaad ongelooflijk belangrijk. Het moet per slot van rekening je hoofd en nek dragen. Dan heb je het toch al snel over een gewicht van 5 tot 7 kilo. Daarnaast herbergt het hoofd ons belangrijkste orgaan, het brein. Het is dus cruciaal om hier voorzichtig mee om te gaan.” Van der Kuil waarschuwt voor het gebruik van slechte kussens. “Als de stand van je nek en je hoofd als gevolg van het gebruik van een slecht kussen foutief is, dan kunnen wervels, spieren, kapsels en pezen gaan verschuiven en ontregeld raken. Spieren kunnen ook verkrampd raken.”

Goede doorbloeding

“Daar komt nog bij dat het brein een van de meest doorbloede organen is. Die doorbloeding is essentieel met het oog op het transport van zuurstof. Als er bloedvaten in de nek bekneld raken, dan gaat dat ten koste van dat transport van zuurstof en uiteindelijk leidt dat tot een slechtere doorbloeding en het afsterven van hersencellen.” Een goede doorbloeding is op haar beurt weer van belang bij de afvoer van toxische stoffen uit de hersenen. De aanwezigheid van toxische stoffen in de hersenen is een belangrijke oorzaak van slaapproblemen. In vergelijking met overdag worden volgens Van der Kuil juist tijdens de nacht de meeste toxische stoffen afgevoerd. “Bij een niet goed functionerend kussen kunnen het transport van zuurstof en de doorbloeding ontregeld raken, waardoor de toxische stoffen niet goed worden afgevoerd met als resultaat het ontstaan van ontstekingsreacties.”

Terugkerende vraag

De ademhaling van de mens ondersteunt de doorbloeding van het brein. “Je kunt de ademhaling van de mens wat dat betreft vergelijken met een pompmechanisme. Bij het continu in- en uitademen



is het dan ook heel belangrijk dat een kussen meebeweegt.” Van der Kuil waarschuwt voor het gebruik van voorgevormde kussens. “Ieder mens is uniek, met een ander gewicht en een andere vorm en stand van de nek en het hoofd. Daar past geen voorgevormd kussen bij. Het kussen moet zich aanpassen aan de mens in plaats van andersom.” Gelet op het belang van een goed hoofdkussen voor mensen met een neurologische aandoening en die steeds terugkerende vraag van patiënten naar een goed kussen, besloot Van der Kuil drie jaar geleden het initiatief te nemen tot de ontwikkeling van een hoofdkussen met bijzondere eigenschappen. Na een intensief ontwikkeltraject heeft dit geresulteerd in een exclusief hoofdkussen, dat vederzachte ondersteuning biedt voor een optimaal slaapcomfort.

Kuikenveren

Het FNI Comfort hoofdkussen is gemaakt van kwalitatief hoogwaardige kuikenveren. Dit biedt volgens Van der Kuil als voordeel dat het kussen goed meebeweegt met het in- en uitademen. “Ook zitten er nog geen harde pennen in kuikenveren, hetgeen het comfort ten goede komt.” Om het derde voordeel van het gebruik van kuikenveren te verduidelijken, maakt de oprichter van het Functioneel Neurologisch Instituut een vergelijking met kussens gemaakt van synthetisch materiaal. “Die kussens bewegen niet alleen niet goed mee met de beslaper, maar ze kunnen bovendien transpiratievocht niet goed absorberen. De flexibiliteit van de kuikenveren zorgt juist voor een goede aanzuigende werking.” De kuikenveren hebben een speciale hydropersbewerking ondergaan en zijn als onderdeel van de nabehandeling geïmpregneerd met een natuurlijke stof. Het hoofdkussen is tot slot hypo-allergisch, zodat gebruikers gevrijwaard blijven van een mogelijke allergische reactie. De prijs van het FNI Comfort hoofdkussen is 149 euro.

Geheugen voor details wordt beter in puberteit



Het geheugen voor details van kinderen wordt beter als ze in de puberteit komen. Pubers van rond de veertien jaar kunnen zich kleine bijzonderheden op foto's beter herinneren dan jongere kinderen.

Dat komt waarschijnlijk omdat de hippocampus – het hersengebied dat het geheugen aanstuurt – pas in de puberteit is uitgegroeid. Dat melden Duitse onderzoekers in het wetenschappelijk tijdschrift PNAS. De wetenschappers kwamen tot hun bevindingen door MRI-scans te maken van de hippocampus bij zeventig kinderen tussen de zes en veertien jaar. De deelnemers moesten ook een geheugentestje doen. Ze keken naar foto's van verschillende objecten, zoals een telefoon of een boek. Een paar minuten later kregen ze dezelfde foto's nog een keer te zien, maar nu waren er kleine details veranderd, zoals knopjes, cijfers, of letters. De pubers zagen de verschillen tussen de twee foto's vaker dan de jongere kinderen. Ook bleek uit de MRI-scans dat hun hippocampus verder was ontwikkeld. Tot nu toe werd aangenomen dat dit hersengebied al op 6-jarige leeftijd was uitgegroeid.

Leervermogen

Met nieuw onderzoek hopen de wetenschappers uit te zoeken in hoeverre de relatief trage ontwikkeling van de hippocampus het leervermogen van kinderen beïnvloedt. “Het inzicht dat de hippocampus pas volwassen wordt in de puberteit, verandert onze kijk op de ontwikkeling van het geheugen en leervermogen”, verklaart onderzoeker Attila Keresztes van het Max Planck Instituut. “De grote vraag is welk effect de ontwikkeling van de hippocampus heeft op de interactie met andere hersengebieden.”

Bron: Nu.nl

XO-Eyes

Voor een optimale werking van de oogfunctie

Een goed gezichtsvermogen is een groot goed. Ogen zijn daarentegen erg gevoelig. Oogklachten komen dan ook vaak voor. Sommige zijn onschuldig, andere oogklachten kunnen ernstige consequenties hebben. Sterk in opkomst is oogvermoeidheid als gevolg van het langdurig actief zijn met een digitaal apparaat. Met de hoogwaardige zalmolie XO-Eyes kunt u uw ooggezondheid (preventief) onderhouden. Dit supplement is met recht de ‘smeerolie’ voor uw ogen.



XO-Eyes 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-Eyes draagt bij aan:

- Een optimale werking van de oogfunctie
- Behoud van het gezichtsvermogen
- Een goede werking van de traanklierfunctie
- Helderder zicht bij staar
- Verlichting bij geïrriteerde, droge, jeukende en rode ogen
- Bescherming tegen blauwlicht blootstelling

XO-Eyes 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

XO-7

Hoogwaardige zalmolie

Mét rozemarijnsmaak voor het brein

Het lichaam maakt zelf geen meervoudig onverzadigde vetzuren aan. Toch zijn deze vetzuren onmisbaar voor een gezond functioneren van onze cellen, weefsels en organen. Daarom worden deze meervoudig onverzadigde vetzuren essentiële vetzuren genoemd. Over de afgelopen zes jaar heeft XO-Pharma Oils uitvoerig onderzoek gedaan naar dierlijke meervoudig onverzadigde vetzuren. Het blijkt dat de kwaliteit en kwantiteit van deze vetzuren, onder dieren en met name onder vissoorten, niet overal even sterk vertegenwoordigd is. Ons onderzoek heeft zich vooral gericht op diverse zalmrassen. Niet alle zalmsoorten leveren hoogwaardige meervoudig onverzadigde vetzuren. Er is echter één specifiek ras, XO-7, dat een gegarandeerde kwaliteit en hoeveelheid meervoudig onverzadigde vetzuren levert, die de mens hard nodig heeft. Uit gepubliceerd wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de plantaardige onverzadigde vetzuren niet de benodigde kwaliteit en kwantiteit kunnen leveren.

De XO-7 olie, ontwikkeld door XO-Pharma Oils, is gemaakt van 100% ongeraffineerde, koud geperste zalmolie met de hoogwaardige meervoudige onverzadigde vetzuren omega 3, 6, 9 en de benodigde DHA, DPA en EPA in de juiste verhoudingen. Aangevuld met de antioxidant rozemarijn heeft de XO-7 een aangename smaak en geur, hetgeen de XO-7 olie uitermate geschikt maakt voor kinderen.

XO-7 vult het tekort aan essentiële onverzadigde vetzuren en vitamines (B-groep) in onze dagelijkse voeding aan, en draagt bij aan de biologische processen binnen het menselijk lichaam.



XO-7 draagt bij aan:

- De normale werking van het hart
- De instandhouding van de normale hersenfunctie
- De instandhouding van de normale bloeddruk
- De normale werking van het zenuwstelsel
- De vermindering van vermoeidheid en moeheid
- De regulering van de hormonale activiteit
- Een goede werking van het immuunsysteem.



Amsteldiep 2

8321 WH Urk The Netherlands

Phone: + 31(0)527 - 206 531

www.xopharmaoils.com