

NEURO FLITS

MAGAZINE

Jaargang 7 | Nummer 1 | 2021 | €4,95

De ziekte van Hashimoto

is killing voor de schildklier

Coeliakie

maakt het leven
ongemerkt zuur

Tips

om uw hersenen
gezond te houden



Functioneel
Neurologisch
Instituut

Inhoud



Experts boos over uitblijven vitamine D-advies

“Alsof het ons niks interesseert dat mensen dood gaan”



Wees zuinig op uw schildklier

Poortwachter waakt als een schild over uw lichaam

Uit het leven gegrepen

Vijf meeslepende verhalen van onze patiënten



12 Glutenintolerantie en coeliakie maken het leven ongemerkt zuur

Slechts 1 op de 8 patiënten op de hoogte van coeliakie

De ziekte van Hashimoto is killing voor de schildklier

Meest voorkomende auto-immuunziekte wordt vaak niet herkend

Thuistest om uw stoelgang zelf te checken

Bij vermoeden van auto-immuunziekte helpt deze thuistest u om een beeld te vormen van uw darmgezondheid

Overleden Engelse oud-voetballer kreeg dementie door koppen

Basisspeler uit het Engelse team dat in 1966 wereldkampioen werd, leed aan Alzheimer

3 tips om de hersenen gezond te houden

Bewegen, goed slapen en je hersenen uitdagen



CT-scans verviervoudigen de kans op een hersentumor

De kans op een hersentumor verviervoudigt bij kinderen



Lekker en gezond recept: courgetteschotel met vis

Buik vol van obesitas

Begripvolle aanpak moet kinderen gaan helpen

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

Auto-immuunziekten zijn dé aandoening van de 21ste eeuw

Auto-immuunziekten vormen anno 2021 zonder enige twijfel de belangrijkste bedreiging van onze gezondheid. Waar het lijstje met auto-immuunziekten twee decennia terug nog uit zo'n 20 aandoeningen bestond, barst het lijstje vandaag de dag uit zijn voegen met maar liefst 156 geregistreerde auto-immuunaandoeningen. Ook in ons behandelcentrum constateren wij een grote groei van het aantal patiënten met auto-immuunaandoeningen. Maar wat is een auto-immuunziekte eigenlijk? Om dat te begrijpen is een korte uitleg van het immuunsysteem onontbeerlijk. Uw immuunsysteem bestaat uit een grote groep verschillende cellen en eiwitten. Deze cellen en eiwitten ruimen infecties en overbodige celresten op. Een goed functionerend immuunsysteem moet dus infecties en overbodige celresten kunnen herkennen. Als uw immuunsysteem infecties opruimt, krijgt u ontstekingsverschijnselen zoals koorts, zwellingen, roodheid, pijn of een griepig gevoel. Het opruimen van lichaamseigen overbodig geworden celresten gebeurt iedere dag. Daar merkt u over het algemeen niets van. Een auto-immuunziekte ontstaat als er bij het opruimen van lichaamseigen celresten iets verkeerd gaat. Het immuunsysteem keert zich dan tegen het lichaam zelf. Dit uit zich onder meer in het feit dat het lichaam steeds gevoeliger wordt voor voeding, die u heel regelmatig eet. Uiteindelijk bouwt u een allergie of een intolerantie op voor bepaalde voedingsmiddelen, zoals bijvoorbeeld gluten.

Waar een hersentrauma op zich al desastreuze gevolgen kan hebben, is het relatief onbekend dat een hersentrauma op zijn beurt een auto-immuunziekte kan veroorzaken. Het brein, dat veel weg heeft van een gelatinebrij, loopt bij een hersentrauma, zoals bijvoorbeeld een val op het hoofd, een shock op. De hersencellen raken ontregeld en essentiële onderdelen van het brein, zoals bijvoorbeeld de hypofyse, raken eveneens in shock. En daar wringt hem nu precies de schoen. De hypofyse controleert de werking van een achttal hormoonproducerende klieren, zoals de bijniere, de schildklier, de eierstokken en de baarmoeder. En die werking raakt dus ontregeld als gevolg van het hersentrauma. Vanaf het moment dat het brein een oplazer krijgt, heeft dit dan ook invloed op hormonale stofwisselingsprocessen. En dit leidt op zijn beurt weer tot compleet andere klachten dan typische hersentraumaklachten, zoals hoofdpijn, balansproblemen en overgevoeligheid voor prikkels als licht en geluid. Denk dan vooral aan klachten op maag-/darmniveau en aan hieraan verwante organen, zoals de lever en de alvleesklier.

Als het hersentrauma te lang aanhoudt, leidt dit onherroepelijk tot een auto-immuunaandoening. De bijnier blijft namelijk onophoudelijk stresshormonen (adrenaline en cortisol) produceren, met als gevolg een inkrimping van het brein en een verdere verslechtering van de stofwisselingsprocessen.

Deze editie van de Neuroflits staat boordevol achtergrondinformatie over auto-immuunziekten. Hoe uit een auto-immuunaandoening zich bijvoorbeeld en wat zijn de meest voorkomende varianten? Vermoedt u een auto-immuunaandoening bij uzelf of een dierbare? Dan adviseren wij u een bloedonderzoek te ondergaan. Uitstel kan funest zijn, zo vertellen ook vijf van onze patiënten in dit nummer.

Experts boos over uitblijven vitamine D-advies:

“Alsof het ons niks interesseert dat mensen dood gaan”

Een grote groep gerenommeerde experts is boos over de afwachtende houding van de overheid over vitamine D. Zij willen dat mensen uit voorzorg vitamine D gaan slikken tegen corona. Steeds meer studies tonen volgens hen aan dat vitamine D ervoor kan zorgen dat de kans dat je corona krijgt kleiner is en dat de infectie milder verloopt. „Alsof het ons niks interesseert dat intussen mensen dood gaan.”



Bijna twee maanden geleden riepen experts iedereen op om vitamine D te slikken tegen corona. Deze groep experts kreeg veel bijval van longartsen en andere hoogleraren. Zo zegt de vooraanstaande hoogleraar voeding en gezondheid Jaap Seidell van de Vrije Universiteit: „Wachten op absoluut bewijs bij vitamine D lijkt onverstandig gezien het grote aantal mensen met lage vitamine D-spiegels en de belangrijke rol die vitamine D speelt in het immuunsysteem.” Hij is – in lijn met onder meer dit wetenschappelijke artikel uit The Lancet – voor het uit voorzorg slikken van vitamine D.

Sinds de oproep van de deskundigen, verschenen er bovendien meer studies die wijzen op het nut van vitamine D bij corona. Hoogleraar Gezond Ouder worden Manfred Eggersdorfer van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) wijst op een studie van de vooraanstaande Duitse kankeronderzoeker Herman Brenner: „Daarin staat dat vitamine D-tekorten verantwoordelijk kunnen zijn voor bijna negen van de tien coronadoden. Dat is een geweldig groot aantal!” Uit een overzicht van allerlei wetenschappelijke artikelen over het effect van vitamine D op corona, blijken steeds meer positieve resultaten.

Klein onderzoek

Het onderzoek is gebaseerd op een groep van 118 personen met vitamine D-tekorten die werden opgenomen in een Duits ziekenhuis, daarvan overleden er zestien. De sterfte van 11,3 procent was veel hoger onder patiënten met een vitamine D-tekort, dan onder andere patiënten. De wetenschappers stellen dat het om een kleine studie gaat, maar schrijven dat het ‘misschien wel onethisch is om te wachten op de resultaten van langer lopende onderzoeken voordat actie voor de publieke gezondheid wordt ondernomen.’

„In de wetenschappelijke wereld groeit de eensgezindheid over de belangrijke rol van vitamine D”, verklaart Eggersdorfer. „Het kan de kans dat je corona krijgt verkleinen én de infectie kan korter duren.” Eggersdorfer, die in het verleden verbonden was aan chemiebedrijf DSM, maar daar geen financiële banden meer mee heeft, omdat hij gepensioneerd is, werkt samen met twee andere wetenschappers aan een betoog vóór vitamine D.

De afwachtende houding van overheden schiet bij wetenschappers in het verkeerde keelgat. Het ‘frustreert’

bijvoorbeeld hoogleraar immunologie van Wageningen Universiteit Huub Savelkoul. „Er zijn steeds meer studies die het voordeel van vitamine D aantonen. Ik vind het een soort van arrogantie dat de overheid eerst een metastudie wil afwachten. Het lijkt wel alsof het ons niks interesseert dat er ondertussen mensen in het ziekenhuis komen en dood gaan. Met die opmerking moet u maar voorzichtig zijn, maar dat is wel waar mijn frustratie zit.”

Overdosering

De kans op overdosering bij vitamine D is volgens Savelkoul klein. „Dan moet je in één keer één à anderhalf potje achterover slaan. Iedereen met normaal gezond verstand snapt dat dit niet verstandig is.” Hij krijgt bijval van Harry Wichers, hoogleraar biochemie en voedingswetenschappen Wageningen Universiteit. „Ik denk dat de aanwijzingen voor vitamine D net zo goed zijn als voor het afstand houden. Laten we vooral niet wachten tot het te laat is!” Volgens Onno van Schayck, hoogleraar Preventieve Geneeskunde aan de Universiteit Maastricht is er ‘met name in de winter alle reden om voldoende vitamine D te nemen’.

„Het kan de kans dat je corona krijgt verkleinen én de infectie kan korter duren”

Internationaal is er nu ook een wereldwijde oproep aan regeringen om meer aandacht te vragen voor vitamine D in strijd tegen corona, ondertekend door honderdvijftig wetenschappers, waaronder meer dan zestig hoogleraren. Hoogleraar geneeskunde Michael Holick van Boston University: „Mensen wachten op een magisch wonderpilletje of op een vaccin, maar zien zoiets simpels als vitamine D over het hoofd.”

Het ministerie van Volksgezondheid vindt dat de tijd nog niet rijp is voor een nieuw vitamine D advies. „Om al het corona-gerelateerde onderzoek in Nederland – en wereldwijd – goed te begrijpen, heeft minister De Jonge een Adviespanel met onafhankelijke experts ingesteld dat adviseert over kansrijke, innovatieve behandelingen voor COVID-19. Dit panel is ook gevraagd om te adviseren over Vitamine C en Vitamine D”, verklaart de woordvoerder van de minister. „Wij kijken uit naar de resultaten van die onderzoeken. Het adviespanel ziet nu nog geen aanleiding om richtlijnen in te stellen voor vitaminesuppletie.”

Het Functioneel Neurologisch Instituut adviseert gebruik van vitamine D-supplement XO-D.

Bron: AD

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

Poortwachter waakt als een schild over uw lichaam

Wees zuinig op uw schildklier

Deze vlindervormige klier weegt slechts tien tot twintig gram, maar is van onschatbare waarde voor de menselijke fysiologie. De schildklier functioneert als een bougie in uw energieproductie. De Grieken noemden de schildklier ‘thyreos’, wat ‘schild’ betekent, en dat is een passende omschrijving. De schildklier, die zich uitstrekt over het gebied van de adamsappel, heeft de vorm van een schild en functioneert ook als zodanig.

De schildklier bepaalt de snelheid van het lichaam. Als u het koud heeft, trapt de schildklier als het ware het gaspedaal in om meer warmte te creëren. Als u een virus heeft, start de schildklier de motor van uw immuunsysteem. En als u erg gestrest bent, trapt de schildklier juist op de rem, zodat u als het ware niet uw motor opblaast op de linkerrijstrook. Vervolgens stuurt de schildklier u langzaam maar zeker naar de rechterrijstrook.

Complexe klier

De schildklier regelt niet alleen de snelheid van de energieproductie, en houdt niet alleen de lichaamstemperatuur op peil, maar helpt ook de groei van kinderen te reguleren en heeft een diepgaande invloed op de hersenchemie, waardoor stemmingen en emoties worden beïnvloed. De schildklierfunctie richt zich op het gehele lichaam, en houdt rekening met het immuunsysteem, de hormoonbalans en de hersenfunctie. De schildklier is van invloed op veel verschillende systemen binnen het lichaam. Wanneer de schildklier slechter werkt, werken veel andere systemen (zoals de spijsvertering en de hormoonhuishouding) ook slechter. De schildklier is een van de meest complexe hormoonproducerende, oftewel endocriene, klieren in het lichaam. Dit is waarschijnlijk de reden waarom veel mensen niet precies begrijpen hoe hij werkt. Het belangrijkste om te onthouden over de schildklier is dat deze zeer gevoelig is voor de kleinste veranderingen in uw lichaam. Dat moet hij ook wel zijn; dat is immers zijn functie. Naar schatting bij 27 miljoen West-Europeaan functioneert de schildklier echter niet goed. Als de schildklier te traag is, spreken we van een aandoening genaamd ‘hypothyreoïdie’, in de volksmond ook wel aangeduid met hypo. Als de schildklier daarentegen te snel is, spreken we van een aandoening genaamd

‘hyperthyreoïdie’, in de volksmond ook wel aangeduid met hyper. In dit artikel gaan we dieper in op de eerste categorie.

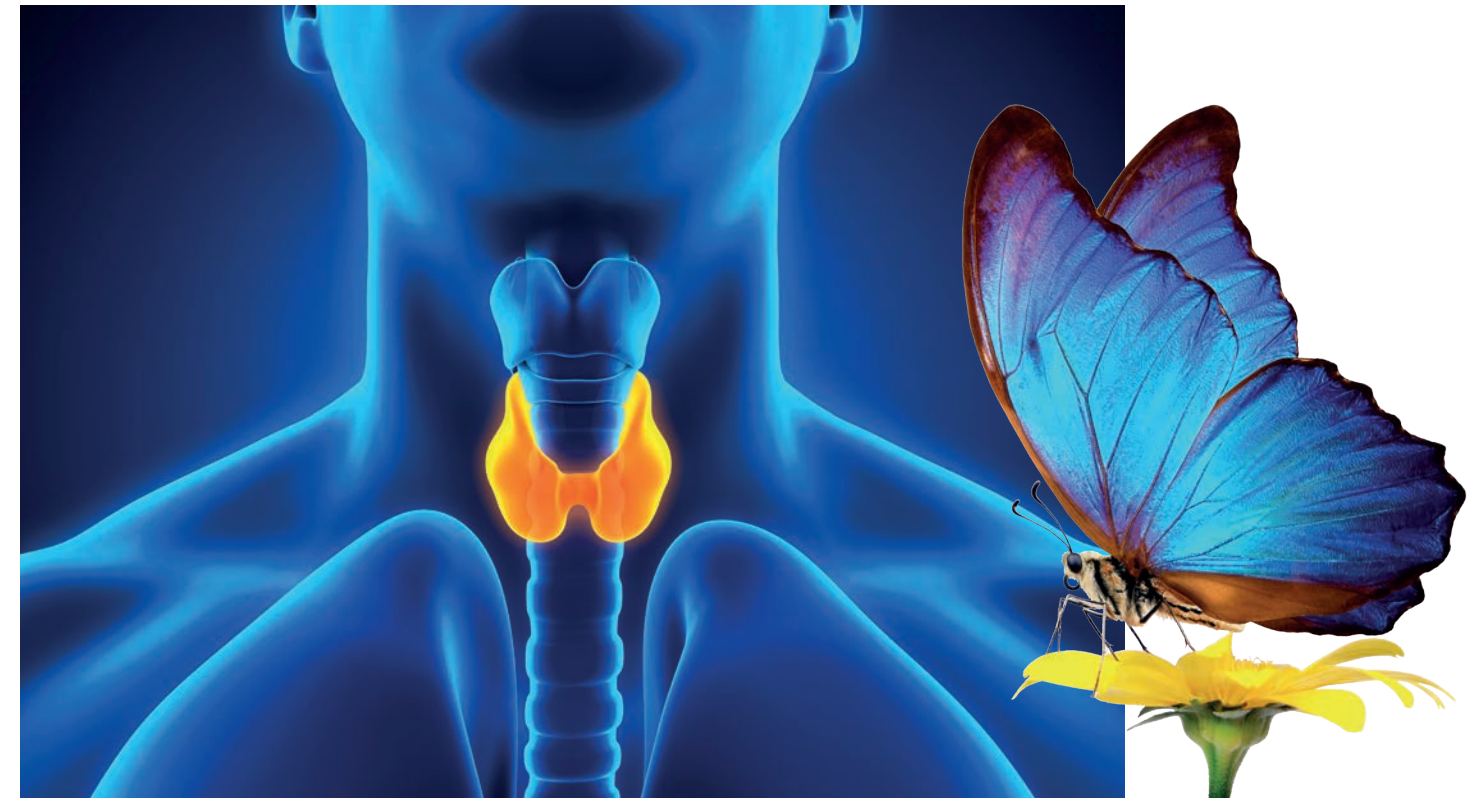
Symptomen lage schildklierfunctie

Het Functioneel Neurologisch Instituut behandelt relatief veel patiënten met een schildklieraandoening.

De schildklier functioneert als een bougie in de energieproductie

Bij het diagnosticeren van een schildklieraandoening is het belangrijk om een goed beeld te hebben van zowel de symptomen als de medische geschiedenis van een patiënt. Het komt met grote regelmaat voor dat patiënten reeds enkele tientallen jaren met grote gezondheidsklachten kampen, zonder dat ooit een schildklieraandoening is gediagnosticeerd. Een juiste diagnose is van groot belang om de weg naar herstel met succes te kunnen inzetten. Het Functioneel Neurologisch Instituut maakt hiervoor mede gebruik van bloedchemiepanels en andere testen. Maar wat zijn nu eigenlijk de meest voorkomende symptomen van een lage schildklierfunctie?

- Vermoeidheid
- Hardnekkige gewichtstoename ondanks het volgen van een caloriearm dieet



- Ochtendhoofdpijn die afneemt naarmate de dag vordert
- Depressie
- Constipatie
- Onregelmatige menstruatie
- Overgevoeligheid voor koud weer
- Slechte bloedsomloop en gevoelloosheid in handen en voeten
- Spierkrampen in rust
- Verhoogde vatbaarheid voor verkoudheid en andere virale of bacteriële infecties en moeite hiervan te herstellen
- Slechte wondgenezing
- Overmatige hoeveelheid slaap nodig om goed te functioneren
- Chronische spijsverteringsproblemen, zoals een tekort aan maagzuur
- Droge, jeukende huid
- Droog of broos haar
- Haar valt gemakkelijk uit
- Lage lichaamstemperatuur (gemeten onder de oksel)
- Oedeem, vooral swelling van het gezicht (myxoedeem)
- Uitval van het buitenste deel van de wenkbrauwen
- Hartkloppingen
- Trillen
- Verhoogde polsslag, zelfs in rust
- Nervositeit en emotionele stress
- Slapeloosheid
- Nachtzweeten

Zoeken naar oorzaak in plaats van symptoombestrijding

De conventionele benadering bij het behandelen van patiënten met een schildklieraandoening is al vele jaren het behandelen van de schildklier zelf; hierbij normaliseren ook de andere systemen die de schildklier beïnvloedt. Dat kan werken als de

schildklierhormonen echt nodig zijn, maar vaak worden ze ten onrechte voorgeschreven, waardoor ze op de lange termijn mogelijk meer kwaad dan goed doen. Schildkliervervangende hormonen zijn voor veel artsen de eerste verdedigingslinie. Maar als deze benadering wordt gekozen, heeft de arts geen oog voor de mogelijke oorzaak van de verminderde werking van de schildklier: een onregelmatige immuuninfectie, een slecht bloedsuikermetabolisme, darminfecties, bijnierproblemen of een hormonale disbalans kunnen bijvoorbeeld allemaal de schildklierfunctie onderdrukken. Bij zowel traditionele als alternatieve behandelingen wordt de schildklier vaak behandeld als een auto-onderdeel. Als een arts geen aandacht heeft voor waar de symptomen van de schildklieraandoening vandaan komen, maar op de automatische piloot levothyroxinenatrium (Synthroid, Armor, Levoxyl) voorschrijft, staat dit echter gelijk aan het verwijderen van het motorstoringlampje in plaats van de motor te onderzoeken. De aandoeningen die de symptomen van hypothyreoïdie veroorzaken, vereisen waarschijnlijk veranderingen in levensstijl en blijvende voedingsondersteuning.

Schildklierfuncties

De schildklier vervult een groot aantal functies binnen het menselijk lichaam. Dit is dan ook direct de reden dat niet-gediagnosticeerde hypothyreoïdie zoveel gevolgen kan hebben. In het hiernavolgende deel zetten we de belangrijkste schildklierfuncties voor u op een rij:

1. Botmetabolisme: de schildklier produceert en slaat calcitonine, een calcium regulerend hormoon, op. De bijnierschildklier, een andere klier, regelt de calciumspiegels in het bloed.

2. Maagdarmp functie: chronische obstipatie is een ➔



veel voorkomende klacht van mensen met een te trage schildklier. Er is meer tijd nodig om voedsel door de darmen te bewegen. Dit verhoogt de kans op darminfecties als gevolg van schadelijke gisten en bacteriën. En dit leidt vervolgens weer tot ontstekingen, slechte opname van voedingsstoffen en een verhoogd risico op voedselintoleranties.

3. Mannelijk voortplantingsstelsel: bij mannen is aangetoond dat hypothyreoïdie de zin in seks vermindert, en impotentie en een gering aantal zaadcellen veroorzaakt. Hypothyreoïdie is weliswaar zeldzaam bij mannen, maar moet worden uitgesloten als bij een man een disbalans in testosteron en oestrogeen wordt geconstateerd.

4. Lever en galblaas: de lever heeft verschillende kanalen waardoor hormonen worden gemetaboliseerd, gifstoffen worden gefilterd en het bloed wordt gereinigd. Bijproducten van deze processen worden in de galblaas gedumpt voor definitieve verwijdering. Een lage schildklierfunctie verzwakt dit gehele proces, waardoor de lever en galblaas traag werken, verstopt raken en bijdragen aan de vorming van galstenen. Omdat schildklierhormonen in de lever worden omgezet in een bruikbare vorm, creëert hypothyreoïdie dus als het ware een vicieuze cirkel.

5. Groeihormonen: het menselijk lichaam heeft groeihormoon nodig voor het regenereren van cellen en weefsels. Deze antiverouderingshormonen worden gestuurd naar de plekken waar celaanmaak en -groei nodig zijn. Groeihormoon stimuleert vervolgens de synthese van de insuline-achtige groeifactor (IGF-1) in de lever om de klus te klaren. Tijdens dit omzettingproces kan een onvoldoende hoeveelheid schildklierhormonen de boel verpesten. Voor de

aanmaak van de IGF-1 is een gezonde hoeveelheid schildklierhormonen nodig.

6. Vetverbranding: hypothyreoïdie vertraagt het algehele metabolisme en de vetverbranding van het lichaam. De bijnierhormonen epinefrine en norepinefrine die vetverbranding bevorderen, verliezen kracht wanneer de schildklier onderactief is. Een lage schildklierfunctie

Bij 27 miljoen West-Europeanen functioneert de schildklier niet goed

maakt het voor het lichaam moeilijker om vet te verbranden doordat de plekken op de cellen die reageren op lipase, een enzym dat vet metaboliseert, worden afgesloten. Het onvermogen om vet te verbranden voor het maken van energie draagt ook bij aan vermoeidheid en een chronische hunkering naar zoet en zetmeelrijk eten. Omdat hypothyreoïdie het menselijk groeihormoon belemmert, is het opbouwen van spieren door inspanning moeilijk, zo niet onmogelijk, en kan spierverlies optreden.

7. Insuline- en glucosemetabolisme: het glucose (suiker) metabolisme bepaalt de snelheid waarmee het lichaam glucose verwerkt tot energie. Een vaag hoofd en een slecht geheugen komen vaak voor bij hypothyreoïdie. De hersenen zijn grootverbruiker van glucose, dus als het glucosemetabolisme niet goed werkt, geldt dat ook voor de hersenfunctie. Mensen met een lage schildklierfunctie nemen glucose langzamer op dan normaal en hun cellen

gebruiken de energie niet zo gemakkelijk. Hierdoor ontstaat hypoglykemie, oftewel een tekort aan suiker dat beschikbaar is voor energie, met symptomen als vermoeidheid, prikkelbaarheid en een licht gevoel in het hoofd. Het probleem is niet zozeer een tekort aan glucose in het bloed, maar het feit dat de glucose niet in de cellen kan komen. In feite kunnen de resultaten van glucosebloedonderzoeken normaal zijn terwijl de symptomen van hypoglykemie ondertussen wel voortduren. Om te compenseren voor de lage energie, produceren de bijnieren stresshormonen, die de lever activeren om opgeslagen glucose voor energie vrij te geven aan de bloedbaan. Uiteindelijk put dit herhalende scenario de bijnieren uit, evenals de hypothalamus en de hypofyse van de hersenen, die verantwoordelijk zijn voor het orkestreren van vele lichaamsfuncties. Interessant is dat hypothyreoïdie het ook moeilijker maakt om insulinedicatie af te breken, waardoor diabetici minder hoeven in te nemen dan normaal.

8. Schildklierhormonen en cholesterol: wanneer de schildklier van een persoon ondermaats functioneert, maakt hij of zij veel sneller vet aan dan hij/zij verbrandt. Dit drijft het gehalte aan triglyceriden, cholesterol en LDL-cholesterol op. Hypothyreoïdie maakt de lever en galblaas traag, zodat vet niet gemakkelijk wordt gemetaboliseerd en uit het lichaam wordt verwijderd. Cellen zijn mogelijk minder ontvankelijk voor het opnemen van LDL, waardoor er te veel ophoopt. Wanneer een persoon met een gezonde schildklierfunctie trek krijgt en energie nodig heeft, kan het lichaam gemakkelijk vet verbranden als brandstof. Maar dit lukt niet met een lage schildklierfunctie. Bij een patiënt met abnormale lipidenpanelen en hypothyreoïdie is het belangrijk om eerst de schildklierandoening te behandelen, waarna de lipiden in de circulatie vaak weer een normaal niveau bereiken.

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 48-jarige
Daniëlle Olij uit Aalsmeer

Combinatie van hoofdpijn en buikpijn wordt Daniëlle Olij (48) teveel

“Ik ga nu weer fluitend door de gangen”

“Ik weet eigenlijk niet beter dan dat ik mijn hele leven al hoofdpijn heb,” verzucht Daniëlle Olij (48) uit Aalsmeer. “Toen ik nog maar drie was, lag ik al regelmatig op de bank met een emmertje om te kunnen overgeven.” Eindeloze bezoeken aan specialisten in het ziekenhuis, fysiotherapeuten, chiropractoren, osteopaten en een orthomoleculair specialist hebben in de loop van de jaren nauwelijks mogen baten. “Het bleef steeds gissen naar de oorzaak van mijn hoofdpijn. Ik kan me nog goed herinneren dat ik op mijn 25ste een scan heb laten maken van mijn nek en hoofd, maar ook dat leverde niets bruikbaars op. De hoofdpijn werd voor mij iets waarvan ik steeds meer ging denken dat het erbij hoorde. Ik wist eigenlijk niet beter.”

Imigran slikken

Zo goed en kwaad als het gaat slaat Daniëlle zich door de jaren heen. “Zeker als ik ongesteld was, dan was het vaste prik. Dan had ik er een week lang last van. Gelukkig kon ik er dan over het algemeen nog wel mee naar mijn werk. Maar dat lukte niet als ik een echte migraineaanval kreeg. Die hield dan een uur of acht aan. Het enige dat ik dan kon, was op bed gaan liggen met de gordijnen dicht. Licht kon ik dan absoluut niet verdragen. En als het zo erg was, moest ik ook altijd overgeven. Ik heb zo vaak Imigran ingenomen, dat ik daar op een gegeven moment bijna immuun voor werd. Dat bood dus ook al geen verlichting meer.” De hoofdpijn concentreert zich bij Daniëlle met name aan de achterkant, bij de nek. “En soms ook net boven de ogen.” Als Daniëlle zo’n anderhalf jaar geleden steeds vaker buikpijn krijgt, is voor haar de maat vol. Ze vraagt haar huisarts, die haar klachten aan stress wijt, medicatie voor te schrijven. “Ik heb in mijn leven best veel stress gekend. Alhoewel ik zelf niet echt een verband zag, zou het kunnen dat stress een rol speelde bij mijn klachten.” Aanvankelijk hebben de door de huisarts voorgeschreven Metropolol en

Macrogol wel enig effect. “Mijn hartslag ging wat naar beneden en de hoofdpijn werd iets minder.” Als Daniëlle’s stressniveau vervolgens daalt, merkt ze echter niet dat haar klachten verminderen.

Slechte stoelgang

In haar zoektocht naar verlichting van de hoofd- en buikpijn stuit Daniëlle op een orthomoleculair therapeut. “Die had een vermoeden van voedselintolerantie, temeer ook omdat ik al mijn hele leven een slechte stoelgang heb.” Het ontlastingsonderzoek waaraan Daniëlle wordt onderworpen, wijst uit dat ze een intolerantie heeft voor onder meer tarwe, gluten en koemelk. Op advies van de orthomoleculair therapeut start Daniëlle met een aangepast eetpatroon en het slikken van vitaminepreparaten. Aanvankelijk leidt dit alleen maar tot een verergering van de buikpijn. “Uiteindelijk kwam ik erachter dat als ik vitamine C slikte, de buikpijn verergerde,” aldus Daniëlle. Omdat ook het gebruik van vitaminepreparaten uiteindelijk niet tot een verbetering van Daniëlle’s situatie leidt, stopt ze met de consults bij de orthomoleculair therapeut. Op advies van de dochter

van een vriendin besluit Daniëlle een afspraak te maken bij het Functioneel Neurologisch Instituut.

Bloedonderzoek

“Op basis van mijn klachten adviseerde mijn behandelaar me om een uitgebreid bloedonderzoek te ondergaan. Dit bevestigde dat ik inderdaad een intolerantie heb voor een hoop voedingsstoffen. Daarnaast wees dit onderzoek uit dat mijn schildklier niet goed functioneerde. Mijn behandelaar concludeerde dat de vele stress waar ik in mijn leven aan blootgesteld ben geweest, ontstekingen in mijn darmen hebben veroorzaakt. Hij adviseerde mij om echt aan de slag te gaan met mijn eetpatroon. Dit betekende wel dat ik echt heel veel dingen niet meer mocht eten, zoals hele gangbare dingen als bijvoorbeeld tarwe, rijst en aardappels.” Omdat Daniëlle hier wel tegenop zag nam ze een diëtiste in de arm.

Behandelplan

Parallel aan het aanpassen van haar voedingspatroon ondergaat Daniëlle een serie van 12 behandelingen in het Functioneel Neurologisch Instituut. Naast het aanpassen van het eetpatroon bestaat Daniëlle’s behandelplan uit een combinatie van functioneel neurologische correcties in het gebied van de nek en darmen, speciale balans- en oogtrainingen, het gebruik van supplementen (XO-D, probiotica, zink, Tumerex en multivitamine) en sessies met de

“Ik heb in mijn leven best veel stress gekend”

Gyrostim. Als ze terugdenkt aan de behandelingen is Daniëlle nog steeds onder de indruk van de kundigheid van haar behandelaar. “Ik vind het heel bijzonder wat hij allemaal af kan lezen aan je ogen. Aan mijn ogen zag hij precies wat ik voelde en hoe ik ervoor stond. Ook het begeleidingsteam vond ik fantastisch. De assistenten bijvoorbeeld wisten je super goed op je gemak te stellen.”

Sociaal leven op laag pitje

Als gevolg van de extreme hoofd- en buikpijn heeft Daniëlle in de loop van de tijd haar sociale leven op een steeds lager pitje moeten zetten. “Ik moest voor

een gezin van vijf zorgen en ’s avonds deed ik dan ook nog de administratie voor het bedrijf van mijn toenmalige man. Ik had absoluut geen energie voor andere dingen. Ik was al kapot als ik zo rond 15.30 uur van mijn werk thuiskwam. Zelfs de hond uitlaten was al te veel gevraagd. Als ik dan terugkwam van een klein rondje, moest ik echt naar bed om weer bij te komen. Op een gegeven moment was ik echt bang dat ik zou moeten gaan stoppen met werken. Ik was echt aan het einde van mijn latijn. Ik weet echt niet hoe het me zou zijn vergaan als het Functioneel Neurologisch Instituut niet op mijn pad was gekomen.”

Groot contrast

Het contrast tussen toen en nu kan niet veel groter zijn, getuige ook het rapportcijfer dat Daniëlle aan haar huidige status toekent. “Ik kom van een 4, maar zit nu op een 9. De pijn achter in mijn nek is gewoon helemaal weg. Als je eens wist hoe ongelooflijk fijn dat is. En ook de buikpijn is veel minder geworden.” Daarnaast voelt Daniëlle zich weer veel energiever. “Voor mijn gevoel kom ik de dag nu veel makkelijker door. En als ik dan thuiskom uit mijn werk, kan ik de hond gewoon drie kwartier tot een uur uitlaten.” Ook de collega’s van Daniëlle ontgaat de progressie niet, die zij doormaakt. “Ik werk op een accountantskantoor, waar ik de koffie rondbreng. Ik ga nu weer fluitend door de gangen. Ook mijn collega’s zeggen dat ik weer veel vrolijker ben. Ik kan het zelf ook bijna niet geloven, als je weet van hoe ver ik kom. Soms denk ik wel dat het te mooi is om waar te zijn. Ik hoop echt vanuit het diepst van mijn hart dat ik dit vast kan houden.”



Slechts 1 op 8 patiënten op de hoogte van coeliakie

Glutenintolerantie en coeliakie maken het leven ongemerkt zuur

Een van de belangrijkste functies van het immuunsysteem is om het lichaam te beschermen tegen indringers van buitenaf. Het kan voorkomen dat het immuunsysteem, bijvoorbeeld als gevolg van een slechte darmgezondheid, voedsel dat vaak wordt gegeten, gaat herkennen als een gevaarlijke indringer. Het resultaat hiervan is dat het immuunsysteem voortdurend blijft vechten.

Na verloop van tijd kan het belegerde, overactieve immuunsysteem zich grillig gaan gedragen en lichaamsweefsel gaan aanvallen. Het meest voorkomende voorbeeld voor bijvoorbeeld mensen met de ziekte van Hashimoto betreft gluten, het eiwit dat voorkomt in tarwe en tarweachtige granen, waaronder spelt, kamut, rogge, gerst, triticale en haver.

Aangezien de immuunreactie in feite wordt veroorzaakt door het 'gliadine'-gedeelte van gluten, is 'gluten' eigenlijk een verkeerde benaming. Omdat 'gluten' inmiddels tot een populair begrip is uitgegroeid, spreken we in de rest van dit artikel echter over 'gluten'. Talrijke onderzoeken uit verschillende landen laten een sterk verband zien tussen glutenintolerantie en de ziekte van Hashimoto. Omdat de moleculaire structuur van gluten zo sterk lijkt op die van de schildklier, is het echter heel goed mogelijk dat er een verkeerde diagnose wordt gesteld.

In de bloedbaan

Elke keer dat onverteerd gluten per ongeluk in de bloedbaan terechtkomt, reageert het immuunsysteem door dit te vernietigen. Dat komt omdat gluten niet in de bloedbaan thuishoort, maar via sterk doorlatende darmwanden of een lekkende darm (leaky gut) toch in de bloedbaan terecht kan komen. Bij mensen met een genetische aanleg voor glutenintolerantie, naar schatting tot 81 procent van de West-Europeaanen en Amerikanen, verzwakt gluten zelf het darmkanaal, waardoor de doorlaatbaarheid toeneemt. Deze mensen lopen risico op het ontwikkelen van glutenintolerantie of coeliakie, een vorm van glutenintolerantie waarbij een auto-immuunrespons in de dunne darm optreedt.

Coeliakie treft tot 1 procent van de West-Europese en Amerikaanse bevolking. Aangezien de symptomen zich echter lang niet altijd manifesteren, is naar schatting slechts 1 op de 8 patiënten op de hoogte van hun aandoening. Onderzoek wijst uit dat maar liefst 35% van de westerse bevolking wordt geconfronteerd met glutenintolerantie. Dat percentage neemt zelfs toe tot meer dan 50 procent als een persoon een hoog risico loopt of symptomen vertoont. De meeste mensen denken dat

intolerantie een darmprobleem is, maar voor velen veroorzaakt het andere problemen, zoals ontstekingen in de gewrichten, huid, luchtwegen of hersenen.

Genetische aanleg

Het is belangrijk om te weten of u een genetische aanleg voor glutenintolerantie heeft. Dit kunt u achterhalen door middel van een test die het Functioneel Neurologisch Instituut aanbiedt. Als er sprake blijkt van genetische aanleg, dan moet u gluten gedurende uw gehele leven vermijden. Als een persoon met glutenintolerantie of coeliakie regelmatig gluten eet, wordt diens immuunsysteem constant op code rood gehouden, wat betekent dat het immuunsysteem vrijwel continu hard aan het werk is. Uiteindelijk kan dit leiden tot de ziekte van Hashimoto: wanneer immuun-antistoffen gluten markeren voor verwijdering, stimuleren ze ook de productie van antilichamen tegen de schildklier (omdat de schildklier en gluten qua structuur zo veel op elkaar lijken). Met andere woorden, elke keer dat gluten wordt genuttigd, lanceert het immuunsysteem niet alleen een aanval tegen gluten, maar ook tegen de schildklier. Wat nog erger is, is dat de immuunreactie op gluten tot zes maanden kan aanhouden, elke keer dat ze worden genuttigd.

Maar liefst 35% van de westerse bevolking wordt geconfronteerd met glutenintolerantie

Dieetadvies

Het Functioneel Neurologisch Instituut raadt patiënten met de ziekte van Hashimoto aan om gluten ter behoud van hun schildklier helemaal links te laten liggen. Zelfs een kleine hoeveelheid gluten nuttigen is problematisch, aangezien zelfs een kleine hoeveelheid het onomkeerbare afsterven van het schildklierweefsel tot gevolg kan hebben. Het beste advies is om het eliminatie-/provocatiedieet te volgen, waarbij gluten gedurende twee maanden uit het dieet wordt verwijderd om het vervolgens weer toe te voegen en de reactie hierop scherp in de gaten te houden. Het vermijden van gluten geneest de ziekte echter niet. Het helpt echter wel om het immuunsysteem te temmen, zodat de gluten het schildklierweefsel niet meer aantast.

Voor patiënten met de ziekte van Hashimoto raadt het Functioneel Neurologisch Instituut aan om ook caseïne uit het eetpatroon te bannen. Dit eiwitmolecuul in alle vormen van zuivel beïnvloedt immers de gezondheid van de schildklier. Kortom, door zowel een gluten- als eiwitvrij dieet te volgen, heeft u de beste kans om de ziekte van Hashimoto onder controle te houden.

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 Macroginix lijn van ondersteunende supplementen.



Macroginix | Heereweg 333 2161 BL Lisse
T 071-3646700 | info@macroginix.nl
www.macroginix.nl

Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten.

In deze editie het relaas van de 39-jarige
Heleen van Maren

Heleen van Maren (39) werkt met succes aan herstel van immuunsysteem

“Mijn man was op een gegeven moment echt bang dat hij mij ook ging verliezen”

In december 2019 besluit Heleen van Maren uit Wijk en Aalburg dat het genoeg is geweest. Met ernstige buikpijn meldt zij zich bij haar huisarts. De pijn komt vanuit haar baarmoeder. “Twee jaar daarvoor was ik ook al bij mijn huisarts geweest met soortgelijke klachten. Ik voelde me toen echter niet serieus genomen. Het werd een beetje afgedaan als iets dat bij de overgang hoort. Maar ik was op dat moment pas 37.”

Tijdens haar laatste huisartsconsult dringt Heleen dan ook aan op een doorverwijzing naar de gynaecoloog. In het voorjaar meldt Heleen zich vervolgens in het ziekenhuis. Na onderzoek constateert de gynaecoloog een pijnlijke, onrustige aandoening aan Heleen's baarmoeder. “Na autopsie bleken er veel kwaadaardige cellen aanwezig. Mijn baarmoeder moest daarom operatief verwijderd worden,” aldus Heleen.

Spiedoperatie

Ongelukkigerwijs brak op dat moment de coronapandemie uit en werd alle niet-corona gerelateerde zorg uitgesteld. De situatie werd echter onhoudbaar voor Heleen en de gynaecoloog besluit in mei om tot een spiedoperatie over te gaan. “Ik was er op dat moment slecht aan toe. Het deed veel pijn en mede als gevolg van het uitstellen van de operatie had ik veel stress. In minder dan twee maanden tijd was ik 13 kilo afgevallen. Slapen ging ook maar moeizaam in die periode.” Ondanks het feit dat Heleen op dat moment een zeer lage bloeddruk heeft, wordt

gezien de ernst van de situatie toch besloten om met spoed te opereren. “Na de operatie was mijn bloeddruk nog lager. En als gevolg van corona werd ik de volgende dag al naar huis gestuurd. Ze wilden zo weinig mogelijk patiënten in het ziekenhuis hebben.” Heleen kreeg te horen dat er zes weken voor het herstel staat en werd veel succes gewenst.

Niet opknappen

“Maar ik knapte helemaal niet op, integendeel zelfs. Ik kon nauwelijks eten verdragen, dit lag ontzettend

zwaar op de maag. En ik was continu heel erg misselijk.” Bezorgd bezoekt Heleen een maag-darm-leverarts, die haar abdomen (gehele buik) onderzoekt. Helaas lever dit niets op.

Vervolgens raadpleegt Heleen een diëtiste, in de hoop dat een aangepast voedingspatroon tot een verlichting van haar klachten zou leiden. “Maar ook dat leverde niets op.” Ten einde raad neemt Heleen weer contact op met de gynaecoloog, die haar verwijst naar een revalidatiearts. Maar ook dat brengt niet het gehoopte resultaat. “Ik was veel te veel verzwakt. Ik had totaal geen conditie en had

*“Na autopsie bleken er
veel kwaadaardige cellen
aanwezig”*

veel last van duizeligheid en balansproblemen. Zodra ik ging staan, werd ik licht in mijn hoofd en werd het zwart voor mijn ogen. Ik was simpelweg niet in staat om oefeningen te doen.” Teleurgesteld door de resultaten van haar zoektocht door het medisch landschap, besluit Heleen het over een andere boeg te gooien. Ze neemt contact op met het Functioneel Neurologisch Instituut.

Puur overleven

“Dat kende ik al omdat meerdere mensen in onze familie daar goede ervaringen mee hadden. Wat al die mensen vooral heel erg aanspreekt, is dat ze bij het Functioneel Neurologisch Instituut naar het gehele plaatje kijken om de diepere oorzaak van klachten boven water te halen.” Terwijl Heleen al haar hoop heeft gevestigd op het Functioneel Neurologisch Instituut, is ze echter te veel verzwakt om de reis naar Lisse te kunnen maken. “Ik kon niet eens zelfstandig uit bed komen, laat staan de trap afgaan. En een beetje nadenken over iets kostte enorm veel moeite. Het was puur overleven in die periode. Mijn man, wiens eerste vrouw is overleden, was op een gegeven moment echt bang dat hij mij ook ging verliezen.” Eind september gaat het gelukkig weer iets beter met Heleen en kan zij, samen met haar man, naar Lisse rijden voor een intakegesprek. “Hier werden direct de goede vragen gesteld. Er werd veel breder gekeken dan alleen naar mijn buikklachten. Ik voelde direct dat ik hier moest zijn, dat was wel een fijn gevoel na die vergeefse zoektocht.”

*“Zodra ik ging staan, werd ik
licht in mijn hoofd en werd het
zwart voor mijn ogen”*

Intolerantieonderzoek

Een onderdeel van die brede kijk was een bloedonderzoek om na te gaan of Heleen wellicht een allergie of intolerantie heeft voor bepaalde voedingsmiddelen. Dit onderzoek wijst uit dat Heleen een intolerantie heeft voor gluten, koemelk en bepaalde noten. “Mijn darmen reageren hier heel slecht op. En dat werkt weer door op al je organen. Mijn behandelaar vertelde me bovendien dat alle stress en de narcose van de operatie het effect van de intolerantie waarschijnlijk ook nog eens versterkt heeft.” Inmiddels heeft Heleen er zeven behandelingen, onder meer met de Gyrostim op zitten. 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 is Heleen gestart met een glutenvrij en koemelkvrij dieet. Alhoewel Heleen nog aan het begin van haar herstelproces staat, voelt ze zich alweer veel beter. “Ik vind het een fijn idee dat ik nu weet waar mijn klachten vandaan komen en nu gericht



kan werken aan het verbeteren van mijn immuunsysteem. Ik moet nog wel goed rust houden, maar ik merk dat mijn lichaam zich aan het herstellen is. Ik kan me thuis ook weer zelfstandig redden en bijvoorbeeld mijn kinderen, ik heb er drie van onder de 12 jaar, wegbrengen voor een afspraak. Ik kan het huishouden weer redelijk runnen. Er komt twee keer in de week nog wel een huishoudelijke hulp voor de zwaardere schoonmaakwerkzaamheden, maar verder red ik me weer aardig. Dat hield ik twee maanden terug nog voor onmogelijk.”

Direct goed gevoel

Voor Heleen voelde het allereerste contact met het Functioneel Neurologisch Instituut al direct goed. “Iedereen is er ontzettend vriendelijk en met je begaan. Het voelt op de een of andere manier heel vertrouwd. Dat voel je al zodra je één stap over de drempel zet. Je wordt er met je voornaam welkom geheten. Dat is een verademing in vergelijking met ziekenhuizen, waar je niet meer dan een nummer bent.” Ook de benadering van haar behandelaar spreekt Heleen tot de verbeelding. “Hij neemt ruim de tijd voor je en luistert goed naar je verhaal. Hij verkoopt ook geen praatjes. Hij weet heel goed waar hij mee bezig is en is heel duidelijk over wat je van de behandeling kunt verwachten. Hij waarschuwt mij ook bij herhaling dat ik vooral voldoende rust moet nemen.” Ondanks de complexe materie weet Heleen's behandelaar alles toch heel goed uit te leggen, vindt ze zelf. “Ik heb zelf een achtergrond in de zorg, en weet dus iets meer dan de gemiddelde patiënt. Maar ook mijn man snapt alles goed dankzij die heldere uitleg.”

Meest voorkomende auto-immuunziekte
wordt vaak niet herkend

De ziekte van Hashimoto is killing voor de schildklier

In de gezondheidszorg wordt geen enkele ziekte vaker over het hoofd gezien dan de ziekte van Hashimoto, een auto-immuunziekte waarbij het lichaam de schildklier aanvalt en vernietigt. Hoewel de aandoening de meest voorkomende oorzaak van hypothyreoïdie (trage schildklier) is in West-Europa, testen veel artsen er niet op.

De reden hiervoor is dat een diagnose de standaardbehandeling, namelijk het voorschrijven van schildklierhormonen, niet verandert. Artsen verwachten dat de schildklier van de persoon steeds slechter zal functioneren, en bewaken daarom alleen de serumhormoonspiegels en passen de medicatie hierop aan. Wanneer andere symptomen van hypothyreoïdie zich voordoen, stelt de reguliere zorg het voorschrijven van sterke medicijnen voor, zoals Prozac voor depressie, en zelfs medicijnen om het hartritme te vertragen of de werking van de bijnieren te onderdrukken.

Prednison

Een andere benadering is het verwijderen van de schildklier. Dit werkt ook niet altijd, omdat er vaak een beetje weefsel achterblijft wat het doelwit kan worden van de auto-immuunaanvallen. Op dit moment is er binnen de reguliere gezondheidszorg geen benadering waarmee de ziekte van Hashimoto succesvol kan worden aangepakt. De standaardbehandeling voor auto-immuunziekten is een behandeling met het immuunonderdrukkende geneesmiddel 'prednison', maar dit is te agressief voor de ziekte van Hashimoto. In plaats daarvan wacht

de arts tot de schildklier is 'opgebrand', wat betekent dat de schildklier zijn functie verliest als gevolg van uitgebreide weefselsterfte. Vervolgens schrijft de arts een schildkliervervangend hormoon voor. Over het algemeen kan gesteld worden dat de traditionele gezondheidszorg het ingewikkelde mechanisme van een auto-immuunziekte onvoldoende (h)erkent.

Benzine op het vuur gooien

Binnen de natuurgeneeskunde worden neonatale hormonen voorgeschreven, soms samen met natuurlijke T4-/T3-schildklierhormonen, dieetadviezen en jodium. Jodium kan het ontstekingsproces en daarmee de uiteindelijke vernietiging van de schildklier echter versnellen. Jodium is essentieel voor de schildklierfunctie, aangezien het een belangrijke cofactor en stimulator is voor het enzym TPO. Maar voor iemand met de ziekte van Hashimoto is het extra innemen van jodium als benzine op een vuur gooien. Jodium stimuleert de productie van TPO, wat vervolgens voor een drastische toename van het aantal TPO-antilichamen zorgt, en dit wijst op een auto-immuunaanval. Daarom raadt het Functioneel Neurologisch Instituut iedereen met een auto-immuunziekte van de schildklier aan om geen supplementen met jodium te gebruiken, een element dat veel schildkliersupplementen juist wel bevatten. Supplementen met jodium veroorzaken niet per se de ziekte van Hashimoto, maar jodium lijkt wel een triggerende factor te zijn.

Veel voorkomend

Ongeveer een op de vijf mensen in West-Europa lijdt aan een vorm van auto-immuunziekte; 75 procent van de getroffen, ongeveer 30 miljoen, is vrouw. Auto-immuunziekten van de schildklier zijn de meest voorkomende auto-immuunziekten en treffen 7 tot 8 procent van de West-Europese bevolking. Auto-immuunziekten zijn verantwoordelijk voor ongeveer 90 procent van de hypothyreoïdie bij volwassenen, voornamelijk door de ziekte van Hashimoto. In de meeste gevallen wordt bij de ziekte van Hashimoto de schildklier in toenemende mate aangevallen door het immuunsysteem, waarbij TSH-niveaus en de symptomen van hypothyreoïdie langzaam verergeren. De TSH-waarde in het bloed is een belangrijke graadmeter bij het beoordelen van de schildklierhormoonhuishouding: een verhoogde TSH-waarde is een indicatie dat de schildklier onvoldoende T4 produceert, een verlaagde TSH-waarde is een indicatie dat de schildklier te veel T4 produceert. Hoewel de persoon normale TSH-waarden kan hebben

dankzij de medicatie met schildklierhormonen, blijft het onderliggende probleem van een ontregeld immuunsysteem onbehandeld, net als de bijbehorende symptomen.

Symptomen en scenario's

Hoewel alleen een positieve serum-antilichaamtest definitief uitsluitsel geeft, is het goed om op de hoogte te zijn van enkele klassieke symptomen en scenario's die vaak samengaan met deze aandoening. Het meest voorkomende scenario is dat een persoon die plichtsgetrouw schildklierhormonen inneemt en zich regelmatig laat controleren, zich desondanks steeds slechter voelt en een steeds hogere dosis schildklierhormoon nodig heeft om te functioneren. In de meeste gevallen wordt bij de ziekte van Hashimoto de schildklier in toenemende mate aangevallen door het immuunsysteem, waarbij TSH-niveaus en de symptomen van hypothyreoïdie langzaam verergeren. Hoewel de persoon normale TSH-waarden kan hebben dankzij de medicatie met schildklierhormonen, blijft het onderliggende probleem van een ontregeld immuunsysteem onbehandeld, net als de bijbehorende symptomen.

Fluctuaties

In een ander veelvoorkomend scenario fluctueert het functioneren van de schildklier en werkt deze soms te traag en soms te snel. Bij een persoon met dit ziektebeeld lopen de symptomen sterk uiteen. De ene week voldoet de persoon aan de klassieke beschrijving van hypothyreoïdie: hij/zij voelt zich moe, klaagt over hoofdpijn en constipatie, en heeft een laag libido en depressieve stemming. De andere week voldoet hij/zij aan de symptomen van hyperthyreoïdie: hij/zij kan niet in slaap komen, heeft last van een bonzend hart en trillingen, en is bezorgd c.q. angstig. Als een arts tijdens deze episodes bloedtesten uitvoert, zullen deze uitwijzen dat de TSH van de persoon pieken en dalen vertoont, en zelfs normaal lijkt tussen deze periodes met symptomen. Soms kunnen deze schommelingen optreden zonder aanwijsbare reden en zijn ze van wisselende duur, variërend van dagen tot maanden of langer. Andere keren kunnen ze worden gekoppeld aan een trigger, zoals een stressvolle gebeurtenis, hormonale schommelingen of het eten van voedsel dat gluten bevat.

Normale waarden

Een van de redenen waarom hypothyreoïdie vaak verkeerd wordt gediagnosticeerd, is omdat een persoon met de ziekte van Hashimoto normale TSH-waarden

kan hebben. Omdat de auto-immuunziekte fluctueert, variëren de TSH-niveaus sterk. Daarom zijn het testen op immuunantistoffen en het evalueren van symptomen en de medische geschiedenis zo belangrijk. Deze fluctuaties worden soms verkeerd gediagnosticeerd als angststoornissen. Maar in werkelijkheid is dit slechts hoe de ziekte van Hashimoto zich manifesteert. Wanneer een auto-immuunaanval schildklierweefsel vernietigt, komen de hormonen die in de klier zijn opgeslagen in de bloedbaan terecht. Deze overvloed aan schildklierhormonen versnelt het metabolisme van het lichaam, wat resulteert in symptomen van hyperthyreoïdie.

Onderliggende oorzaken

Hoewel er geen vaste vuistregels bestaan met betrekking tot de oorzaak van een auto-immuunziekte, lijken er bepaalde fysiologische aandoeningen te zijn die kunnen leiden tot de ziekte van Hashimoto. Deze omvatten:

- Glutenintolerantie
- Stijgingen van oestrogeen
- Insulineresistentie
- Polycysteus-ovariumsyndroom (PCOS)
- Vitamine D-tekort
- Milieutoxiciteit
- Chronische ontstekingen
- Genetische gevoeligheid
- Stress

Stress is zonder twijfel de belangrijkste oorzaak van auto-immuunziekten.

Stress verstoort immers de immuunregulatie: het onderdrukt de immuunfunctie, bevordert een disbalans in het immuunsysteem, verzwakt en verschrompelt de thymusklier en verdunt de barrières van de darmen, longen en hersenen.

Zelfcheck

Als u vermoedt dat u de ziekte van Hashimoto hebt, controleer dan of u last heeft van een van de volgende symptomen:

- Droge (hoofd)huid
- Mentale traagheid

Symptomen van hyperthyreoïdie:

- Hartkloppingen
- Trillen
- Verhoogde polsslag, zelfs in rust
- Nerveus en emotioneel
- Slapeloosheid
- Nachtzweeten
- Moeite met aankomen

Een paar medische aandoeningen fungeren als het ware als rode vlaggen voor de ziekte van Hashimoto. Als u last heeft van de hiervoor genoemde symptomen en u heeft tevens pernicieuze anemie, glutenintolerantie of coeliakie, dan is de ziekte van Hashimoto mogelijk verantwoordelijk voor uw schildklieraandoening.

Pernicieuze anemie is een auto-immuunziekte waarbij het lichaam zijn eigen intrinsieke factor aanvalt, een stof die nodig is om B12 te absorberen dat in de maag wordt uitgescheiden. Dit verschijnt als B12-bloedarmoede.

Coeliakie is een auto-immuunziekte die geactiveerd wordt door het eten van gluten.

Een serum-antilichaamtest kan uitsluitel geven over de aanwezigheid van de ziekte van Hashimoto. Wanneer de auto-immuunziekte latent

(niet actief) is en het immuunsysteem de schildklier niet aanvalt, zal een antilichaamtest negatief zijn. Het kan zijn dat een testresultaat negatief is, maar dat de symptomen en geschiedenis van een persoon toch sterk wijzen op de ziekte van Hashimoto. Een positieve antilichaamtest bevestigt een auto-immuunziekte van de schildklier en geeft aan dat het immuunsysteem, en niet de schildklier, moet worden behandeld.

Tegenhanger van de ziekte van Hashimoto: de ziekte van Graves

De ziekte van Graves is de tegenhanger van de ziekte van Hashimoto. Anders dan bij de ziekte van Hashimoto hebben patiënten met de ziekte van Graves meestal juist last van een te hard werkende schildklier. Maar er zijn ook andere problemen die onder de ziekte van Graves vallen, namelijk bepaalde oogklachten en een aandoening aan de huid van de scheenbenen.

Thuistest om uw stoelgang zelf te checken



Twijfelt u zelf of u last heeft van een auto-immuunziekte? Dan is een goede indicator hoe u zich voelt na het eten. Heeft u vaak binnen een half uur na het eten last van een opgeblazen gevoel en bent u misschien ook wel vaak moe na het eten? Dan is de kans groot dat u een auto-immuunaanandoening heeft. Datzelfde is het geval als u steevast binnen een half uur à een uur na het eten naar het toilet moet. Ook de manier waarop uw ontlasting eruitziet, vormt een goede indicatie voor de mogelijke aanwezigheid van een auto-immuunaanandoening. Uw stoelgang en ontlasting zeggen veel over uw darmgezondheid. Met behulp van onderstaande checklist kunt u zich een aardig beeld vormen van uw darmgezondheid.

- Uw stoelgang mag niet pijnlijk zijn of moeite kosten, en moet weinig geur hebben.
- Uw ontlasting moet makkelijk en als één geheel naar buiten glijden.
- Uw ontlasting moet 10–15 cm lang zijn, midden bruin van kleur en hoort niet te stinken, aan de wc-pot te plakken of te drijven.
- Als uw ontlasting drijft, kan dat komen door te veel vet of gasvormende voedingsmiddelen, meestal door overmatig gebruik van suiker, frisdrank of bonen. Het kan ook een teken zijn van een slechte voedselopname, lactose intolerantie of coeliakie, vooral als uw ontlasting er vettig uit ziet en stinkt. Maak in dat geval een afspraak bij uw huisarts.
- Als uw ontlasting erg stinkt, kan dit duiden op onverteerd voedsel of afvalstoffen die al langere tijd in uw darmen zitten.
- Het mooiste is als u 2 tot 3 keer per dag naar het toilet gaat, maar alles tussen de 2 tot 3 keer per dag en 2 tot 3 per week is normaal. Meld elke verandering in uw normale patroon bij uw huisarts.

Het Functioneel Neurologisch Instituut is mede gespecialiseerd in de behandeling van auto-immuunpatiënten. Heeft u een vermoeden van een auto-immuunziekte? Maakt u dan een afspraak voor een intakegesprek.

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

Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten.

In deze editie het relaas van de 63-jarige
Willy Dobbelaar

Tinnituspatiënt Willy Dobbelaar (63) hervindt kwaliteit van leven

“Ik heb rust in mijn hoofd. Dat was tot voor kort ondenkbaar.”

Als Willy Dobbelaar door collega's gevraagd wordt of ze niet een keer naar de KNO-arts moet, beseft ze dat ze een ernstig probleem heeft. “Ik was op dat moment 47 en werd van het ene op het andere moment geconfronteerd met ouderdomsdoofheid. Daarbij leed ik al jaren aan PTSS (post traumatische stress stoornis).” Tijdens het onderzoek dat Willy ondergaat, wordt geconstateerd dat ze ook aan tinnitus (oorsuizen) lijdt. “Er werd direct bij verteld dat er eigenlijk niets tegen te doen valt,” weet Willy nog goed.

Als Willy niet veel later met de ziekte van Graves (te snel werkende schildklier) gediagnosticeerd wordt, zinkt de moed haar in de schoenen. In de jaren die volgen wordt haar situatie er niet beter op. “Die tinnitus, daar word je helemaal gek van. Het is net of je tijdens een storm in de Notre Dame staat en continu die harde wind om je heen hoort fluiten. Dit geluid is er constant en staat ook altijd op de voorgrond ten opzichte van andere geluiden.”

Alledaagse geluiden

Alsof die constante fluittoon nog niet erg genoeg is, kan Willy ook gewone alledaagse geluiden in die periode nauwelijks verdragen. “Of het nu ging om een kastdeurtje dat ik dicht deed of om vlees dat lag te braden in de pan; het kwam allemaal zo intens binnen.” De situatie leidt er uiteindelijk toe dat Willy in 2008 wordt afgekeurd voor haar werk. “Ik werkte als accountmanager voor een grote uitzendorganisatie

en had veel contacten met collega's en gemeentes. Met die gehoorproblemen kon ik niet functioneren.” Voor Willy begint vervolgens een lange zoektocht op weg naar een betere kwaliteit van leven. Omdat specialisten aangeven Willy niet te kunnen helpen, gaat ze zelf op zoek naar alternatieven om een enigszins leefbaar bestaan te kunnen leiden. Op advies van haar zus gaat ze studeren. Ze begint aan cursussen psychosociale wetenschappen en cognitieve gedragstherapie. “Op die manier hoopte ik een weg te vinden om me te kunnen focussen op dingen die wél lukken.” Dit gaat Willy redelijk goed af, zolang ze alleen is. “Maar zodra ik in het gezelschap was van andere mensen, hield het op.” Om afleiding van haar gehoorklachten te hebben, houdt Willy zich bezig met lezen, klassieke muziek luisteren en aquarelleren. Ook bezoekt ze een orthomoleculair specialist en gaat ze te rade bij Kentalis, een organisatie die mensen ondersteunt die doof of slechthorend zijn.

Gehoorapparaat

“Ook ben ik met neurofeedback aan de slag gegaan om te proberen de alfa- en beta hersengolven meer in balans te krijgen met externe prikkelingen.” Wat Willy ook probeert, als iets al enige verlichting geeft, dan is het maar voor heel even. Op advies van de KNO-arts bezocht Willy een audiciën om zich een gehoorapparaat te laten aanmeten. Daarmee lukt het om bepaalde geluiden enigszins te maskeren. Toch brengt het gehoorapparaat uiteindelijk ook niet de gehoopte verbetering voor Willy voor wat betreft tinnitus. “Ik kon niet bepalen waar een geluid vandaan kwam en gesprekken kon ik niet volgen omdat alle medeklinkers voor mijn gevoel op elkaar botsten. Het maakte me stapelgek om een gesprek te volgen. Ik had steeds de neiging om hard weg te rennen.

“Het maakte me stapelgek om een gesprek te volgen. Ik had steeds de neiging om hard weg te rennen.”

Eerste contact met Functioneel Neurologisch Instituut

Wanneer Willy van het ene op het andere moment hevige hoofdpijn krijgt boven de wenkbrauwen, besluit ze een afspraak te maken bij het Functioneel Neurologisch Instituut. In mei heeft ze haar intake consult. Terugkijkend op de serie behandelingen is Willy blij dat het Functioneel Neurologisch Instituut op haar pad is gekomen. “Ik voelde me er direct hartstikke welkom. Er werd heel goed naar me geluisterd. Tijdens het eerste contact met mijn behandelaar had ik direct het gevoel dat er heel goed gekeken was naar hoe ik alle ontvangen vragenlijsten had ingevuld.” Met name de holistische benadering sprak Willy bijzonder aan. “Ze kijken heel goed naar het totaal van al je klachten en snappen dat die met elkaar verband houden. Vanuit die totaalbenadering wordt heel gericht gewerkt aan je herstel. Ondanks dat mijn behandelaar aangaf geen garanties te kunnen geven dat ik weer volledig zou herstellen, kreeg ik uit alles het gevoel dat ze er mij zouden kunnen helpen.”

Bloedonderzoek

Een onderdeel van de door Willy zo geprezen totaalbenadering was het ondergaan van een bloedonderzoek. “Dat onderzoek wees uit dat ik een intolerantie had voor gluten, lijnzaad en koemelk.” Op advies van haar behandelaar gooit Willy haar eetpatroon over een heel andere boeg. “Het was in het begin eventjes zoeken en het kost me natuurlijk wel iets meer tijd, maar ik voel me heel erg goed bij mijn nieuwe eetpatroon. In plaats van brood eet ik nu glutenvrije yoghurt of haver-mout als ontbijt. In de yoghurt doe ik vers fruit of fruit uit de diepvries. Daarnaast eet ik nu



veel zelfgemaakte verse salade met kip of vis en fruit en groenten. Ook eet ik gebakken eieren met avocado.” Als koekje kiest Willy steevast voor dadeltaart. “Ook maak ik vaak zelf een goed gevulde groentesoep en bak ik mijn vlees en vis in avocado-olie.” Naast een aanpassing van haar eetpatroon, start Willy met het gebruik van de supplementen vitamine B-complex, XO-S en XO-3. Ook ondergaat ze behandelingen met de Gyrostim. Dit 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.

“Ze kijken heel goed naar het totaal van al je klachten en snappen dat die met elkaar verband houden”

Rust in hoofd

Naast het aangepaste eetpatroon werpt ook de rest van het behandelplan zijn vruchten af. “Ik merk dat mijn gehoor anders wordt. De slechthorendheid blijft weliswaar, maar de impact van de tinnitus is absoluut veranderd. Herrie hoor ik nog wel, maar ik kan het veel beter hanteren. Bovendien kan ik nu weer lokaliseren waar een geluid vandaan komt. Tot voor kort had ik geen flauw idee of iemand nu vlakbij me stond of juist ver weg was. Alles klonk even hard voor me.” Ook de vermoeidheid is nu wat meer naar de achtergrond verdwenen. “Als ik nu moe ben, dan kan ik het altijd in verband brengen met een inspanning, die ik heb gedaan. Dat was voorheen niet het geval. Dan was ik gewoon altijd moe. Ook lukt het me beter om me te concentreren op iets. Ik ben weer veel beter in balans. Ik heb weer rust in mijn hoofd, waar het tot voor kort juist steeds een chaos was in mijn hoofd. Ik voel me niet meer zo opgejaagd en heb eindelijk weer de rust om van dingen te kunnen genieten.”

“Ik kreeg uit alles het gevoel dat ze mij zouden kunnen helpen”

Weer fietsen

Eén van de dingen waar Willy weer veel plezier aan beleeft, is fietsen. “Dat was lang niet meer verantwoord. Ik ervoer alle verkeersgeluiden pal naast mij, waardoor ik me niet veilig kon concentreren op het verkeer. Ik heb nu weliswaar nog steeds een bordje ‘slechthorend’ op mijn fiets, maar ik kan geluiden weer beter plaatsen.”

Recent maakte Willy nog een andere bijzondere ervaring mee. “Ik had een overleg bij het jongerenhuis, waar ik als vrijwilliger werk. Tijdens dat overleg kon ik iedereen goed volgen en deelnemen aan het overleg. Ik hoefde ook niet voortijdig af te haken, zoals ik inmiddels al gewend was. Dit emotioneerde me buitengewoon.” Deze ervaring is symptomatisch voor het feit dat Willy geluiden weer veel beter kan verdragen. “Ik kan het geluid van de TV weer aanzetten. Dat was tot voor kort ondenkbaar. Ik werd gek van het geluid.”

Stem terug

Gelet op de enorme vooruitgang, die Willy met haar behandelingen in het Functioneel Neurologisch Instituut boekte, besloot ze haar behandelaar te vragen of hij iets kon doen tegen haar heesheid. “Ik ben al jarenlang bijna elke dag mijn stem kwijt. Ik heb al een bezoek gebracht aan de KNO-arts, maar uit een stemband-onderzoek bleek dat mijn stembanden niets mankeerden.” Ook behandelingen door een logopedist bleken geen soelaas te bieden. Hetzelfde geldt voor een bezoek aan een hoofdtherapeute. Zij wist weliswaar te melden dat de stemaandoening werd veroorzaakt door stress, maar slaagde er ook niet in om Willy haar stem terug te bezorgen. “Ja, dat van die stress, dat weet ik. Maar ja, wat kun je daaraan veranderen? De oorzaak van mijn PTSS ligt in een ver verleden en met die ervaring moet ik verder leren leven. Een behandeling bij het Functioneel Neurologisch Instituut zorgde er tot mijn verrassing voor dat ik de daaropvolgende week mijn stem helemaal terug had. Helaas bleek het effect aanvankelijk van korte duur. De betreffende behandelingen zijn gelukkig vervolgd en ik merk nu dat het aantal mindere dagen (nagenoeg geen stem, dan wel hees) steeds minder wordt, en dat de dagen met een goede stem er steeds meer worden. Geleidelijk aan groeit bij mij het vertrouwen steeds meer; zou het dan ook met mijn stem zomaar goed kunnen komen?”



Onderzoekend arts: Engelse oud-voetballer Stiles kreeg dementie door koppen

Een arts die onderzoek doet naar het verband tussen koppen en dementie bij voetballers stelt dat oud-middenvelder Nobby Stiles Alzheimer kreeg vanwege het koppen. De Engelsman overleed in oktober op 78-jarige leeftijd.

Stiles was basisspeler bij het Engeland dat in 1966 wereldkampioen werd. Na zijn overlijden werden zijn hersenen afgestaan voor verder onderzoek, waaruit arts Willie Stewart heeft geconcludeerd dat koppen voor “ernstige schade” heeft gezorgd. “Nobby heeft nooit hersenletsel of een hersenschudding gehad. We gaan ervan uit dat het bij hem komt door het koppen van de bal”, zegt de neuropatholoog tegen de Daily Mail over zijn bevindingen. “Ook al kopte hij tijdens wedstrijden misschien niet heel veel, vooral tijdens trainingen heeft hij zeer waarschijnlijk talloze klappen gehad. Iedere klap kan schade veroorzaken.” De mogelijke gevaren van koppen

zijn al langer een thema in Engeland. Recent onderzoek toonde aan dat profvoetballers een 3,5 keer zo grote kans op ernstige hersenschade hebben als anderen. Van het Engelse elftal van 1966 hebben inmiddels vijf spelers dementie, onder wie Manchester United-legenden Sir Bobby Charlton.

Campagne over gevaren

Vorige maand schaarde een aantal Engelse oud-profvoetballers zich achter een campagne die wijst op de gevaren van koppen. In het plan wordt onder meer voorgesteld om het aantal kopballen tijdens trainingen te beperken tot twintig. Bovendien gaf de internationale spelregelcommissie IFAB onlangs toestemming voor een extra wissel

wanneer vermoed wordt dat een speler een hersenschudding heeft. De Engelse Premier League, die daarop had aangedrongen, is de eerste competitie die bekendmaakte van de regelwijziging gebruik te gaan maken. In de Verenigde Staten gelden al sinds 2015 regels over koppen. Kinderen tot elf jaar mogen daar helemaal niet koppen, jeugdvoetballers vanaf dertien jaar alleen tijdens wedstrijden.



3 tips om je hersenen gezond te houden

Of je nu een boek leest, eten kookt of een serie kijkt, je hersenen zijn bij alles wat je doet van levensbelang. Maar gezonde hersenen zijn niet vanzelfsprekend: veel mensen krijgen gedurende hun leven te maken met een hersenaandoening. Gelukkig zijn er een aantal dingen die je zelf kunt doen om je hersenen ook in een zo goed mogelijke conditie te houden. De Hersenstichting geeft 3 tips.

Tip 1: Blijf in beweging

Bewegen is goed voor je hersenen. Het verbetert je geheugen, zorgt ervoor dat je beter slaapt en vermindert stress. Daarnaast verkleint bewegen het risico op hersenaandoeningen zoals dementie, depressie en Parkinson. Wanneer je voldoende beweegt, raken je hersenen goed doorbloed en krijgen ze de voeding en zuurstof die ze nodig hebben. Ook zorgt beweging voor de aanmaak van nieuwe hersencellen én versterkt het de verbindingen tussen de hersencellen. Door beweging verbetert bovendien

de werking van signaalstoffen; hierdoor verloopt de communicatie tussen hersencellen steeds soepeler. Je hoeft niet elke dag intensief te sporten om je hersenen gezond te houden. Dagelijks een ommetje van 20 minuten is al heel effectief. Zorg wel dat je hartslag omhooggaat tijdens het bewegen.

Tip 2: Slaap effectief

Slaapexperts zijn het erover eens: goede slaap is niet alleen belangrijk om goed te functioneren, maar ook om gezondheidsschade te voorkomen. Slapen gaat niet alleen over de slaapkwantiteit (hoeveel uur je per nacht slaapt) maar juist om je slaapkwaliteit (hoe effectief je slaapt is). Tijdens het slapen spoelen je hersenen als het ware schoon. Bepaalde hersencellen krimpen, waardoor er meer ruimte tussen de cellen komt. Daardoor kunnen die cellen hun afvalstoffen beter afvoeren.

Goede slaap betekent dus eigenlijk dat je hersenen de tijd en de kans krijgen om zich te reinigen. Verder gaat tijdens je slaap je geheugen aan het werk: alles wat je overdag hebt meegemaakt en geleerd wordt verwerkt en wat belangrijk is om te onthouden wordt tijdens je slaap opgeslagen in je langetermijngeheugen. Goede slaap is dus essentieel voor je hersenen.

Tip 3: Daag je hersenen uit

Door eens iets anders te doen dan anders, zorg je ervoor dat je hersenen nieuwe verbindingen aanmaken. Daag je hersenen dus uit en doe dingen die nieuw voor je zijn. Probeer eens een nieuw recept, loop een ander ommetje door je wijk of leer een instrument bespelen in plaats van een avondje tv. En wordt de nieuwe activiteit weer een automatisme? Doorbreek ‘m dan opnieuw. Blijf op zoek naar uitdagingen en zorg voor afwisseling.

Bron: Hersenstichting

Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten.

In deze editie het relaas van de 40-jarige Peter van der Velden uit Wijk en Aalburg

Jarenlang opgebouwde voedselintolerantie wordt Peter (40) bijna fataal

“Ik weet echt niet hoe het met me was afgelopen als het Functioneel Neurologisch Instituut niet op mijn pad was gekomen”

Als Peter van der Velden een jaar of acht terug een seminar voor zijn werk bijwoont, merkt hij dat zijn gehoor hem in de steek laat. Als hij zijn huisarts bezoekt, verwijst deze hem door naar de KNO-arts. Onderzoek in het ziekenhuis brengt aan het licht dat hij een goedaardig gezwel heeft, dichtbij het aambeeld in zijn linkeroor. “Hierdoor was mijn gehoorgang verstopt geraakt, hetgeen mijn gehoorverlies verklaarde,” aldus Peter. Tijdens een uren durende operatie wordt het gezwel met de grootst mogelijke precisie verwijderd.

“Dat was een flinke ingreep, ik heb wel een paar maanden nodig gehad om volledig te herstellen.” Na een jaar meldt Peter zich weer in hetzelfde ziekenhuis, dit keer voor een reconstructieoperatie. De operatie verloopt succesvol en Peter krijgt tot zijn grote opluchting zijn gehoor weer terug.

Ellende

Gek genoeg begint de echte ellende pas goed als Peter enkele jaren later valt tijdens het springen op een springkussen. “De reconstructie in mijn oor schoot los. Dit schuurde heel erg aan de binnenkant van mijn oor en was erg pijnlijk en enorm irritant.” De specialist adviseert Peter om alles eruit te laten halen. En zo geschiedt ook. “Na die ingreep kreeg ik steeds meer last van mijn nek, die vaak heel erg verkrampt aanvoelde. Ik weet dat zelf aan spanning, die zich had opgebouwd naar aanleiding van de stress die dat hele gebeuren toch

met zich meebracht. Ik merkte ook dat ik anders ging lopen als gevolg van die verkramping.” In de drie jaar die volgen begint Peter’s lichaam steeds meer tegen te stribbelen. “Zowel mijn conditie als mijn energieniveau vlogen achteruit. Als ik dan thuiskwam van mijn werk, was ik helemaal op. Ik was echt extreem vermoeid. Naar buiten toe, ook op mijn werk, probeerde ik niets te laten merken. Ondertussen werd ik er thuis niet

gezelliger op. Dit ging echt ten koste van de sfeer thuis. Vooral mijn oudste dochter had het hier wel moeilijk mee.”

Syndroom van Tietze

Ondertussen leidt Peter’s vermoeidheid en lage energieniveau ertoe dat

ook het onderhouden van sociale contacten steeds moeilijker wordt. “Als we dan eens vrienden op de koffie kregen, wist ik dat ik me al twee dagen vantevoren rustig moest houden. Ik vind het ook leuk om lekker te tuinieren, maar dat zat er op een gegeven moment helemaal niet meer in.” Uiteindelijk

“Zowel mijn conditie als mijn energieniveau vlogen achteruit”

escaleert Peter’s situatie in november van vorig jaar. “Ik begon ’s nachts te hyperventileren, in combinatie met hoofdpijn en pijn op de borst. Ik ben toen ook flauwgevallen. Na wat aspirine genomen te hebben zakte het gelukkig wel weer.” Als Peter de symptomen de volgende morgen aan zijn huisarts beschrijft, verwijst deze Peter direct door naar de cardioloog. Die vertelt Peter na onderzoek dat hij lijdt aan het syndroom van Tietze. Bij dit syndroom is één van de kraakbeenverbindingen tussen het borstbeen en de ribben pijnlijk. De pijn zit meestal aan één kant bij deze zeldzame, maar op zich onschuldige aandoening. “Ik was helemaal gerustgesteld dat er niets ernstigs aan de hand was,” aldus Peter.

Verder bergafwaarts

Toch gaat het in de daaropvolgende periode verder bergafwaarts met Peter. Zelf brengt hij de klachten mede in verband met zijn drukke werk. “Ik ben heel perfectionistisch, kan moeilijk nee zeggen en heb mijn takenpakket in de loop der tijd flink uitgebreid zien worden. Daarnaast hadden we net een nieuw huis gekocht, waar nog ontzettend veel aan moest gebeuren.” Om het tij te kunnen keren, maakt Peter met zijn teamleider goede afspraken om wat werk te kunnen afstoten. “En waar ik gepland had om veel kluswerk aan ons nieuwe huis zelf te doen, heb ik in overleg met mijn vrouw, ervoor gekozen om bijna alles uit te besteden.” Alle initiatieven ten spijt verandert er echter niets in Peter’s situatie. Of toch wel; de situatie verslechtert nog verder. Als een vriendin Peter tipt om eens te rade te gaan bij het Functioneel Neurologisch Instituut in Lisse, is hij eerst nog sceptisch. Als diezelfde vriendin enkele weken later een exemplaar van de Neuroflits meeneemt, raakt Peter toch overtuigd door enthousiaste verhalen en goede ervaringen van andere patiënten. “Niet geschoten is altijd mis, dacht ik. Wat heb ik nu helemaal te verliezen?”

Ongezond eet- en leefpatroon

Reeds bij de intake komt Peter terug op zijn eerdere scepsis. “Ik was verbaasd over de gedegenheid van de intake. Ik moest vooraf vier uitgebreide vragenlijsten invullen en tijdens de intake bleek dat er veel breder wordt gekeken dan alleen naar de hersenfuncties. Zo hebben we het bijvoorbeeld uitgebreid gehad over mijn leef- en eetpatroon. Bloedonderzoek wees uit dat een aantal waarden veel te laag waren bij mij en een voedselintolerantietest maakte duidelijk dat mijn lichaam bepaalde voedingsmiddelen simpelweg niet goed verdraagt. Die test wees uit dat ik een intolerantie had voor suikers, gluten, tarwe en melkproducten. Ook werd ik gewezen op mijn ongezonde leefpatroon. Ik begon de dag meestal met een chocoladewafel in de auto en at om 09.30 uur pas mijn eerste boterham. Op kantoor had ik een voorraadje Marsen onder handbereik. Mijn behandelaar heeft me goed duidelijk gemaakt dat ik drastisch mijn levensstijl moest aanpassen. Die intolerantie had er al toe geleid dat de bloedopname in mijn dunne darm volledig ontregeld was. De filtering werkte niet mee, waardoor er allerlei toxische stoffen in mijn bloed terechtkwamen. Mijn lichaam was non-stop keihard aan het werk om te proberen die toxische stoffen af te breken. Dat verklaarde mijn extreme vermoeidheid.”



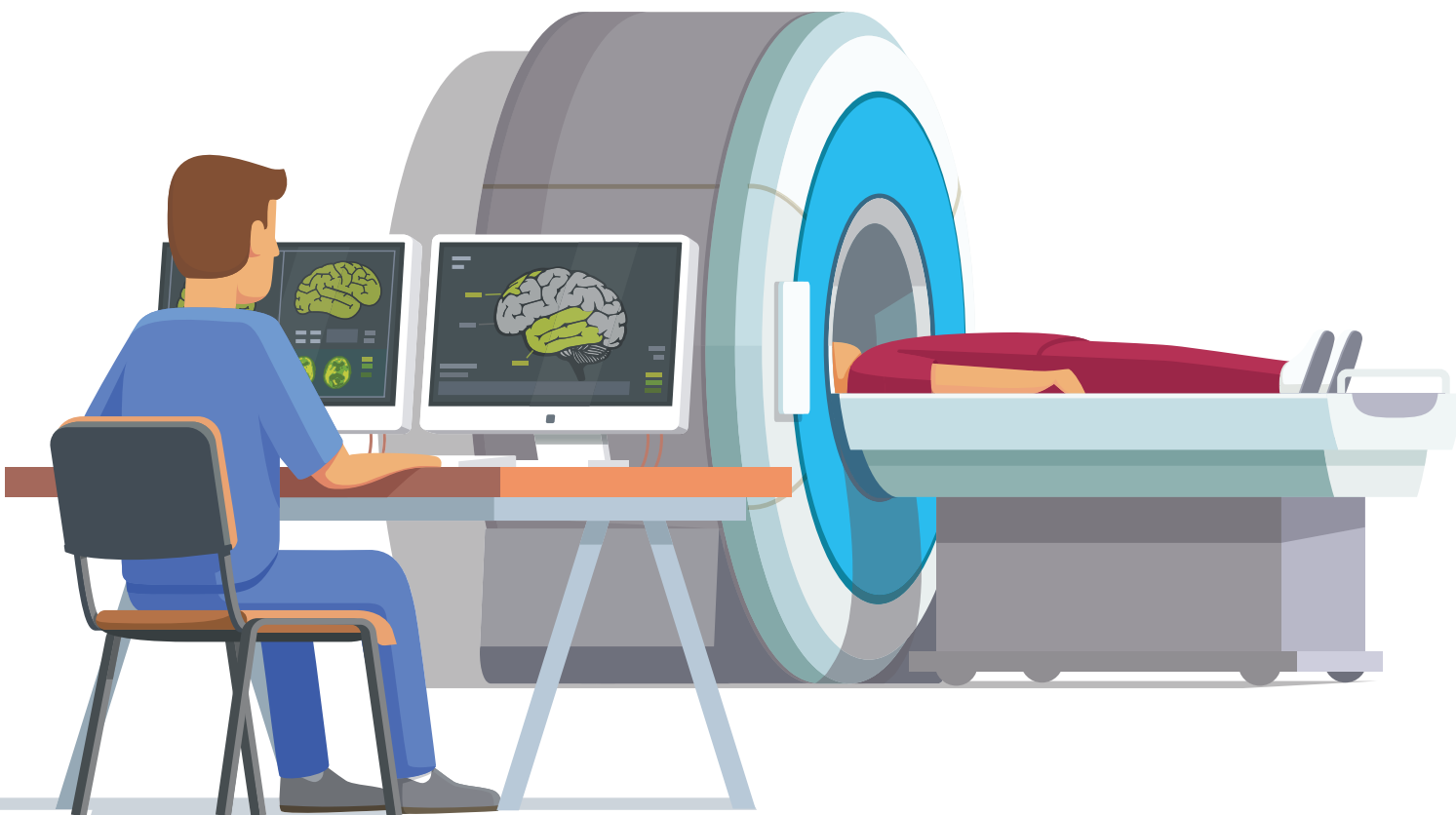
Escalatie

De situatie was voor Peter al dusdanig geëscaleerd dat ook diverse organen, zoals de schildklier en de darmen, niet goed meer functioneerden. “Die spanning ging vooral in mijn borststreek zitten. Mijn behandelaar waarschuwde me, dat als ik op dezelfde voet door zou gaan, op een gegeven moment mijn hart of organen eromheen uit zouden gaan vallen. Dit was voor mij een enorme wake-up call.” Met hulp van zijn vrouw past Peter zijn eetpatroon drastisch aan. “Dat betekende alleen maar zilvervriesrijst, kip, rundvlees, salade en veel glutenvrije producten eten. En afzien van die voedingsmiddelen, waarvoor ik een intolerantie had opgebouwd.” Tijdens de acht consults in Lisse stond stevast een behandeling met de Gyrostim op het programma. 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 ben ik op advies van mijn behandelaar XO-D, een vitamine D-supplement, gaan gebruiken. Mijn behandelaar had me verteld dat hij verwachtte dat het zo’n vier maanden zou duren, voordat ik het effect zou gaan merken.”

Ongelooflijk

Tot Peter’s grote verrassing voelt hij zich al na twee maanden veel beter. “Ook de functioneel neurologische correcties hielpen enorm. Ik heb weer veel meer energie, ben weer vrolijk en niet meer zo snel geprikkeld. Ook kan ik me weer veel beter concentreren. En de druk op mijn borst is ook nagenoeg verdwenen.” Dankzij de behandeling ziet Peter’s leven er inmiddels weer rooskleurig uit. “Al na twee weken had ik weer energie om dingen in huis te doen en na vijf weken heb ik samen met mijn vrouw de oprit bij ons nieuwe huis aangelegd. Ik durf weer naar verjaardagen en kan dan lekker blijven plakken, net zoals vroeger. Ik ben weer begonnen met tafeltennissen. En zo kan ik nog wel even doorgaan. Maar misschien wel het belangrijkste van alles is dat mijn kinderen van 13, 11 en 8 zeggen dat ze hun vader weer terug hebben. Dit alles had ik drie maanden geleden absoluut niet voor mogelijk gehouden. Het is ongelooflijk. Ik weet echt niet hoe het met me was afgelopen als het Functioneel Neurologisch Instituut niet op mijn pad was gekomen.”

CT-scans verviervoudigen de kans op een hersentumor



Een CT-scan (computertomografie) – een technologisch hoogstandje dat een 3D-beeld van het lichaam toont – verviervoudigt de kans op hersentumoren bij kinderen.

Patiënten die blootgesteld worden aan de hoogste dosis straling van een CT-scan lopen het hoogste risico, maar zelfs een scan met een minder hoge dosis verdubbelt nog steeds de kans op een hersentumor. Het gebruik van CT-technologie is in de afgelopen 20 jaar sterk gestegen, omdat het makkelijker is om een diagnose te stellen op basis van een driedimensionaal beeld van een probleemgebied, meestal de hersenen of de buik. Een CT-scan heeft echter ook veel hogere niveaus van straling dan een standaard röntgenfoto, en dit brengt veel mensen, en met name kinderen, in gevaar. Wanneer onderzoekers keken naar de gezondheidsdossiers van 168.394 kinderen die één of meer CT-scans ondergingen, ontdekten ze dat de algehele kankerpercentages

anderhalf keer hoger waren dan verwacht.

Leukemie

Het effect was het grootst bij hersenkanker. De studie toonde een direct verband aan tussen de stralingsdosis en de kans dat een kind een goed- of kwaadaardige hersentumor krijgt. Verrassend genoeg vergrootten de scans niet het risico op leukemie, een ander type kanker waarvan bekend is dat het wordt veroorzaakt door blootstelling aan straling. De inschatting van het risico kan enigszins vertekend zijn, omdat bij sommige kinderen mogelijk een scan werd gemaakt omdat ze risico liepen om kanker te ontwikkelen. Maar deze recente bevindingen trekken de rechtvaardiging om een kind bloot te stellen aan hoge doses straling al bij voorbaat in twijfel.

Recept

Lekker en gezond: courgetteschotel met vis



- **Type gerecht:** hoofdgerecht, vis, koolhydraatarm
- **Bereidingstijd:** 45 minuten
- **Aantal personen:** 2

Ingrediënten

- 200 g kabeljauw
- 1 ui
- 1 gele paprika
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel paprikapoeder
- zwarte peper
- 200 ml tomatensaus
- 1 courgette
- 1 bol mozzarella
- 100 g snoeptomaatjes
- 30 g olijven

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de vis in kleine blokjes. Snipper de ui en knoflook en snijd de paprika in blokjes.
- Verhit de olijfolie in een pan, fruit hierin de ui en knoflook. Voeg de paprika, paprikapoeder en kabeljauw toe. Bak alles samen voor een aantal minuten.
- Voeg vervolgens de tomatensaus toe. Kook het weer mee voor een paar minuten. Zet het vuur uit.
- Snijd de courgette en mozzarella in plakken en halveer de tomaatjes.
- Leg een aantal plakjes courgette op de bodem van de ovenschaal. Verdeel het vismengsel. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, eindig met het vismengsel.
- Maak het af met mozzarella, olijven en snoeptomaatjes.
- Leg de ovenschotel zo'n 30 minuten in een voorverwarmde oven of tot de courgette zacht is.

Eet smakelijk!

XO-3

Vlaszaadolie
boordevol omega 3

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



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

Waar helpt XO-3 bij?

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

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



Amsteldiep 2 8321 WH Urk The Netherlands

Phone: + 31(0)527 - 206 531

www.xopharmaoils.com

Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten.

In deze editie het relaas van de 62-jarige Reini De Cleir uit Nieuw-Vennep.

Reini De Cleir (62) kan weer genieten van het leven

“Op een gegeven moment dacht ik, als ik niet meer wakker word, dan vind ik het goed.”

In 1995 moet Reini De Cleir uit Nieuw-Vennep om gezondheidsredenen stoppen met werken. Op dat moment heeft ze al stad en land afgelopen op zoek naar hulp in verband met haar waslijst aan klachten en aandoeningen. Ook in de jaren erna bezoekt ze heilloos een leger aan medische hulpverleners. Een kwart eeuw nadat ze haar baan moest opgeven, ziet Reini dankzij behandeling in het Functioneel Neurologisch Instituut het leven eindelijk weer zonnig in. “Mijn gezondheid is in 11 behandelingen van een 2 naar een 7,5 gegaan. Ongelooflijk.”

Waar veel mensen hun leven lang gevrijwaard blijven van gezondheidsproblemen, geldt voor sommige anderen precies het tegenovergestelde. Reini De Cleir behoort tot de laatste categorie, zonder enige twijfel. “Voor zover ik me kan herinneren, ben ik altijd chronisch vermoeid geweest. Toen ik vijf was, zei ik al tegen mijn moeder dat ik nog wel 1 zou willen zijn, omdat ik dan lekker in de kinderwagen kon slapen.” Daarnaast lijdt Reini aan fibromyalgie. Dit is een aandoening waarbij je last hebt van chronische pijn in spieren en bindweefsel.

Depressies en angststoornissen

“Ik heb vroeger heel veel gesport en deed aan atletiek, volleybal en tennis. Als gevolg van die extreme vermoeidheid en problemen met de spierkracht, heb ik dat echter al jong op moeten geven. Gelukkig houd ik ook van handwerken en dat kan ik nog gewoon doen gelukkig.” Als Reini in 1995 getroffen wordt door het cytomegalievirus, een zusje

van de ziekte van Pfeiffer, komt ze in de Ziektewet terecht en wordt ze voor 100% afgekeurd. “In verband met een chronische depressie en angststoornissen slik ik al vele jaren medicijnen. Daarnaast heb ik een spastische dikke darm.” Mede als gevolg van slaapapneu heeft Reini ook grote problemen met slapen. “En als ik dan al slaap, dan is het heel onrustig. Dan zegt mijn man ‘s ochtends weer dat ik vreselijk

in de weer was in mijn slaap.

En o ja, had ik al gezegd dat ik ook last heb van het restless legs syndroom?”

Zenuwachtig

Zo goed en zo kwaad als het gaat, slaat Reini zich door het leven heen. “Dat was

niet altijd makkelijk. Op een gegeven moment dacht ik echt, als ik niet meer wakker word, dan vind ik het goed. Mijn twee kinderen zijn gelukkig goed terecht gekomen. Dat is voor mij het allerbelangrijkste.” Als een vriendin Reini eind 2019 wijst op het Functioneel Neurologisch Instituut, besluit ze het er, samen met

haar man, op te wagen. “Ik heb een afspraak gemaakt voor een intake. Ik kan me nog herinneren dat ik van tevoren ontzettend veel informatie over mezelf, mijn klachten en mijn medische historie moest invullen op vragenlijsten. Dat gaf me al een goed gevoel. Toch was ik voor mijn eerste consult ontzettend zenuwachtig. Ik heb al zoveel teleurstellingen te verwerken gekregen als het gaat om medische hulpverleners. Ik heb zo’n beetje elke medische specialist wel geraadpleegd in de loop van de jaren. Zonder echt resultaat. Mijn man en ik werden echter direct door de assistenten op ons gemak gesteld onder het genot van een kop koffie.”

Tranen vloeien

“Toen mijn behandelaar na afloop van het intake consult tegen me zei dat hij me wel kon behandelen, vloeiden er dan ook wel wat traantjes. Wat was ik blij met alleen al de gedachte dat er weer hoop was.” Tijdens het eerste consult constateert de behandelaar dat de linker- en rechterhelft van Reini volledig uit balans waren. Wat volgt is een op maat gesneden behandelprogramma, alsmede het gebruik van de supplementen Gabax, Dopax en XO-3 (ongeraffineerde vlaszaadolie). Daarnaast doet Reini op advies van haar behandelaar een intolerantietest om na te gaan of haar lichaam bepaalde voedingsstoffen en -middelen niet goed kan verdragen. Op basis van de resultaten van deze test gaat Reini actief aan de gang met een dieet, waarbij vooral het terugdringen van de inname van koolhydraten centraal staat. Aanvankelijk heeft Reini wekelijks een consult in Lisse. “Inmiddels hoef ik nog maar één keer per drie maanden.”

Een vast onderdeel van een consult is een sessie in de Gyrostim. Dit 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 eerste paar keer was ik helemaal gesloopt na zo’n sessie en had ik echt wel twee dagen nodig om weer bij te komen.”

Weer genieten

“Ik voel me inmiddels zoveel beter. Ik ben nog steeds wel vermoeid, maar kom veel makkelijker in slaap en slaap vervolgens ook beter. Wel word ik steevast om 04.30 uur wakker. Daardoor moet ik nog wel even tussen de middag naar bed. Maar dit is al zo’n verbetering ten opzichte van waar ik vandaan kom. Ik ben dan ook gestopt met mijn slaapmedicatie.” Ook Reini’s concentratie is sterk vooruitgegaan. “Ik kon echt nergens mijn aandacht bij houden. Ik kan nu weer een boek lezen en een Sudoku maken. En als iemand me iets vertelt, dan komt het ook weer echt binnen. Een paar maanden terug bleef er echt niets hangen.” Ook Reini’s humeur is erop vooruitgegaan.



“Ik had echt een ontzettend kort lontje. Ik kan nu veel meer hebben. Ik kan weer echt genieten van dingen, zalig.”

Kundig en betrokken

Al met al is Reini zeer gelukkig dat haar vriendin haar op het Functioneel Neurologisch Instituut wees. “Mijn behandelaar is echt heel kundig en betrokken. De energie die hij uitstraalt, is heel bijzonder. En de assistenten zijn ontzettend belangstellend en zorgzaam. Ook als je belt, weten ze direct wie ze voor zich hebben. Als je in het behandelcentrum bent, voel je de rust. Ik ben

hoog sensitief. Ik voel het direct als ik ergens binnenkom en de sfeer is niet goed. En daar klopt het gewoon. Hoe druk het er ook is met telefoontjes, er hangt toch een serene rust. Ik voel me er nooit opgejaagd.” Toen Reini voor haar laatste consult bij het Functioneel Neurologisch Instituut binnenkwam,

kwamen een – in haar ogen – aantal bijzondere zaken mooi samen. “Een van de assistenten zei ‘Kijk nu eens. Daar komt een heel andere mevrouw De Cleir binnen’. Ik was er al drie maanden niet geweest en ben inmiddels 22 kilo afgevallen. Dat was zo’n warme, oprechte binnenkomer.”

Schande

Wat Reini wel betreurt is dat de kosten van de consults niet standaard vergoed worden door de ziektekostenverzekeraars. “Als ik terugdenk aan al die bezoeken aan specialisten in het ziekenhuis. Dat wordt allemaal vergoed, terwijl het geen resultaat oplevert. Ik vind het dan ook een schande dat in een land als Nederland deze therapie niet volledig wordt vergoed. En ook de fiscus denkt niet mee. En dat terwijl het resultaat ronduit verbluffend is.” Voor Reini overheerst echter diepe dankbaarheid voor het ingezette herstel. “Na mijn laatste consult heb ik mezelf een speciale armband kado gedaan. Aan de buitenkant staat ‘Believe in yourself’ en aan de binnenkant ‘Everything is possible’. En daar heb ik nu alle vertrouwen in.”

Begripvolle aanpak moet kinderen gaan helpen

Buik vol van obesitas

‘Respect’ moet het nieuwe toverwoord zijn in het beteugelen van zwaarlijvigheid bij kinderen en jongeren. “Want aan steun en begrip schort het nog weleens”, zegt Jutka Halberstadt, universitair docent kinderobesitas aan de Vrije Universiteit (VU) Amsterdam. Sinds 1980 is het aantal kinderen met overgewicht dan wel obesitas verdubbeld in ons land.



Halberstadt bepleit een meer begripvolle bejegening van de patiënt met obesitas. Ook ander woordgebruik. ‘Vetzucht’ en ‘dik’ zijn krenkende woorden, zo ervaren ouders en kinderen, blijkt uit onderzoek. Zelfs zorgverleners, waarvan je dat niet zou verwachten, gebruiken dit soort termen nog te vaak. Zij behoren er immers juist te zijn om het kind of de jongere (tot 18 jaar) te steunen en te begeleiden naar een gezonder lichaamsgewicht. Het hoort vanaf nu allemaal bij een nieuwe “mogelijk effectievere benadering van overgewicht” stellen Nederlandse onderzoekers van onder meer VU en RIVM. Met enkele andere landelijke partners vormen zij een coalitie om jeugdig overgewicht te bestrijden. Zij denken dat dit de beste weg is. Dit in navolging van nieuwe Nederlandse gezondheidsambities, beschreven in het Nationaal Preventieakkoord.

Gepest

Opmerkelijk is het ‘doorlichten’ van de directe omgeving

van het kind met overgewicht. Hulpverleners die een kijkje in de persoonlijke levenssfeer van het kind willen, om obstakels te ontdekken die verhinderen dat het kind gezond eet en leeft. Heeft het gezin waarin het kind leeft schulden? Is er een opvoedingsprobleem, zijn er scheidingsperikelen? Zijn er psychosociale problemen in het gezin, zoals een kind dat gepest wordt? Daar gaan maatschappelijk werkers dan mee aan de slag.

Actieplan

CU-staatssecretaris Blokhuis (VWS) lanceerde eerder het actieplan tegen obesitas, of zoals het heet ‘de ketenaanpak’. Het voornemen is ambitieus: in 2030 moet ieder kind, waar

ook in Nederland, goede hulp kunnen krijgen bij het tegengaan van de ongezonde kilo's. De werkelijke oorzaak van overgewicht of obesitas gaat vaak dieper dan achteloos uitgesproken oordelen als ‘Gewoon een kwestie van minder eten.’ “Die mening is wel erg makkelijk”, stelt Halberstadt, die door haar universiteit is aangesteld als projectmanager van het hulpprogramma Care for Obesity. “Terwijl mensen, ook sommige hulpverleners,

meer zouden moeten beseffen dat dit probleem kan voortkomen uit erfelijke aanleg of andere persoonlijke omstandigheden”. Een op de zeven kinderen in Nederland is te zwaar. Het leven met overgewicht is moeilijk, besluit Jutka Halberstadt. En dat in een omgeving, die dikmakend is, met een overdaad aan goedkoop en ongezond eten.”

Twee miljard mensen te dik

Ruim twee miljard mensen op aarde zijn te dik, dat is bijna een derde van de wereldbevolking. Overgewicht en obesitas behoren daarmee tot de grootste bedreigingen van de volksgezondheid. In veertig jaar is dit probleem verdubbeld. Alleen al 600 tot 625 miljoen volwassenen en 110 tot 115 miljoen kinderen uit 195 landen kampen met zeer ernstig overgewicht. Bij een zogeheten Body Mass Index (BMI) van boven de 25 is er sprake van overgewicht; bij een BMI van 30 of hoger kan er worden gesproken van obesitas. Overgewicht kan leiden tot hart- en vaatandoeningen, diabetes, nierfalen, vormen van kanker en aandoeningen aan het bewegingsapparaat. Volgens wereldgezondheidsorganisatie WHO is een op de zeven vroegtijdige sterfgevallen in Europa het directe gevolg van obesitas.

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. 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

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