

NEURO FLITS

Magazine

Jaargang 5 | Nummer 2 | 2019 | €4,95

Burn-out

Het gevolg van
anhoudende stress

Slapeloosheid

Schuld van genen

Traumatic Brain Injury

Wereldwijd doodsoorzaak nummer 1



Functioneel
Neurologisch
Instituut



Reuk en smaak: een lekker stel	4	Artsen schrijven nog steeds evenveel pijnstillers voor	15
De combinatie van geur en smaak zorgt voor veel culinair genoeg. Er liggen echter bedreigingen op de loer voor dit prettige duo.		Media-aandacht leidt niet tot daling van gebruik.	
Uit het leven gegrepen	6, 12, 16, 22, 28	Relatieproblemen van invloed op een lekkende darm	18
Vijf meeslepende verhalen van onze patiënten.		Constant ruzie maken vertraagt de wondgenezing en vergroot het risico op depressies, hartaandoeningen of diabetes.	
Burn-out: opgebrand en uitgeblust	8	Waaraan mensen stierven in 1880 en 1997	19
Gevoelens van depressie, vermoeidheid, concentratieproblemen, een afname van de productiviteit alsmede een leeg gevoel aan het einde van de werkdag. Het aantal mensen dat lijdt aan beroepsziekte nummer één groeit nog steeds.		Wat is er veranderd in ruim een eeuw tijd? Sterven mensen nu aan andere ziekten dan in de 19e eeuw?	
Cannabis is een krachtige kankerbestrijder	9	‘Vaak en matig’ drinken beschermt tegen hartziekten	19
Onderzoek onder muizen laat zien dat CBD de overlevingskansen bij alvleesklierkanker verdrievoudigt.		Af en toe een glaasje is zo’n gek idee nog niet.	
Embryo ‘onthoudt’ menu moeder	10	Frontotemporale dementie openbaart zich vaak op jongere leeftijd	20
Het menu van een moeder tijdens haar zwangerschap kan het dna van het kind beïnvloeden.		Aandoening manifesteert zich op groot aantal verschillende manieren.	
Curcumine-oogdruppels kunnen glaucoom bestrijden	10	Een nieuwe naam en uiterlijk	26
Curcumine-oogdruppels kunnen de toestand stabiliseren en in een vroeg stadium de aandoening zelfs terugdraaien.		Groeiende betrokkenheid bij onderzoeken naar aandoeningen leidt tot nieuwe naam van behandelcentrum.	
Hoe gezond is beweging eigenlijk?	11	Wakker liggen is schuld van genen	30
15 redenen om volop in beweging te komen.		Chronische slapeloosheid blijkt een kwestie van genetische aanleg. De biologische klok lijkt niet de belangrijkste veroorzaker van heftige slaapproblemen.	
Eet bosbessen en drink groene thee	11	Knapperige sesamrepen	32
Bosbessen en groene thee zijn goed voor de gezondheid.		Handig recept om zelf te maken.	



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**

Kleine ongelukjes met grote gevolgen

Struikelen over een opstaand randje van een tegel, tegen een keukenkastje stoten of bij het klussen van het huishoudtrapje vallen. Het zijn zomaar wat voorbeelden van kleine ongelukjes, die grote gevolgen kunnen hebben. En dan hebben we het nog niet eens over ongevallen, waarbij sprake is van (meer) snelheid, zoals met de (elektrische) fiets. Probeer je maar eens in te beelden wat voor krachten er vrijkomen als een hoofd, met een gemiddeld gewicht van 5,5 kilo, met een snelheid van 20 kilometer per uur op het asfalt kwakt.

Al deze ongelukkige momenten kunnen zomaar leiden tot niet-aangeboren hersenletsel, ook wel Traumatic Brain Injury genoemd. Niet-aangeboren hersenletsel is wereldwijd de belangrijkste doodsoorzaak en oorzaak van blijvende invaliditeit, vooral bij kinderen en jong volwassenen. Hersenletsel is van invloed op diverse functioneringsgebieden: cognitie, motoriek, communicatie, emoties en gedrag. De gevolgen spelen een rol op alle levensgebieden: privé, werk, vrije tijd en toekomstperspectief. In Nederland wonen naar schatting 650.000 mensen, die beperkingen ervaren als gevolg van hersenletsel. Jaarlijks komen er 130.000 nieuwe patiënten met hersenletsel bij. Volgens het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu meldden zich in 2016 in Nederland 47.000 mensen met zwaar traumatisch hersenletsel bij de Spoedeisende Hulp in het ziekenhuis. Van deze groep is uiteindelijk, na een hersendood fase, ruim een kwart overleden.

Ondanks deze alarmerende cijfers zit het probleem 'm vooral in de groep met licht traumatisch hersenletsel. Vaak bezoekt men geen arts. En als men dit wel doet, wordt slechts zelden goed diagnose gesteld. Er is in de academische medische wereld relatief weinig kennis over niet-aangeboren hersenletsel. Wij maken in ons instituut dan ook maar al te vaak mee dat patiënten is geadviseerd een paar dagen rust te houden en dan maar weer gewoon aan het werk te gaan. De resultaten kunnen desastreus zijn. De secundaire, niet zichtbare gevolgen van een hersentrauma doen zich immers vaak pas na verloop van tijd voor. Het trauma brengt immers een cascade van fysiologische en biochemische reacties teweeg en fungeert vervolgens als een sluipmoordenaar. Absolute rust en een gedegen diagnosestelling zijn daarom cruciaal bij niet-aangeboren hersenletsel. Ook als er op het eerste gezicht niets aan de hand lijkt te zijn. Wordt iemand in uw directe omgeving geconfronteerd met een externe krachtinwerking op het brein, dringt u dan aan op een goede diagnosestelling. Alstublieft.

Ouderdom, ziekte en medicijngebruik
zijn de belangrijkste boosdoeners

Reuk en smaak: een lekker stel

Geur en smaak zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.
De combinatie van de twee zorgt voor veel culinair genoeg.
Er liggen echter bedreigingen op de loer voor dit prettige duo.

Bij het klimmen der jaren kunnen reuk en smaak achteruit gaan. Maar ook ziekte en medicijngebruik kunnen van invloed zijn op reuk en smaak. Ten onrechte wordt een smaakstoornis nog weleens geaccepteerd omdat het 'nou eenmaal' bij de leeftijd hoort, terwijl de echte reden een nieuw medicijn is dat iemand sinds een paar maanden gebruikt.

Waarschuwt voor gevaar

Het reukzintuig zit boven in de neus. Het is niet alleen bedoeld voor lekkere geurtjes, maar waarschuwt ook voor gevaar, zoals gas of bedorven eten. Maar er kan iets met het reukvermogen aan de hand zijn. De kwaliteit van ruiken kan veranderen: zo kunnen geuren als vies worden ervaren (kakosmie), anders ruiken dan normaal (parosmie) of veel sterker ruiken (hyperosmie). Ook kan de reuk volledig (anosmie) of deels afwezig zijn (hyposmie).

Oorzaken van reukstoornissen

Een scala aan oorzaken kan een rol spelen bij reukstoornissen. De belangrijkste oorzaken zijn medicijnen en ziekten. Een bekend voorbeeld is een vervelende verkoudheid of een hardnekkige luchtweginfectie, waardoor u minder goed kunt ruiken. Maar ook psychische ziekten, zoals depressie, kunnen een reukstoornis veroorzaken. Bij de ziekte van Parkinson en Alzheimer is het zelfs een vroeg symptoom. Andere oorzaken zijn onder andere diabetes, neusverstopping, neuspoliepen, sinusitis, allergische ontsteking van het neusslijmvlies en hoofdletsel.

Medicijngebruik

De grootste winst is te behalen wanneer medicijnen de oorzaak zijn van de reukstoornissen. Dan kan dat geneesmiddel bij voorkeur gestopt of vervangen worden door een ander middel. Voorbeelden van medicijnen die een reukstoornis kunnen geven zijn antibiotica en antidepressiva. De therapie voor de verschillende aandoeningen hangt natuurlijk af van de oorzaak. Zo wordt na een virale luchtweginfectie een spontaan herstel gezien, maar na een behandeling van neuspoliepen of sinusitis duurt het herstel helaas maar kort en komen de klachten meestal weer binnen een jaar terug. Sowieso is het goed om bij een reukstoornis medische hulp te zoeken.

Tips als u niet (goed) ruikt

Wanneer de reukstoornis niet behandeld kan worden, kunt u het volgende proberen:

- Door pittiger, kruidig eten met meer aandacht voor zoet, zuur, zout en bitter kan het eten aantrekkelijker worden gemaakt.
- De smaak en het gevoel in de mond worden extra belangrijk. Gebakken en gefrituurde gerechten van goede temperatuur smaken beter dan gekookte groenten en stampot.
- Bitter lemon is een frisdrank die over het algemeen gewaardeerd wordt door mensen met reukverlies.
- Pas op voor overmatig gebruik van zout en suikers.



Smaakpapillen

De smaakpapillen zitten op de tong en in de mondkeelholte. De veronderstelling dat de smaken op de tong in vaste gebiedjes liggen, klopt niet. De hele tong kan smaken herkennen, zoals de ons bekende smaken zoet, zuur, zout en bitter. Ook zijn er nog twee nieuwe smaken ontdekt: umami (eiwitrijk, hartig) en vet. Als u zich een plakkaat chocolade lekker laat smaken en u kauwt erop, dan komen er reukstoffen vrij die via de neuskeelholte het reukzintuig in uw neus bereiken. Dat betekent dat als u zegt 'het smaakt niet meer', u ook moet denken aan een reukstoornis. Op latere leeftijd worden de smaakpapillen minder gevoelig.

Oorzaken van smaakstoornissen

Ook bij een smaakstoornis spelen medicijnen de belangrijkste rol. Stoppen met medicijngebruik of vervanging van het geneesmiddel kan dan ook effectief zijn. Veel medicijnen, zoals antibiotica, bloeddrukverlagers, antidepressiva en antischimmelmiddelen, kunnen voor vermindering van de smaak zorgen. Verder kunt u ook denken aan oorzaken als ontstekingen, aangezichtsverlammingen waarbij zenuwen beschadigd zijn, zwangerschap (vieze metaalachtige smaak), hersenbeschadiging en tong- en mondbranden. Bij een smaakprobleem wordt altijd geïnformeerd naar de reuk en wordt vaak een reuktest gedaan. Smaakvermindering kan ook optreden bij een schildklierandoening, waarbij behandeling met schildklierhormoon de smaak weer terugbrengt. Speeksel speelt een rol bij de smaak en

als er te weinig van is, heeft de smaak eronder te lijden. Kunstspeeksel kan er dan voor zorgen dat de smaak weer verbetert. Zinktekort kan ook de smaak verminderen, maar merkwaardig genoeg lijkt suppletie van zink niet zo effectief te zijn, hoewel een aantal onderzoeken wel een redelijk effect lieten zien. Het is overigens even merkwaardig dat een bijwerking van zink smaakstoornissen zijn. Reuk en smaak kunnen bij de leeftijd horen, maar dat hoeft dus lang niet altijd het geval te zijn. Het is daarom verstandig bij reuk- of smaakvermindering altijd aan de bel te trekken en uit te laten zoeken wat er aan de hand is.

Tips als u niet (goed) proeft

Mocht de smaakstoornis niet behandeld kunnen worden, dan kunt u het volgende proberen:

- Zorg voor goede mondhygiëne en tandheelkundige verzorging.
- Zorg voor voldoende voedselinname. Smaakverlies kan de eetlust doen verminderen.
- Pas op voor teveel gebruik van suikers en zout.
- Pas uw voeding aan om uw smaakervaring te verbeteren:
- Accentueren de structuur, temperatuur, pittigheid en kruidigheid van het eten;
- Probeer dranken met koolzuur en nadruk op zoet, zuur en bitter, zoals bitter lemon;
- Accentueer aroma's in voedsel als uw geur nog intact is.

Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten.
In deze editie het relaas van de 57-jarige
Monique Broer uit Schiedam.

**Patiënt (57) voelt zich eindelijk gehoord
na zoektocht van jaren**

Mijn hoofd is eindelijk weer van mezelf

Als Monique Broer uit Schiedam in 2014 bij haar huisarts aanklopt in verband met aanhoudende verkoudheidsklachten, kan ze nog niet bevroeden dat haar leven korte tijd later een dramatische wending zal nemen. “Aanvankelijk had het hier helemaal de schijn niet van,” vertelt Monique. Nadat de KNO-arts haar had behandeld aan poliepen, voelde zij zich weer stukken beter. “Ik had weer lucht en voelde me fantastisch. Ik was weer net zo energiek als vroeger.”

Zorg en angst

Het aanvankelijke enthousiasme slaat echter al snel om in gevoelens van zorg en angst als Monique een telefoontje uit het ziekenhuis krijgt. “Er was wat poliepweefsel op kweek gezet en ik bleek Esthesioneuroblastoom te hebben.” Esthesioneuroblastoom is een uitermate zeldzame vorm van een kwaadaardige tumorkanker, die ontstaat in de neusholte. Nadat Monique hieraan geopereerd is en thuis herstelt, wordt ze geconfronteerd met een abces aan haar hoofd en een epileptische aanval. Onderzoek in het ziekenhuis wijst uit dat er sprake is van een infectie. Wat volgt is een periode van drie maanden, waarin Monique aan het infuus ligt en moet afwachten of de bacterie wegblijft.

Intensief bestralen

Na zes weken moet Monique een intensief bestralingsprogramma ondergaan. “In totaal ben ik 33 keer bestraald.” Het is een zware periode, waarin Monique ook ervaart dat ze extreem gevoelig wordt voor overprikkeling. “Met name geluid kwam echt keihard bij me binnen. Ook had ik grote moeite om me goed te concentreren, was ik extreem moe en vond ik het moeilijk om te reageren op wat mensen tegen me zeiden. Ik begreep niet altijd wat ze zeiden en kon zelf vaak niet op woorden komen. Dat voelde echt heel vervelend.”

Weinig progressie

In de twee jaar die volgen, maakt Monique maar weinig progressie door. “Dit was een periode, waarin ik me maar weinig gehoord voelde.” Zo stuurde de KNO-arts haar door naar de neuroloog, die haar na onderzoek adviseerde om in een revalidatiecentrum te leren omgaan met haar beperkingen. Monique: “Ik heb zelf een therapeutische achtergrond en was me maar al te goed bewust van het feit dat dit allemaal symptoombestrijding is in plaats van de oorzaak aan te pakken.”

Van een 2 naar een 8

In oktober 2017 wordt Monique geattendeerd op het Functioneel Neurologisch Instituut in Lisse. Hier wordt haar duidelijk dat er twee mogelijke oorzaken zijn voor haar klachten. De neus zit precies ter hoogte van de prefrontale kwab, die verantwoordelijk is voor onder meer cognitie, geheugen en alertheid. “Bij het weghalen van de tumor kan deze beschadigd zijn. En ondanks het feit dat er heel gericht en getunneld is bestraald, is het ook een mogelijkheid dat de prefrontale kwab hierbij is ontregeld of beschadigd.” In de periode die volgt na haar eerste bezoek maakt Monique serieuze stappen voorwaarts qua herstel. “Tijdens mijn eerste consult in Lisse kwalificeerde mijn behandelend arts mijn situatie met een rapportcijfer 2. Bij mijn laatste



bezoek gaf hij me een 8. En zo voel ik het zelf ook. Ik leef weliswaar nog steeds met de handrem erop, maar voel me inmiddels zo veel beter. Ik moet mezelf echt wel in acht nemen, maar heb mijn grenzen behoorlijk kunnen opschuiven. Als ik me nu goed voel dan ervaar ik geen cognitieve problemen meer. Ik zie weer snel verbanden, ben weer alert en heb dan geen moeite meer met mijn vocabulaire. Het is zo fijn dat mijn hoofd eindelijk weer van mezelf is.”

Goed doseren

Monique heeft door schade en schande geleerd om goed te doseren. “Ik weet dat ik voorzichtig moet zijn met overprikkeling. Sociale activiteiten, met name met meerdere mensen, in een openbare ruimte als bijvoorbeeld een restaurant, zijn belastend. Dan moet ik daarna echt een paar dagen heel rustig aan doen om al die prikkels te verwerken. Ik beperk me dan tot routinematige klusjes en neem dan mijn rust.” De afgelopen jaren zijn bij Monique niet in de koude kleren gaan zitten. “Voor de buitenwereld heb je in feite een verborgen gebrek. Die zien niets gek aan je. Als je daarnaast probeert om altijd opgewekt te zijn en je moeilijke momenten voor thuis bewaart, dan is dat

niet altijd makkelijk. Zeker omdat ik heel veel leuke dingen aan me voorbij moet laten gaan.” Inmiddels komt Monique nog maar enkele malen per jaar bij het Functioneel Neurologisch Instituut. “Dat is om een vinger aan de pols te houden en als ik eens een keer een terugval ervaar.”

Ronduit positief

Monique hoopt dat ook lotgenoten de weg naar het Functioneel Neurologisch Instituut weten te vinden. “Mijn behandelend arts is erg kundig en kan daarbij heel goed luisteren. Daarnaast valt zijn grote opmerkzaamheid op. De kleinste veranderingen, bijvoorbeeld in mijn ogen of in mijn coördinatievermogen vallen hem direct op bij het uitvoeren van oefeningen. Ik vind het sowieso een verademing om iemand tegen te komen, die de vinger op de zere plek weet te leggen. In het reguliere medische circuit konden ze mijn klachten niet plaatsen en voelde ik me vaak een roepende in de woestijn.” Het goede gevoel van Monique betreft niet alleen de behandelend arts, maar het complete team van het Functioneel Neurologisch Instituut. “Er werken prettige, innemende mensen en de sfeer is er heel plezierig.”

“Ik begreep niet altijd wat mensen zeiden en kon zelf vaak niet op woorden komen”

Burn-out: beroepsziekte nummer één

Opgebrand en uitgeblust

Woorden als ‘burn-out-cultuur’ en ‘burn-out epidemie’ zingen met regelmaat rond in onze maatschappij. Een burn-out is het gevolg van aanhoudende stress op het werk en langdurige roofofbouw op het lichaam. Dit uit zich onder meer in gevoelens van depressie, vermoeidheid, concentratieproblemen, een afname van de productiviteit alsmede een leeg gevoel aan het einde van de werkdag.



Burn-out komt voor onder alle leeftijds- en beroepsgroepen. Mensen met een hang naar perfectionisme of gevoeligheid voor stress hebben een verhoogde kans op burn-outklachten, evenals piekeraars en mensen met weinig zelfvertrouwen. Een aantal jaar geleden zijn wetenschappers van het Donders Instituut voor Brein, Cognitie en Gedrag, onderdeel van de Radboud Universiteit in Nijmegen, erin geslaagd om verschillen in hersenactiviteit tussen gezonde mensen en mensen met een burn-out aan te tonen. Daarmee is een burn-out vast te stellen op grond van objectieve gegevens en dat is een doorbraak voor de diagnosevaststelling, mede omdat symptomen van een burn-out kunnen lijken op die van depressie en chronische vermoeidheid. Desalniettemin erkent de World Health Organisation de burn-out nog steeds niet als officieel ziektebeeld, maar slechts als ‘werkfenomeen.’

Aantal klachten groeit

Niet zelden wordt de burn-out genoemd als beroepsziekte nummer één van Nederland. En dat is niet zo gek, want het aantal burn-outklachten onder werknemers neemt nog steeds toe. Volgens de ‘Arbeidsbalans 2018’ van TNO is de werkdruk de afgelopen tien jaar behoorlijk gestegen en dat komt omdat werknemers steeds meer taken en verantwoordelijk krijgen, maar daar steeds minder zelf over te zeggen hebben. Het gevolg: een toename van het

aantal werknemers met burn-outklachten. “Dit is zorgelijk, omdat deze combinatie samenhangt met werkdruk en het risico op werkdruk verhoogt, wat terug te zien is in de stijging van burn-outklachten onder werknemers, van 11% in 2007 naar 16% in 2017,” aldus TNO-onderzoeker Wendela Hooftman.

Onderwijs is koploper

Volgens eerdere cijfers uit 2014 van CBS en TNO had 14 procent van de werknemers in Nederland in dat jaar burn-outklachten, ofwel: een op de zeven. Die werknemers voelden zich minstens een paar keer per maand leeg aan het eind van een werkdag, emotioneel uitgeput door het werk of moe bij het opstaan als zij werden geconfronteerd met hun werk. De beroepsgroep met de meeste burn-outklachten is het onderwijs, binnen die groep is een op de vijf werknemers bekend met burn-outklachten. Dit komt onder meer door de hoge werkdruk waar mensen in het onderwijs mee te maken hebben en het hoge niveau van emotionele betrokkenheid. Na het onderwijs volgen de beroepsdomeinen ‘informatie & communicatie’ en ‘financiële dienstverlening.’ Overigens hebben niet alleen werknemers last van burn-outklachten, ook zelfstandig ondernemers hebben te maken met deze klachten, al is de toename onder deze groep wel kleiner dan bij werknemers.

CBD verdrievoudigt overlevingskans bij alvleesklierkanker

Cannabis is een krachtige kankerbestrijder

Medicinale cannabis is niet alleen een effectieve pijnstiller. Het is ook een krachtige kankerbestrijder die de overlevingskansen bij muizen verdrievoudigt, zeggen onderzoekers die hopen dat cannabis 'vrijwel onmiddellijk' wordt toegevoegd aan de erkende behandelingen voor kanker.



Cannabidiol (CBD) is getest bij alvleesklierkanker, die vrijwel onbehandelbaar is en waarmee met chemotherapie slechts een overlevingspercentage van vijf procent over vijf jaar wordt bereikt. Maar wanneer CBD wordt toegediend, verdrievoudigt de overlevingskans. Onderzoekers van de Queen Mary Universiteit in Londen hebben het effect van CBD tot nu toe alleen getest op laboratoriummuizen, maar als vergelijkbare resultaten ook bij mensen gevonden worden, zou het "vrijwel onmiddellijk moeten worden toegepast in kankercentra", aldus hoofdonderzoeker Marco Falasca.

Weinig bijwerkingen

CBD heeft weinig bijwerkingen, terwijl chemotherapie vaak gepaard gaat met misselijkheid, braken en diarree. De onderzoekers hopen dat CBD ook de ernst van deze bijwerkingen kan verminderen. De onderzoekers denken dat CBD een belangrijke doorbraak kan betekenen voor de behandeling van kanker, vooral bij alvleesklierkanker. Dat is een van de meest agressieve vormen van kanker en heeft één van de laagste overlevingskansen. De levensverwachting van alvleesklierkanker-patiënten is in de afgelopen 40 jaar niet verbeterd, zeggen de onderzoekers, omdat geen van de huidige beschikbare behandelingen de ziekte kan bestrijden. Er is alleen palliatieve zorg om de ernst van de pijn en het onbehagen van de patiënt te verbeteren.

FLAM-EX



Wat is Flam-ex?

Flam-ex maakt deel uit van de MacroGenix lijn van ondersteunende supplementen. Wij adviseren Flam-ex als een algemeen hulpmiddel voor de spijsvertering en intestinale ondersteuning, vooral wanneer uw maaltijd glutenbevattend is. Flam-ex is ontwikkeld om de effecten van glutengevoeligheden te verminderen door te helpen bij een meer volledige vertering van gluten en om de darmbarrière te ondersteunen. Ondersteuning van de darmbarrière helpt het immuunsysteem door de preventie op opbouw van toxines en onverteerde voedseldeeltjes (eiwitten) uit de bloedbaan.

Flam-ex: waar goed voor?

Belangrijkste redenen om Flam-ex te gebruiken:

- Ondersteunt de normale werking van het spijsverteringsstelsel.
- Ondersteunt de normale darmfunctie na minder glutenblootstelling.
- Helpt de spijsvertering en de darmbarrière.
- Speciaal gerichte bioflavonoïden (antioxidanten)



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



Onderzoek onder hongerwinterbaby's

Embryo 'onthoudt' menu moeder

Het menu van een moeder tijdens haar zwangerschap kan het dna van het kind beïnvloeden. Dit stelt epigeneticus Bas Heijmans. Hij betoogt dat de omgeving invloed kan uitoefenen op het dna.



De wetenschapper concludeert dit op basis van onderzoek dat hij heeft gedaan naar baby's die in de Hongerwinter van november 1944 tot mei 1945 zijn verwekt en wier moeders weinig en eenzijdig voedsel nuttigden. Tijdens een college aan de Universiteit van Nederland, een online platform waarop topwetenschappers doceren, vertelde hij dat deze hongerwinterbaby's op latere leeftijd vaak overgewicht ontwikkelen. "Het lijkt wel of het lichaam als

piepkleine embryo heeft onthouden dat het een hongersnood heeft meegemaakt", aldus Heijmans. "Zou het zo kunnen zijn dat de hongersnood het dna blijvend heeft aangepast en dat dit na tientallen jaren bij hongerwinterbaby's leidt tot overgewicht?" Het lijkt er volgens de geleerde op dat hongerwinterkinderen hun groeigenen extra hebben laten werken om te kunnen overleven. "Ze betaalden echter wel een prijs, namelijk dat ze eerder dik worden."

Curcumine-oogdruppels kunnen glaucoom bestrijden

Curcumine, een stof in kurkuma met antikanker- en ontstekingsremmende eigenschappen, kan de oogziekte glaucoom bestrijden. Glaucoom is een oogziekte waarbij de oogzenuw beschadigt. Meestal komt dit door een verhoogde oogdruk in de oogbol.

Door het afknellen en afsterven van de oogzenuw, wordt de verbinding tussen het oog en de hersenen langzaam, maar blijvend beschadigd.

Curcumine-oogdruppels kunnen de toestand stabiliseren en in een vroeg stadium de aandoening zelfs terugdraaien, stellen onderzoekers van het Imperial College London. Er zijn weinig medische behandelingen voorhanden voor glaucoom, dat uiteindelijk zelfs kan leiden tot blindheid. De ziekte treft wereldwijd ongeveer 60 miljoen mensen per jaar. Tien procent daarvan zal uiteindelijk het zicht verliezen.

In experimenten met laboratoriumratten stelden de onderzoekers vast dat twee keer per dag curcumine-oogdruppels gebruiken, het verlies van retinale cellen stopte, binnen slechts drie weken na aanvang van de behandeling. Retinale cellen zijn cellen behorend tot het netvlies. In eerdere onderzoeken naar glaucoom lieten curcu-

minesupplementen vergelijkbare positieve effecten zien, maar de Britse onderzoekers menen dat oogdruppels betrouwbaarder en specifiek op het probleemgebied gericht zijn.

Ook bij andere aandoeningen

De onderzoekers denken ook dat de oogdruppels kunnen worden gebruikt bij andere aandoeningen. Van curcumine is al bekend dat het cognitieve achteruitgang kan voorkomen, zoals de ziekte van Alzheimer, evenals sommige vormen van kanker. Bovendien heeft de stof ontstekingsremmende eigenschappen, wat maakt dat het ook een behandeling kan zijn voor hartaandoeningen en gewrichtsontsteking. De curcumine-oogdruppels zijn nog in de onderzoeksfase, er is nog geen behandeling beschikbaar. Het is gevaarlijk om kurkuma-olie in de ogen te gebruiken. Het zou het zicht van de ogen kunnen beschadigen.



Hoe gezond is beweging eigenlijk?

Beweging verbetert de stemming. Het kan een depressie voorkomen of helpen overwinnen.

Beweging vermeedert uw kracht.

Beweging bevordert uw souplesse.

Beweging verbetert uw uithoudingsvermogen.

Beweging bevordert de nachtrust.

Beweging verhoogt de stofwisseling. U verbrandt meer calorieën. Het geeft u meer controle om overgewicht tegen te gaan. Als u regelmatig beweegt, verbrandt u ook meer calorieën terwijl u zit. Beweging verhoogt namelijk uw stofwisseling in rust.



Beweging verhoogt het energieniveau.

Beweging verlaagt uw bloeddruk en bloedsuiker.

Beweging verlaagt het totale cholesterolgehalte. Het LDL (slechte cholesterol) wordt verlaagd en het HDL (goede cholesterol) wordt verhoogd. De triglyceriden (bloedvetten) worden verlaagd. Dit kan de behoefte aan medicatie verminderen of zelfs overbodig maken.

Beweging vermindert de kans op hart- en vaatziekten, hersenbloedingen en diabetes.

Beweging verbetert uw evenwichtsgevoel en vermindert zo de kans op botbreuken door vallen.

Beweging verhoogt de botdichtheid en voorkomt botontkalking.

Beweging verhoogt uw stressbestendigheid.

Beweging verbetert de functie van de gewrichten.

Beweging verbetert de hartfunctie. Organen en weefsels krijgen meer zuurstof.

Drink groene thee

Groene thee bevat de bioflavonoïde EGCG (epigallocatechine-3-gallaat). Uit onderzoek blijkt dat deze stof een veilig en effectief antioxidant is. In klinische studies bleek groene thee het risico op het ontstaan van diabetes type 2 te verkleinen. Bij patiënten met diabetes type 2 kan het de glucosetolerantie verbeteren, de glucoseproductie door de lever verlagen en de glucoseopname verbeteren. Van groene thee wordt ook gezegd dat het een beschermende werking heeft tegen diabetische retinopathie (beschadiging van het netvlies bij diabetes) en dat het een rol speelt in het voorkomen van atherosclerose (slagaderverkalking). U kunt het extract slikken, maar het helpt ook om biologische groene thee te drinken.



Eet bosbessen



Bosbes is rijk aan anthocyanoside bioflavonoïden. Onderzoek naar de werking van bosbes bij diabetes wijst uit dat de vrucht een duidelijke verbetering in de zogenaamde glycemische respons te zien geeft. De glycemische index is een maat om aan te geven hoe snel koolhydraten in de darm worden verteerd en als glucose in het bloed worden opgenomen. Onderzoek laat zien dat zowel de glucose- als de insulinewaarden na de maaltijd dalen na het eten van bosbessen. Uit dierstudies blijkt dat bosbes ook de cholesterol- en triglyceridewaarden kan verbeteren. Triglyceriden zijn een soort vet dat in het bloed zit. Ze zijn nodig voor een goede gezondheid. Een overmaat hiervan kan echter schadelijk zijn en het risico op het krijgen van hartziekten verhogen.

Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten.
In deze editie het relaas van de 47-jarige
Kitty Verloop uit Lissersbroek.

Vallende dakpan op hoofd zet leven van verpleegkundige (47) op zijn kop

Ik kon de beelden van die langs flitsende bomen niet verdragen ”

De zware storm van 18 januari 2018 zal Kitty Verloop niet licht vergeten. Bij het open doen van de voordeur heeft de 47-jarige verpleegkundige uit Lissersbroek er nog geen idee van dat haar leven 5 seconden later compleet op zijn kop zal staan.

Kitty's man sleept haar direct naar binnen, als ze door een vallende dakpan wordt geveld. Aanvankelijk lijkt het wel mee te vallen met de gevolgen van de vallende dakpan. "Ik had een hoofdwond bij mijn haargrens, die direct bij de huisartsenpost is gehecht. Ik was verder niet misselijk of duizelig." Wel ervoer Kitty het daglicht als erg scherp. De huisarts stelde haar gerust en adviseerde Kitty om het twee weken rustig aan te doen. "Daarna kun je wel weer aan het werk," zei hij. Die twee weken ligt Kitty echter meestal op de bank, te vermoeid om wat dan ook te ondernemen. "Geluid kwam extreem hard binnen bij me. Bezoek praatte vaak veel te hard in mijn beleving en het geluidsniveau van de TV moest terug naar 2."

Buitenlucht opzoeken

Kitty's huisarts raadt haar aan om de buitenlucht op te zoeken en lekker met de hond te gaan wandelen. "Dat ben ik dan ook gaan doen. Buiten voelde ik mij beter dan binnen. Als ik echter iets te lang liep, dan ervoer ik een enorme klap in mijn hoofd. Dan was ik volledig kapot en had ik de grootste moeite om überhaupt weer thuis te komen." Na wat ups en downs gaat Kitty na

acht weken weer op therapeutische basis aan het werk. "Maar na twee uurtjes kastjes bijvullen was ik volledig kapot," aldus Kitty, die in die periode door haar man van en naar het werk gebracht werd. "Auto rijden ging absoluut niet. Ik werd gek van de rijen bomen, die op weg naar mijn werk langs de weg staan. Ik moest dan echt mijn ogen dicht doen, ik kon de beelden van die langs flitsende bomen niet verdragen. Een boodschapje doen op rustige tijden was een kwelling. Dat leverde teveel prikkels op. Als er iemand voor me bij de kassa stond, was ik bang van mijn stokje te gaan, zo'n raar hoofd had ik dan. Mijn wereldje werd ontzettend klein in die periode."

Onbegrip in sociale omgeving

Bij de huisarts komt Kitty uiteindelijk niet echt verder. "Daarom heb ik er op aangedrongen om doorgestuurd te worden naar een neuropsycholoog." Die bracht haar bij hoe je kunt proberen die klap voor te zijn. Ook adviseerde zij Kitty om het rustig aan te doen zodra ze die klap in haar hoofd wel ervoer. Als Kitty het gevoel krijgt dat ze vooral wordt voorbereid op hoe ze beter met haar situatie kan omgaan, besluit ze om hier mee



te stoppen. “Ik wilde niet leren hoe ik met mijn handicap kan leven, ik wil er gewoon helemaal vanaf.” Het jaar 2018 staat voor Kitty uiteindelijk volledig in het teken van overleven. “Je wilt vooruit. En dat lukt niet.” Ondertussen merkt Kitty dat haar sociale omgeving daar niet altijd begrip voor heeft. “Als ik dan weer eens ergens voor moest afzeggen, dan kreeg ik vaak te horen ‘joh, ben je daar nu nóg niet vanaf’. Het probleem is dat mensen het niet aan je kunnen zien. Zelfs mijn eigen kinderen van 14 en 16 hadden op een gegeven moment zoiets van ‘mam, het is nu wel klaar hè’.

Ondraaglijke geluiden

Het keerpunt komt voor Kitty in zicht als ze samen met een vriendin een kledingbeurs bezoekt en de beursorganisatie de muziek hard opendraait. “Dat ging bij mij door merg en been, dat kwam wel zo verschrikkelijk hard binnen. Ik kon dat gewoon niet verdragen.” Kitty besluit dat het zo niet langer door kan gaan en besluit een bezoek

“Ik wil niet leren hoe ik met mijn handicap kan leven, ik wil er gewoon helemaal vanaf”

te brengen aan het Functioneel Neurologisch Centrum in Lisse. “Ik was daar al eerder geweest in verband met vermoedens van dyslexie bij mijn kinderen.” Met de goede eerdere ervaringen in het achterhoofd, was Kitty benieuwd naar de diagnose. “De onderzoeken en testen wezen uit dat mijn gehoorzenuw op drie plaatsen beschadigd was. Daarnaast bleek dat mijn ene oog geen snelle bewegingen kon bijbenen en dat ik met mijn andere oog minder goed kon zien.”

Puzzelstukjes vallen in elkaar

Hiermee vallen voor Kitty alle puzzelstukjes in elkaar. “Dit verklaarde waarom ik bijvoorbeeld die rijen langs flitsende bomen niet kon verdragen of op mijn werk bewegende beelden op mijn beeldscherm niet kon bijhouden.” Al bij de eerste behandeling met de Gyrostim, een hightech computergestuurde stoel, die in verschillende richtingen

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 MacroGenix lijn van ondersteunende supplementen.



**macro
genix**
POWER OF NATURE



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 47-jarige
Kitty Verloop uit Lissersbroek.



rondom zijn assen kan draaien, en artsen helpt om patiënten van hun beperkingen af te helpen, merkt Kitty dat er iets gebeurt in haar hoofd. “Ik voelde allemaal tintelingen, het leken wel kleine speldenprikjes. Daarnaast ging mijn ene oog heel erg trekken.” Deze eerste sessie met de Gyrostim luidt de eerste tekenen van herstel in voor Kitty. “Ik merkte dat onder meer bij het wachten in de wachtruimte. De eerste paar keer moest ik daar oordoppen in omdat ik de achtergrondmuziek niet kon verdragen. Maar na een paar behandelingen merkte ik dat ik dat ik de muziek niet meer als vervelend ervoer.”

Goede begeleiding

Kitty is erg goed te spreken over de behandelend arts. “Het is een erg specialistische man, die ontzettend fijn is in de omgang. Hij is aan de ene kant recht voor zijn raap, maar geeft je aan de andere kant ook precies op de goede momenten een schouderklopje. Voor elke behandeling geeft hij steeds aan hoe zwaar het ongeveer gaat worden. Als hij zegt, dat je de eerste dagen na de behandeling heel erg vermoeid zult

zijn, dan klopt dat ook echt.” Daarnaast stimuleert de arts Kitty om de lat langzaam steeds hoger te leggen. “Als je naar een hoger level van herstel wilt, moet je soms even door een barrière heen. Het is net als met gamen, op een hoger level komen gaat niet vanzelf,” weet Kitty inmiddels. “Maar daar word je heel goed in begeleid.”

Snelle progressie

De praktijk in Lisse ademt volgens Kitty sowieso een sfeer van gastvrijheid. “Iedereen is er vriendelijk en voorkomend en kent je bij je voornaam. Dat is wel even anders dan in een ziekenhuis, waar je vaak toch een nummer bent.” Na een start met drie behandelsessies per week in april 2019 is de frequentie drie maanden later al teruggebracht tot eenmaal per week. Tevreden over haar snelle progressie, hoopt Kitty dat ook andere mensen met een TBI (Traumatic Brain Injury) aandoening de weg weten te vinden naar het Functioneel Neurologisch Instituut. “Veel mensen lopen soms al jaren lang rond met TBI-klachten, zonder dat ze ergens gehoor vinden. Hier in Lisse vind je de sleutel naar herstel. Wat mij betreft verdienen ze een standbeeld.”

*“Die muziek ging bij mij door
merg en been, dat kwam wel zo
verschrikkelijk hard binnen”*

Media-aandacht leidt niet tot daling van gebruik

Artsen schrijven nog steeds evenveel pijnstillers voor



Artsen lijken zich niet druk te maken over het groeiend gebruik van opioïden (pijnstillers), want ze schrijven nog evenveel pijnstillers voor als voorheen.

Het aantal recepten voor deze medicijnen is nog ongeveer hetzelfde als 10 jaar geleden, en dat geldt ook voor de laatste jaren waarin de opioïdenepidemie de krantenkoppen haalde. Onderzoekers van de Mayo Clinic analyseerden alle geneesmiddelen die tussen 2007 en 2016 aan 48 miljoen Amerikaanse patiënten werden voorgeschreven. Het aantal recepten voor opioïden bleef gedurende die periode redelijk constant, waarbij 52 procent van de gehandicapte patiënten een opioïde pijnstiller kreeg voorgeschreven.

Verlaging van dosering

Het enige gevolg van de media-aandacht lijkt een lichte verlaging van de dosering te zijn, van gemiddeld 9 oxycodon-pillen per dag in 2012 tot gemiddeld 8 per dag in 2016. Deze bevindingen zijn in overeenstemming met de analyse van de Amerikaanse Centers for Disease Control and Prevention (CDC), die meldde dat het voorschrijven van opioïden tussen 1999 en 2010 dramatisch toenam en in de vijf jaar daarna weer daalde. Desalniettemin was het aantal recepten in 2015 nog steeds drie keer hoger dan in 1999. Het aantal sterfgevallen door overdoses met opioïden verdubbelde tussen 1999 en 2014, en steeg zelfs met 28 procent binnen één jaar tussen 2015 en 2016.

XO-P

Voor een goede stofwisseling



XO-P (pompoenpitolie) wordt aanbevolen ter ondersteuning van een goede stofwisseling. XO-P is een bron van essentiële vetzuren, helpt het LDL-cholesterol te verlagen en is goed voor hart- en bloedvaten. XO-P is rijk aan zink, magnesium, fosfor, kalium, koper, vitamine E en vezels.

Waar helpt XO-P bij?

- Zorgt voor een goede blaas- en prostaatfunctie
- Zorgt voor een normale en regelmatige menstruatie
- Helpt wisselende stemmingen tegen te gaan
- Zorgt voor gezonde nagels, haren en huid

XO-P 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 74-jarige
Roel van der Heide uit Leiderdorp.

Traumatic Brain Injury lang niet onderkend na raadselachtig fietsongeval

Ook mijn spierklachten bleken een neurologische oorzaak te hebben”

Na een wat aarzelend en onwennig begin krijgt Roel van der Heide uit Leiderdorp na zijn pensioen al snel de smaak van het fietsen te pakken. Na een paar jaar zit de voormalige bankdirecteur op een vast patroon van ruim 200 fietsdagen per jaar en zo'n 130 kilometer per dag. Op een mooie winterdag in december 2016 staat Roel bij een wegwijzer ergens op een driesprong en ziet daar de plaatsnamen Almere en Lelystad op staan. Hij heeft echter geen flauw idee wat hij daar doet. Op dat moment schieten hem een groot aantal vragen door het hoofd. “Waarom staat mijn fiets daar tegen een hek? En waarom ben ik ergens tussen Almere en Lelystad?”

Hoofdpijn

Het komt totaal niet in Roel op dat hij die dag was vertrokken voor een fietstocht. Wel had hij een behoorlijke hoofdpijn en lichte schade aan zijn kleding. “Vanuit Almere heb ik de trein naar huis genomen.” Thuis aangekomen merkte Roel dat hij een wond boven op zijn hoofd had. Ondertussen werd de hoofdpijn steeds zwaarder. Omdat het gat van een half uur in Roel's geheugen blijvend blijft, blijft de precieze oorzaak van de hoofdwond een raadsel. Ondertussen worden de hoofdpijnen steeds heviger. “Daarnaast kon ik steeds minder geluid verdragen en ontwikkelde ik allerlei vreemde klachten, zoals problemen met slikken, waardoor ik mijn eten niet goed naar binnen kon krijgen.”

Nieuwe klachten

De herstelperiode neemt uiteindelijk zeven weken in beslag, waarna Roel eind januari 2017 weer begint met fietsen. Ondertussen zijn echter niet alle vreemde

klachten verdwenen. Ongeveer een half jaar na het fietsongeluk begint Roel ook nieuwe klachten te krijgen. “Dit keer met mijn spieren en met mijn cognitieve vermogens, bijvoorbeeld bij het autorijden. Waar je normaal gesproken aan één keer kijken voldoende had om een kruising over te kunnen steken, moest ik nu een paar keer kijken om al die indrukken en signalen te kunnen analyseren.” Autorijden werd vanaf dat moment dan ook te gevaarlijk. In eerste instantie relateert Roel de nieuwe klachten in het geheel niet aan zijn eerdere fietsongeval. “Ik was daar immers volledig van hersteld, zo redeneerde ik.”

Klachten verergeren

Als de klachten alleen maar erger worden, besluit Roel na nog een jaar de huisarts te bezoeken. “Ik heb hem uitdrukkelijk gewezen op mijn ongeluk van anderhalf jaar geleden, maar elke relatie tussen dit ongeluk en mijn klachten werd direct terzijde geschoven.”



Het is uiteindelijk Roel's fysiotherapeut, die hem wijst op de mogelijkheid van TBI (Traumatic Brain Injury). "Mijn fysiotherapeut, waar ik kwam met het oog op mijn spierklachten, vertelde me dat zij ook een fietsongeval had gehad en hier TBI aan had overgehouden. Zij verwees me naar het Functioneel Neurologisch Instituut, waar men haar van haar klachten had afgeholpen." In de periode april en mei 2019 ondergaat Roel vervolgens zeven behandelingsessies in de praktijk in Lisse.

Een verademing

"Het was echt een verademing hoe ik daar tegemoet ben getreden. De behandelend arts luisterde goed naar mijn klachten en stelde hele gerichte vragen. Het is een zeer kundige man, die heel professioneel, analytisch en plezierig te werk gaat." De benadering in Lisse staat volgens Roel in schril contrast met zijn eerdere ervaringen in de medische sector. "Ik ben nota bene bij een neuroloog geweest. Die heeft echter alleen maar een CT-scan gemaakt omdat hij een TIA vermoedde. Vervolgens ben ik van het kastje naar de muur gestuurd, tot aan een reumatoloog aan toe." De diagnose door het Functioneel Neurologisch Onderzoek gebeurde volgens de 74-jarige inwoner van Leiderdorp zeer zorgvuldig. "Er wordt daar veel breder gekeken. Het onderzoek is aan de ene kant heel gericht, maar tegelijkertijd heel uitgebreid. Zo heeft men daar bijvoorbeeld ontdekt dat mijn spierklachten ook een neurologische oorzaak hadden.

Als gevolg van de valpartij heb ik een hersentrauma opgelopen aan mijn kleine hersenen en heeft mijn evenwichtsorgaan een optater gekregen. En juist de kleine hersenen en het evenwichtsorgaan zijn verantwoordelijk voor de spanningstoestand van de spieren en de coördinatie van de spierbewegingen. Dit had als gevolg dat ik soms extreem veel kracht moest zetten om een bepaalde beweging te kunnen maken."

Breed herstel

Tot zijn verbazing beslaat het herstel van Roel een breder terrein dan hij voor mogelijk had gehouden. "Van sommige dingen veronderstelde ik dat die leeftijdgebonden waren. Ik ben per slot van rekening al 74. Maar bijvoorbeeld ook mijn geheugen is nu verbeterd." Door de gesprekken

met de behandelend arts van het Functioneel Neurologisch Instituut is Roel ervan doordrongen geraakt dat de medische zorg in Nederland ernstige lacunes vertoont als het gaat om kennis over TBI.

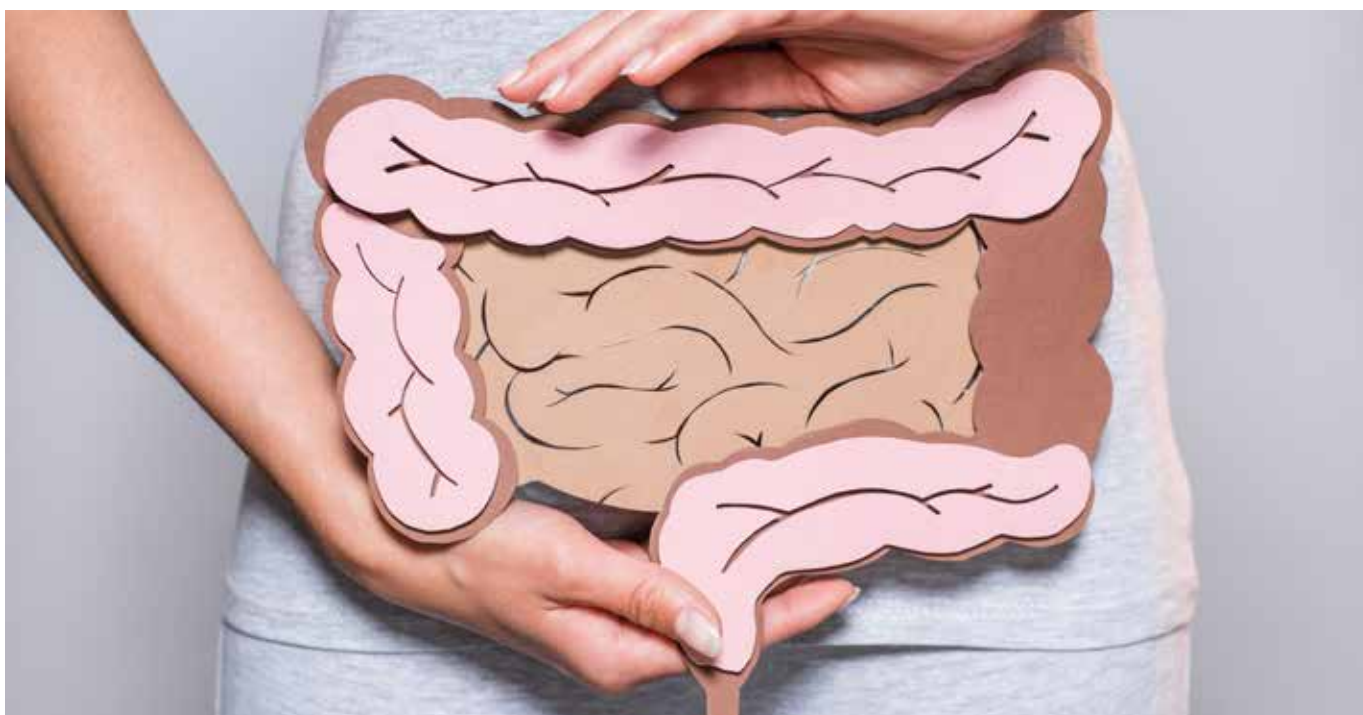
"In mijn geval heeft dit ertoe geleid dat er een situatie is ontstaan, waarin mijn verslechterende gezondheid niet adequaat is behandeld en mijn omgeving mijn klachten niet goed kon plaatsen. Het heeft mij dan ook al vriendschappen gekost." Het stemt Roel dan ook droevig dat er in Nederland klaarblijkelijk zo weinig kennis voorhanden is over TBI. "En dat vind ik zo jammer, want ik vind dat iedereen in Nederland toegang moet hebben tot de best denkbare zorg."

"Ik ben van het kastje naar de muur gestuurd"

Gezonde voeding vermindert risico op darm-gerelateerde ontstekingen

Relatieproblemen van invloed op een lekkende darm

Een ongezond voedingspatroon en dito levensstijl zijn twee belangrijke factoren die van invloed zijn op onze gezondheid, maar een slechte relatie met uw partner kan dat eveneens zijn. Bekend is dat constant ruzie maken de wondgenezing vertraagt en het risico op depressies, hartaandoeningen of diabetes verhoogt.



Maar uit recent onderzoek is ook nog eens gebleken dat het een lekke darm kan veroorzaken. Een lekkende darm treedt op wanneer onze darmbarrière is verzwakt en bacteriën in de bloedbaan doorlaat. Mensen die vijandig gedrag vertonen tegenover hun partner hebben meer bacteriën in hun bloed, wat erop wijst dat de conflicten verantwoordelijk zijn voor het lekken van de darm. Onderzoekers van de Ohio State University testten de theorie in een groep van 43 gezonde getrouwde stellen. Hen werd gevraagd om te discussiëren over een heikele kwestie, zoals geld of de schoonfamilie, terwijl deze gesprekken werden opgenomen met een videocamera. Voor en na het conflict werden bloedmonsters afgenomen, en de paren met de meest verhitte discussies waren ook degenen bij wie de meeste bacteriën in hun bloed lekten.

Meer ontstekingen

Hogere niveaus van bacteriën correleerden op hun beurt met hogere niveaus van ontstekingen. De mensen met de

meeste bacteriën in hun bloed, hadden ook hoge niveaus van de inflammatoire marker CRP (C-reactief eiwit), in vergelijking met slechts 21 procent in de groep met het laagste aantal bacteriën. “Uw partner is meestal uw belangrijkste bron van steun, maar in een slecht huwelijk wordt uw partner uw belangrijkste bron van stress”, aldus Janice Kiecolt-Glaser, één van de onderzoekers. Bacteriën uit een lekkende darm kunnen zich een weg banen naar de hersenen en onze geestelijke gezondheid beïnvloeden. Mensen met een slechte relatie kunnen in een vicieuze cirkel terechtkomen van depressies en het onvermogen om met woede-uitbarstingen om te gaan. Afgezien van stoppen met ruzie maken (of het vinden van een andere partner) is het eten van gezonde voeding een andere manier om het risico op darm-gerelateerde ontstekingen te verminderen. Eet meer ‘magere’ of plantaardige eiwitten, gezonde vetten, fruit, groenten, volle granen en probiotica, zeggen de onderzoekers.

Waaraan mensen stierven in 1880 en 1997

In de Victoriaanse tijd, tussen 1850 en 1880, waren de meest voorkomende doodsoorzaken op het Engelse platteland ongeveer dezelfde als die we nu in ontwikkelingslanden zien: infecties, letsels en kinder- en moedersterfte. Besmettelijke dodelijke ziekten waren: tuberculose, longontstekingen en epidemieën van roodvonk, pokken en tyfus. Hartfalen ten gevolge van een infectie was een andere veelvoorkomende doodsoorzaak, maar het was geen degeneratieve ziekte zoals we die nu kennen. Coronaire hartziekten waren zeldzaam, evenals beroerten en kanker. In 1869 beschreef een arts van het Charing Cross Hospital in London een geval van longkanker als 'één van de zeldzamere vormen van een zeldzame ziekte'.

Kanker

1997: 40%

1880: 2%

Hart- en vaatziekten

1997: 30%

1880: 6%

Longziekten

1997: 5%

1880: 14%

Infecties

1997: 17%

1880: 28%

Overige ziekten

1997: 8%

1880: 50%

‘Vaak en matig’ drinken beschermt tegen hartziekten



Wat alcohol betreft, lijkt regelmatig met mate drinken de beste optie te zijn. Die conclusie kan althans worden getrokken op basis van het meest recente onderzoek. Matige drinkers krijgen minder vaak hartziekten dan geheelonthouders en mensen die gestopt zijn met drinken. Matige drinkers – voor mannen tot ongeveer 12 glazen en voor vrouwen tot 8 glazen alcohol per week – hebben 30 procent minder kans om een hartaandoening of een dodelijke hartaanval te krijgen dan mensen die gestopt zijn met drinken. Het beschermende effect neemt toe tot bijna 50 procent in vergelijking met geheelonthouders.

Verhoogd risico voor vrouwen

Een verhoogd risico, in vergelijking met matige drinkers, lopen met name vrouwelijke geheelonthouders en vrouwen die recent gestopt zijn met drinken. Zij hebben twee keer meer kans op het ontwikkelen van hartziekten, stellen onderzoekers van het University College Londen. Deze onderzoekers veronderstellen dat alcohol de oestrogenspiegels verhoogt, hetgeen de gezondheid van het hart bevordert. Alcohol lijkt een beschermend effect te hebben voor beide geslachten, omdat matige drinkers gedurende perioden waarin ze helemaal niet dronken, ook een grotere kans hadden om een hartaandoening te krijgen in vergelijking met mensen die altijd matig dronken. Dit was vooral het geval bij 55-plussers, stelden de onderzoekers vast. De wetenschappers analyseerden de gezondheid en het drankgebruik van 35.132 mensen gedurende een periode van 10 jaar, waarbij bijna 5 procent een hartaanval of een andere hartaandoening kreeg.

Ziekte komt voor op relatief jonge leeftijd

Frontotemporale dementie uit zich op veel verschillende manieren

In Nederland hebben zo'n 280.000 mensen dementie; een paar duizend van hen lijden aan frontotemporale dementie (FTD). Frontotemporale dementie komt vaak voor op jongere leeftijd. Veranderingen in het gedrag vallen meestal als eerste op. Ook taal en spraak kunnen aangetast zijn.



Deze vorm van dementie ontstaat doordat hersencellen in de frontaalkwab (gedragsgebied) en de temporaalkwab (taalgebied) afsterven. Een van de meest opvallende kenmerken van frontotemporale dementie is dat deze ziekte al op relatief jonge leeftijd voorkomt. Het grootste deel van de mensen die de ziekte krijgt, is tussen de 40 en 60 jaar. Op jonge leeftijd is het – op de ziekte van Alzheimer na – de meest voorkomende vorm van dementie.

Drie varianten van FTD

Wat de eerste kenmerken van FTD zijn, is afhankelijk van waar de hersenen beschadigd zijn. Er zijn drie verschillende varianten van FTD, de gedrags-, taal- en bewegingsvariant. Je herkent deze varianten als eerste aan gedragsveranderingen, veranderingen in spraak of problemen met bewegen. Geheugenproblemen volgen vaak pas in een later stadium.

Gedragsvariant van FTD

Mensen met deze vorm van frontotemporale dementie vertonen opmerkelijke veranderingen in hun gedrag, persoonlijkheid, emoties en het beoordelen van situaties. Iemand met deze variant van FTD kan ongepaste of risicovolle dingen doen, zoals iets stelen in een winkel. Ook dwangmatig gedrag komt voor. Bepaalde activiteiten moeten dan bijvoorbeeld altijd in een vaste volgorde en op een vast tijdstip gebeuren. Gaat het anders, dan

raakt de persoon geïrriteerd. Mensen met deze vorm van frontotemporale dementie kunnen ook erg ongevoelig overkomen. Of ze zitten juist de hele dag apathisch op de bank en krijgen niks gedaan.

Taalvariant van FTD

Mensen met deze vorm van frontotemporale dementie hebben problemen in de taalvaardigheid, zoals moeite met spreken, begrijpen, lezen en schrijven. Dit heet primair progressieve afasie of semantische dementie. Het begint met problemen met woordbegrip. Iemand met semantische dementie weet steeds minder goed wat bepaalde woorden en dingen betekenen. Na verloop van tijd wordt het taalbegrip steeds minder en kan iemand ook steeds moeilijker betekenis geven aan voorwerpen en situaties.

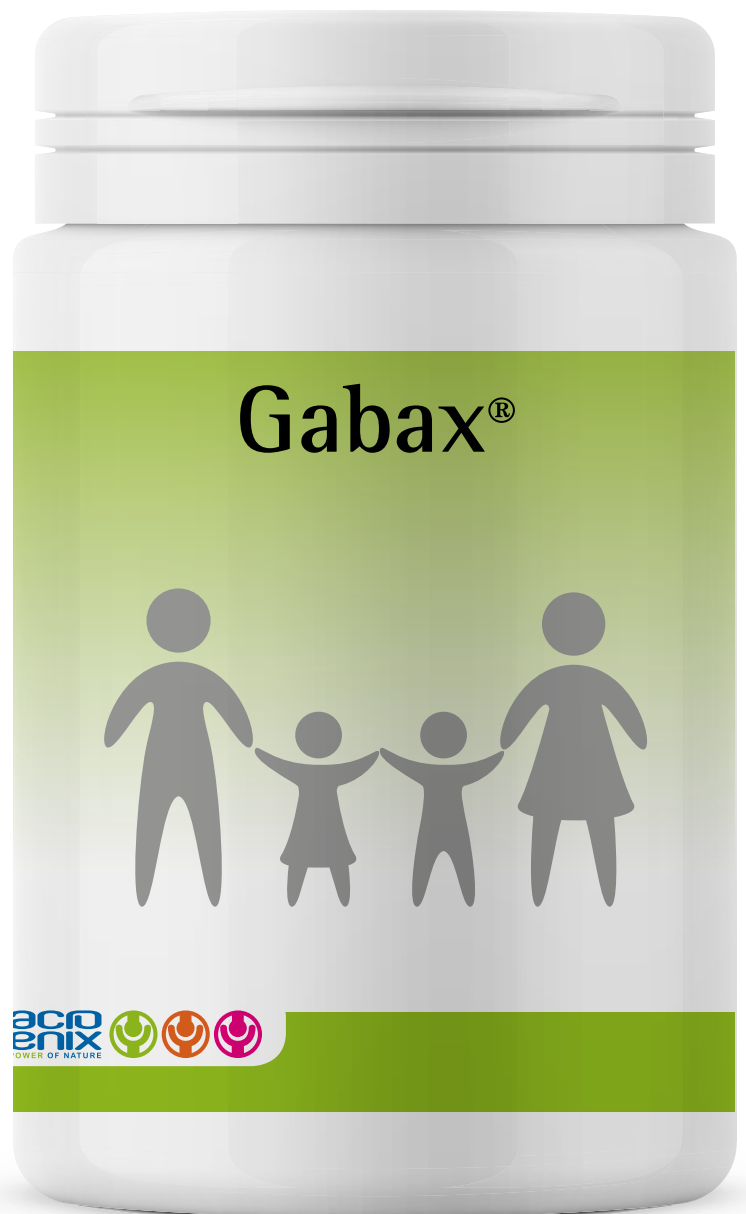
Bewegingsvariant van FTD

Deze vorm wordt gekenmerkt door veranderingen in iemands motoriek en moeilijkheden met bewegen, zoals trillen, moeite met lopen, vaak vallen en problemen met de coördinatie. Mensen krijgen last van stijfheid en een trillende arm. Vaak komen deze motorische klachten aan één kant van het lichaam voor. Sommige mensen ervaren een zogenaamde 'alien hand': hierbij is het net alsof de arm uit zichzelf beweegt en dingen vastpakt. Deze variant heet ook wel corticobasaal syndroom.

GABAX VOOR EEN WELDADIG EN ONTSPANNEN GEVOEL

Gaba is een natuurlijke rustgever en een belangrijke lichaamseigen stof van het menselijk brein. Een tekort aan Gaba zorgt ervoor dat de hersenen blijven racen en dat het vermogen om rustig na te denken en te handelen, ernstig verstoord raakt. Bovendien zorgt het ervoor dat de spieren niet kunnen ontspannen. Naarmate we ouder worden, produceert het lichaam steeds kleinere hoeveelheden Gaba (een neurotransmitter) en kan aanvulling noodzakelijk zijn. Een neurotransmitter zorgt voor de prikkeloverdracht van de ene zenuwcel naar de andere zenuwcel.

Als natuurlijke rustgever helpt Gabax om tot rust te komen en te kunnen ontspannen. Het gevoel dat Gabax geeft is uniek en overstijgt de ervaring met alle andere supplementen.



**macro
genix**
POWER OF NATURE



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 Cora Mieris uit
Noordwijkerhout.

Bal tegen achterhoofd zet leven van Martijn (15) op zijn kop

We hadden al veel eerder naar de praktijk in Lisse moeten gaan ”

Als de op dat moment twaalfjarige Martijn Jansen tijdens een voetbalwedstrijd in oktober 2015 een bal hard tegen zijn achterhoofd krijgt, kan niemand nog vermoeden hoe dit het leven van het hele gezin volledig op zijn kop zal zetten. Martijn gaat weliswaar heel even knock-out, maar de sportieve jongeling had al eerder enkele hersenschuddingen gehad. Martijn's vader en moeder maken zich dus niet direct zorgen. Maar dat verandert al snel als zich binnen enkele dagen een groot aantal klachten manifesteren bij Martijn.

“Hij kreeg paarse kringen onder zijn ogen, gaf veel over, kon niet op woorden komen, ging stotteren en leek af en toe helemaal weg te zijn,” aldus Martijn's moeder Cora Mieris. “Ook kreeg Martijn last van erge hoofdpijn, was hij veel misselijk en ontwikkelde hij een kokhalsreflex.”

Onderschatting door huisarts

Tijdens een bezoek aan de huisarts worden Martijn's klachten in eerste instantie afgedaan als een hersenschudding. “Met wat paracetamol en rust moest het wel weer goedkomen, zo werd gezegd.” Bij een volgend bezoek aan de huisarts dringt Cora aan op een verwijsbrief voor de neuroloog. Omdat er op de MRI-scan niets te zien blijkt, volgt een verwijzing naar een revalidatiecentrum. “Maar daar kwamen we op de wachtlijst en konden we pas in januari terecht. Ik kan me nog goed herinneren dat Martijn daar in de wachtruimte weer moest kokhalzen,

*“Met wat paracetamol en rust
moest het wel weer goedkomen,
zo werd gezegd”*

en om te voorkomen dat hij ter plekke zou overgeven, het maagzuur maar inslikte. Echt naar om te zien.”

Tijdens de revalidatie wordt duidelijk dat er nog geen protocollen zijn voor een passende behandeling van post commotioneel syndroom. Dit is de naam, die in de medische sector wordt gebruikt als de klachten van een hersenschudding langer dan drie maanden aanhouden. Het programma dat wordt gevolgd, verslechtert de situatie van Martijn. Martijn's ouders hebben uiteindelijk geen vertrouwen in de aanpak van het revalidatiecentrum en zetten hun zoektocht naar de beste zorg voor hun zoon onverdroten voort.

Situatie verslechtert

Ondertussen verslechtert de situatie van Martijn verder. Hij ontwikkelt een schokreflex aan zijn linker-schouder en kan geen geur of geluid meer verdragen. “Alle prikkels waren hem op dat moment teveel. Drukke



ruimtes moesten we ook echt met hem mijden, want zodra hij daar binnenstapte kreeg hij extreme hoofdpijn en werd hij direct misselijk met als resultaat kokhalzen. Zijn lichaam ging dan eigenlijk volledig 'out'. De geur van verse stroopwafels op de markt zorgde er bijvoorbeeld voor dat hij in elkaar zakte en geen controle meer had over zijn spieren." In de periode die volgt speuren Martijn's ouders wanhopig verder naar passende zorg. "We hebben dat heel lang in het reguliere medische circuit gezocht," aldus Cora. De zoektocht van de familie Jansen-Mieris brengt hen onder meer bij meerdere neurologen.

Jaar van school

Met Martijn gaat het ondertussen niet beter. "We hebben hem in die periode een jaar van school moeten halen, het ging echt niet meer," zo verzucht moeder Cora als ze aan die periode terugdenkt. In het Sophia Revalidatiecentrum in Den Haag ondervindt het gezin naar eigen zeggen eindelijk serieuze steun. "In het Sophia Revalidatiecentrum gingen ze wél serieus met Martijn's situatie om. Ze gaven daar ook aan dit nog nooit in zo'n ernstige mate meegemaakt te hebben." Met sensorische integratietherapie wordt hier wat vooruitgang geboekt. Het lichaam van Martijn komt daardoor meer tot rust. "Ook speciale oogtherapie in Oostende zorgde voor stappen vooruit.

Martijn kon sinds de klap op zijn hoofd ook niet meer lezen."

Reflextherapie

In het voorjaar van 2017 komt het gezin in contact met de Roode Draak, een neurorevalidatiecentrum voor kinderen in Biddinghuizen. Dankzij de behandeling door De Roode Draak, in de vorm van onder andere reflextherapie, gaat het met Martijn eindelijk in de goede richting. Het ze-nuwstelsel wordt met de behandeling tot rust gebracht,

"De geur van verse stroopwafels op de markt zorgde er voor dat hij in elkaar zakte en geen controle meer had over zijn spieren"

waardoor er eindelijk aan een herstel van Martijn gedacht kan worden. Martijn's ouders besluiten zelfs om de apparatuur, die in Biddinghuizen gebruikt wordt, ook zelf aan te schaffen om Martijn zelf thuis te kunnen behandelen.

“We waren per dag urenlang met hem bezig, onder andere met wiegen en reflextherapie, om hem maar een beetje tot rust te kunnen brengen en vervolgens het zenuwstelsel weer te versterken. De Roode Draak gaf ons wel weer het vertrouwen om te geloven in herstel”

Lange zoektocht

Zoekend op internet komt Cora in contact met het vakgebied functionele neurologie. “Dat zag er veelbelovend uit. Ik ben vervolgens een week met Martijn naar een behandelcentrum in Orlando in Florida gevlogen. En die behandeling daar sloeg echt wel goed aan. We kregen deels Martijn weer terug. Een vrolijk, blij en sportief mannetje.” Na een tweede bezoek aan Florida, in het najaar, constateren Martijn’s vader en moeder

“We hadden al veel eerder naar Lisse moeten gaan, maar hebben te lang vertrouwd op de reguliere medische zorg”

dat de situatie van Martijn weliswaar verder verbetert, maar niet zo veel als gehoopt. De vermoeiende reis naar Orlando en de bijbehorende jetlag hakt er zwaar in bij Martijn.

Breder kijken

Na een verdere oriëntatie via internet besluiten ze een afspraak te maken bij het Functioneel Neurologisch Instituut in Lisse. “Hier werd voor het eerst vanuit een veel breder perspectief gekeken naar Martijn’s situatie. Zo is onder andere ook gekeken naar het optimaliseren van Martijn’s spijsverteringssysteem, gezien de belangrijke relatie tussen de hersenen en de darmen.” De behandeling in Lisse slaat goed aan. “Naast de bredere insteek is een ander belangrijk verschil met de behandeling in Amerika, dat in Lisse de behandelaar zelf overal bij aanwezig is. Hij verliest niets uit het oog en let bij elke behandeling op de kleinste details. Daarnaast is er sprake van een regelmaat aan behandelingen en een regelmatige monitoring van het verloop.”

Betrokken en kundig

Cora is blij dat het Functioneel Neurologisch Instituut in Lisse op haar pad terecht is gekomen. “We hadden daar al veel eerder heen moeten gaan. Het was een lange zoektocht om iemand te vinden die veel ervaring heeft in het behandelen van post commotioneel syndroom. De behandelaar van Martijn in Lisse is niet alleen heel betrokken, maar ook heel kundig. Hij is een

“Als mensen meer willen weten over onze ervaringen met de behandeling in Lisse, dan mogen ze contact met ons opnemen”

echte professional, die tot in de puntjes weet waar hij het over heeft. Wat ik ook heel fijn vind, is dat hij steeds kritisch kijkt of Martijn niet te snel wil, want zijn lijf moet wel eerst voldoende herstellen. Alles moet gelijk op gaan en hangt met elkaar samen. Dat wordt goed gemonitord, onder meer in de vorm van metingen van bijvoorbeeld hartslag, zuurstofgehalte en bloeddruk.”

Veel vooruitgang

Na acht behandelingen ziet Cora al zoveel vooruitgang. “Martijn zelf werkt er hard voor, ook in de vorm van oefeningen thuis. De resultaten van de behandeling tot dusverre zijn boven verwachting.” Volgens Cora ervaart Martijn dit zelf ook zo. “Hij vertelde toevallig gisteren dat hij merkt dat zijn reflexen weer veel beter worden. Maar wij zien bijvoorbeeld ook dat hij het betreden van drukke ruimtes weer beter verdraagt. Daarnaast wordt zijn hersteltijd steeds korter. Pas zijn we met de verjaardag van Martijn’s zus wezen lasergamen en zijn we daarna ook nog uit eten geweest. Dan ben je toch zo’n drie uur in touw. Dat was een half jaar geleden echt ondenkbaar. Wij kunnen iedereen het Functioneel Neurologisch Instituut dan ook van harte aanbevelen. Als mensen meer willen weten over onze ervaringen met de behandeling, dan mogen ze contact met ons opnemen.”

Ingezonden brief uit Reformatorisch Dagblad d.d. 29 mei 2019

(ingezonden door Maarten Bakker, succesvol behandeld in het Functioneel Neurologisch Instituut)

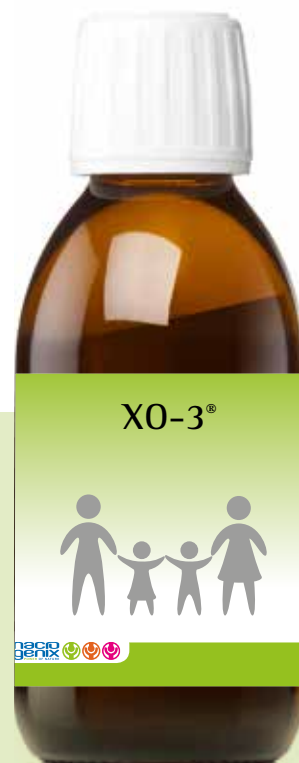
Therapie in Amerika

Graag wil ik reageren op het artikel 'Opgeknapt na hersenletsel door therapie in Amerika', waarin Kees Aalbers vertelt over zijn ervaringen (Reformatorisch Dagblad d.d. 29 mei). Ik heb zelf vorig jaar ongeveer hetzelfde meegemaakt. In april ging ik naar de huisarts, omdat ik al meer dan een jaar niet kon slapen. De huisarts zei dat ik een burn-out had. De psycholoog zei dat ze zulke klachten als die van mij nog nooit meegemaakt had. Er werd een scan gemaakt van mijn hoofd. De neuroloog zei dat alles goed was. Maar ik zei: "Ik heb het zo verschrikkelijk in mijn hoofd en dat wordt met de dag erger." De neuroloog zei niettemin dat die klachten bij een burn-out hoorden. Vervolgens hebben we contact gezocht met het Functioneel Neurologisch Instituut in Lisse. Toen ik naar mijn behandelend arts, de heer van der Kuil, toeliep, wist hij al wat er aan de hand was. Ik ben daar onder behandeling geweest en kan nu alweer meer dan een half jaar mijn werk doen zonder hoofdpijn. Voordat ik in Lisse kwam, kon ik wekenlang ook mijn vrouw en kinderen niet verdragen en op het laatst de geluiden van burens ook niet meer. Als ik mijn kousen aantrok, ging staan of de trap op ging, dan werd alles zwart voor mijn ogen en raakte ik buiten westen. Op het laatst ging eten ook niet meer. Dus ik zou zeggen: men hoeft niet naar Amerika als men ook in Lisse terecht kan.



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 Macrogenix lijn van ondersteunende supplementen.

**macro
genix**
POWER OF NATURE



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



Een nieuwe naam en een nieuw uiterlijk

Functional Neurology & Vestibulair Rehabilitation Center van der Kuil gaat met ingang van 1 oktober onder de naam Functioneel Neurologisch Instituut door het leven. De nieuwe naam doet volgens oprichter Ronald van der Kuil meer recht aan de status van kennisinstituut binnen het vakgebied functionele neurologie.

“Ons behandelcentrum heeft een sterke ontwikkeling doorgemaakt. Naast de behandeling van individuele patiënten, worden we ook steeds vaker betrokken bij onderzoeken naar uiteenlopende aandoeningen, zoals bijvoorbeeld PTSS (posttraumatische stressstoornis) en aerotoxisch syndroom. Ook worden we steeds vaker benaderd als kennispartij op het gebied van functionele neurologie.”

Het adres van de nieuwe website, waarop veel patiënten hun ervaringen delen, is:

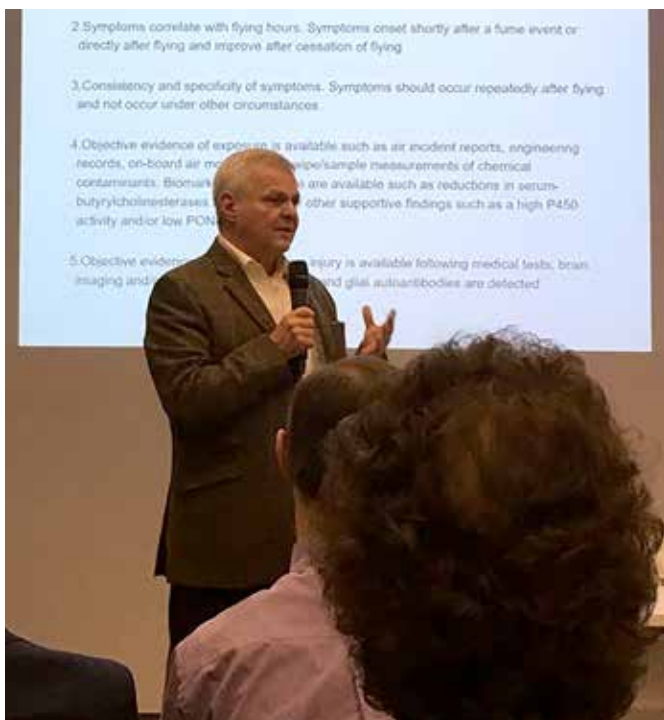
www.fninstituut.nl.



**Functioneel
Neurologisch
Instituut**



Kennis delen op het gebied van aerotoxisch syndroom



Op 10 oktober vond in het Belgische Zemst een druk bezochte internationale bijeenkomst plaats rondom het thema aerotoxisch syndroom.

Dit is de verzamelnaam voor klachten, die worden veroorzaakt doordat passagiers, piloten en stewardessen verbrande oliedampen binnen krijgen, die via compressors het vliegtuig worden ingezogen. De klachten bestaan onder meer uit vermoeidheid, hoofdpijn, duizeligheid en krachtverlies.

Tijdens deze bijeenkomst deelde oprichter Ronald van der Kuil van het Functioneel Neurologisch Instituut zijn ervaringen rondom dit thema met de aanwezigen. Na afloop werd Van der Kuil vanwege zijn kennis over deze complexe materie geïnterviewd voor de Duitse TV.



Recept om zelf te maken Knapperige sesamrepen



1. Verhit op een middelmatig vuur 2 eetlepels olie in een pan met dikke bodem.
2. Weeg 100 gr sesamzaad af en test of de olie heet genoeg is door er steeds een paar sesamzaadjes in te laten vallen. Als de zaadjes gaan springen is de olie heet genoeg.
3. Doe vervolgens alle sesam in de pan en leg het deksel er even op. Als de sesam niet zo erg meer springt, haal dan de deksel er weer af.
4. Roer de sesamzaadjes steeds om met een spatel tot ze lichtbruin zijn. Als het te hard gaat, draai dan het vuur wat lager.
5. Doe er 50 gr honing bij en laat dat ook al roerend lichtbruin worden.
6. Stort het gloeiend hete mengsel op een vel bakpapier. Leg daar weer een vel op en rol het mengsel tussen de twee vellen met een deegroller dun uit tot het ongeveer 25x25 cm is.
7. Snijd het in repen en laat helemaal afkoelen.
8. Breek dan de repen los en doe ze in een luchtdichte trommel.

Uit het leven gegrepen

Lees de meeslepende verhalen van onze patiënten.
In deze editie het relaas van de 52-jarige
Carla Boone uit Nieuw-Vossemeer.

Lange zoektocht naar herstel eindigt bij Functioneel Neurologisch Instituut

Ik stond op de wachtlijst om naar Utah af te reizen

In november 2016 raakt Carla Boone uit Nieuw Vossemeer betrokken bij een kettingbotsing. Op weg naar haar werk komt ze door de klap met haar hoofd op het stuur terecht en verliest even het bewustzijn. Als ze weer bij bewustzijn komt, ervaart ze uitval in voeten en vingers. “Daarnaast was ik erg duizelig, misselijk en moest ik overgeven,” herinnert Carla zich nog als de dag van gisteren. Per ambulance wordt Carla naar het nabijgelegen ziekenhuis gebracht.

Ook krijgt ze een injectie tegen de misselijkheid. De dienstdoende neuroloog maakt foto's, maar kan hier geen onregelmatigheden op constateren. “Hij vertelde me dat ik de volgende week gewoon weer aan het werk zou kunnen.” De realiteit blijkt anders. Als Carla enkele weken later weer begint met werken, verergeren haar klachten. Vooral cognitief ervaart ze problemen. “Waar ik voorheen 4 dingen tegelijk kon doen, lukt me dat nu niet meer. Ik had grote moeite om van de ene naar de andere taak te schakelen. Het duurde even voordat ik het zelf ook in de gaten dat ik overal veel langer over deed. Bovendien putte alles me volledig uit, halverwege de dag was ik al opgebrand.”

Veelheid aan klachten

Naast de cognitieve problemen ervaart Carla in dezelfde periode ook andere klachten. “Ik had veel last van draaierigheid en oorsuizingen. Ook was mijn zicht anders en was ik extreem gevoelig voor geluid.” In overleg met de huisarts start Carla met manuele therapie en fysiotherapie. “Ik werd tweemaal per week behandeld. Ik merkte weinig vooruitgang, ik ging eerder achteruit.” In overleg met de huisarts stopt Carla met de fysio- en manuele therapie en meldt ze zich aan voor een revalidatieprogramma. Na een wachttijd van vier maanden kan ze daar uiteindelijk terecht. Al snel merkt Carla dat de revalidatie er vooral op is gericht om beter met haar klachten te kunnen omgaan. “Wat je daar vooral leerde, was je goed te ontspannen en je aan te passen aan de nieuwe realiteit.”

Tussen de oren

Na een halfjaar is de revalidatie afgelopen en zien de artsen weinig verbetering in de bestaande klachten. Ondertussen moet Carla zich steeds meer dingen ontfemen in haar sociale leven. “Als ik dan toch eens besloot om naar een feestje te gaan, wist ik van tevoren dat ik dat een week lang zou moeten bekopen. Niet

*“Ik had grote moeite om van
de ene naar de andere taak
te schakelen”*

iedereen in mijn omgeving begreep het omdat mensen verder niets aan je zien. Soms zeiden vrienden zelfs: “zit het ook niet een beetje tussen je oren?” Dat doet pijn.” Naast haar baan als kwaliteitsfunctionaris heeft Carla ook een eigen praktijk als hypnotherapeut. De intensieve soms wel drie uur durende sessies met cliënten kan Carla sinds haar ongeluk onmogelijk nog zelf doen. “Mijn klanten liet ik door een collega overnemen.”

Zoektocht naar herstel

Na haar eerdere omzwervingen door het medisch landschap mogen ook osteopathie, acupunctuur en haptonomie niet baten. Carla's zoektocht naar herstel voert haar uiteindelijk naar een particulier revalida-



tie-instituut. Neuropsychologisch onderzoek daar leverde uiteindelijk de diagnose NAH (niet aangeboren hersenletsel) op. “Dat was voor mij confronterend. Aan de andere kant was het ook een erkenning dat er echt meer aan de hand was.” Op zoek naar een mogelijke remedie stuit Carla op internet op een praktijk in de Amerikaanse staat Utah. Ze besluit zich daar aan te melden voor een behandeling. “Alleen de behandeling kost al tienduizend dollar. Maar het was me inmiddels alles waard om me weer wat beter te voelen en mijn normale leven weer op te kunnen pakken.” De wachttijd van een half jaar neemt Carla dan ook maar voor lief.

Artikel in Reformatorisch Dagblad

Terwijl Carla de wachttijd uitzit, wordt ze op een gegeven moment door een betrokken collega geattendeerd op een artikel in het Reformatorisch Dagblad. “Daarin vertelde iemand met niet aangeboren hersenschade dat je bij dergelijke klachten niet naar Utah hoeft af te reizen. Hij vertelde in dat artikel over zijn goede ervaringen met het Functioneel Neurologisch Instituut in Lisse.” Als Carla de volgende morgen vroeg belt naar de praktijk in Lisse, mag ze al de andere week komen voor een intake. “Dat voelde al fijn.” Kort daarna start Carla met het daadwerkelijke behandelprogramma. Gedurende een week doorloopt ze dagelijks een intensief programma, dat op maat voor haar is ontwikkeld. “Dat betekende elke dag, naast diverse onderzoeken en testen, twee behandelingen. Tussendoor moest ik rusten en wandelen. De eerste twee dagen was ik extreem vermoeid, maar vanaf woensdag begon ik me steeds beter te voelen.”

Doorzettend herstel

Het herstel zet zich tot opluchting van Carla verder door. “Familie en vrienden zagen het ook direct aan me. Volgens hen stonden mij ogen weer helderder en was die vermoeide, doffe blik uit mijn ogen verdwenen.” Carla voelt zich al snel stukken minder vermoeid. “Waar ik eerst niet eens een

uur achter de computer kon zitten, lukte het me zo kort na het behandelprogramma al om er zonder problemen twee uur achter te werken.” Voor Carla was het in de wachtkamer van het Functioneel Neurologisch Instituut een feest van herkenning. “Het was heel fijn om te merken dat ik niet alleen stond. Ik heb veel andere patiënten gesproken met niet aangeboren hersenletsel of TBI (Traumatic Brain Injury), zoals ze het in Lisse noemen. Veelal hadden ze dezelfde klachten als ik en ook zij hadden stuk voor stuk al elders te horen gekregen dat ze er maar mee moesten leren leven.”

Kundig en betrokken

Carla is erg goed te spreken over het Functioneel Neurologisch Instituut. “Ik dacht vanuit mijn werk als hypnotherapeute dat ik wel iets afwist van het brein, maar tijdens mijn behandeling is me wel duidelijk geworden dat de werking van de hersenen een ongelooflijk complex geheel is.” Bij het Functioneel Neurologisch Instituut zijn ze volgens Carla niet alleen erg kundig en professioneel. “Ze zijn erg integer, hebben oprechte aandacht voor je en zijn echt met je begaan. Daar kunnen ze in het ziekenhuis nog wat van leren, daar ben je slechts een nummer.”

Veel onwetendheid

Carla constateert dat er in Nederland veel onwetendheid bestaat op het gebied van TBI (Traumatic Brain Injury). Als voorbeeld noemt ze de behandeling door de fysiotherapeut als gevolg van haar whiplash. “Ik snap nu dat er een jaar lang op mijn hersenstam is behandeld. Die ligt namelijk achter je nekvel. En dat heeft mijn situatie alleen maar verergerd. Die hersenstam en de kleine hersenen verstoren namelijk de aansturing van mijn evenwichtsorgaan. Dat verklaarde ook mijn duizeligheid en hoofdpijn.” Carla pleit er voor dat er in Nederland meer bekendheid komt voor het jonge vakgebied van de functionele neurologie. Ze is in elk geval blij dat ze niet naar Utah is afgereisd voor een behandelprogramma. “Met wat ik nu weet had ik daar zeer waarschijnlijk niet zoveel vooruitgang geboekt, omdat

*“Ze zijn niet alleen zeer kundig,
maar ook nog eens erg met
je begaan”*

zij vooral op cognitief gebied behandelen. Het probleem bij mij zit meer op het evenwichtsorgaan en dat wordt in Lisse door middel van de Gyrostim behandeld. Dat is een stoel waarin astronauten die net uit de ruimte komen, ook behandeld worden om hun evenwicht te herstellen. Daarnaast ben ik hier niet geconfronteerd met een wachttijd en heeft het me veel minder geld gekost dan dat ik in Utah kwijt zou zijn geweest. Ik ben zielsblij dat ik het Functioneel Neurologisch Instituut in Lisse ontdekt heb, ook al weet ik dat ik er nog niet ben. Ik heb nu weer vertrouwen in de toekomst en geloof weer dat ik op termijn mijn werkzaamheden als vanouds kan oppakken. Daarvoor ben ik het behandelteam in Lisse eeuwig dankbaar.”

Onderzoek: chronische slapeloosheid verankerd in aanleg brein

Wakker liggen is schuld van genen

Chronische slapeloosheid (insomnia) blijkt een kwestie van genetische aanleg. De biologische klok lijkt niet de belangrijkste veroorzaker van heftige slaapproblemen.

Een internationaal team van wetenschappers heeft nu voor het eerst zowel de hersencellen, de verwerkingsgebieden van emoties, als biologische processen in het brein gevonden, die direct betrokken zijn bij aanhoudende slapeloosheid. “We kennen nu het genetische risico veel beter”, bevestigen slaaponderzoeker en neurofysioloog prof. dr. Eus van Someren van de Vrije Universiteit en het Nederlands Herseninstituut in Amsterdam, en zijn VU-collega Daniëlle Posthuma, hoogleraar Statistische Genetica. “Chronisch niet goed in slaap kunnen komen, niet voor een enkele keer, maar soms jaren achtereen, is deels erfelijk bepaald en lijkt verankerd in de aanleg van het brein”, stellen zij.

Starten met medicijnenonderzoek

De resultaten van dit slaaponderzoek, dat nu al zo’n 30 jaar aan de gang is, vormen volgens de internationale slaaponderzoekers een belangrijke stap in het ontrafelen van de biologische mechanismen die zorgen voor slapeloosheid. Het wetenschappelijk tijdschrift *Nature Genetics* heeft de uitkomsten van dit onderzoek gepubliceerd. Binnen twee jaar wordt gestart met medicijnenonderzoek bij patiënten, verwacht professor Van Someren. “Maar nu al kan veel worden bereikt met leefstijl-aanpassingen.” Wereldwijd slapen 770 miljoen mensen (zo’n 10 procent van de wereldbevolking) onophoudelijk slecht, het ondermijnt veelal hun functioneren overdag. Slapeloosheid is een van de meest voorkomende gezondheidsklachten. Veel mensen hebben af en toe een slechte nacht. Eén op de tien mensen slaapt zelfs chronisch slecht en heeft daar ernstig last van.

Emotie, stress en spanning regelende circuits

“Het was echt zoeken naar spelden in een hooiberg”, erkent professor Van Someren. “Maar we hebben de schuldige genen gevonden. Dit ontsluit een heel nieuw gebied van onderzoek. En het gaat nu snel.” Zijn collega Daniëlle Posthuma zegt het zo: “Ons onderzoek laat zien dat het risico op slapeloosheid, net zoals bij andere neuropsychiatrische aandoeningen, bepaald wordt door honderden genen, met

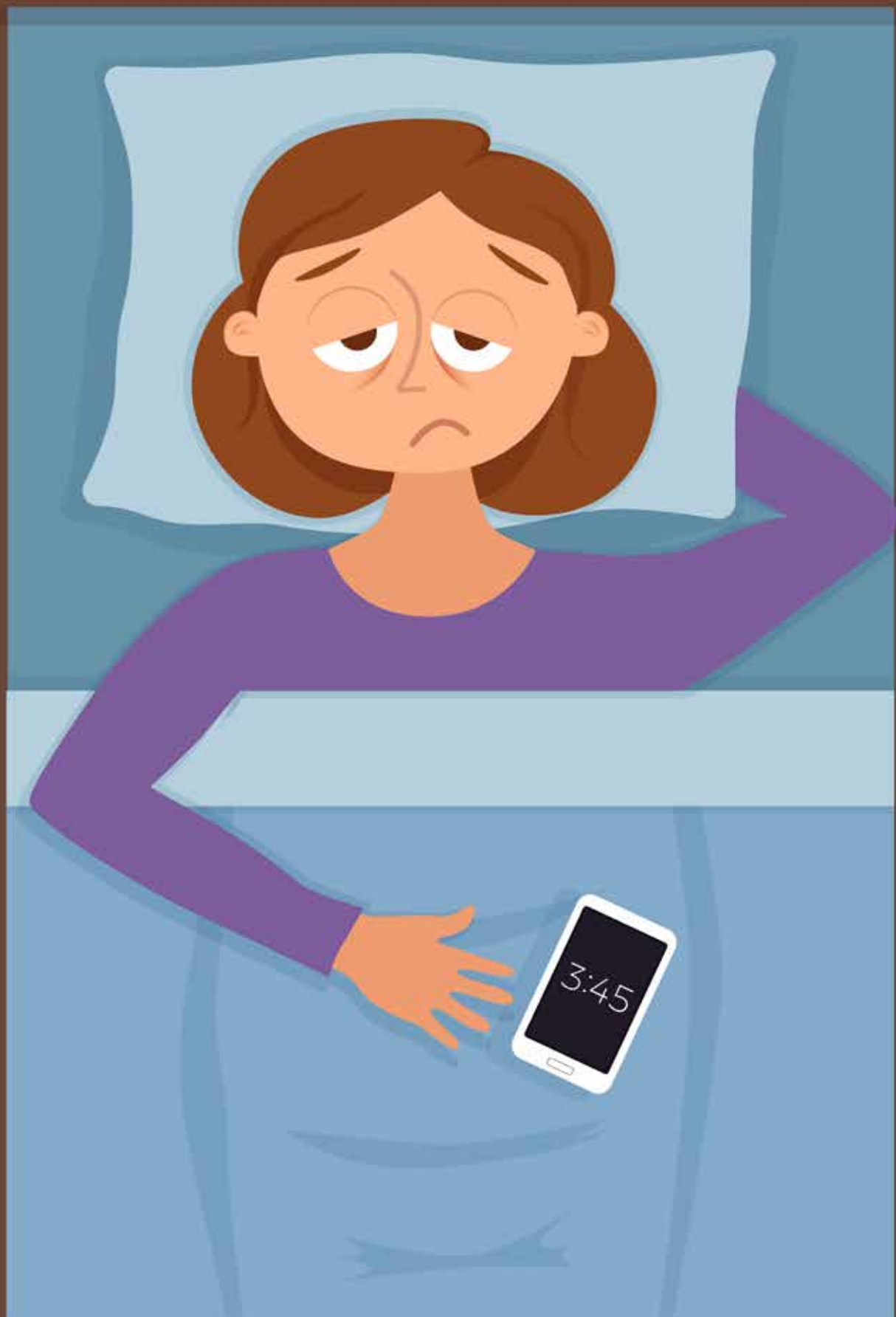
elk een heel klein effect. De individuele risicogenen zijn op zich niet zo interessant. Waar het om gaat is hoe ze gezamenlijk het risico op slapeloosheid kunnen doen toenemen. We onderzochten dat met een nieuwe methode, waardoor we heel specifiek bepaalde typen cellen in het brein konden aanwijzen.” Belangrijk zijn de gebiedjes in de hersenen die spanningen en emoties behoren op te ruimen, maar daartoe niet goed in staat zijn. Van Someren vertelt dat de oorzaken van slapeloosheid tot nu toe steeds gezocht werden in circuits in de hersenen die slaap regelen. “We moeten onze

Wereldwijd slapen 770 miljoen mensen (zo’n 10 procent van de wereldbevolking) onophoudelijk slecht, het ondermijnt veelal hun functioneren overdag.

aandacht dus verschuiven naar circuits die emotie, stress en spanning regelen. De eerste resultaten daarvan zijn direct al spectaculair.”

Doorbraak

Voor deze studie werden zowel het dna als de slaapgegevens van wereldwijd 1,3 miljoen mensen onderzocht. Ook werd gebruikt gemaakt van gegevens van tienduizend vrijwilligers uit het Nederlands Slaapregister. De onderzoekers vonden uiteindelijk 956 genen die bijdragen aan het risico op slapeloosheid. “De bevindingen zijn een doorbraak, omdat we nu voor het allereerst ook in het laboratorium in individuele hersencellen naar onderliggende mechanismen kunnen gaan zoeken”, stelt VU-neurobioloog Guus Smit.



XO-7

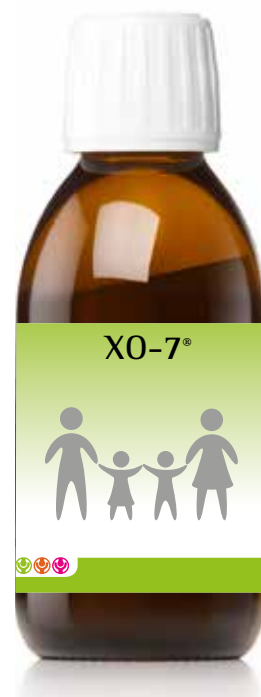
HOOGWAARDIGE ZALMOLIE

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 Macrogenix B.V. 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 Macrogenix B.V., 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 anti-oxidant 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.



De 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.

