

NEURO FLITS

Editie 5
2025

Mini magazine

Wilt u meer weten over het werk van de Neuro-Toxicity Research Foundation?

Kijk dan eens op de website neurotoxicityresearch.org of scan de QR-code zodat u zich kunt abonneren op de nieuwsbrief van de foundation.



Neuro
Toxicity
Research
Foundation

Gezonde prostaat met natuurlijke ondersteuning van MGX-P14

Wat is MGX-P14?

MGX-P14 is een 100% zuivere en hoogwaardige pompoenpitolie van MacroGenix. Deze plantaardige olie wordt gewonnen uit de zaadpitjes van pompoenen en bevat een schat aan bioactieve stoffen die de gezondheid bevorderen. Het bijzondere aan MGX-P14 is dat bij de productie de pitten inclusief de witte harde schil worden geperst, waardoor alle voedingsstoffen behouden blijven.

Voordelen voor de prostaat en meer

Prostaatkanker is een veelvoorkomende ziekte onder mannen. Vroege opsporing via PSA-tests (Prostaat-Specifiek Antigeen) is belangrijk, maar preventie begint bij een gezonde leefstijl. MGX-P14 draagt specifiek bij aan een goede gezondheid van de prostaat en urineblaas. De pompoenpitolie bevat waardevolle vitaminen zoals B2 en foliumzuur, samen met antioxidanten en mineralen waaronder ijzer, zink en magnesium. Ook de essentiële meervoudig onverzadigde vetzuren, zoals omega 3, 6 en 9 in de juiste verhouding, spelen een belangrijke rol. Deze voedingsstoffen werken samen om

ontstekingsreacties preventief tegen te gaan en hebben een positieve invloed op het immuunsysteem, de bloeddruk en de hormoon- en cholesterolhuishouding.

Risicofactoren en bescherming

Uit onderzoek blijkt dat verschillende factoren het risico op prostaatkanker kunnen verhogen.

Verhoogde insulineresistentie, hogere glucosewaarden en een hoger cholesterolgehalte worden allemaal geassocieerd met een verhoogd risico. Ook slechte slaapkwaliteit speelt een rol. Daarnaast hebben mannen met een donkere huidskleur een hoger risico op het ontwikkelen van prostaatkanker en agressievere vormen ervan.

Een gezonde leefstijl kan bescherming bieden.

Regelmatig bewegen en een gezond voedingspatroon worden aanbevolen om het risico te verminderen. Studies tonen aan dat plantaardige diëten en mediterrane voeding beschermende effecten kunnen hebben. Ook stressmanagement via yoga, mindfulness of meditatie kan positief

Prostaatproblemen komen vaak voor bij mannen naarmate ze ouder worden. Factoren zoals leeftijd, etnische achtergrond en leefstijl kunnen het risico op prostaatkanker verhogen. Gelukkig zijn er natuurlijke manieren om de prostaatgezondheid te ondersteunen. MGX-P14 pompoenpitolie kan hierbij een waardevolle aanvulling zijn.

bijdragen aan de prostaatgezondheid, net als een goede nachtrust.

Breder gezondheidsspectrum

Naast de specifieke voordelen voor de prostaat ondersteunt MGX-P14 ook andere lichaamsfuncties. Het draagt bij aan een goede nachtrust en –voor vrouwen– een normale menstruatie. Ook de gezondheid van hart- en bloedvaten profiteert van de werkzame stoffen in de olie. Verder heeft het positieve effecten op het zenuwstelsel en verbetert het de conditie van huid, nagels en haren. Door de unieke samenstelling helpt het supplement bovendien ter preventie van chronische ziektes. Het biedt voorzorg tegen kanker, hart- en vaatziekten en neurologische aandoeningen zoals Parkinson, Alzheimer en multiple sclerose.



MGX-P14 is verkrijgbaar op: MacroGenix.nl



Functioneel
Neurologisch
Instituut

13 jaar tobben na een driedubbele enkelbreuk

Maar nu loopt Johan de marathon!

Een enkelbreuk op drie plekken veranderde het leven van Johan. Na jaren van steeds terugkerende klachten vond hij eindelijk hulp bij het Functioneel Neurologisch Instituut. Nu, dertien jaar na zijn blessure, heeft hij zijn droom waargemaakt: het lopen van de marathon in Parijs.

Een enkelbreuk op drie plekken veranderde het leven van Johan. Na jaren van steeds terugkerende klachten vond hij eindelijk hulp bij het Functioneel Neurologisch Instituut. Nu, dertien jaar na zijn blessure, heeft hij zijn droom waargemaakt: het lopen van de marathon in Parijs.

Tijdens een potje voetbal, ging het mis. Johan, destijds centraal verdediger, sprong voor een luchtduel maar kwam vervolgens verkeerd op de grond terecht. “Na die sprong, klapte ik direct door mijn enkel,” herinnert hij zich. De diagnose was heftig: drie breuken in zijn enkel en zijn kuit. “Ik heb maanden met mijn been omhoog moeten liggen. Ik kon er helemaal niks mee doen.”



De eerste stappen terug

Johan revalideerde relatief voorspoedig. “Na een maand of zeven stond ik weer op het voetbalveld. Het ongeluk was in oktober gebeurd en de laatste wedstrijd van het seizoen in mei kon ik weer meevoetballen.” Hij was jong en fit, dus hij pakte zijn actieve leven weer snel op. Aanvankelijk zonder al te veel klachten. “Die kwamen de afgelopen zes jaar pas opzetten. Inmiddels was ik niet alleen enthousiast aan het voetballen, maar ook hardlopen en zwaar fysiek werk voor zijn eigen aannemersbedrijf behoorden tot mijn dagelijkse bezigheden.”

Zijn lichaam begon signalen te geven. “In het begin gebeurde het wel eens dat ik last kreeg van spierkrampen en pijn, maar als ik dan even rust nam, kon ik vervolgens wel weer een half jaar sporten.” De laatste twee jaar werden de klachten echter steeds heviger. “Bij elke sport die ik deed kreeg ik krampen. Dat was mentaal een heftige periode, waar ik ook sterker van ben geworden.”

Zoektocht naar oplossingen

Johan ging langs verschillende fysiotherapeuten om van zijn klachten af te komen, maar zonder blijvend resultaat. “Zij wilden vooral mijn krampen wegmasseren, zonder de oorzaak aan te pakken. Ze zeiden dat ik rust moest nemen en daarna het sporten weer rustig moest oppakken.”

Het keerpunt kwam toen Johan contact opnam met meneer Van Der Kuil van het Functioneel Neurologisch Instituut, die hij kende als voormalig sponsor van zijn voetbalteam. “Ik was er inmiddels helemaal klaar mee. Toen heb ik hem opgebeld en ik zei: ‘Joh, ik heb een probleem en ik heb het idee dat u de enige bent die me nog kan helpen.’”

De kern van het probleem

Bij het FNI werd Johan grondig onderzocht. “Blijkbaar had ik een klein beenlengteverschil, ontstaan doordat de botten na de breuk anders zijn teruggekomen. Daardoor kwam er een klein bochtje in mijn ruggengraat,” legt Johan uit. “Als je jong en sterk bent, kan je lichaam dat allemaal opvangen. Maar als je wat ouder wordt, niet meer.”

Johan begon met een intensief behandeltraject, bestaande uit manuele therapie, behandelingen met speciale apparatuur en dagelijkse oefeningen. Al na de eerste behandeling merkte hij verschil. “Eigenlijk meteen na de eerste behandeling voelde ik al verbetering. Maar dan weet je natuurlijk niet of het zoals de afgelopen keren was: een behandelingetje en het gaat weer even goed. Uiteindelijk na een maand of twee, met een aantal behandelingen en oefeningen, kon ik echt het verschil merken.”

“De marathon in Parijs lopen was zo’n kippenvelmoment. En ik heb precies het doel gehaald dat ik mezelf had gesteld.”

Een grote droom

Toen het beter ging met zijn lichaam, durfde Johan zijn grote droom uit te spreken: het lopen van een marathon. “Dat is een droom waar ik al vijf jaar aan denk, maar het lukte helemaal niet fysiek gezien.” Meneer Van Der Kuil was in eerste instantie sceptisch. “Hij zei dat je zoiets nooit moet doen, omdat het belastend is voor het lichaam. Maar ik zei: ‘Het is gewoon een droom van mij, dit moet ik gelopen hebben.’ Toen zei hij: ‘Dan gaan we zorgen dat je hem een keer kan lopen.’”

Om zijn droom te verwezenlijken, paste Johan alles aan. “Ik heb jonge kinderen, een vrouw thuis en een bedrijf met tien medewerkers. Die beseften allemaal dat dit het moment was dat ik die marathon wilde gaan lopen, dus die hebben vier maanden lang alles geaccepteerd van wat er gedaan moest worden volgens mijn trainingsschema.” In de laatste twee weken van zijn voorbereiding maakte Johan ook gebruik van de zuurstoftent van het FNI. “Ik heb vijf keer twee uur in die tent gelegen. Ik ben van mening dat dat geholpen heeft.

Mijn lichaam herstelde veel sneller na intensieve trainingen als ik in de zuurstoftent was geweest.”



De marathon van Parijs

In april was het eindelijk zover: Johan liep de marathon van Parijs. “Ik ben zo dankbaar. Dat was zo’n mooie beleving. Kinderen erbij, vrouw erbij, een lang weekend weg. Allemaal leuke dingen gezien,” vertelt hij stralend. “En ik heb precies het doel gehaald dat ik mezelf had gesteld: 2 uur en 48 minuten, dat is gemiddeld 4 minuten per kilometer. Dat was zo’n kippenvelmoment.”



“Mensen geven 80.000 euro uit voor een auto, maar 150 euro voor hun eigen lichaam is te duur.”

Nieuw perspectief

Johan blijft bij het FNI komen voor wat hij zelf zijn ‘APK’-tje noemt. “Mijn leven is gewoon wat zwaarder door mijn werk. Ik doe genoeg oefeningen, maar af en toe heeft mijn lichaam even hulp nodig.” Hoewel de behandelingen niet worden vergoed door de verzekering, vindt Johan het de investering meer dan waard. “Mensen geven 80.000 euro uit voor een auto, maar 150 euro voor hun eigen lichaam is te duur. Ik heb liever dat mijn lichaam voor 150 euro per maand goed is.”

Inmiddels heeft Johan alweer nieuwe plannen. “Aan het einde van het jaar wil ik weer een marathon lopen, Malaga of Valencia.” Daarnaast staat er nog een ander project op zijn wensenlijst: gezinsuitbreiding. “Er staat ook nog hoog op het wensenlijstje een kind erbij. Maar als m’n vrouwtje zwanger is en onze kinderen er omheen lopen, dan kan ik niet zomaar drie maanden zes keer per week trainen. Dus dan moet die marathon misschien nog even wachten.”

Nieuwe energie met Meth-M-912

Voel je je vaak moe? Heb je 's nachts last van spierkrampen? Ben je vaak ziek of verkouden? Dan kan je lichaam misschien wel wat extra hulp gebruiken. Het voedingssupplement Meth-M-912 kan in veel gevallen uitkomst bieden.

Wat is Meth-M-912?

Meth-M-912 is een voedingssupplement dat bestaat uit verschillende vitamines, mineralen en andere natuurlijke stoffen. Deze ingrediënten werken samen om je lichaam beter te laten functioneren. Het supplement is vooral handig voor mensen die last hebben van chronische vermoeidheid of voor wie veel sport of onder hoge druk werkt.

Wat zit erin?

In Meth-M-912 zitten verschillende belangrijke vitamines en mineralen.

- Vitamine C versterkt je immuunsysteem, zodat je minder snel ziek wordt. Het beschermt ook je cellen tegen schade.
- Vitamine E werkt samen met vitamine C om je cellen te beschermen
- B-vitamines (B2, B6, B9 en B12) helpen bij het omzetten van voedsel naar energie. Vooral B9 (foliumzuur) en B12 zijn belangrijk voor de aanmaak van rode bloedcellen.
- Magnesium ondersteunt de werking van je spieren en zenuwen. Het helpt ook bij het aanmaken van energie in je cellen
- Verder bevat het supplement ook Trimethylglycine (TMG) en MSM, stoffen die helpen bij ontstekingen en de werking van je lever.
- Ook rode biet is een belangrijk onderdeel van Meth-M-912. Rode biet zit vol met nuttige stoffen die de bloeddoorstroming verbeteren en helpen bij het ontgiften van de lever.

Hoe werkt het in je lichaam?

Je kunt je lichaam vergelijken met een auto. Een auto heeft brandstof nodig om te rijden. Jouw lichaam heeft voedingsstoffen nodig voor energie.

Maar net als bij een auto is brandstof alleen niet genoeg. De benzine moet ook goed verbrand worden in de motor. In je lichaam werkt dat net zo. Voedsel alleen is niet genoeg. De voedingsstoffen moeten ook goed worden opgenomen en gebruikt. Hiervoor is zuurstof nodig. De B-vitamines in Meth-M-912, vooral B9 en B12, zijn belangrijk voor de aanmaak van hemoglobine in je rode bloedcellen. Hemoglobine zorgt ervoor dat zuurstof door je lichaam wordt vervoerd. Als je te weinig hemoglobine hebt, krijgen je cellen te weinig zuurstof. Dit kan leiden tot vermoeidheid. Het is alsof je auto wel brandstof heeft, maar de motor niet goed werkt.



Het belang van zuurstof

In onze rode bloedcellen zit hemoglobine. Dit is een stof die zuurstof kan vasthouden. Een gezond persoon heeft een zuurstofsaturatie (SPO2) tussen 95% en 100%. Als je te weinig hemoglobine hebt, krijgt je lichaam te weinig zuurstof. En zonder voldoende zuurstof kan je lichaam niet goed functioneren. Bij sommige situaties, zoals bij koorts of verzuring tijdens intense sportinspanning, kan het gebeuren dat hemoglobine de zuurstof niet goed loslaat. Hierdoor komt er minder zuurstof bij het plasma en uiteindelijk bij de cellen. Dit kan leiden tot extreme vermoeidheid en in ernstige gevallen zelfs tot gevaarlijke situaties. Tijdens de Ronde van Vlaanderen in april zijn er bijvoorbeeld twee deelnemers overleden aan hartfalen, ondanks snelle hulp. Zware inspanning, vooral op de steile hellingen zoals de Taaienberg en de Oude Kwaremont, kan het lichaam zwaar belasten. Als de zuurstofvoorziening dan niet optimaal is, kan dit ernstige gevolgen hebben.

Hyperbare zuurstoftherapie als aanvulling

Voor mensen met chronische vermoeidheidsklachten kan naast Meth-M-912 ook hyperbare zuurstoftherapie (HBOT) een optie zijn. Bij deze therapie krijg je extra zuurstof toegediend in een speciale tent onder verhoogde druk. Dit zorgt ervoor dat de zuurstof beter door je lichaam wordt verspreid en ook de moeilijk bereikbare plekken bereikt. Voor informatie neem contact op met FNI Lisse.

Wie heeft baat bij Meth-M-912?

Meth-M-912 kan vooral helpen bij:

- Mensen die zich vaak moe voelen
- Sporters die beter willen presteren
- Mensen die vaak ziek zijn
- Mensen met spierkrampen

Een supplement is een aanvulling op een gezonde leefstijl, geen vervanging ervan. Gezond eten, voldoende bewegen en goed slapen blijven het belangrijkste voor je gezondheid.

Meth-M-912 is verkrijgbaar op macrogenix.nl

Richard had onverklaarbare klachten

“Er bleek een vuistgrote tumor in mijn borstkas te zitten”

Na jarenlang vage klachten kreeg Richard eindelijk duidelijkheid: een enorme tumor drukte tegen zijn luchtpijp, bloedvaten en zenuwbanen. De operatie slaagde, maar zijn herstel werd een nieuwe uitdaging. “Mijn hoofd werkte niet meer mee.”

Richard dacht lange tijd dat hij gewoon last had van stress. “De ene keer was ik duizelig. Dan had ik het weer benauwd. Dan had ik last van allerlei neurotische trekjes,” vertelt hij. “Hoofdpijn, mezelf niet lekker voelen... Je blijft naar allerlei verschillende facetten zoeken. De ene keer denk je dat het in je hoofd zit. De andere keer denk je dat het je longen zijn.”

In 2020 besloot ik zelf naar Prescan te gaan. Hier kwam een schokkende verklaring voor zijn klachten aan het licht: een vuistgrote tumor in zijn borstkas. De tumor, ongeveer 10 tot 12 centimeter groot, drukte tegen zijn luchtpijp, bloedvaten en zenuwbanen aan. “Toen ik zag hoe groot de tumor was op de scan, was ik wel even uit het veld geslagen. Ik dacht: dit gaat niet meer goed komen.”

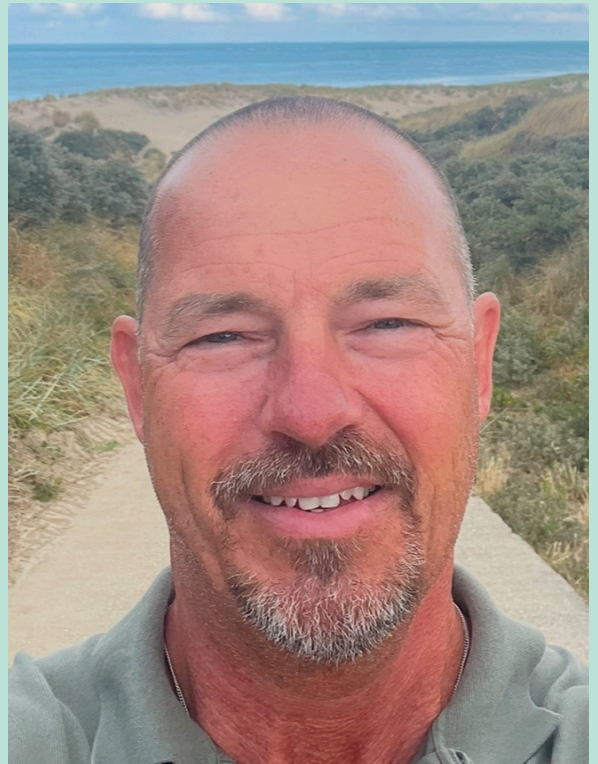
Het was ironisch dat juist zijn sportieve levensstijl ervoor had gezorgd dat de tumor zo lang onopgemerkt was gebleven. “Ik deed kickboksen, skieën, tennis, hardlopen, fitness. Ik was eigenlijk heel gezond. Niemand begreep mij als ik klaagde. ‘Kom op, je ziet er goed uit’, zeiden ze dan.”

Een zware operatie in coronatijd

De operatie vond plaats tijdens de coronapandemie, wat extra complicaties met zich meebracht. “De chirurg wilde me eigenlijk niet opereren, omdat de tumor bij mijn longen zat,” legt Richard uit. “Dus ik ben toen nog meer gaan sporten, ik ben gaan mediteren, Wim Hof-training gedaan, yoga. Ik ging superfit het ziekenhuis in.”

De operatie duurde bijna zes uur. “Ze hebben mijn borstkas open gezaagd.” De deels kwaadaardige tumor zat gelukkig in een soort vetlaagje waardoor de chirurgen hem in zijn geheel konden verwijderen.

Door zijn goede conditie en hoge pijngrens werd Richard al na drie dagen ontslagen. “Dat was eigenlijk mijn nadeel, want ik was nog niet goed hersteld. Mijn aanmelding bij revalidatie is toen niet goed gegaan. Door de coronasituatie heb ik geen nazorg gehad.”



Van kwaad tot erger

Enkele maanden na de operatie moest Richard met spoed terug naar het ziekenhuis. Hij bleek een dubbele longontsteking te hebben. “Ze hebben me met de ambulance thuis moeten halen. Ik had een saturatie van net geen 70, dat is heel erg laag.”

Ook nu herstelde hij genoeg om weer naar huis te gaan, maar vanaf 2021 begonnen zijn problemen zich op te stapelen. “Ik ben alleen maar op en neer geweest naar verschillende specialisten met van alles en nog wat. Veel duizeligheid in mijn hoofd, me slecht kunnen concentreren. Als ik ergens naartoe ging, was ik er wel, maar tegelijkertijd was ik er niet helemaal bij. Ik kon wat er werd gezegd of wat

er om me heen gebeurde allemaal niet zo volgen.” Richard probeerde van alles om weer de oude te worden. “Ik ben bij de fysio geweest, bij de chiropractor, heb haptonomie gedaan. Ik ben een hele ondernemende man, maar ik kon eigenlijk niks omdat mijn lichaam en mijn hoofd het niet meer deed.”

Specialisten verwezen vaak naar stress als oorzaak. “Het is heel moeilijk uit te leggen als je lichaam allerlei signalen geeft die je niet kan plaatsen. Dan gaat ineens iets trillen, of krijg je het zomaar heel benauwd uit het niets. Of dan ben je iets aan het doen en word je ineens duizelig, alsof je flauwvalt.”

Het frustrerende was dat alle medische tests niets bijzonders aantoonde. “Ze meten je bloeddruk, je saturatie, je moet je urine inleveren, bloedonderzoek, hartonderzoek... Daar viel niets te vinden, want ik ben gewoon een gezonde man. Alleen mijn gevoel zei dat het in mijn zenuwstelsel zat, dat dat ontregeld was.”

Doorbraak bij het Functioneel Neurologisch Instituut

Via zijn zoektocht naar verklaringen stuitte Richard op het Functioneel Neurologisch Instituut in Lisse. “Toen ik de informatie op de website las, wist ik meteen dat ik hier naartoe moest.” De eerste kennismaking was direct een openbaring. “Meneer Van der Kuil deed verschillende testen met mij. Hij keek naar dingen, waar nog niemand eerder naar had gekeken. Hoe functioneerden mijn hersenen? Hoe waren de verbindingen?”

De diagnose bevestigde Richards vermoedens: “Mijn hersenen waren één grote warboel geworden. Door de stress en alle spanningen en trauma’s die ik heb meegemaakt, functioneerden mijn neurotransmitters niet meer goed. De verbindingen in mijn hersenen, die cirkel van je kleine en grote hersenen via je hersenstam naar je sympathische zenuwstelsel, functioneerde niet goed.”

Richard was onder de indruk van de persoonlijke benadering. “Wat ik heel bijzonder vond, is dat meneer Van Der Kuil testen deed met mij en aan de hand van die testen bepaalde hoe bijvoorbeeld de behandeling in de Gyrostim moest plaatsvinden. Elke keer opnieuw. Bij heel veel therapeuten hebben ze gewoon één behandelmethode. Maar meneer Van Der Kuil wist precies: als die ene functie het niet goed doet, dan moeten we dit en dat doen.”

Het behandeltraject: Gyrostim en zuurstoftherapie

De behandeling bestond onder andere uit sessies in de Gyrostim (een draaiende stoel die het evenwichtsorgaan stimuleert) en zuurstoftherapie in een hyperbare zuurstofkamer. “Ik ging er met plezier in, want ik wist dat ik iets ging doen waarvan ik beter zou worden,” zegt Richard over de Gyrostim.

De hyperbare zuurstoftherapie vond hij aanvankelijk lastig. “Mijn ademhaling is niet helemaal oké sinds de operatie. Dat maakte deze behandeling wel spannend. Je lichaam wordt onder druk gezet in de zuurstoftent en je krijgt via een masker 100% zuurstof toegediend. Pas na vier of vijf sessies raakte ik eraan gewend.”

Langzaam herstel

De eerste behandelingen waren vermoeiend. “Als ik naar huis ging, moest ik goed opletten tijdens het rijden. De dag na een behandeling was ik echt wel van slag. Dan kon ik niet veel doen, zat ik een beetje ingezakt op de bank tv te kijken.”

Na zeven à acht behandelingen begon Richard vooruitgang te merken. “Ik werd weer helder en kreeg weer energie om dingen te doen. Klussen in huis, meer sporten en ik ben weer gestart met harlopen.”

Richard is nog niet helemaal beter. “Ik zit echt nog in de herstelfase en merk dat ik mijn grenzen goed moet bewaken. Als het te veel wordt, heb ik tijd nodig om te herstellen.” Ook het arbeidsproces moet nog wachten. “Ik heb zoveel trauma opgebouwd in de afgelopen tien jaar, dat mijn psycholoog zegt dat ik daar nog even de tijd voor moet nemen.”

Hoopvol naar de toekomst

Richards belangrijkste wens voor de komende tijd is duidelijk. “Dat ik weer helemaal helder in mijn hoofd word. Dat ik alles weer bewust meemaak. Een keer pijn in mijn knieën of iets anders lichamelijks, daar kan ik wel mee leven. Maar de helderheid in mijn hoofd, dat vind ik het allerbelangrijkste.”

De behandelingen bij het FNI gaan nog door, nu ongeveer eens in de zes weken. Momenteel wordt hij bij FNI behandeld voor een ontsteking in zijn schouderblad die klachten veroorzaakt in zijn nek en arm. “Als dat weer oké is, gaan we verder kijken,” zegt Richard. Ondanks alle uitdagingen is Richard hoopvol. De vooruitgang die hij boekt in coördinatie, helderheid en cognitieve functies geeft hem vertrouwen. “Je weet dat het weer kan herstellen, dat je het niet kwijt bent,” besluit hij. “Dat is heel fijn.”