

NEURO FLITS

Editie 3
2024

Mini magazine

Sta op voor uw gezondheid

Het komt regelmatig in het nieuws: zitten is het nieuwe roken. Veel mensen vinden het moeilijk te geloven dat zitten zo ongezond kan zijn. Toch is het waar. We leggen het u uit.



In Nederland zitten we gemiddeld 9 uur per dag. Hoogopgeleide mensen, die veelal een kantoorbaan hebben, zitten zelfs nog langer, tot zo'n 11 uur per dag. Al dat zitten heeft een negatief effect op het welzijn van ons lichaam. Onderzoeksinstituut TNO spreekt zelfs van een nieuw arbeidsrisico. Veel zitten en te weinig bewegen verhoogt de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten en diabetes type 2.

Afname spiermassa

Zitten brengt dus een gezondheidsrisico met zich mee. Zitten zorgt voor de afname van de spiermassa in het lichaam. Met name in de benen, waarin de grootste spieren van ons lichaam zitten. Door

de afname van de spiermassa kunnen suikers en vetten minder goed worden verwerkt. Dat leidt niet alleen tot bovengenoemde, ernstige klachten, maar bijvoorbeeld ook tot spataderen en trombose. Het kan zelfs effect hebben op de sterkte van de botten.

Compensatie?

“Maar ik sport drie keer per week!” Fantastisch. Dat moet u vooral ook blijven doen, want sporten is ontzettend gezond. Het compenseert echter het vele zitten niet. Onderzoek van de Universiteit van Maastricht heeft laten zien dat zelfs een marathonloper die naast het hardlopen veel achter een bureau zit en 's avonds op de bank ploft 15% kans heeft op een verminderde

suikerstofwisseling en 22% meer kans op diabetes type 2.

Blijf in beweging

En nu? Houd uw zit-gedrag goed in de gaten. Zorg dat u elk uur even opstaat, bijvoorbeeld om een kop koffie te halen. Hang tussendoor een was op, of wandel een stukje tijdens de lunchpauze. Een zit-sta bureau kan ook een mooie oplossing zijn, net als een rubberen bal om op te zitten in plaats van een bureaustoel. Zoek uit wat bij u past en sta op!



Functioneel
Neurologisch
Instituut

Jolanda werd behandeld in de Gyrostim en de HBOT

“Ik heb me nog nooit zo goed gevoeld als nu”



Tanden op elkaar en doorzetten. Dat was de mentaliteit die Jolanda lange tijd op de been hield, ondanks alle klachten die ze had. Tot haar lijf de handdoek in de ring gooide en ze alleen nog in bed kon liggen. Na een behandeling in de Gyrostim en de HBOT lacht het leven haar weer toe.

Af een toe een duizeling, Jolanda had er eigenlijk al heel lang last van. Maar als ze dan even stopte met wat ze aan het doen was, dan ging het ook weer weg. Ze was wel wat gewend. Haar hele leven kampt ze al met allergieën. De duizelingen zoals ze waren, had ze geaccepteerd. “Ik werkte gewoon door, ook toen het langzaam wat erger werd. Natuurlijk ben ik wel naar de huisarts gegaan. Echt lekker ging het namelijk niet, ik voelde me niet oké. Ik kreeg te horen dat ik waarschijnlijk een burn-out had en naar een psycholoog moest.” Vijf jaar lang liep Jolanda door met haar klachten. “Ik woonde op mezelf, was single en moest gewoon een boterham verdienen. Dus het was tanden op elkaar en doorbeuken. Ik zocht wel hulp, maar ik kreeg het niet. Zelfs op mijn werk kreeg ik op een gegeven moment te horen dat dit vak te zwaar voor me was en dat ik iets anders moest gaan zoeken. Net op het moment van de corona-uitbraak ben ik omgevallen. Letterlijk. Ik was uiteten met een vriend en raakte buiten westen. Toen ik weer bijkwam, zijn we naar zijn huis gegaan. Daar heb ik geslapen. De volgende dag ging het nog niet goed, maar ben ik wel naar mijn eigen huis gegaan. Toen de duizelingen niet wegtrokken, heb ik weer contact opgenomen met de huisarts. Die dacht dat de duizeligheid werd veroorzaakt door oorkristallen. De behandeling die ik daarvoor kreeg, maakte de klachten alleen maar erger. Doorsturen naar het ziekenhuis ging niet, ik werd op de wachtlijst geplaatst. En als ik de huisartsenpost belde, kreeg ik te horen dat het wel erger zou zijn door mijn allergieën en dat ik het moest uitzieken.”

Knock out

Twintig uur per dag lag Jolanda op bed. “Naar de wc gaan, was niet te doen, thee of koffie pakken, eten klaarmaken ook niet. Ik heb een vriend om hulp gevraagd. Die heeft me opgehaald en heeft me in huis genomen. Een half jaar lang heb ik bij hem in bed gelegen. Ik kon geen televisiekijken, geen telefoon vasthouden, ik kon niks. Hij heeft me verzorgd met eten en drinken. Als ik hem niet had gehad, was ik nergens geweest.” Na een half jaar besloot Jolanda contact op te nemen met het Functioneel Neurologisch Instituut. “Een vriendin van me had er goede verhalen over gehoord en dacht dat het misschien ook iets voor mij zou zijn. Ik heb meteen gebeld. Ik kreeg een vragenlijst die ik moest invullen voor onze eerste afspraak. Dat eerste gesprek was heel fijn. Door het invullen van de vragenlijst was voor meneer Van der Kuil meteen duidelijk waar ik last van had. Ik bleek TBI te hebben, traumatic brain injury. In 2016 heb ik een parachutesprong gemaakt in Australië. Mijn begeleider vond het leuk om tijdens die sprong heel hard aan een touw te trekken, waardoor je helemaal rond gaat. Ik was daar niet op voorbereid, waardoor mijn hoofd toen een enorme klap maakte. Ik heb er nooit zo bij stilgestaan, maar achteraf klopt het inderdaad. Sinds die tijd zijn de duizelingen ontstaan.”

Herstellen

Jolanda ondergaat een behandeling met de Gyrostim*. “Die behandeling heb ik lang gevolgd. Ik denk een kleine drie jaar. Dat heeft me enorm geholpen, veel klachten zijn toen weggegaan. Daarnaast ben ik voedingssupplementen gaan gebruiken. B11 en B12, die doen wonderen voor mijn energieniveau en mentale weerstand. En ik gebruik de MGX-FV voor de stofwisseling en Gabax, zodat ik prikkels beter aankan. MGX-V8 voor m’n hart- en bloedvaten. Toch bleef ik nog met wat restklachten zitten, zoals misselijkheid en weinig energie. Toen het Functioneel Neurologisch Instituut vorig jaar de HBOT** kreeg, dacht ik direct ‘dit ga ik doen’. Ik ben begonnen met de kuur van vijf dagen. De eerste keer vond ik wel spannend, maar ook leuk. Ik had er alle vertrouwen in. In het verleden heb ik gedoken, dus ik wist dat ik de druk in de tent niet eng zou vinden. Na die eerste keer merkte ik direct verschil. Ik had meer energie, kon makkelijker ademen en inmiddels kan ik zeggen dat mijn klachten vrijwel weg zijn. Ik kan nog niet mijn oude leven oppakken, maar het gaat echt steeds beter. Ook doordat ik het blijf onderhouden. Ik ga nog elke vier weken in de HBOT. Mensen om me heen zeggen wel eens dat dat veel te duur is, het wordt niet vergoed door een zorgverzekering, maar ik denk dan: kijk eens naar wat het oplevert!”

* De Gyrostim is een geavanceerd medisch apparaat, waarin neurologische patiënten met behulp van zorgvuldig bepaalde bewegingsprofielen worden behandeld.

** De HBOT is een hyperbare zuurstoftent, waarin patiënten onder druk 100% zuurstof toegediend krijgen.

Kwaliteit van leven

“Inmiddels is de herstelperiode die ik nodig heb na het ondernemen van activiteiten enorm afgenomen, waardoor ik in staat ben om de dagelijkse dingen weer te doen. Huishoudelijke taken, persoonlijke verzorging, boodschappen, met vriendinnen afspreken. Dingen die ik lange tijd niet kon doen. Mede door het gebruik van de HBOT wordt die periode van herstel steeds korter. Als ik wel klachten krijg, hang ik meteen aan de telefoon om een afspraak te maken. Zo kan ik de klachten zo snel mogelijk de kop indrukken. Het is me zelfs gelukt om een bedrijf te starten in de consultancy en advisering en coaching. Mijn ervaringen met deze ziekte helpen me om anderen beter te kunnen coachen. En die vriend van me, die me in huis nam toen ik op mijn slechtst was, daar ben ik vorig jaar mee getrouwd! Ik heb me nog nooit zo goed gevoeld als nu.”

Voedingssupplement MGX-V8

Om de conditie van haar hart- en bloedvaten te ondersteunen, gebruikt Jolanda het voedingssupplement MGX-V8.



MGX-V8 is een 100% ongeraffineerde vlaszaadolie met een zeer hoog omega 3-gehalte. Omega 3-vetzuren beschermen tegen hart- en vaatziekten en passen in een gezonde voeding.

Het lichaam maakt zelf geen meervoudig onverzadigde vetzuren aan. Toch zijn deze onmisbaar voor een gezond functioneren van cellen, weefsels en organen. Vandaar dat zij essentiële vetzuren worden genoemd.

MGX-V8 wordt gebruikt ter ondersteuning van:

- de conditie van de huid
- de verbetering van de spijsvertering
- het energieniveau en draagt bij aan de verbetering van het uithoudingsvermogen
- een goede geestelijke balans
- de gewrichten
- het behoud van een goede bloeddruk
- hart- en bloedvaten
- de verbranding van vetcellen
- de nierfunctie
- het afweersysteem

Meer informatie over MGX-V8 vindt u op macrogenix.nl. De producten van Macrogenix worden ook verkocht op Curaçao door Aziza Health Store. Kijk voor meer informatie op azizahealthstore.com



Ziek van de lucht

Ziek worden van de lucht, dat klinkt bijna als onmogelijk. Helaas worden er dagelijks meer en meer mensen ziek van de lucht. Letterlijk. En dat komt door alle toxische stoffen die er ongemerkt in ronddwarrelen.

Of u nou in de buurt van een groot industriegebied woont, of heerlijk landelijk waar de boer zijn land bewerkt met bestrijdingsmiddelen... de lucht die wij inademen bestaat uit meer dan de zuurstof die we zo goed kunnen gebruiken. Met elke ademdeug komen er in meer of mindere mate – afhankelijk van de omgeving – toxische stoffen ons lichaam binnen.

Onverklaarbare klachten

De meeste mensen merken daar weinig tot niks van. Er is echter ook een groep mensen die schijnbaar onverklaarbare klachten krijgen. Van chronische vermoeidheid of duizeligheid tot dermate ernstige klachten dat zij langdurig ziek thuis komen te zitten. De diagnose die zij

van de huisarts krijgen is vaak 'burn-out'. Te hard gewerkt, te veel zorgen, te veel stress. Frappant is dat de mensen met het stempel burn-out zich vaak niet herkennen in de kenmerken van een burn-out.



Toxische stoffen

Uit onderzoek is inmiddels gebleken dat deze klachten regelmatig niets met burn-out te maken hebben, maar juist worden veroorzaakt door de giftige stoffen in de lucht. De vraag is echter: waarom is de ene mens daar zo gevoelig voor dat hij of zij ziek uitvalt en heeft de andere mens er nauwelijks last van?

Met die vraag is de Neuro-Toxicity Research Foundation aan de slag gegaan. Zij willen op celniveau uitzoeken wat er gebeurt. Wanneer dat bekend is, kan namelijk ook worden voorkomen dat mensen die erg gevoelig zijn voor de toxische stoffen bijvoorbeeld in de luchtvaart of in de zware industrie gaan werken. Dat scheelt de werkgever kosten door uitval van personeel en de werknemer een lang en frustrerend ziekbed.

Wilt u doneren?

Wilt u meer weten over de Neuro-Toxicity Research Foundation of wilt u doneren? Kijk dan voor meer informatie op <https://neurotoxicityresearch.org>. Elke donatie voor dit onderzoek, van klein tot groot, is hard nodig.



Ontspannen met onze muziek

Het afgelopen jaar ontwikkelde Het Functioneel Neurologisch Instituut samen met DJ Maus acht muziekstukken. Muziek die ervoor zorgt dat onze hersenen eenvoudiger ontspannen, waardoor we makkelijker in slaap vallen.

Genoeg goede slaap houdt de hersenen gezond en zorgt voor herstel van het lichaam. Veel mensen ervaren echter chronische slaapproblemen, waardoor allerlei gezondheidsklachten op de loer liggen.

De juiste frequentie

DJ Maus startte het project door te onderzoeken welke geluiden en tonen voor ontspanning kunnen zorgen. “Ik heb er veel research naar gedaan naar de solfeggio tonen, oergeluiden die bepaalde frequenties hebben. Denk maar aan een Aum-geluid dat veel bij meditatie wordt gebruikt. De ene frequentie helpt om goed te aarden, de ander zorgt voor diepe ontspanning. Zo heeft elke frequentie zijn eigen werking.”

Effect op hoge bloeddruk

De acht muziekstukken die werden geproduceerd helpen duidelijk om makkelijker in slaap te vallen. Dat komt bijvoorbeeld doordat de tonen in de muziekstukken ervoor kunnen zorgen dat de (hoge) bloeddruk daalt. DJ

Maus: “Tijdens de testdagen die we hadden tijdens het

samenstellen van de muziek, viel direct op dat het dalen van die bloeddruk een heel belangrijk effect was. Wanneer de bloeddruk daalt, ervaart u meer rust in uw lichaam en in uw hoofd. Die ontspanning die als vanzelf ontstaat, zorgt ervoor dat u makkelijker in slaap valt.”

Bloeddrukverlagers afgebouwd

Martin Ebell gebruikt de muziek ook. Niet om in slaap te vallen; hij kreeg zijn bloeddruk onder controle door het luisteren van de muziek. “Tijdens een bezoek aan de huisarts bleek ik een bloeddruk te hebben van 195. Dat is wel redelijk hoog en dus schreef de huisarts mij bloeddrukverlagers voor.

In overleg met meneer Van der Kuil ben ik naar de muziek gaan luisteren. Verrassend genoeg zag ik na een paar weken inderdaad verschil. Ineens zakte mijn bloeddruk met tien, soms wel twintig punten tegelijk als ik even had zitten luisteren.

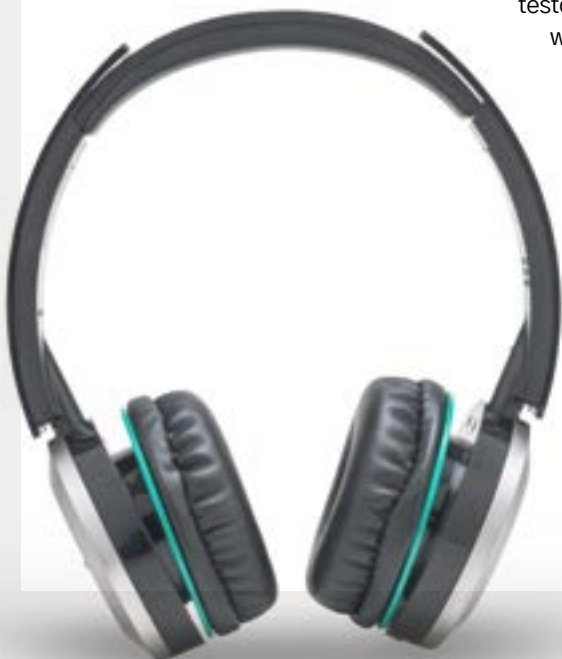
Na anderhalve maand heb ik de medicijnen die ik van de huisarts kreeg rustig afgebouwd. Zelfs mijn huisarts zei: ‘Ik begrijp er helemaal niets van, maar het werkt’.”

Multi-inzetbaar

Meneer Ebell houdt nu zelf zijn bloeddruk in de gaten. Ziet hij dat die stijgt, dan gaat hij een kwartier rustig zitten om naar de muziek te luisteren. Mensen met slaapproblemen wordt aangeraden om vlak voordat ze naar bed gaan één of twee van de nummers te luisteren. Het is een ideale manier om tot rust te komen. Maar ook wanneer u overdag stress ervaart of 's middags een yoga- of meditatiemoment wilt hebben, is deze muziek geschikt.

Muziek kopen?

De muziek is op een usb-stick te koop via het Functioneel Neurologisch Instituut. Neem voor meer informatie contact op via info@fninstitute.com of bel +31 (0)71 36 201 01.



Multitasken? Daar is ons brein niet voor gemaakt

Wanneer heeft u voor het laatst een paar uur achter elkaar geconcentreerd ergens aan gewerkt? Aan een stuk door, dus zonder onderbrekingen door appjes, een nieuwsgierige blik op Facebook of een mail die net binnenkomt? We worden continu afgeleid en daarmee blijkt ons brein slecht om te kunnen gaan.

Op middelbare scholen is het sinds 1 januari niet meer toegestaan een telefoon mee te nemen in de klas. De regel is niet voor niets in het leven geroepen. De mobiele telefoon zorgt voor dermate veel afleiding dat geconcentreerd werken vrijwel onmogelijk wordt. Dat dat niet alleen geldt voor scholieren wordt nogal eens vergeten.

Aandachtstrekker

Per dag laten we ons minstens tachtig keer onderbreken door een appje, mail of ander bericht, blijkt uit onderzoek. Daardoor verspillen we ongemerkt drie uur per dag. Hoofdschuldige is social media, of 'antisocial media', zoals professor Compennolle het noemt. De Vlaamse professor vecht al jaren voor een betere omgang met smartphones en pads op scholen en op de werkvloer.

Denkbrein en reflexbrein

Ons brein is een groot netwerk van 150 miljard cellen die met elkaar verbonden zijn. Een deel van dit netwerk vormt ons denkbrein. Dit denkbrein hebben we nodig om bijvoorbeeld woorden te kunnen gebruiken en langdurig aandacht te geven aan één onderwerp. Een ander deel van ons brein is het reflexbrein. Door dit deel kunnen we snel reageren op gevaar. Een nadeel van dit reflexbrein is dat het geen verschil ziet tussen een auto die plotseling in volle vaart de bocht om komt, of een appje dat binnenkomt.

Dit reflexbrein slaat gedurende de dag keer op keer aan. Dat zorgt ervoor dat we ons denkbrein niet optimaal kunnen gebruiken.

Multitasken kan het namelijk niet. Als we meer dan één 'inputkanaal' willen gebruiken, betekent dat in de praktijk dat we constant heen en weer springen tussen twee taken. Daardoor doen we langer over

de opdracht of klus die we wilden doen, en kunnen er gevaarlijke situaties op de werkvloer ontstaan. Wanneer je in een fabriek aan een machine werkt, kan afleiding zelfs desastreuze gevolgen hebben.

Trainen kan!

Het goede nieuws is dat de smartphone en social media niets kapot maken in de hersenen. "Alles is omkeerbaar", aldus Compennolle. "Ons denkbrein werkt als spierkracht en is trainbaar. We moeten weer baas worden over onze aandacht." De makkelijkste manier om dat te doen is, de smartphone ook eens weg te leggen wanneer we iets geconcentreerd willen doen. Dan is de verleiding om tussendoor te kijken een stuk kleiner.



Beeldcredit: Liubomyr Voronaf/stock