

NWP MAGAZINE

Voor Natuurgeneeskundig
Werkende Professionals

Frederike Otger
East meets west

Emoties
eronder houden

Terug naar
een optimale
hersensstofwisseling

Beroepsvereniging voor
natuurgeneeskundig
werkende professionals



DE SPIJSVERTERING CENTRAAL

VitOrtho helpt!



NIEUW

NIEUW

NIEUW

VitOrtho helpt! Gezondheid is onze motivatie.

VitOrtho

Rijkdom aan natuurlijke therapieën en middelen



Een van de mooiste fenomenen in de complementaire geneeskunde is de rijkdom aan natuurlijke therapieën en middelen. Dat biedt zorgverleners de mogelijkheid hun praktijk aanbod heel persoonlijk te maken door werkwijzen met elkaar te combineren. Ieder doet dat op zijn eigen manier. Door te kiezen wie je aantrekt en waar je sterk in bent, kun je je cliënten het beste helpen. NWP-lid Frederike Otger (50) is daar een goed voorbeeld van. Haar combinatie aan werkwijzen is echt 'east meets west', waarmee ze haarfijn kan bepalen wat er met haar cliënt aan de hand is en hoe ze die geeft wat hij of zij nodig heeft. Voor deze eerste editie van het NWP Magazine in 2019 spraken we met haar in haar praktijk in Den Haag.

Tevens in deze editie vanaf pagina 17 een interessant gesprek met Lucas Flamend. "Een vernieuwer binnen de epigenetica wordt hij genoemd." Gedreven door persoonlijke ervaringen en jarenlange ervaring in zijn praktijk in Lier (België) is onlangs zijn eerste boek verschenen: *Het endorfineherstelplan, integrale epigenetica in de praktijk*. Een 300-pagina's tellend boek waarin Lucas de complexe materie van het endorfinesysteem op een heldere manier uitlegt en voor de lezer een zeer praktische vertaalslag maakt.

NWP-bestuurslid Alie Heidema komt deze editie aan het woord en deelt met ons onder andere haar achtergrond en haar motivatie om therapeut te worden. Van oorsprong is Alie onderwijzeres en van 1970 tot 2018

had zij een eigen groep. In de jaren 90 van de vorige eeuw zag zij dat er steeds meer "labels" - kinderen met wie iets was - in de klas kwamen. Ze vroeg zich af hoe dat kon. Graag wilde ze het probleem achter de "stoornis" weten. Ze begon erover te lezen en kwam uiteindelijk al snel bij het kopje voeding. Ze stelde vast dat de voeding de laatste 40 jaar enorm is veranderd.

Tot slot, Yvonne van Stigt schrijft over de eerste 1000 dagen van het leven. Er wordt veel onderzoek gedaan naar de vele omstandigheden die ons welzijn beïnvloeden. Dat is wederom het terrein van de epigenetica, levensomstandigheden die de werking van de genen beïnvloeden. We beseffen nu dat de epigenetische invloeden het meeste effect hebben in de eerste 1000 dagen van het leven, gerekend vanaf de conceptie. Die omgevingsfactoren bepalen uiteindelijk hoe een mens zich, met zijn unieke genetische blauwdruk, kan ontwikkelen tot een gezonde volwassene. Dit en veel meer in deze eerste editie van NWP Magazine van 2019!

Sacha van den Ende

Hoofdredacteur

Efficiëncyslag in 2019

Het maakt me stiekem heel erg trots dat ik voorzitter mag zijn van een beroepsvereniging die met haar tijd meegaat. In onze geschiedenis hebben op gezette tijden de nodige 'verbouwingen' plaatsgevonden. Die gaven de nodige reuring, maar het resultaat mocht er absoluut zijn. Een voorbeeld daarvan is ons vernieuwde logo dat een mooie steen bijdraagt aan een eigentijdse uitstraling. Daarnaast zijn we altijd bezig met onderhoud, groot en klein. Zo zetten we nu onze schouders onder een efficiëncyslag die we met elkaar gaan maken.

Je zult er alles over horen tijdens de algemene ledenvergadering (alv) van zaterdag 6 april aanstaande.

Dan bespreken we een aantal voorstellen om taken te veranderen in het bestuur. We hopen dat je erbij zult zijn. Lees meer in mijn column op pagina 34 van deze editie van NWP Magazine. Voor nu veel leesplezier

gewenst mede namens het gehele bestuur!

Ann Jurriëns-Velthorst,
voorzitter



In deze editie...



Frederike Otger

“Mijn passie ligt in de werking die planten kunnen hebben en de mogelijkheden die ze bieden, dat ze een eigen signatuur hebben.”

Pagina 5

Voorwoord	3
Nieuws	5
Productvoorlichting Vitals	15
Boekrecensie	31
Productvoorlichting Exendo	27
Productvoorlichting Vitortho	33
Van de voorzitter	34
Column Willem Pinksterboer	42
Bijscholingen	49
Colofon & NWP-gegevens	50

Interview met Saskia de Bruin

“Toen ik met het dieet begon en positief begon te denken, voelde ik me sterker worden en had ik op een gegeven moment geen hoofdpijn meer.”

Pagina 11

Interview met Lucas Flamend

“Als je iets langdurig overstimuleert, raakt het lichaam ongevoelig (resistent) voor een bepaalde stof.”

Pagina 17



Dossier: Gaba

“Verschillende onderzoeken wijzen erop dat orale inname van GABA een kalmerend effect geeft. Onderzoek laat ook een verhoging van de stressweerbaarheid zien.”

Pagina 23

In gesprek met Alie Heidema

“Bij mij staat zelf laten ervaren wat voeding en anders eten met je doet, op nummer een.”

Pagina 28



Terug naar een optimale hersenstofwisseling

“Omega-3-vetzuren bepalen de kwaliteit van de celmembranen in onze lichaamscellen, waaronder de hersenen. Hoe beter deze membranen worden verzorgd, hoe beter ze hun werk kunnen doen.”

Pagina 36



De eerste 1000 dagen van het leven en de gevolgen voor latere gezondheid

“Early life stress programmeert je systeem voor een overlevingsstrategie waarmee je in stress kunt overleven.”

Pagina 44



Het oor

Een effectieve aanpak bij klachten

Het is (helaas) nog altijd zo dat veel patiënten pas bij een alternatieve therapeut aankloppen als ze er bij de reguliere artsen niet uitkomen. Vaak gaat het dan om vage of chronische klachten, waar de reguliere geneeskunde weinig meer mee kan dan symptoombestrijding. Teleurgestelde patiënten komen zo bij u terecht - en verwachten dat u wél de oorzaak aanpakt.

Westerse ooracupunctuur

Met Auriculo, de ‘westerse’ ooracupunctuur, is het heel goed mogelijk om oorzaken aan te pakken. Deze diagnostiek- en behandelingsmethode is begin jaren '50 van de vorige eeuw ontwikkeld door de Franse arts dr. Paul Nogier. Die ontdekte dat specifieke punten op de oorschelp corresponderen met specifieke organen en systemen. Wanneer de therapeut druk uitoefent op zo'n punt, is een reactie waar te nemen via de polsslag, door Nogier het *vasculair autonoom signaal* (VAS) genoemd. Behandeling gebeurt door de reflexpunten van het uitwendige oor te masseren, door kleine verblijfsnaalden te gebruiken die een paar dagen blijven zitten, door elektrische prikkels of door laserstimulatie.

Ooracupunctuur en SiVAS

SiVAS staat voor Subtiele interventies met het Vasculair Autonoom Signaal. Dr. Paul Nogier ontdekte tevens dat een lichte aanraking (ofwel subtiele interventie) van een gevoelig punt op de oorschelp een voelbare verandering in de polsslag van de patiënt veroorzaakte. Raakte hij de oorschelp elders aan, dan gebeurde er niets. Nogier noemde dit verschijnsel het Vasculair (met betrekking tot de bloedvaten) Autonoom Signaal (VAS). Het VAS is volkomen autonoom, wat wil zeggen dat het onafhankelijk is van wat de cliënt vertelt. Het VAS geeft de therapeut altijd betrouwbare informatie uit de eerste hand.

Doelgericht

Aan de veranderingen van de polsslag kan de therapeut aflezen waar de bron zit van het ongemak, welke organen daar een rol bij kunnen spelen en welke emotionele blokkades dwars kunnen zitten. Met het VAS kan de therapeut ook vaststellen welk effect een bepaalde behandeling of bepaald gezondheidsproduct kan hebben.

Uit onderzoek is gebleken dat ooracupunctuur een effectieve manier is om chronische en acute pijn te verlichten, ondersteunend werkt bij het afkicken van verslavingen en ook ideaal is om chronische infecties (Lyme, Pfeiffer) op te sporen en te behandelen.

Cursusgegevens:

Locatie: SanoPharm Trainingscentrum
Prins Hendrikweg 2
3771 AK Barneveld
Telefoon 0342 - 420714

Tijdsduur:

Vrijdag en zaterdag van 10.00 - 16.30 uur

Kosten:

795,00 euro (inclusief lesmateriaal, koffie, thee en een lunchbuffet)

Data:

Zie voor actuele cursusdata de website.

Docenten:

Voor uitgebreide informatie over de docenten verwijzen wij u naar:
www.sanopharm.com of www.sivas.nu

Accreditatie:

Toegekend door onder andere VBAG, LVNG, FAGT en NWP.
SanoPharm is geregistreerd bij het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs.

EAST MEETS WEST

Frederike Otger



Een van de mooiste fenomenen in de complementaire geneeskunde is de rijkdom aan natuurlijke therapieën en middelen. Dat biedt zorgverleners de mogelijkheid hun praktijkaanbod heel persoonlijk te maken door werkwijzen met elkaar te combineren. Ieder doet dat op zijn eigen manier. Door te kiezen wat je aantrekt en waar je sterk in bent, kun je je cliënten het beste helpen. Frederike Otger (50) is daar een goed voorbeeld van.

Haar combinatie aan werkwijzen is echt 'east meets west', waarmee ze haarfijn kan bepalen wat er met haar cliënt aan de hand is en hoe ze die geeft wat hij of zij nodig heeft. Ze houdt praktijk op twee locaties: in Den Haag en in Doorn. Daar werkt ze onder andere met acupunctuur, guasha, westerse fytotherapie, cupping, iriscopie en PSYCH-K®.

Wat is de reden dat je bent gaan doen wat je nu doet?

'Ik ben opgevoed met het gedachtegoed van Rudolf Steiner en heb op de vrije school gezeten. Later heb ik gewerkt bij Weleda op de marketingafdeling als grafisch vormgever. Beide vormen een belangrijke basis voor hoe ik gevormd ben als mens. Bij Weleda gaf ik ook de tijdschriftenuitgave voor artsen vorm; dat vond ik erg boeiend. Ik las graag over de achtergrond van geneeskrachtige planten, de natuurlijke geneesmiddelen en wat je daar allemaal mee kunt. Mijn passie ligt overigens niet zozeer in de planten zelf, maar in de werking die ze kunnen hebben en de mogelijkheden die ze bieden, dat ze een eigen signatuur hebben. De fenomenologie. Op mijn 28^e kwam na een persoonlijke crisis de omslag. Ik had in die tijd RSI. Ik trok me terug en heb allerlei therapieën ondergaan, onder andere acupunctuur. Langzamerhand ontgroeide ik het werk dat ik toen had. Veel liever hield ik me bezig met ideeën, creativiteit, samenhang en de filosofie achter de niet-zichtbare werkelijkheid, dat wat je niet ziet. Het boeit me altijd.

Bij diverse opleidingen vroeg ik informatie op om te ontdekken wat ik nu eigenlijk wilde. Mijn toenmalige partner raadde me aan naar een open dag te gaan bij de Academie voor Natuurgeneeskunde in Hilversum en dat heb ik gedaan. Een docent sprak daar over het Chinese karakter. Het gaat over een beeld dat erachter zit, een hele wereld achter één vorm. Hier moet ik zijn, dacht ik toen. Het was een soort klik op dat moment. Die opleiding sprak me aan omdat je er ook kruiden, iriscopie en natuurgeneeskunde kon studeren. Ik werd heel nieuwsgierig door die open dag. De opleiding duurde zes jaar en ik ben in 2008 afgestudeerd. Daarna ben ik meteen gaan werken door mee te draaien in een praktijk waar een andere acupuncturiste met zwangerschapsverlof ging. Ik nam haar cliënten over en heb daarna mijn eigen cliëntenkring opgebouwd.'

“Mijn passie ligt in de werking die planten kunnen hebben en de mogelijkheden die ze bieden, dat ze een eigen signatuur hebben.”

Hoe heb je dat gedaan?

'Voornamelijk door mond-tot-mondreclame. Als ik goed mijn werk doe, maak ik vanzelf reclame.'

Die academie bood destijds verschillende studierichtingen. Wat maakte dat jij acupunctuur koos?

'Het idee ontstond geleidelijk. Ik wilde toen nog grafisch vormgever zijn, eigenlijk meer artdirector. Daarnaast was door mijn crisis de behoefte ontstaan om meer met mensen te gaan werken. Dus bedacht ik dat ik artdirector wilde zijn en in de avonduren shiatsu zou kunnen geven. Iemand vroeg me waarom ik dan niet meteen voor een heel degelijke, meer gelaagde opleiding koos. Toen ik die stap zette om naar de open dag te gaan, merkte ik dat het aanbod van de academie heel goed met mij resoneerde.'

Jij gebruikt kruiden in je behandelingen?

'Ja, westerse.'

Formules?

'Nee, ik schrijf zelf het recept op maat. Daarvoor zet ik ook al mijn diagnosetechnieken in. Vanuit de Chinese geneeskunde hanteer ik de polsdiagnose en bekijk de tong. Alles wat ik zie of ervaar, betrek ik daarbij. Daarnaast gebruik ik iriscopie, dat is meer natuurgeneeskunde. Het is opmerkelijk dat de Chinese geneeskunde nooit specifiek de iris heeft beschreven, terwijl zij heel duidelijk een systemische manier heeft van hoe je fenomenen kunt ontrafelen. De iris helpt mij te bepalen welk constitutietype iemand is, dus wat de sterke en de zwakke kanten zijn op mentaal, emotioneel en fysiek vlak. Elke andere acupuncturist zou in principe in grote lijnen op dezelfde differentiële diagnose uit moeten komen. Dat maakt het erg tastbaar. Ik combineer acupunctuur meestal met westerse kruidengeneeskunde. Een boek dat ik regelmatig raadpleeg is *Eine klinische Materia Medica, Westliche Heilpflanzen und Chinesische Medizin* van Jeremy Ross. Ik stuur de recepten die ik voorschrijf naar de Natuurapotheek. Daar werk ik al lang mee samen.'

En waarom verkies je westerse kruiden boven Chinese formules?

'Omdat ik voor dat laatste niet heb gestudeerd. Bovendien heb ik bij westerse kruiden meer een gevoel in welke richting het gaat, dus energetisch in het lichaam.'

Je gebruikt die westerse kruiden enkelvoudig of in combinatie?

'Altijd in combinatie.'

En is dat dan minder complex dan de traditionele Chinese formules die soms wel veertien kruiden bevatten?

'Dat weet ik niet. Ik probeer de formule zo simpel mogelijk te houden. Met de kruiden werk ik meer op iemands constitutie. Ik zet ze in waar leegte is, en ook waar ontgift en gevoed moet worden. Als er leegte is, is er eerst voeding nodig. Dan pas kan ik de energie of qi in beweging zetten, anders zou ik dat met die leegte doen. Als je iets doet met de wortel, ofwel de constitutie, heeft dat ook invloed op de takken, de symptomen. De een heeft nodig dat de formule meer looistoffen bevat, zodat hij of zij de energie bij zich kan houden. En de ander heeft meer baat bij spasmolytische kruiden zodat de energie wat meer gaat stromen, dat er iets opengebroken wordt in het systeem. De kruiden moeten passen bij de mens, ik kan het niet anders zeggen. En dat kan soms wisselen. Vaak is het nodig eerst het systeem te ontlasten of te ontstressen, daarna komt vanzelf naar boven wat nodig is.'

“Ik zet kruiden in waar leegte is, en ook waar ontgift en gevoed moet worden.”

Het geheel is een stappenplan dat vraagt om een degelijke en ambachtelijke aanpak. Mijn geloof is dat mensen door bewustwording zichzelf kunnen managen en gezond kunnen houden. Voor mij is het de kunst daarop aan te sluiten. Ik wil daarbij graag het overzicht blijven houden en mijn creatieve geest aanspreken.'

Geeft de mate van reactie jou een indicatie van wat voor persoon je voor je hebt, in welk stadium die zich bevindt?

'Ja. Zo kwam er vanochtend iemand met een frozen shoulder. Ze is als type echt een sporter, ze wil vooruit, dat zit constitutioneel in haar. Zodra ze te maken krijgt met druk van buitenaf, krijgt ze klachten. Maar ook door druk van binnenuit omdat ze als kind leerde dat ze moest presteren. Van buitenaf gebeurt het als er deadlines zijn die ze niet kan halen, maar waar ze zich wel heel verantwoorde-lijk voor voelt. Zoals het lichamelijk bij haar stagneert, stagneert het ook in haar omgeving. Systemisch werkt dat door, ze voelt zich niet meer vrij. Ze heeft pijn en dat vraagt aandacht. Ze komt binnen met opgetrokken schouders. Wat ik doe, is zorgen dat de energie weer gaat stromen. Met name de lever, want de lever is

vuurenergie die alles in beweging kan zetten. Inmiddels is haar leven weer volop in beweging en heeft zij belangrijke beslissingen genomen die haar energie geven.'

Je kijkt dus ook naar die constitutietypes vanuit de TCM begrijp ik, een levertypen of metaaltypen. Die twee modellen integreer je? Je schakelt tussen die twee?

'Voor mij voelt het niet als schakelen. Alle organen, de pancreas, de longen, de nieren, de lever en het hart werken als een organisatie met elkaar samen en staan dus niet op zichzelf. De een is dominant ten opzichte van de ander. Die blauwdruk krijg je al mee als je geboren wordt. Ik zie, voel en ervaar levensenergie ook als magnetische velden die bewegen en resoneren. Of ik dat nou natuurgeneeskundig behandel of vanuit de Chinese geneeskunde, het maakt niet uit. Het gaat erom dat ik met mijn behandeling de levenskracht, de levensenergie, opnieuw in beweging kan zetten.'

Krijgen al jouw cliënten acupunctuur en kruiden? Hoe werk jij primair?

'Ik werk het liefst met een combinatie van kruiden en acupunctuur. Daar kan ik mij het beste in vinden, dat is mijn taal en dan weet ik wat ik doe. Sinds kort doe ik ook PSYCH-K®.'

Wat is dat?

'Dat werkt met het bewuste, het onderbewuste en het hogere bewustzijn. Het is noodzakelijk om je bewustzijn en onderbewustzijn op één lijn te brengen als je streeft naar een natuurlijke staat van zijn; vanuit de neurowetenschappen is ondertussen bekend dat het onderbewuste voor 95% van de tijd de controle heeft. We handelen dus slechts voor 5% van de tijd vanuit onze bewuste geest. Met PSYCH-K® kun je je onderbewuste geest op één lijn brengen met de wijsheid van de bewuste geest. Als dit gebeurt, wordt je onderbewuste een krachtige hulpbron die je helpt jouw doelen te verwezenlijken. Pas als er bewustzijn is, is er bekwaamheid. En net als bij EMDR kun je ook echt in je linker- en rechterbrein brainmoves maken waardoor je beide hersenhelften activeert en synchroniseert. Meestal dient zich in een behandeling vanzelf aan of iemand daar al klaar voor is of wanneer de tijd rijp is. Dat is niet aan mij om te bepalen. Het moet zich aandienen. Communicatie met het onderbewustzijn gebeurt bij PSYCH-K® via spiertesten, kinesiologie.'

Werkt het ook bij trauma?

'Ja, zeker. Je kan het PSYCH-K®-proces gebruiken om stress en oude trauma's op te sporen en tot op celniveau te veranderen.'

Zijn er naast de bachbloesems nog andere middelen waar je mee werkt?

'De flowerplexen van Roy Martina.'

Zijn die nog altijd te krijgen?

'Ja, ze worden nog steeds gemaakt. Balance Pharma doet dat. Ik pak zo'n middel er vaak bij als mensen met bepaalde thematiek zitten en niet duidelijk hebben wat er zich onderbewust manifesteert aan ontwikkeling. Die test ik door de VAS, het vasculair autonoom signaal. VAS is voor mij een testmethode bij uitstek. Ook om de precieze locatie van een acupunctuurpunt te vinden. De intensiteit van de pols is afhankelijk van de perifere weerstand die onder controle staat van het autonome zenuwstelsel. Deze onmiddellijke respons is een algemene reactie wanneer het lichaam wordt geprikkeld door bijvoorbeeld een

“Ik ga met die cliënt op zoek naar waar een klacht is ontstaan, want hier zit altijd een logische opbouw in. De verbinding maakt dat ik samen met mijn cliënt op weg kan naar heling, dat is een intiem proces.”

bachbloesem of flowerplex. Mijn filosofie sluit erop aan: alles is trilling en dat kan je meten, dat kan je voelen. Mensen hebben geen idee van de hoeveelheid informatie die ze in zich dragen. Op het moment dat die rijp is, komt die altijd naar boven drijven en wordt bewust.'

En hoe zit het met de Japanse acupunctuur, de toyohari? Die gebruikt maar één naald, daar moet het dan mee gebeuren.

'Ik heb daar zelf geen ervaring mee en weet niet goed hoe dat werkt, wat de visie daarachter is. Er zijn heel veel verschillende stijlen en vormen binnen de acupunctuur. Ik heb nu één jaar opleiding gehad bij studiecentrum Pakua. Bij deze manier van werken gebruik je ook één of twee naalden. De filosofie sluit mooi aan bij mijn manier van denken: hoe het leven in het algemeen en de mens in het bijzonder met de ritmes van hemel en aarde synchroniseren. Zo boven zo beneden. De hemel gold in het oude China als de meest betrouwbare 'klok' waaraan je de processen van verandering op aarde kon afmeten.'

Is er een bepaald type mens dat jij in je praktijk aantrekt? Want ik heb het idee dat er bij veel behandelaars altijd wel een lijn in is te ontdekken.

'Ik denk vooral mensen die vastzitten in hun ontwikkeling, die al langere tijd op zoek zijn. Die zeggen bijvoorbeeld dat de specialist vindt dat ze geen pijn hebben terwijl ze die wel dagelijks ervaren. En dan zijn ze uitbehandeld. Zo heb ik in mijn praktijk een vrouw die nu vier jaar lang migraine heeft en een eind aan haar leven wil maken, zo erg. Voor mij voelt het als een uitdaging om haar te helpen.'

Maar het is ook een hele verantwoordelijkheid...

'Klopt. Toch voelt het voor mij niet zwaar want ik ga met die cliënt op zoek naar waar het is ontstaan, er zit altijd een logische opbouw in een klacht. De verbinding maakt dat ik samen met mijn cliënt op weg kan naar heling, dat is een intiem proces. Ziekte ontstaat niet ineens, dat kan niet, het is geen botbreuk. Bovendien geldt bij een breuk ook dat er daarvoor al iets energetisch stagneerde.'

Ben je tevreden over hoe je praktijk draait? Kun je er goed van bestaan?

'Ja, dat kan ik zeker. Mijn praktijk bestaat nu ruim tien jaar. Wel ben ik op zoek naar meer uitdaging, bijvoorbeeld door mijn kennis over te gaan dragen. Verder ben ik in Doorn bij centrum de Boom begonnen met mijn praktijk. Dat doe ik één dag in de week. Ik wil dat gaan uitbreiden. We zijn daar met vier therapeuten.'

Dat is leuk, anders is het maar een eenzaam beroep.

'In principe ben ik wel een solist. Ik hou ervan om alleen van alles uit te vinden en te ervaren.'

Je zegt solist, maar voel je je dan niet verbonden met andere NWP-leden?

'Daar heb niet intensief contact mee. Wel maak ik deel uit van een intervisiegroep en zijn er oud-docenten en oud-klasgenoten die ik regelmatig spreek.'

We zijn aan het einde van het interview gekomen. Wil je nog iets toevoegen aan wat je hebt verteld?

'Ja. Dat ik merk dat naarmate ik meer verbinding kan maken met mensen, ik ook zwaardere gevallen krijg in mijn praktijk. Doordat ik me met hen verbind, krijgen ze het gevoel dat ze er niet alleen voor staan. Dat is voor mij heel essentieel. Het gaat me



erg aan het hart te zien hoe ons zorgstelsel op dit punt verschaalt, omdat het zo is opgebouwd dat er verdiend wordt aan mensen die ziek zijn. Eigenlijk zou je het moeten omdraaien, dat je beloond wordt als je gezond blijft en als je voelt dat je daar zelf voor kan zorgen. We hanteren vaak nog een ziekteperspectief in plaats van een gezondheidsperspectief. Vervang de pathogenese, dus wat ons ziek maakt, door salutogenese, wat ons gezond maakt. Het gaat om je eigen sturing, dat je volgens je eigen natuur mag leven. En dat je mag zijn wie je bent.'

www.frederikeotger.com

Nutriphyt

Ondersteunt het behoud en normaal verloop van tal van metabolisatieprocessen in het lichaam



Methialyn is een complete methylatieformule

Methialyn optimaliseert de metabolisatie van homocysteïne door de aanwezigheid van belangrijke stoffen uit de 'methionine pathway' zoals foliumzuur (vitamine B9), choline, betaine, vitamine B6 en B12.

Daarnaast wordt het energieleverend metabolisme ondersteund door biotine en B-vitamines, zoals actief foliumzuur.

Kijk voor meer informatie op www.nutriphyt.nl

natural basics to support human systems

kwaliteitsgarantie sinds 1982

De NatuurApotheek
farmacie op maat

Biosana westerse fytotherapie assortiment exclusief voor behandelaars

Natuurlijk en traditioneel!

U kunt het gehele assortiment van Biosana bestellen via onze webshop voor behandelaars: www.euroherbs.nl

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ✓ Albi biosana | ✓ Madar biosana |
| ✓ Biogriep biosana | ✓ Menthal biosana |
| ✓ Biovisca biosana | ✓ Nerva biosana |
| ✓ Biovita biosana | ✓ Phocal biosana |
| ✓ Cassia biosana | ✓ Rubinia biosana |
| ✓ Cholex biosana | ✓ Toxal biosana |
| ✓ Consiva biosana | ✓ Toxal forte biosana |
| ✓ Farmon biosana | |

Gluten-, lactose- en suikervrij!

Wilt u meer inhoudelijke informatie over onze Biosana producten? Vraag dan naar de indicatielijst en naar het compendium der fytotherapie van Nico Bos via: recepten@natuurapotheek.com.



* dit is de behandelaarsprijs incl. 6% btw

Emoties eronder houden

INTERVIEW MET SASKIA DE BRUIN

Saskia de Bruin probeerde verschillende beroepen die, zoals ze zelf zegt, te maken hadden met de buitenkant van mensen, voor ze zich bezig ging houden met de binnenkant van mensen. Ze werkte onder andere als schoonheidsspecialiste en pedicure. "Die buitenkant vond ik echt niet interessant. Het werken met mensen vond ik wel interessant. Het contact met mensen vond ik leuk en ik hoopte dat ik de wereld een beetje mooier kon maken. Ik kwam erachter dat die buitenkant toch niets voor mij was."

Stapje voor stapje veranderde ze van richting en ging communicatie-trainingen volgen en trainingen voor veranderprocessen in bedrijven. En zo ging de focus stapvoets van buiten naar binnen.

Nu is Saskia mindfulness-trainer, geeft ze les aan mensen met chronische spanning en pijn en schrijft ze veel. "Mijn eigen lijf heeft daaraan bijgedragen, doordat ik zelf allerlei klachten had. Ik ging op zoek naar antwoorden die ik 'vanbinnen' kon vinden."

Saskia schreef verschillende boeken en inspiratiekaartjes, waaronder *Schrijvend openbloeien in het schrijfpaleis*, *de helende kracht van creatief schrijven en de diepe zin van plezier*, *Het Schrijfhandboek*, *creatief, reflectief, expressief en therapeutisch schrijven* en meest recent *Weg van de pijn*.

Hoe kwam het dat je ging schrijven?

"Dat begon al heel vroeg. Als vierjarige deed ik al alsof ik kon lezen en ik kan me nog herinneren dat ik, toen ik nog een kind was, boos kon worden omdat ik niet kon lezen. Mijn opa en vader schreven ook; blijkbaar zit het schrijven een beetje in de familie.

Toen ik echt serieus wilde gaan schrijven, kon ik maar geen ingang vinden en daarom ben ik een training creatief en reflectief schrijven gaan volgen. Hierdoor vond ik mijn schrijversstem. Het was niet zo dat er direct een boek van mij in de winkel lag. Het heeft wel tien jaar geduurd, voordat een uitgeverij een boek van mij wilde publiceren."

Onlangs is je nieuwste boek *Weg van de pijn* uitgekomen. Dat is vanuit je eigen ervaring geschreven.

"Ik had altijd al klachten en ik was een sensitief kind. Ik had bronchitis, was heel gevoelig voor alles wat er binnen ons gezin speelde en ik was snel bezorgd. Toen ik een jaar of dertien was, ontwikkelde ik anorexia. Op het moment dat ik dat op orde had en meer balans vond, begonnen de chronische klachten. En dat begon met een stijve nek. Eerst af en toe, maar de stijve nek bleef steeds langer stijf totdat hij op een gegeven moment niet meer wegging. Daarna kreeg ik pijn in mijn schouder en ondertussen kwam ik er nooit achter wat er nu eigenlijk aan de hand was. Tot ik een boek las over fybromyalgie. De verzameling klachten die



"Toen ik met het dieet begon en positief begon te denken, voelde ik me sterker worden en had ik op een gegeven moment geen hoofdpijn meer."

daarin werd beschreven, herkende ik wel. Met dat idee liep ik een hele tijd rond. Bij fibromyalgie gaat er niets kapot in het lichaam, het is niet schadelijk, maar je hebt wel veel pijn en rare klachten. Ik probeerde wel dingen als fysiotherapie en haptonomie, maar echt iets oplossen deed het niet. Het werd eigenlijk alleen maar erger en erger, totdat ik op een dieptepunt kwam en op een ochtend wakker werd en mijn gewrichten allemaal opgezet waren. Ik ging weer naar de dokter en na onderzoek bleek ik reuma te hebben. Daar was ik hevig bezorgd over. Die bezorgdheid is een patroon dat ik als kind al had. Het nieuws sloeg in als een bom. Die schrik leverde veel stress op en dat had natuurlijk impact op de pijn.

Ik hield altijd al van boeken en van het snuffelen naar oude boeken in allerlei winkels. Op een dag vond ik zo het boekje *Overgave* van Chris Veraart. Ik sloeg het open en las het gedicht op die bladzijde en werd diep geraakt.

Beter

Wat zou er gebeuren

Als ik plotseling

Beter zou worden

Ik zou

Volkomen

In paniek raken...

Ik schrok van dit gedicht omdat ik het zo intens herkende. Ik ging erover schrijven om dit in mezelf te onderzoeken. Een week later raadde iemand me een boek aan van de Amerikaanse arts John E. Arno en dat was het begin van veel meer helderheid.

Ik ging met frisse tegenzin het boek van Sarno lezen, want ik had inmiddels al zo jaar pijn en ik had al van alles geprobeerd. Ik was moe en wanhopig en had me min of meer neergelegd bij de situatie. 'Dit is het dan.'

Toch zat er ergens nog een restje nieuwsgierigheid. Op bladzijde 10 wist ik al dat dit over mij ging.

In het boek beschrijft Sarno een pijnpatroon dat hij TMS noemt (tension myoneural syndrome). De kern hiervan is dat mensen onbewust, zonder dat ze er ook maar iets aan kunnen doen, klachten laten ontstaan in het lichaam, die hen zo enorm bezighouden en bezorgd maken, dat er geen ruimte meer over is in het bewustzijn om met emoties bezig te zijn.

Dat is natuurlijk iets dat je ontkent wanneer iemand je dat vertelt. Want het zou betekenen dat je met die onbewuste emoties aan de gang moet en dat is confronterend. Daar was nou juist dat pijnpatroon de uitkomst voor.

Sarno schrijft hier op een uiterst milde manier over en blijft steeds weer benadrukken dat je er niets aan kunt doen en dat het iets onbewusts is dat bij veel mensen voorkomt. Voor mij haalde zijn schrijftoon de weerstand eraf en kon ik wat ik las, toelaten."

Wat ben je gaan doen met dit inzicht over het pijnpatroon?

"Ik ben al zijn adviezen gaan volgen en de schrijfp opdrachten gaan maken die hij in het boek geeft. Hij vraagt herhaaldelijk te schrijven over alles wat je emotioneel raakt.

Hij gelooft dat het patroon vooral met boosheid en verdriet te maken heeft. Boosheid is een emotie waar veel mensen moeite mee hebben. Het is moeilijk toe te geven dat er boosheid is waarmee je geen contact kunt maken.

"De kern van TMS is dat mensen onbewust, zonder dat ze er ook maar iets aan kunnen doen, klachten laten ontstaan in het lichaam, die hen zo enorm bezighouden en bezorgd maken, dat er geen ruimte meer over is in het bewustzijn om met emoties bezig te zijn."

Daarom vraag ik zelf niet aan de mensen die bij mij komen: 'Waar ben je boos over?' maar 'Wanneer was het helemaal niet zo vreemd in je leven als je er boos over was geworden?'

Ikzelf moest dat ook leren. Mijn vader was alcoholist en overleed op vrij jonge leeftijd. En daar was ik natuurlijk verdrietig over. Maar er was ook boosheid: waarom moest hij zoveel drinken, waarom kon hij niet blij zijn met zijn gezin en waarom moest hij ons in de steek laten? In een rouwproces is verdriet heel gewoon, maar voor de ook aanwezige boosheid is vaak minder ruimte.

Om die emotie 'eronder te houden' heb je iets anders nodig waar je je mee bezig kunt houden. En pijn is daarvoor een mogelijkheid. Maar je kunt ook heel hard gaan werken, gaan drinken of eten. Zelf probeerde ik door mijn vaders alcoholisme nergens aan verslaafd te raken, maar ik ontdekte dat pijn eigenlijk ook een soort verslaving is. Het heeft hetzelfde effect: je bent geobsedeerd door je klachten en zo worden de emoties opzijgezet.

Je creëert het patroon om pijn te vermijden, maar uiteindelijk creëert het alleen maar meer pijn. De oplossing wordt het probleem.

Naast de schrijfoefeningen had Sarno nog meer adviezen, waaronder stoppen met alle



therapieën en middelen die bevestigen dat er iets stuk is in je lichaam. Ook als je denkt dat iets helpt, adviseert hij ermee te stoppen, anders los je het patroon nooit op.

TMS komt voor bij mensen die gevoelig zijn, graag anderen plezier en mensen goed kunnen aanvoelen en graag helpen. Dit soort 'goeierds' houden alles waar ze boos over zijn in; het mag er niet zijn. En dat kan natuurlijk niet, want boosheid is ook een onderdeel van het leven.

Ik stopte dus overall mee en na 3 weken werd ik wakker zonder pijn. Emotioneel raakte dit me. En ik schaamde me voor mezelf en voelde me schuldig, want 'had ik wel genoeg mijn best gedaan?'

Sarno legt gelukkig heel goed uit dat het echt buiten het bewustzijn om gaat. Je kunt er niets aan doen dat je een dergelijk patroon ontwikkeld hebt.

Gelukkig had ik ook mindfulness gedaan en zo kon ik met milde nieuwsgierigheid naar mezelf kijken en ook als ik me schaamde hier met interesse naar kijken.

Het was heel raar om na 3 weken ineens wakker te worden zonder pijn. Dat is ook niet zo gebleven hoor. Af en toe kwam de pijn terug en dan ging ik weer lezen en schrijven en op die manier bleef de pijn steeds langer weg. Ik ging de pijn en klachten als een soort graadmeter zien. Ik wil niet zeggen dat de reuma weggaat, doordat ik dit patroon heb doorzien. Maar het is rustiger, nu ik niet meer zoveel pieker en beter slaap. Piekeren en slecht slapen doen je afweersysteem geen goed."

Aan het eind van je ontdekkingstocht ben je je eigen verhaal gaan opschrijven.

"Toen ik een keer bij mijn uitgever was, zaten we te praten en ik zei dat ze eigenlijk de boeken van Sarno moesten gaan vertalen. Zijn boeken

over TMS hebben mij zo enorm geholpen dat ik wilde dat deze informatie voor iedereen beschikbaar was.

De uitgever zag dit niet helemaal zitten.

Sarno was op dat moment misschien al wel 93 - inmiddels is hij overleden - en hij schreef een beetje op een Amerikaanse manier. Toen stelde de uitgever mij voor zelf over dit onderwerp te gaan schrijven.

Ik was dit aanvankelijk niet van plan, want ik ben geen medicus en wil mezelf ook niet zo neerzetten. Toch ben ik aan het boek begonnen; ik ging schrijven vanuit mijn eigen ervaring en ontdekkingen.

Het schrijven zelf heeft me ook veel goed gedaan. Want ik ging alles weer opnieuw uitzoeken zodat ik het goed kon verwoorden en structureren.

Ik ging er nog meer over lezen en ook met mensen praten; dat betekende voor mij nog veel meer herstel.

Het boek is gericht op mensen met pijn, of mensen die hiermee in hun werk te maken hebben. Ik denk zelfs dat het voor begeleiders gemakkelijker is om het pijnpatroon te doorzien, dan voor iemand die zelf pijn heeft.

Een vertrouwenspersoon - een coach, therapeut of zelfs arts - kan helpen om het idee van het pijnpatroon langzaam toe te laten."



Wat denk je dat belangrijk is wanneer coaches en therapeuten de kennis uit het boek gaan integreren in hun werk?

“Voor mij is het allerbelangrijkste het idee geweest, dat ik er écht niets aan kon doen. Dat het iets is dat zich buiten mijn bewustzijn om heeft ontwikkeld. Dat ik dat zelf niet gemerkt heb en het eigenlijk ook niet zelf kon merken. Dat ik iemand anders nodig had om het patroon te kunnen zien. Ik had er geen schuld aan en was ook geen aansteller, want die pijn was echt.

Wanneer je daarin gehoord wordt, sta je meer open om nieuwe perspectieven toe te laten.

Samen kun je dan gaan zoeken naar emoties die er niet mogen zijn, cruciale gebeurtenissen waarover emoties niet voldoende geuit konden worden.

Sarno vergelijkt de pijn met kramp in je kuit bijvoorbeeld. Die kramp wordt vaak veroorzaakt door een mild zuurstoftekort in die spier. Er is niets ernstigs aan de hand, er gaat niets kapot, maar het doet wel flink pijn.

Door een psychische gesteldheid gebeurt er iets in je lijf, waardoor je echte klachten krijgt. Het zijn geen nepklachten, ze zijn niet ingebeeld. De bron is misschien psychisch, maar je hebt het niet zelf in de hand, zolang je het niet doorziet.

De pijnklachten bij mannen en vrouwen uiten zich anders. Bij mannen gaat het vooral om rugklachten, migraine en maagklachten. Bij vrouwen om fybromyalgie en nek- en schouderklachten.

Bij deze klachten kan ook aan vermoedingsklachten gedacht worden. Dan wordt in plaats van pijn vermoeidheid ervaren. De vermoeidheid leidt af van de onderdrukte emoties.

Overigens hoeven die emoties niet eens zo heftig te zijn.

In primitievere culturen komt dit patroon niet voor. Daar mag je misschien even het bos in rennen om te gillen wanneer je boos bent. Dat zouden wij ook af en toe moeten doen (in plaats van die culturen primitief te noemen).”

Wat zou je tot slot nog willen zeggen?

“Heel bewust heb ik het nooit over genezen. Dat is in mijn ogen een kernprobleem. Mensen die denken dat ze iets hebben, denken dat er iets mechanisch stuk is en dat ze óf ermee moeten leren leven óf dat ze kunnen genezen. Het idee achter TMS is, dat je niet stuk bent en dus ook niet hoeft te genezen. Het idee dat er iets stuk is, is de brandstof van het patroon. Bang zijn en je zorgen maken over wat er is met je lijf, houdt het pijnpatroon in stand. Het ontdekken en geloven dat je klachten niet komen doordat er iets mechanisch of fysiologisch stuk is, is een belangrijk kernpunt bij het herstellen van het patroon.

In het boek beschrijf ik verschillende holistische methoden die kunnen helpen het pijnpatroon te herstellen, want het geestelijke en het lichamelijke zijn één geheel. Ik hoop dat ik een zo liefdevol mogelijk boek heb geschreven zodat mensen zich niet aangevallen, maar uitgenodigd voelen om op onderzoek uit te gaan in zichzelf. Daarom ben ik eerlijk over mezelf geweest. Ik zie namelijk om me heen dat ik, wanneer ik zelf eerlijk ben, anderen uitnodig ook eerlijk te zijn.”

Dagelijkse schrijfoefeningen

(Uit: *Weg van de pijn*)

Oefening

Gebeurtenissen en emoties beschrijven

Je kunt een dagelijkse gewoonte maken van het schrijven over een aantal kernvragen voor emotioneel bewustzijn. Deze oefening kun je ook, nadat je welzijn verbeterd is, heel goed als dagelijks onderhoud blijven doen. Iedere dag even emotioneel schoon schip maken is voor gevoelige mensen in het bijzonder heel belangrijk.

Schrijf iedere dag naar aanleiding van een of meer vragen:

- Wat gebeurde er in je leven vandaag?
- Wat hield je bezig? Wat raakte je?
- Had je klachten vandaag? Waren ze meer of minder dan gewoonlijk?
- Had je vandaag tijd voor jezelf?
- Waar heb je veel aan gedacht?
- Was er een emotie die heftig was?
- Heb je plezier gehad? Rust ervaren? Geruststellende dingen gedaan?
- Hoe voelde het vandaag om jou te zijn?

Ashwagandha

Bijzonder adaptogeen uit India

Ashwagandha (*Withania somnifera*) is een kruid uit India, Zuid-Azië, Centraal-Azië en delen van Afrika, dat nog niet zo bekend is in westerse landen. Binnen de ayurvedische gezondheidsleer wordt ashwagandha al meer dan 4000 jaar gebruikt in de vorm van thee, siroop, zalf, tinctuur of poeder. Tegenwoordig is ashwagandha ook verkrijgbaar als voedingssupplement in de vorm van capsules of poeder.

Ashwagandha werkt ontspannend

Bijzonder aan ashwagandha is de sterke adaptogene (stabiliserende en homeostase bevorderende) werking. Het wordt onder andere veel ingezet bij stresssituaties, omdat het ontspannend en rustgevend werkt. De actieve stoffen in het wortelextract hebben namelijk een regulerende werking op de hypothalamus-hypofyse-bijnieras en kunnen bijdragen aan het behoud van een normale cortisolspiegel. Deze functies maken dit kruidenpreparaat uitermate geschikt voor extra geestelijke en lichamelijke ondersteuning in onze huidige jachtige maatschappij.

Kies het hoogwaardige extract KSM-66®

KSM-66® is de merknaam van het ashwagandha-extract van producent Ixoreal. Aan de ontwikkeling van dit bijzondere extract is veertien jaar research voorafgegaan. Belangrijk bij ashwagandha is dat het hele spectrum aan werkzame stoffen uit de wortel geëxtraheerd wordt en niet alleen de withanoliden. De werking van het preparaat berust immers op de synergie tussen de verschillende componenten. Voor KSM-66® wordt gebruikgemaakt van een speciaal ontwikkelde extractiemethode (zonder toxische of milieubelastende oplosmiddelen). Hieruit wordt een breed spectrum extract verkregen waarin de natuurlijke eigenschappen

van de oorspronkelijke plant behouden zijn gebleven. Er wordt uitsluitend gebruikgemaakt van de wortel omdat in ashwagandhablad het onwenselijke withaferine A kan voorkomen. Tot slot kiest Ixoreal er bewust voor om alleen ashwagandha-planten te gebruiken die geteeld zijn volgens de biologische landbouwmethode. KSM-66® heeft niet alleen de beste kwaliteit, maar is ook het meest onderzochte en best onderbouwde ashwagandha-extract ter wereld.

Biologisch geteelde ashwagandha

Bij de keuze voor een ashwagandha-product kunt u het beste kiezen voor

biologisch geteelde ashwagandha. De actieve ingrediënten zijn gegarandeerd van natuurlijke oorsprong en niet synthetisch gefabriceerd. Daarnaast worden er geen chemische bestrijdingsmiddelen, kunstmest of genetisch gemodificeerde organismen gebruikt. Het instituut Skal Biocontrole controleert of de voorschriften worden nageleefd en of een product biologisch genoemd mag worden. Biologische producten zijn herkenbaar aan de code NL-BIO-01 en het Europees biologisch keurmerk.



Kijk verderop in het blad voor een gratis sample. Meer informatie vindt u op www.vitals.nl

PADMA BASIC®

KEEPS YOU WALKING!

Dankzij de unieke combinatie van orthonutriënten in Padma Basic stimuleert u het zelfherstellende vermogen van het lichaam. Het kruidenextract, zorgvuldig samengesteld volgens **traditioneel Tibetaans recept**, bevatten immunoregulerende en -stimulerende bestanddelen die het gehele organisme effectief ondersteunen.

Uit diverse klinische onderzoeken is gebleken dat Padma Basic zeer effectief is en geen bijwerkingen geeft. Download een overzicht via de website.



SanoPharm

100% natuur. 100% puur. Prins Hendrikweg 2 - 3771 AK Barneveld - www.sanopharm.com

KLINISCH GETEST

Interview met Lucas Flamend

“Een vernieuwer binnen de epigenetica”. Dat predicaat heeft Lucas Flamend (1961) zeker verdiend. Gedreven door persoonlijke ervaringen en jarenlange ervaring in zijn praktijk in Lier (België) is onlangs zijn eerste boek verschenen:

Het endorfineherstelplan, integrale epigenetica in de praktijk. Een 300-pagina's tellend boek waarin Lucas de complexe materie van het endorfinesysteem op een heldere manier uitlegt en voor de lezer een zeer praktische verstaalslag maakt. Is dit boek het sluitstuk van zijn professionele ontdekking van de werking van het endorfinesysteem? Reden om Lucas op te zoeken...



Wat heeft jou gedreven om therapeut en onderzoeker te worden?

‘Ik ben ooit begonnen als kok, maar rond mijn twintigste begon er iets te knagen. Was dit nu wat ik voor de rest van mijn leven wilde doen? Ik had intellectuele uitdaging nodig en ik besloot om ziekenhuisverpleegkunde te gaan studeren. Inhoudelijk boeide de studie mij enorm, maar de verwachte onderdanigheid ten opzichte van de dokters kon ik niet opbrengen. Vervolgens heb ik na het behalen van mijn diploma negen jaar mijn eigen biologische restaurant met veel plezier gerund, maar door een echtscheiding verloor ik alles. Gemoedswisselingen, depressieve klachten en ‘burn-out’ waren het gevolg. Een psychiater gaf me een reeks

psychofarmaca, waarmee ik nog ietwat op de been bleef, maar ze losten mijn problemen niet op. Sterker nog, ik moest steeds meer gaan gebruiken en kreeg last van nare bijwerkingen. Het werkte allemaal heel even en ik kwam er later pas achter dat de kern van het probleem overstimulatie was. Verschillende factoren speelden daarin een rol zoals troostvoeding, werkdruk en mijn perfectiedrang. Ik volgde diverse psychotherapieën en kreeg daardoor wel meer inzicht in mijzelf, maar het veranderde niets aan mijn emotionele beleving en levensgeluk. De weg naar herstel is begonnen met het aanpassen van mijn voeding. In Amerika werd ik op het juiste spoor gezet. Ik volgde daar diverse opleidingen en kwam daar een psycholoog

De epigenetica bestudeert de invloed van de omkeerbare erfelijke veranderingen in de genfunctie die optreden zonder wijzigingen in de sequentie (volgorde van de basenparen) van het DNA in de celkern. Dankzij de inzichten van de epigenetica weten we dat omgevingsfactoren zoals voeding, stress, trauma's, drugs en geneesmiddelen een belangrijke invloed hebben op onze levenskwaliteit en op het ontstaan van ziekten.

origins of
SYNERGY

*Recent goedgekeurd novel food**

NIEUW IN HET ASSORTIMENT

bonusan.com/synergy

Onlangs door EFSA goedgekeurd en dus nieuw in de EU: pyrroloquinoline quinon als grondstof. Capsules van 10 mg maken flexibele dosering mogelijk.

Ondersteunt de energiestofwisseling

Met extra hoge dosering van 300 mg per capsule. Vitamine B1 ondersteunt de energiestofwisseling, draagt bij tot een normale psychologische functie en heeft een gunstige werking op het hart.



Q10 in actieve vorm

Deze actieve vorm van het natuurlijke co-enzym Q10 van Kaneka heeft een synergetisch effect in combinatie met PQQ. Verkrijgbaar in gemakkelijk slijkbare softgel-capsules van 50 mg.

BONUSAN
living quality

*Nieuwe, op veiligheid gecontroleerde voedingsmiddelen en ingrediënten binnen de Europese Unie.

“Als je iets langdurig overstimuleert, raakt het lichaam ongevoelig (resistent) voor een bepaalde stof.”

tegen. Deze vroeg mij of ik ooit van exorfinen had gehoord en hij legde uit dat het morfineachtige eiwitten zijn in gluten, zuivel en soja. Ik ging mij daarin verdiepen. Het werd mij duidelijk dat exorfinen ofwel lichaamsvreemde morfinen, verband houden met de lichaamseigen morfinen ofwel endorfinen. Uit onderzoek bleek dat als men exogene morfinen (exorfinen) toedient, dit de werking van de lichaamseigen endorfinen vermindert.

Voor mij was deze ontdekking de start van een zoektocht binnen de epigenetica. Ik wilde doorgronden hoe de verbanden in elkaar zaten en vooral ook praktisch toepassen.

Ik ben opnieuw gaan studeren. Ik volgde een 4-jarige opleiding transpersoonlijke psychotherapie, diverse natuurgeneeskundige opleidingen en ook orthomoleculaire geneeskunde. In Amerika leerde ik EEG's te analyseren. Ik ben aanvankelijk een praktijk voor psychotherapie gestart en voegde er daarna elementen vanuit de orthomoleculaire geneeskunde en de integrale epigenetica aan toe.'

Wat heeft voedingsaanpassing en suppletie voor je betekend?

'Ik eet nu al bijna 14 jaar geen gluten, zuivel en soja meer. Suiker gebruik ik een heel stuk minder, maar ik leef niet suikervrij. Met die voedingsaanpassingen ben ik in het begin heel goed opgeschoten, maar het was niet genoeg. Ik ben op zoek gegaan naar fytotherapeutica en orthomoleculaire supplementen waarvan in onderzoek is aangetoond dat ze een specifiek epigenetische werking hebben op het herstellen van de resistentieproblematiek en andere epigenetische processen.

Met de combinatie van voedingsaanpassing en voedingssupplementen zijn de kenmerken van mijn Hoog Functionerend Autisme en ADD voor het overgrote deel verdwenen.'

Wat is jouw belangrijkste ontdekking geweest met betrekking tot epigenetica?

'In de loop der jaren verzamelde ik meer dan 15.000 studies voor mijn eigen database. Uit die studies kon ik de eerste regel van de epigenetica afleiden: epigenetica gaat grotendeels over resistentie. Als je iets langdurig overstimuleert, raakt het lichaam ongevoelig (resistent) voor een bepaalde stof. De meeste chronische aandoeningen zijn vanuit deze context te zien als epigenetische aanpassingen aan een overstimulatie. Daarnaast kwam ik erachter dat endorfinen ook de immuniteit regelen. Het endorfinesysteem activeert GABA. Over GABA is aangetoond dat het de dendritische cellen aanstuurt. Deze cellen vallen pathogene mirco-organismen aan zoals bacteriën, gisten/schimmels en parasieten. Bijvoorbeeld alcohol, cannabis of benzodiazepines activeren GABA en als je een van deze middelen misbruikt, treedt er overstimulatie op en ontstaat er GABA-resistentie. Mogelijke gevolgen zijn dat de Borrelia-bacterie (die de ziekte van Lyme kan veroorzaken) of Candida niet meer uit het lichaam te krijgen is.'

Wat mij triggerde is, dat je aangaf in Amerika te hebben geleerd om EEG's te analyseren. Wat kun je daarmee aantonen in de praktijk en is het voor iedere (orthomoleculair) behandelaar toepasbaar?

'Om bij het laatste te beginnen. Ja, het is zeker voor iedere therapeut relatief eenvoudig om te leren een dynamisch EEG te interpreteren.

"Niet alleen gedachten, maar ook hoe we omgaan met andere mensen en onze omgeving zijn belangrijke placebofactoren in het herstelproces en de werking van onze genen."

De hersengolven zijn een weergave van de verhouding tussen exciterende (sympathische) neurotransmitters en inhiberende (parasympathische) neurotransmitters. Via de dynamiek van de hersengolven kan men de informatie van het intakegesprek nauwkeuriger in kaart brengen. Ook wordt het EEG gebruikt om de voortgang van therapie te kunnen monitoren. We zien vaak dat een dieet bijdraagt om de hersengolven te normaliseren; deze bevinding is in de praktijk en in onderzoek aangetoond.'

Onlangs is je eerste boek uitgekomen genaamd *Het Endorfine Herstelplan*. Kun je aangeven voor wie je het boek hebt geschreven en wat de lezer ervan leert?

'*Het Endorfine Herstelplan* is geschreven voor zorgverleners, maar kan ook nuttig zijn voor de leek die zich wil verdiepen in de dynamiek van de epigenetica. Het boek is ontstaan vanuit het inzicht dat het lichaam over een zelfregulerende



intelligentie beschikt, dat ik benoem als het 'endorfinesysteem'. Een van de toepassingen is het zogenaamde placebo-effect dat aan de basis wordt aangestuurd door endorfine. We kunnen de intelligentie van dat systeem waarschijnlijk nooit helemaal doorgronden, maar we kunnen wel observeren en inventariseren welke factoren het zelfherstel bevorderen. Elk stukje dat de puzzel helpt te vervolledigen, is daarbij nuttig.

Integrale epigenetica gaat om verbanden, niet om losstaande feiten. Bijvoorbeeld, bij baby's kan koemelk leiden tot een levenslange allergische aanleg die we Th2-dominantie noemen. Maar het kan net zo goed ontstaan als de moeder tijdens de zwangerschap een angststoornis heeft of overgewicht. De allergische aanleg kan ook ontstaan als gevolg van een prenatale depressie of te veel negatieve stress tijdens de zwangerschap. Al deze factoren lijken op het eerste gezicht niets met elkaar te maken te hebben. Toch hebben al deze factoren allemaal een gemeenschappelijk kenmerk: ze veroorzaken endorfineresistentie en een teveel aan glutamaat. Deze twee kenmerken programmeren de allergische aanleg bij baby's zodat ze later astma en allerlei allergische aandoeningen ontwikkelen. In België krijgt meer dan de helft van de baby's jonger dan één jaar astmaremmers toegediend; koemelk speelt hier een belangrijke rol in. Baby's die de zuivelexorfinen niet kunnen afbreken omdat ze een DPP-IV-enzymdeficiëntie hebben, zijn volgens onderzoek meer vatbaar om later Th2-dominantie te ontwikkelen.

De moderne mens heeft zijn omgeving drastisch veranderd. Onze genen werken als een soort feedbacksysteem. Ze reageren op onze omgeving en houden onze lichamelijke en geestelijke functies in evenwicht. Hebben we stress, dan wordt er bijvoorbeeld meer

endorfine geactiveerd. We hebben de mate waarin het lichaam het evenwicht kan herstellen, voor een deel zelf in de hand. We hoeven niet per se ziek te worden van stress, zolang we ervoor zorgen dat het feedbacksysteem zo goed mogelijk kan functioneren. Die nauwkeurige afstemming tussen onze genen en de omgeving wordt mede mogelijk gemaakt door het endorfinesysteem. Dat systeem reguleert ook de geluksbeleving, de aandacht, het immuunsysteem en ons natuurlijk verweer tegen kanker. Raakt het endorfinesysteem uit evenwicht, dan ontstaat de tendens om chronische en psychische aandoeningen te ontwikkelen.'

Naast dat je in het boek je eigen levensverhaal hebt opgetekend staan er ook een 10-tal goed gedocumenteerde casussen in waarin de lezer een kijkje in de keuken krijgt en zo meekrijgt hoe je het endorfinesysteem kunt herstellen. Heel praktisch, hoe verloopt eigenlijk een intake in jouw praktijk?

'Voor het intakegesprek vraag ik de cliënt een verslag te schrijven van zijn/haar leven tot nu toe. Dat is een verslag vanaf de geboorte. Daarin somt de cliënt alle lichamelijke en psychische klachten op én die

“Het boek is bedoeld als een naslagwerk om de basisprincipes van de opioïde epigenetica - of wel de factoren die de werking van het endorfinesysteem beïnvloeden - in kaart te brengen.”

van de ouders. Soms heeft de cliënt een moeder en/of een vader met een zware levensgeschiedenis van uitputting en trauma's. In onderzoek is aangetoond dat trauma's via transgenerationale erfelijkheid worden doorgegeven. Een van de gevolgen is een teveel aan glutamaat, wat de persoon angstig, prikkelbaar en onrustig maakt. Dat verslag sturen ze naar mij op. Met mijn epigenetische bril analyseer ik aan de hand van het verslag de epigenetische verbanden in hun klachtenpatroon. Dan zie ik dat hun geschiedenis er een is van terugkerende klachten die alsmaar erger zijn geworden. Ik neem vervolgens een stuk van de gewoonten en beloningen af. Daar moet ik wat tegenoverstellen en dat is vooral de causaliteit tussen de levensgeschiedenis en het verloop van de klachten van de cliënt inzichtelijk maken. Door dat inzicht is de cliënt meer gemotiveerd en heeft hij/zij minder moeite om de levenswijze te veranderen. Bijvoorbeeld bewegen en anders eten. Iedere behandeling in mijn praktijk start met het basisdieet van drie maanden. Dat houdt in het vermijden van gluten, zuivel, soja en transvetten, smaakversterkers in bewerkte voeding en het verminderen van toegevoegde suiker, alcohol en koffie. Tegelijk moet ik als therapeut ook realistisch zijn en mijn cliënten vertellen dat het therapeutisch proces afhankelijk is van meerdere factoren. Gezonde voeding is een belangrijke factor. Maar wie het jarenlange gebruik van bijvoorbeeld psychofarmaca zoals antidepressiva, kalmeer- en slaapmiddelen wil afbouwen, moet er rekening mee houden, dat deze middelen de expressie van onze genen veranderen. Psychofarmaca veroorzaken epigenetische disregulaties, die nog meer voelbaar zijn bij het afbouwen. Met andere woorden: men gaat eerst achteruit, vooraleer men verbetering merkt. Bij sommige psychofarmaca is dit een langdurig proces. Het vraagt dan ook om geduld.'

Je bent al jaren aan het onderzoeken en binnen de complementaire geneeskunde ben je innovatief bezig. Is het boek de conclusie/het eindstation of ben je inmiddels bezig om nieuwe initiatieven te ontplooiën?

'Het boek is bedoeld als een naslagwerk om de basisprincipes van de opioïde epigenetica - of wel de factoren die de werking van het endorfinesysteem beïnvloeden - in kaart te brengen. Het is zeker geen eindstation, maar eerder een beginpunt om aandoeningen die het gevolg zijn van een ontregeld endorfinesysteem, in kaart te brengen. Ik denk hierbij aan ADHD, depressie, angst-, stress- en slaapstoornissen, diabetes, kanker en Alzheimer.'

Hoe zie je verder je eigen toekomst?

'Zowat 11 jaar geleden was het lezen van het boek van Bruce Lipton *De biologie van de overtuiging* de aanleiding om me te verdiepen in de epigenetica. Het tweede deel van zijn boek dat specifiek ingaat op de mind/body-connectie vond ik persoonlijk te ver gaan; het gaf de indruk zweverig van aard te zijn. Ondertussen weten we uit onderzoek dat de mind/body-connectie geen spirituele fantasie is maar een feit. Niet alleen gedachten, maar ook hoe we omgaan met andere mensen en onze omgeving zijn belangrijke placebofactoren in het herstelproces en de werking van onze genen. Maar het kan ook de andere kant opgaan: nocebofactoren zoals trauma's en toxische relaties kunnen het herstelproces afremmen. Ook trauma's van de ouders hebben - zoals we weten uit epigenetisch onderzoek - invloed op de levenskwaliteit van hun kinderen. Ik wil me in de toekomst verder verdiepen in de placebo/nocebo-dynamiek, de opioïde epigenetica en de transgenerationale erfelijkheid van trauma's, via het schrijven van boeken en het geven van BrainQ-opleidingen.'

Het boek Het endorfine herstelplan is online te bestellen bij diverse webwinkels (ISBN 9789082922103)



Nieuw: Alkagreens-serie

Mattisson breidt de **Absolute** en **Probiotic** AlkaGreens-serie verder uit met drie nieuwe producten: **Collagen** AlkaGreens, **Protein** AlkaGreens en **Organic** AlkaGreens.

De Mattisson AlkaGreens-serie is samengesteld op basis van Kiemgrassen, Vezelrijk Groenten- en Fruitcomplex (VitaVeggie™), een hoog ORAC Bessencomplex (Vitaberry™), Kruiden, Enzymen, Vezels en nog veel meer.



PROBIOTIC

Bevat blend van 10 Probiotica stammen

ORGANIC

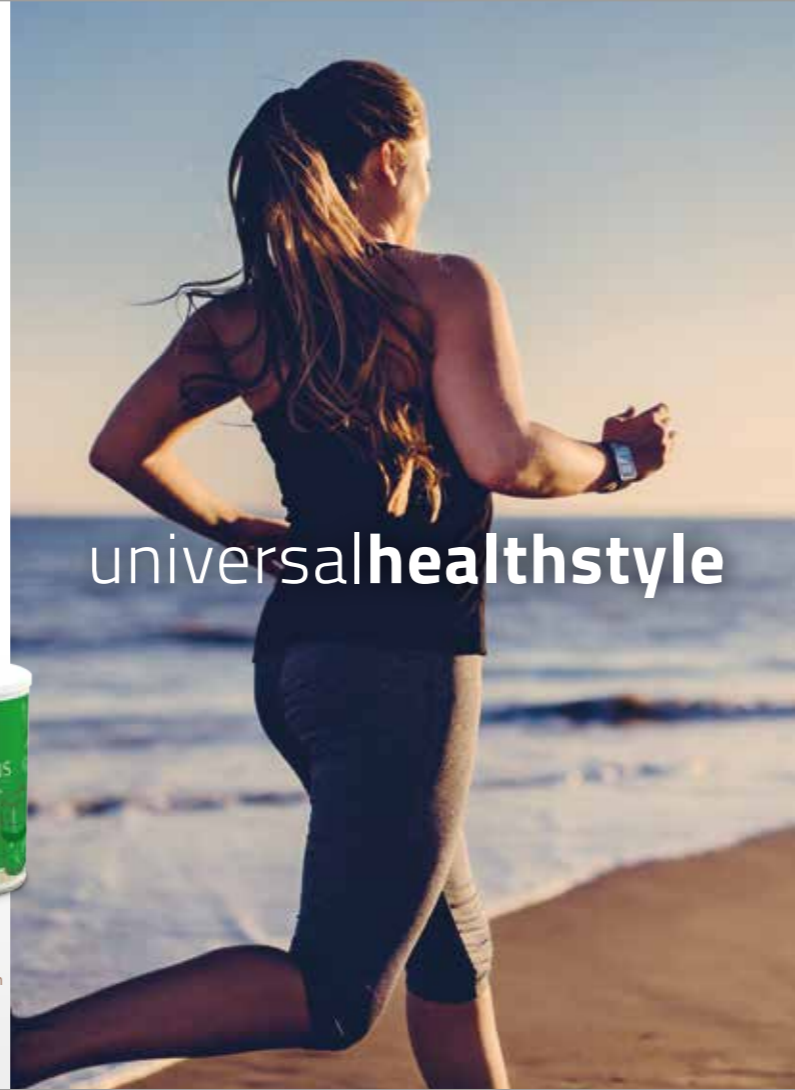
100% Biologische & Vegan ingrediënten

ABSOLUTE
Met 45 natuurlijke Vegan ingrediënten

COLLAGEN
Op basis van Marine Collageen

PROTEIN
Op basis van Plantaardige Proteïnen

mattisson.eu



universalhealthstyle

Trias-kuur

Lymphomyosot® Hepeel® Reneel®

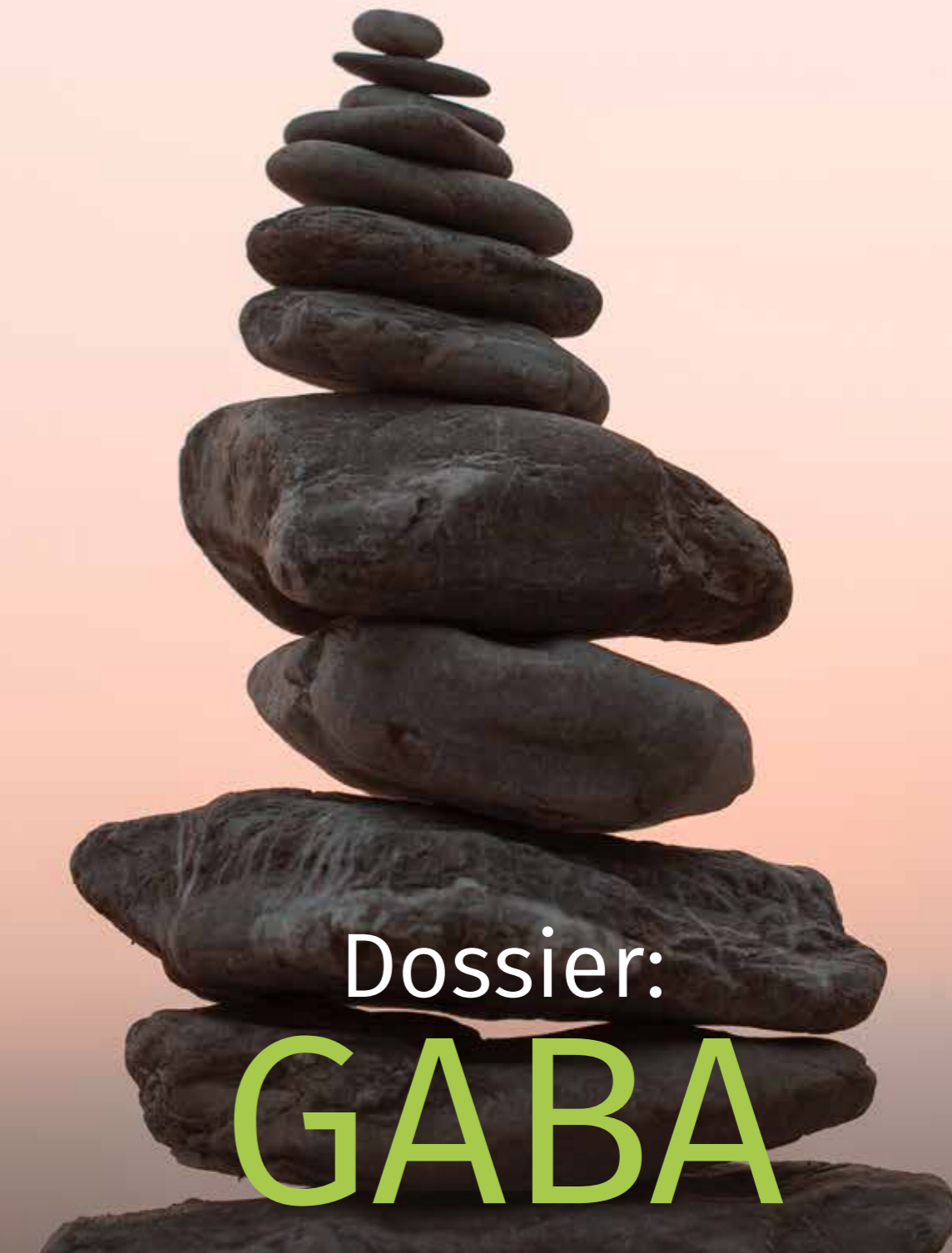
Heeft u vragen of zoekt u **meer specifieke informatie** over **Heel Biologische Geneesmiddelen?**



Neem contact op:

Bel 0115 - 563 200
E-mail info@heelbv.nl
Kijk op www.heelbv.nl

-Heel
Healthcare designed by nature



Dossier:

GABA

Gamma-aminoboterzuur (GABA) is een niet-essentieel aminozuur en de belangrijkste, inhiberende (remmende) neurotransmitter in het centraal zenuwstelsel (CZS). Neurotransmitters zijn de boodschapperstoffen die communicatie tussen de verschillende neuronen mogelijk maken. In de hersenen is er een balans tussen stimulerende (exciterende) en remmende (inhiberende) neurotransmitters. Wanneer er teveel overactiviteit in de neuronen ontstaat, waarborgt GABA de natuurlijke balans door de overactieve neuronen in hun werking te remmen. Het remt als het ware de zenuwimpulsen en draagt bij aan een optimaal arousalniveau. GABA heeft een stressregulerend effect en wordt daarom ook wel benoemd als natuurlijke tranquillizer.

“Verschillende onderzoeken wijzen erop dat orale inname van GABA een kalmerend effect geeft.”

De concentratie neurotransmitters in de hersenen kan beïnvloed worden door verschillende factoren, zoals inadequate voedselinname, stress, geneesmiddelen zoals benzodiazepinen, en alcohol en drugs. Natuurlijke voedingsbronnen zijn onder andere tuinbonen, groene (blad)groenten, tomaten, sojabonen, uien, scharreleieren en verse noten en zaden.

WERKING

GABA wordt onder invloed van het enzym glutamaatdecarboxylase (GAD), met als cofactor pyridoxaal-5-fosfaat (actieve vitamine B6), gesynthetiseerd uit glutaminezuur. Het komt in relatief hoge concentraties voor in het CZS, verspreid over een groot deel van de hersenen. De meeste effecten worden gegeneerd via twee typen receptoren, de GABA_A- en de GABA_B-receptor. Doordat GABA onder meer de neurale excitatoire activiteit van de neurotransmitter glutamaat afremt, wordt de prikkelgevoeligheid van het CZS verminderd en worden neurologische en psychiatrische aandoeningen voorkomen. Een te lage GABA-concentratie kan zich uiten in verschillende neuropsychiatrische klachten en aandoeningen, zoals angststoornissen, stress, epilepsie en slaapstoornissen.

GABA en de bloed-hersenbarrière

Er zijn tot nu toe weinig tot geen aanwijzingen die suggereren dat GABA de bloed-hersenbarrière kan passeren. Toch wordt GABA erg vaak

ingezet en ondervinden velen positieve resultaten, vooral bij stress-gelateerde klachten waaronder ook slaap- en angststoornissen. Een verklaring daarvoor zou kunnen zijn dat, wanneer er voldoende GABA perifeer aanwezig is, dit de werking en effectiviteit van GABA positief beïnvloedt in het CZS. Een andere mogelijkheid is dat GABA wél voor een deel de bloed-hersenbarrière kan passeren. Echter tot nu toe is er nog geen eenduidige verklaring.

INDICATIES

Stress

Stress-symptomen als hoofdpijn, geïrriteerdheid, concentratieproblemen, hyperactiviteit, piekeren en dergelijke kunnen ontstaan door een inadequate werking van GABA in de hersenen, waardoor er overactiviteit van de neuro-transmitter glutamaat ontstaat. Door het optimaliseren van het GABA-niveau wordt deze overactiviteit geremd en treedt er een ontspannend effect op. Verschillende onderzoeken wijzen erop dat orale inname van GABA een kalmerend effect geeft. Bijvoorbeeld enkele pilotstudies, waarbij aan de hand van specifieke hersengolven het effect van orale inname van GABA werd geëvalueerd, lieten een aanzienlijke afname zien van stress-symptomen en een verhoging van de stressweerbaarheid bij de betreffende patiënten.

Angststoornissen

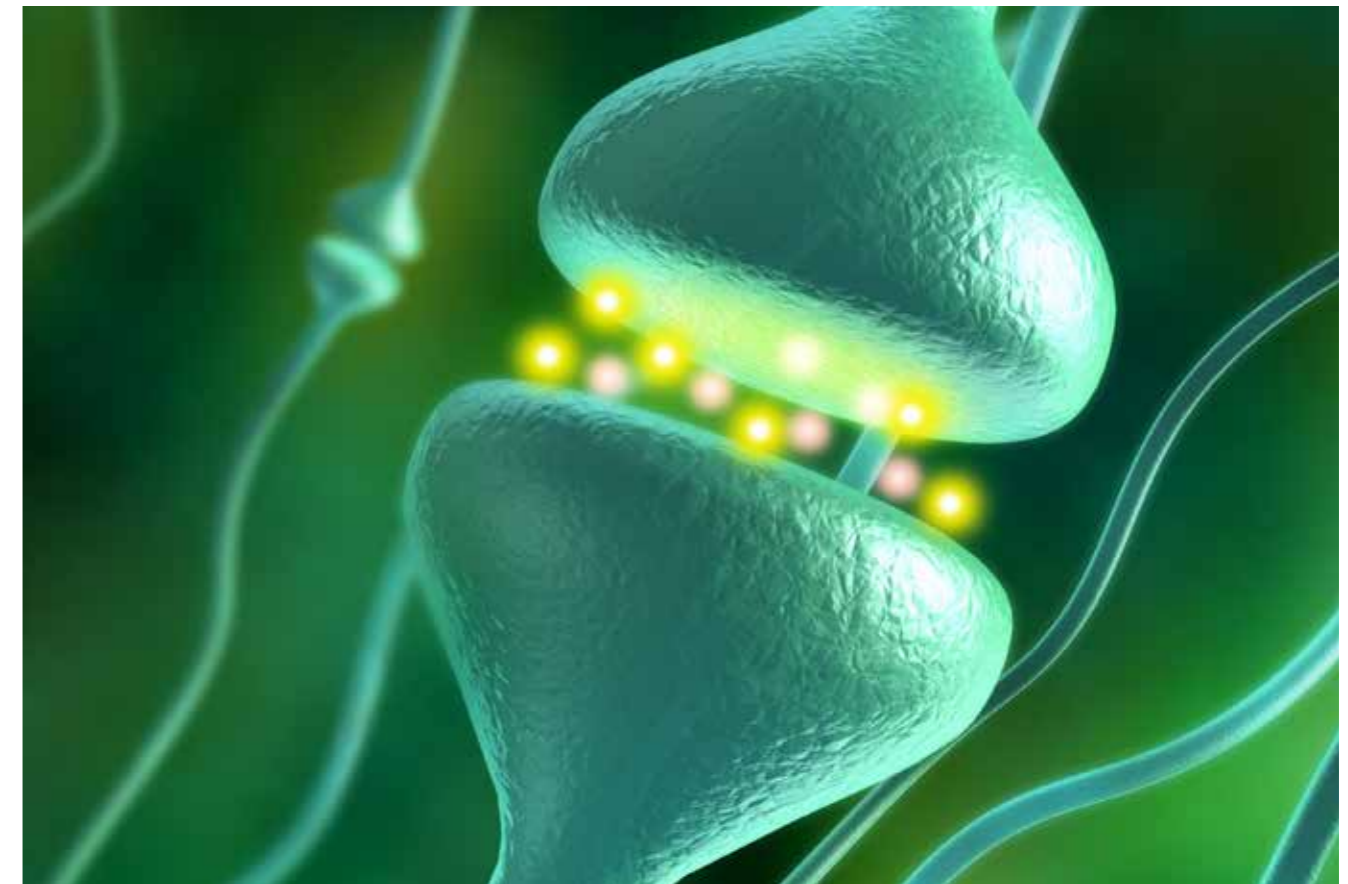
Men spreekt van een angststoornis als de angst in geen verhouding staat met de omstandigheden. Zowel bij dieren als bij mensen heeft men kunnen vaststellen dat wanneer het GABA-erge systeem in de hersenen wordt geremd, de kans op het ontwikkelen van een angststoornis aanzienlijk groter is. Een optimale concentratie van GABA heeft een angstwerende werking doordat de prikkelgevoeligheid van het CZS door GABA wordt verlaagd. Veel van de regulier ingezette geneesmiddelen, waaronder benzodiazepinen (GABA-agonisten) werken dan ook grotendeels versterkend op de GABA-activiteit, maar kennen ook ongewenste bijeffecten, zoals concentratieverlies, sufheid en bij chronisch gebruik een hoge verslavingsgevoeligheid. Het rechtstreeks inzetten van GABA als voedingssupplement heeft als groot voordeel dat het deze bijwerkingen niet kent, maar het is mogelijk minder effectief door de beperkte passage van de bloed-hersenbarrière.

Slaapstoornissen

In de hypothalamus, het deel van de hersenen dat betrokken is bij slaapprocessen, bevindt zich een groot deel van de GABA-receptoren. Er is een duidelijke relatie tussen slapeloosheid en een verlaagde GABA-concentratie. Suppletie van GABA kan vanwege de stressregulerende en rustgevendende eigenschappen bijdragen aan een goede nachtrust.

Epilepsie

Het GABA-erge systeem is verantwoordelijk voor zowel het activeren als het doen afnemen van epileptische aanvallen. Een verminderde functie van het GABA-erge systeem, met een verstoring in de richting van stimulerende neurotransmitters, lijkt een belangrijke rol te spelen bij het ontstaan van epileptische activiteit. Ook worden er bij een groot deel van de epilepsiepatiënten antilichamen gevormd tegen het enzym GAD waardoor, door onvoldoende aanmaak, de GABA-concentratie te laag wordt. De meeste reguliere anti-epileptica zijn dan ook gebaseerd op het verbeteren van de GABA-werking in de hersenen. Ook het bekende ketogene dieet is gericht op het verbeteren van de GABA-activiteit. Onderzoek laat zien dat orale suppletie van GABA het aantal epileptische aanvallen significant kan doen verminderen. Toch zijn er



ook tegengestelde onderzoeksresultaten en is het werkingsmechanisme van GABA in relatie tot epilepsie nog niet geheel duidelijk. Wel wordt tot nu toe aangenomen, dat ondersteuning van de GABA-stofwisseling van essentieel belang is.

Sport

GABA wordt ook ingezet om de afgifte van groeihormoon te stimuleren. Vooral bij kracht-sporten zou dit positieve effecten kunnen hebben en heeft het een populaire tendens. Door inname van GABA, vooral vlak voor de training, verhoogt de concentratie irGH (immunoreactief groeihormoon) en ifGH (immunofunctioneel groeihormoon). In welke mate irGH en ifGH daadwerkelijk bijdragen aan het doen toenemen van spiermassa is nog onbekend.

CONTRA-INDICATIES

Gebruik van GABA wordt ontraden bij hart- en vaatziekten, leverziekten, longaandoeningen en aandoeningen van het maag-darmstelsel. Bij overgevoeligheid dient het gebruik van GABA te worden vermeden.

BIJWERKINGEN

Van GABA zijn geen noemenswaardige bijwerkingen bekend. In een enkel geval kunnen kortdurend tintelingen ontstaan.

Van langdurig gebruik in hoge doseringen is geen wetenschappelijke informatie bekend. De toepassing van hoge concentraties (5-10 gram), zoals eventueel in de krachtsport, kan van invloed zijn op de endogene pancreasfunctie.

INTERACTIES

Voorzichtigheid is met name geboden bij, maar niet beperkt tot, alle middelen die ingrijpen op het GABA-erge systeem, zoals benzodiazepinen, barbituraten, antidepressiva, alcohol en met GABA verrijkte voeding. Voorzichtigheid is tevens geboden bij middelen die het risico op bloedingen kunnen verhogen, zoals anticoagulantia en Ginkgo biloba. Ook andere interacties zijn mogelijk. Overleg hierover met een deskundige.

DOSERING

De aanbevolen dagelijkse dosering voor volwassenen is:

Voor algemeen gebruik: maximaal 750 mg.

Bij stress- en angststoornissen:

maximaal 750 mg in 1-3 doses.

Bij epilepsie: 1500 - 2500 mg per dag. **Bij slaapstoornissen:** 100 - 1000 mg

voor het slapen. **Bij groeihormoonstimulatie:** 1-5 gram, of 3 gram vlak voor de training.

Deze informatie werd ter beschikking gesteld door Natura Foundation www.naturafoundation.nl. Een volledige opgave van referenties is beschikbaar bij onze redactie.

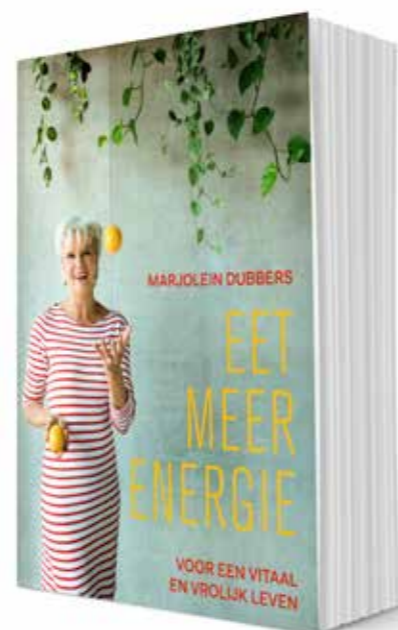
Eet meer energie voor een vitaal en vrolijk leven

Zingend je bed uit springen, tot op hoge leeftijd bruisen van energie, volop plezier hebben... Als je je mitochondriën vertroetelt, gaat je leven er zo uitzien. Dat is de boodschap die Marjolein Dubbers doorgeeft in haar nieuwste boek. Mitochondriën zijn de energiecentrales van je lichaamcellen en je hebt er ontelbaar veel van. Als je goed voor ze zorgt, produceren ze waardevolle enzymen, gaan ze ontstekingen tegen en houden ze je fit, gezond en blij. Hoe dat allemaal werkt, komt heel uitgebreid aan de orde. Dubbers weet een ingewikkeld stuk biochemie in eenvoudige taal uit te leggen met sprekende voorbeelden. En dan ook nog met heel veel vaart erin, waardoor dit boek leest als een trein. Dat is meteen de kracht ervan. Het verklaart ook waarom het momenteel op een prominente plaats staat in veel boekhandels, want de luchtige stijl en mooie uitvoering met veel fotomateriaal spreken een breed publiek aan.

Overigens richt Dubbers zich in haar werk met name op vrouwen. Ze is eigenaar van het internetplatform *De Energieke Vrouwenacademie* en haar eerste boek had de titel *Het Energieke Vrouwen Voedingskompas*. Het is marketingtechnisch gezien altijd goed om je doelgroep duidelijk af te bakken, maar veel mannen zouden net zo goed baat hebben bij haar verhaal. Zoals de titel al aangeeft, speelt voeding daarin een heel belangrijke rol. De hoofdstukken zijn onderverdeeld in groenten, vetten, vezels en enzymen. Zeker vetten krijgen veel aandacht. Ze legt het verschil uit tussen vet- en glucoseverbranding. Vooral de laatste zorgt voor suikerpieken in het bloed waarbij veel vrije radicalen vrijkomen. Gezonde vetten daarentegen ziet ze als de schoonste bron van energie voor het lichaam. Eiwitten zijn meer bouwstof dan energieleverancier. Daarnaast schrijft ze hoe je je voedsel het beste kunt bereiden. Ze besluit met dertig van haar succesrecepten.

Voor voedingssupplementen had best wat meer aandacht kunnen zijn; ze loopt nu een beetje snel op haar tenen door dit onderwerp heen. Ook onderschat ze nogal het gebruik van probiotica in deze vorm. Dat is jammer, maar goed, een mens kan zich tenslotte niet in alles tot in detail verdiepen.

Dwingend wordt het boek nergens, Dubbers raadt aan vooral niet te streng te zijn en steeds naar de wijsheid van je eigen lichaam te luisteren voor welke voeding je nodig hebt en hoeveel. Met alles spreekt ze uit eigen ervaring. Na een flinke burn-out op haar 52e besloot ze te zoeken naar manieren om haar energie weer terug te krijgen. Net als veel anderen was ook zij verslaafd aan snelle koolhydraten. Toen ze haar voedingspatroon drastisch wijzigde, kreeg ze niet alleen haar energie weer terug, maar werd ze ook vrolijker en helderder in haar hoofd. Dat bereikte ze niet alleen met voeding. Tijdens haar zoektocht



naar meer energie, ondervond ze wat nog meer van invloed is op de aanmaak van mitochondriën. Onder andere lichaamsbeweging, tijdig ontspannen en regelmatig in daglicht vertoeven.

Hoe dan ook is het een informatief boekwerk vol wijsheden geworden. Of die ook allemaal hout snijden? Vast niet. Ze wekt overigens wel de indruk met haar overtuigende schrijfstijl. Maar dat maakt niet uit. Wanneer dit boek consumenten bereikt die strijden tegen overgewicht en welvaartsziekten, is er al veel gewonnen. En als die ook nog een deel van haar adviezen opvolgen, zou dat een hele vooruitgang betekenen. Dubbers doet goed werk en weet hoe ze mensen enthousiast moet krijgen. Dat is een groot talent.

Eet meer energie « voor een vitaal en vrolijk leven « Marjolein Dubbers
ISBN 9789021566863 « Kosmos Uitgevers
Recensie door Ria Teeuw



Integrale epigenetica

Onze Westerse levensstijl ontregelt de werking van onze genen. Dit heeft epigenetische adaptaties tot gevolg die uitmonden in de typische Westerse aandoeningen zoals depressie, ADHD, diabetes, allergieën en vermoeidheid. Een groot deel van deze adaptaties kunnen teruggedraaid worden. In de BrainQ Level 1 opleiding leert men deze chronische aandoeningen te benaderen vanuit centrale en hiërarchische processen die met elkaar verbonden zijn. De opleiding is praktisch gericht en onmiddellijk toepasbaar in uw praktijk. Docent is Lucas Flamend, auteur van het boek 'Het endorfine herstelplan. Integrale epigenetica in de praktijk'.

Data Level 1 - Groep C-2019

Donderdag 11 april 2019:	10:00 – 17:00 u	
Vrijdag 12 april 2019:	10:00 – 17:00 u	
Zaterdag 13 april 2019:	10:00 – 17:00 u	
Zaterdag 11 mei 2019:	10:00 – 17:00 u	(herhaling en intervisie)
Vrijdag 22 juni 2019:	10:00 – 13:00 u	(examen)

Data Level 1 - Groep D-2019

Donderdag 5 september 2019:	10:00 – 17:00 u	
Vrijdag 6 september 2019:	10:00 – 17:00 u	
Zaterdag 7 september 2019:	10:00 – 17:00 u	
Zaterdag 5 oktober 2019:	10:00 – 17:00 u	(herhaling en intervisie)
Vrijdag 8 november 2019:	10:00 – 13:00 u	(examen)

MBOG accreditatie punten: 12 punten orthomoleculair en 12 punten algemeen medisch
(totaal aantal jaarpunten voor een MBOG lid)



BrainQ®: www.brainQ.nl



Zoeken naar de oorzaak van de oorzaak van de oorzaak

Alie Heidema heeft een praktijk voor orthomoleculaire geneeskunde in Lunteren, genaamd Epidaurus. Vlak buiten de Griekse stad Epidaurus werd in de 6e eeuw één van de grootste gezondheidscentra uit de oudheid opgericht, dat bestond uit een ziekenhuis, sanatorium, sportcomplex, theater, museum en bibliotheek en uit thermische baden, tempels en gebedsruimtes. Er werd veel aandacht gegeven aan de lichamelijke en geestelijke gezondheid van de mens. Deze benadering van gezondheid was bijzonder en gaf goede resultaten. Het gezondheidscentrum in Epidaurus heeft tot de 16e eeuw bestaan, maar de benadering is volgens Alie nog steeds actueel.

Waarom besloot je ooit om therapeut te worden?

'Van oorsprong ben ik onderwijzeres en van 1970 tot 2018 had ik een eigen groep. In de jaren 90 van de vorige eeuw zag ik dat er steeds meer "labels" - kinderen met wie iets was - in de klas kwamen. Ik vroeg me af hoe dat nou toch kon.

De mooiste methodes, de projectlessen, de individuele hulp en uiteindelijk de computer en het digibord, het kwartje valt bij een aantal kinderen gewoon niet. Ik had depressieve kinderen, kinderen met een hechtingsstoornis, pestgedrag, faalangst, concentratieproblemen, zappgedrag, asociaal gedrag. En dan heb ik het nog niet over de vormen ADHD en autisme. De lijst kan ik nog twee keer zo lang maken.

Graag wilde ik het probleem achter de "stoornis" weten. Ik begon erover te lezen en kwam uiteindelijk al snel bij het kopje voeding.

Wat is de voeding de laatste 40 jaar veranderd! Denk aan het injecteren van landbouwgrond, de enorme verhoging van schadelijke stoffen in de vaccins en de verhoging van de frequentie van de vaccinaties de afgelopen 40 jaar, het grote aantal "nepvoeding" en de vele suikers in ons dagelijks eten. Dit bracht me bij de orthomoleculaire geneeskunde. Zeer interessant! Ik ben toen (opnieuw) de orthomoleculaire geneeskunde gaan bestuderen en daarna heb ik klinische Psycho Neuro Immunologie gedaan. Die studie was mij op het lijf geschreven. De oorzaak van de oorzaak van de oorzaak zoeken via werkingsmechanismen: welke invloed de psyche, het neuronale en het immuunsysteem hebben op iedere klacht.'

Welke opleidingen heb je door de jaren heen gevolgd?

'Ik heb de Pedagogische Academie (kweekschool/hoofdakte) afgerond



en AMV-schoolmuziek, Nederlands Recht, Orthomoleculaire Geneeskunde en kPNI gedaan. Daarnaast heb ik me verdiept in iriscopie, farmacologie, schildklierproblematiek, autisme en ADHD en nu ben ik me aan het verdiepen in voetreflexologie en homeopathie. Studeren blijf ik leuk vinden.'

Hoe en wanneer ben je je praktijk gestart?

'In 2002 ben ik een praktijk gestart. Die heb ik zelf opgezet, naar eigen idee en met veel gezond verstand. Ik heb wel hier en daar navraag gedaan bij collega-therapeuten, waardoor ik meer inzicht in de gang van zaken kreeg. Ook ben ik gaan samenwerken met een huisarts die veel belangstelling had voor de orthomoleculaire geneeskunde en de kPNI. De samenwerking ging uitstekend. Helaas is zij zelf ziek geworden en kon zij geen praktijk meer voeren.

Naast school de praktijk runnen was druk, maar ik haalde uit beide veel energie. Vaak deed ik ook nog 's avonds praktijk; mensen vroegen erom.

Dat doe ik dit jaar niet meer. Ik neem een beetje gas terug, want het leven bestaat uit meer dan alleen maar werken en het helpen van mensen. Als je niet uitkijkt, bepalen zij jouw agenda.'

Tegen welke dingen liep je aan bij de start van je praktijk?

'Ik was niet zakelijk genoeg en vond het lastig om geld te vragen voor mijn kennis, het uitgebreide behandelingsplan en de begeleiding. Achteraf zie ik wel dat men daar ook misbruik van heeft gemaakt.

Bijna altijd was er direct een klik met de meeste mensen in de praktijk en ik had geen moeite

natura
FOUNDATION

INTEGRALE
GEZONDHEID
MOET JE
LEREN ZIEN

OPLEIDING ORTHOMOLECULAIRE THERAPIE

- evolutionaire verklaringmodellen
- praktijkgericht portfolio
- modulaire opbouw

Een betere gezondheid voor uw patiënten kan een ware zoektocht zijn. En zelfs als u vooruitgang boekt, kan het gevoel u bekruipen dat u afslagen mist of alternatieve routes onbenut laat. Tijdens onze **compleet vernieuwde** opleiding Orthomoleculaire Therapie leert u voeding, voedingsstoffen, beweging, suppletie en andere leefstijlinterventies integraal inzetten bij de preventie en behandeling van een ontspoorde fysiologie. Daarbij kijken we naar risicofactoren én mogelijkheden tot gezondheidsverbetering op alle niveaus: biochemie, energie, cellen en organen, orgaansystemen, de (sociale) omgeving en de samenhang daartussen.

Meer weten? Kijk op naturafoundation.com/ot



om alles uit te leggen. Maar ik vond het lastig om voor mezelf reclame te maken. Dat deden ze gelukkig op school wel en ik heb ik in de loop der tijd veel kinderen en ouders van school behandeld en veel uitleg over voeding gegeven.

En natuurlijk heb ik op school het voorbeeld gegeven in de groep. In mijn groep aten de leerlingen het meeste fruit/ de meeste groenten in de pauze, terwijl in andere groepen de koeken het hoogste scoorden. Ook het water drinken heb ik ingevoerd. Kinderen ervoerden ook dat ze helderder konden denken, want na al die zoete sapjes krijg je watten in je hoofd en is het stuitergehalte hoog!

Welke klachten kom je vaak of kwam je vaak tegen binnen je praktijk?

'Ik kom nog steeds diverse klachten tegen, maar bijna altijd zeer gecompliceerd. Soms de vreemdste ziektebeelden, waar uitgebreide studie voor nodig is. En jij als therapeut bent dan de laatste strohalm. Ik zag mensen met klachten van depressieve aard, met vermoeidheidsklachten, schildklierproblemen, met bijnieruitputting, ADHD, autisme, DM2, Gilles de la Tourette, vrouwen met uitputting na een zwangerschap, vrouwen die zwanger wilden worden met een disbalans in de hormonen, mensen met refluxklachten, maagzuurremmers en osteoporose.

Mensen willen allemaal van de medicijnen af, maar dat doe ik niet! Eerst aandacht om beter te leren eten. Gaat dat goed, dan stuur ik ze terug naar de huisarts om te kijken of de medicatie nog nodig is. Bij mij staat zelf laten ervaren wat voeding c.q. anders eten met je doet, op nummer een.'

Je werkt ook met stemanalyse. Hoe werkt dat en wat voegt dat voor jou toe aan de anamnese?

'Daar kan ik veel over vertellen, want ik ben er enorm enthousiast over. Voor meer informatie over de voica analyse heb ik wat informatie verzameld, dat alles duidelijk uitlegd.'

Voital-technologie (Voice analyse) is het resultaat van meer dan 30 jaar onderzoek. Het hoofddoel was te bewerkstelligen om in een paar minuten een zo volledig mogelijk beeld te krijgen van een persoon. De analyse levert informatie zoals identiteit, emoties en fysieke kenmerken, die gemakkelijk in een lijst kunnen worden afgelezen. Deze gegevens kunnen worden gebruikt voor evaluatie van een cliënt, naast de resultaten van standaardprocedures. Zoals we kunnen lezen in natuurkundig research*, reageert elke stof met zijn eigen kenmerkende elektromagnetische frequenties op impulsen van buitenaf. Materialen, maar nu dus ook mensen, kunnen worden herkend aan hun kenmerkende frequentiepatronen. Door het meten van het stemgeluid van meer dan 12.000 patiënten zijn we in staat om waardevolle informatie te verkrijgen over essentiële fysieke en mentale kenmerken van een persoon. Dit kan nu dankzij speciale filters, ook algoritmes genoemd, waarmee we patronen kunnen herkennen in de chaos van het stemgeluid. Essentiële kenmerken werden gezocht en gevonden. De analyses worden gemaakt van de frequenties van het stemgeluid, waarmee het mogelijk is om nauwkeurige informatie te verkrijgen op een simpele, niet-invasieve manier. Het resultaat is Voital.

* Sensors (Basel). 2017 Jul; 17(7): 1650. Published online 2017 Jul 18. Electromagnetic Differential Measuring Method: Application in Microstrip Sensors Developing Francisco Javier Ferrández-Pastor,

* Juan Manuel García-Chamizo, and Mario Nieto-Hidalgo,

* Mass Spectrometry

De unieke benadering van de natuurlijke eigenschappen van stemresonantie via Voital geeft ons een betrouwbaarheidsscore - op basis van voorlopig onderzoek - van 80%. Het doel is om onafhankelijk onderzoek voort te zetten, om elk aspect van de holistische benadering van een persoon te onderbouwen. Aan de andere kant, op het gebied van wetenschappelijk onderzoek, wordt er niet om correctheid gevraagd, maar alleen naar de mogelijkheid om te controleren. Daarom is het belangrijk dat we de feiten kunnen overzien. (Filosoof Popper) Met behulp van de Voital-technologie kunnen we de feiten onder controle houden. Het programma test zichzelf met elke deelnemer. Medisch onderzoek kan nooit echt 'wetenschappelijk' zijn, omdat er te veel variabelen zijn door tijdsverschil en verschillen in elk van de deelnemers. Een persoon is na een tijdsinterval niet meer hetzelfde. Dit feit maakt Voital zo belangrijk

omdat we door de informatie van een stemtest rekening kunnen houden met de belangrijkste aspecten van een persoon, voordat we een beslissing nemen over de benadering van zijn/haar probleem. We kunnen subtiele veranderingen in een persoon in de tijd meten. (Alleen niet waardoor deze zijn veroorzaakt, natuurlijk.)

De stemanalyse brengt mogelijkheden naar voren waar je in de verste verte zelf niet aan gedacht zou hebben. Alle aspecten van de mens worden op holistische manier naar voren gebracht. Dat levert vaak een nog uitgebreider vraaggesprek op waardoor er meer zaken aan de orde komen en je dieper naar de oorzaak kunt zoeken. Mensen zijn ook meer gemotiveerd als er iets te zien valt. Vooral na een volgende meting. Naar de grafieken, het lijnenspel en de verhoudingen wordt uitgebreid gevraagd. De uitleg wordt hierdoor eenvoudiger.

Wat zijn volgens jou de grootste boosdoeners, die een goede gezondheid bij mensen in de weg staan?

'Het gemak waarmee de mensen iets in de mond steken; mensen vragen zich niet af wat erin zit en of je lichaam dat wel kan gebruiken. Ook het vele zitten, het te laat naar bed gaan, iedere dag uren voor de tv zitten of aan andere 'blauw licht'-apparatuur blootstaan, te weinig buiten komen en te weinig bewegen staan een goede gezondheid in de weg.'

Je werkt ook met HRV Lifestyle-analyse. Wat houdt deze analyse in?

'HRV (Heart Rate Variability) is de variatie in de hartfrequentie. De meting van 72 uur is een continue meting van de hartslag. Met twee sensoren op de borst en het meetapparaatje

(de bodyguard) kunnen we meten hoe vaak iemand in de actieve stand staat (sympathicus) (werken, sporten, stress ervaren) dan wel in de rust- of herstelstand staat (parasympathicus) (rusten, slapen, ontspannen). Met deze HRV-meting kun je zien hoe het met de energiebalans is. De driedaagse meting geeft inzicht in iemands specifieke leefstijl. Er moet ook een logboek(digitaal) worden bij gehouden, zodat er verbanden te zien zijn in rust- en herstelmomenten en de kwaliteit van de slaap. Is er wel herstel als iemand slaapt?

De rapportage wordt vervolgens besproken. Het is noodzakelijk om doelen te stellen, waarmee de cliënt zijn vitaliteit kan verbeteren, zowel op het gebied van werk als in het privéleven. Hier kunnen we een goed stappenplan op maken.

De Lifestyle Analyse is geschikt voor mensen met stressklachten, die willen weten hoe hun leefstijl hierbij een rol speelt.'

Je bent al wat jaren bestuurslid. Hoe zie jij de ideale toekomst voor de NWP?

'Ik zie de toekomst van de NWP als een voorbeeld voor andere beroepsverenigingen: gestructureerd en nog meer professioneel werk leveren, waar de zorgverzekering niet meer omheen kan.

Hoe meer beroepsverenigingen professionaliseren hoe beter de samenwerking zal zijn. Samenwerken kan niet iedereen, dat moet je leren en dat kost tijd, visie en inzicht. Daar maak je beleid op, beleid op korte en lange termijn. Beleid is prachtig maar het moet uitvoerbaar zijn. Je hebt elkaar dan nodig.

Daar moeten we inderdaad hard en gedisciplineerd aan werken. We zullen altijd een stap harder moeten lopen dan het reguliere circuit. Maar uiteindelijk zullen we kunnen samenwerken als we elkaar willen respecteren en van elkaar willen leren. Beide zorgverleners hebben elkaar nodig om elke patiënt zo goed mogelijk te kunnen behandelen. Dan moet je soms een stap terug doen en soms een stap naar voren. Stilstaan en je niet in elkaar willen verdiepen geeft geen vooruitgang. Aan de jonge artsen merk ik dat ze meer geïnteresseerd zijn in onze werkwijzen. Zij denken (gelukkig) na of genezing ook op een andere manier mogelijk is. Daar word ik wel blij van.'

De diverse NWP-brochures zijn recent opgefrist en aangepast. Wil je daar nog iets over kwijt?

'De brochures zijn fris en van deze tijd. Ze stralen voor mij meer vitaliteit uit. Ze zijn vernieuwend en er gaat zeker aantrekkingskracht vanuit voor ieders praktijk.'

www.og-epidaurus.nl



Glutazyme

Hoogstaand spijsverteringscomplex.

Een hoogstaand enzymprofiel, L-glutamine en de probiotica Lactospore®

Glutazyme, ondersteuning voor het evenwicht in onze buik. Een spijsverteringsproduct dat de huidige markt op meerdere punten voorbijstreeft. Zo bevat de Glutazyme formule een hoogwaardig enzymprofiel van maar liefst zes(!) verschillende soorten enzymen, een uitgebalanceerd team met aantoonbaar hoge enzymactiviteit.

Voor meer informatie: vitakruid.nl/glutazyme

ADVIESPRIJS:
POT 90 TABLETTEN
€ 32,90



Vitakruid.nl • t 0252 - 53 48 83

health for life.

De spijsvertering centraal

Een goede gezondheid begint in de buik. De juiste vertering van voeding levert niet alleen de benodigde energie om het lichaam te laten functioneren, maar ook talloze hulp- en bouwstoffen die nodig zijn om onderhouds- en herstelprocessen in het lichaam goed te laten verlopen.

Bij veel mensen verloopt de spijsvertering echter niet vlekkeloos: ze kunnen in meer of mindere mate last hebben van klachten als een opgeblazen gevoel na een maaltijd, maagpijn, misselijkheid, brandend gevoel in de maag, zure oprispingen, onvolledige vertering, obstipatie of juist constipatie, buikpijn of buikkrampen. Deze klachten kunnen het gevolg zijn van diverse spijsverteringsaandoeningen, waarvan dyspepsie, indigestie, gastritis, chronische darmontstekingen, zoals colitis ulcerosa en ziekte van Crohn, en het prikkelbaredarmsyndroom (PDS) de bekendste zijn. In Nederland hebben ongeveer 80.000 mensen chronische darmontsteking. Ook uit het medicijngebruik blijkt de omvang van de spijsverteringsproblematiek. In 2016 stonden maagzuurremmers op de derde (Omeprazol) en tiende (Pantoprazol) plaats in de top 10 van geneesmiddelen met de meeste gebruikers, en op de vierde plaats middelen voor een betere darmwerking (Macrogol e.a.).

Kruiden

Naast reguliere medicatie, met soms onaangename en ongewenste bijwerkingen, is er een groeiend arsenaal aan kruiden en andere nutriënten beschikbaar, waarvan in onderzoeken gunstige effecten op het spijsverteringskanaal zijn gevonden.

Zoethout

De maagversterkende en spijsverteringsbevorderende eigenschappen worden in belangrijke mate toegeschreven aan de in zoethout aanwezige bitterstoffen. Verder bevat zoethoutextract ten minste 13 flavonoiden en 3 terpenen met ontstekingsremmende eigenschappen.

Kamille

Kamille wordt al een lange tijd ingezet bij klachten als krampen, spijsverteringsproblemen en winderigheid. De belangrijkste werkzame bestanddelen van kamille zijn de etherische olie, pectineachtige slijmstoffen en bitterstoffen. De bitterstoffen bevorderen de spijsvertering en versterken de maag.

Aloë vera

In bijna elke traditionele geneeskunde wordt aloë vera geadviseerd bij spijsverteringsproblemen. Aloë vera kan ook een gunstig effect hebben op maagaandoeningen als gevolg van het (langdurig) gebruik van pijnstillers.

Glucomannan

Glucomannan is een wateroplosbare polysaccharide, bestaande uit mannose en glucose, die tot de voedingsvezels wordt gerekend. Van vezels is bekend dat ze een gunstige invloed kunnen hebben op de samenstelling van de darmmicrobiota en op de stoelgang.

Rode iep

De binnenschors van de rode iep staat van oudsher bekend om zijn weefsel kalmerende eigenschappen, die met name van pas komen bij diverse ontstekingsgerelateerde aandoeningen van de luchtwegen, het spijsverteringskanaal en de urinewegen.

Spijsverteringsenzymen

Spijsverteringsenzymen kunnen op verschillende manieren het spijsverteringsproces verbeteren en bevorderen. Bij een goede spijsvertering worden minder belastende stoffen, zoals toxines, in het spijsverteringskanaal gevormd en is de voedseltolerantie en biologische beschikbaarheid van nutriënten beter.

Pepermunt

In veel onderzoeken is een gunstig effect van pepermentolie bij het prikkelbaredarmsyndroom (PDS) vastgesteld. Dit effect wordt toegeschreven aan het vermogen van het pepermentbestanddeel menthol om glad spierweefsel in de darmen te ontspannen.

Gember

De etherische olie uit gember heeft een antiseptische werking in de darm. Daarnaast absorbeert gember toxinen en zuren uit de darm, heeft het een gunstig effect op de spijsvertering en de eetlust, werkt het krampstillend en is het effectief gebleken bij zwangerschapsmisselijkheid en postoperatieve misselijkheid en braken.

Venkel

Behalve als groente werd venkel in de oudheid ook al gebruikt als heilzaam middel bij onder andere spijsverteringsproblemen. Venkel heeft een verzachtende werking bij darmkrampen.

Probiotica

Steeds vaker wordt er geadviseerd om na een antibioticakuur (die naast de slechte ook de goede bacteriën doodt) een probioticum te gebruiken om de darmflora weer op te bouwen.

Meer informatie op www.viteducatief.nl

VitEducatief wordt ondersteund door VitOrtho Voedingssupplementen

VitEducatief

Bloesem Remedies Nederland

Breng uw emoties in evenwicht met bloesemremedies

Bloesem Remedies Nederland is de distributeur van 17 verschillende merken bloesemremedies zoals: Australian Bush, Alaska Essences, Californische F.E.S. Essences, Healing Herbs, Deva Bach remedies en de Nederlandse remedies.



De hoogste kwaliteit van Schüssler Celzouten. Verwreven en zonder magnesiumstearaat van Adler.



Met de hand verwreven poeders van Sonnenmineral.



Primavera essentiële oliën en aromatherapie

zowel in biologische als in Demeter kwaliteit. Kijk op onze nieuwe site: www.primaveralife.nl



Bezoekadres: Winkel de 3Vrouwen, ook voor edelstenen en boeken. www.de3vrouwen.nl

Kijk voor de cursussen over aromatherapie, celzouten en de bloesemtherapie op www.bloesemremedies.com.

WWW.BLOESEMREMEDIES.COM

Bloesem Remedies Nederland Tel: 077-2300011 / Winkel: 077-2300015 E-mail: info@bloesemremedies.com

Voedingsgeneeskunde presenteert

V G B C
2 0 1 9

Zet alvast in uw agenda

24 mei 2019
Expo Houten

Ga op 24 mei naar het event voor de
gezondheidsprofessional!

Via onze website en onze wekelijkse nieuwsbrief maken wij binnenkort het programma bekend!

www.voedingsgeneeskunde.nl/vgbc2019



column

ANN JURRIËNS-VELTHORST VOORZITTER

'Inzetten op een alerte, slagvaardige organisatie'

Op het moment dat ik deze column schrijf, is er nogal wat reuring om me heen. Het erf rond mijn huis wordt opnieuw bestraat en zo iets gaat meestal gepaard met de nodige decibellen. Die bestrating is onderdeel van een ingrijpende verbouwing in mijn woonomgeving. Zoals sommigen van jullie misschien wel weten, heb ik een bedrijf aan huis, Jurriëns Watersport. Mijn zoon is directeur. Hoe mooi en modern je zo'n pand ook inricht, na een aantal jaren is het gangbare onderhoud niet meer voldoende en moet je grondig vernieuwen. Meestal geen klus waar je naar uitkijkt, want het gooit voor korte tijd je leven overhoop en met de rust is het voorlopig gedaan. Ondertussen gaat het werk wel gewoon door en moet je dat tijdelijk anders indelen. Zo probeer ik waar dat kan, telefonische afspraken nu 's avonds af te handelen omdat de motoren dan even verstomd zijn. Je begrijpt, ik kijk uit naar het moment dat alles klaar is en de rust is weergekeerd. Het resultaat zal het ongemak ruimschoots goedmaken.

Voor een niet-fysieke indeling van een organisatie geldt in principe hetzelfde. Je kunt blijven voortborduren op hetzelfde patroon als waarmee je begon en daaraan vast blijven houden. Maar onherroepelijk komt een keer een dag dat je moet vernieuwen en kijken of dat wat je jaren geleden hebt ingesteld, nog functioneert en relevant is. Anders wordt alles langzamerhand stoffig, ouderwets en onaantrekkelijk. Gelukkig zijn wij als beroepsvereniging het omgekeerde. Het maakt me stiekem heel erg trots dat ik voorzitter mag zijn van een beroepsvereniging die met haar tijd meegaat. In onze geschiedenis hebben op gezette tijden ook verbouwingen plaatsgevonden. Die gaven de nodige reuring, maar het resultaat mocht er absoluut zijn.

Een voorbeeld daarvan is ons vernieuwde logo dat een mooie steen bijdroeg aan een eigentijdse uitstraling. Daarnaast zijn we altijd bezig met onderhoud, groot en klein. Zo zetten we nu onze schouders onder een efficiëncyslag die we met elkaar gaan maken.

Je zult er alles over horen tijdens de algemene ledenvergadering (alv) van zaterdag 6 april aanstaande. Dan bespreken we een aantal voorstellen om taken te veranderen in het bestuur. Het doel ervan is 'kortere lijnen' creëren. Daarmee bedoel ik dat we nóg sneller kunnen inspringen op de actualiteit als dat nodig is, beter bereikbaar worden en sneller gaan reageren en aansturen. Dat is helemaal in lijn met ons beleidsplan. Kortom, we zetten in op een alerte, slagvaardige organisatie. Een dergelijke organisatie bestaat uit leden die ook meegaan met hun tijd. Een aspect daarvan is het ondernemerschap. De workshop tijdens de alv sluit hier naadloos op aan. De titel daarvan is: 'Brand your business'. Onder andere komt aan de orde hoe je meer cliënten trekt naar je praktijk. De andere workshop is van Chenta en gaat over de Balint intervisiemethode.

Verandering houdt je scherp en voorkomt dat je indut. Daarom houd ik er wel van, zowel privé als in mijn werk. Natuurlijk, gezondheid is een onderdeel van het leven dat ik wel graag als voorspelbaar zou willen zien. Maar verder ontdek ik graag nieuwe dingen. Als je ouder bent en met veranderingen mee kunt gaan, blijf je altijd jeugdige. Net als het NWP.

Ann Jurriëns-Velthorst
Voorzitter

“Het maakt me stiekem heel erg trots dat ik voorzitter mag zijn van een beroepsvereniging die met haar tijd meegaat.”

NutraMedix

NIEUW



DEEP OCEAN TRACE MINERALS

Dit product is mede ontwikkeld door Lee Cowden en is bedoeld als de vervanger van de oorspronkelijk verkrijgbare vloeibare Trace minerals van NutraMedix. Deze capsules hebben een breder mineraal spectrum, zijn stabiel en hebben door de capsulevorm geen smaak. Daarmee is het ook een basisproduct.

De spoorelementen zijn afkomstig uit de diepe oceaan, zuiver en duurzaam verkregen.

GEBRUIK: neem dagelijks één tot twee capsules na de maaltijd.

60 vegicaps
Adviesverkoopprijs € 20,51 (incl. 9% BTW)

NATURAL BOOST FOR MEN

Deze tinctuur is, zoals de naam al zegt, een (sexuele) energiser voor de man. Het is een mengsel van de volgende kruidenextracten: Epimedium blad, Tribulus fruit, aminozuur L-arginine, *Jatropha macrantha* stengel, Muira puama schors, Maca wortel, Ginkgo blad, *Eurycoma longifolia* wortel, *Eustephia coccinea* schors en Saffraan stamper. Deze tinctuur heeft een hoge biologische beschikbaarheid voor verbeterde opname. Het unieke productieproces van NutraMedix optimaliseert het gehele kruid voor een krachtiger breedspectrum-extract.

GEBRUIK: indien nodig 30 druppels (halve pipet) of als onderhoudsdosering 2 x daags 30 druppels.

60 ml (ca. 1200 druppels)
Adviesverkoopprijs € 35,94 (incl. 9% BTW)

Beide producten zijn ook leverbaar via uw groothandel.



T.S. Health Products

TS Health Products, Gelreweg 9, 3843 AN Harderwijk, NL
Tel: 0341-462121 | info@tshealthproducts.nl | www.tshealthproducts.nl

Biocidin®

- ✓ Breed spectrum antimicrobieel preparaat
- ✓ Al meer dan 25 jaar succesvol toegepast door Amerikaanse artsen en therapeuten
- ✓ Effectiviteit klinisch bewezen
- ✓ Vloeibaar preparaat dat prettig smaakt en ook door (kleine) kinderen goed wordt verdragen (ook verkrijgbaar in capsules)
- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem en de ontgifting
- ✓ In te zetten als onderdeel voor de behandeling van biofilms en chronische darmklachten

Distributie voor gezondheidsprofessionals uitsluitend via Prosupplements

Vraag uw account aan via www.prosupplements.nl



PROSUPPLEMENTS
HOOGWAARDIGE VOEDINGSSUPPLEMENTEN



PROSUPPLEMENTS 023-5243496

www.prosupplements.nl
info@prosupplements.nl

Terug naar een optimale hersenstofwisseling

Steeds meer onderzoek laat zien hoe belangrijk een uitgebalanceerde voeding is voor onze hersenen. Dat geldt in het bijzonder voor de visvetzuren EPA en DHA en zogenaamde hersenselectieve nutriënten zoals ijzer en jodium. Wanneer we niet voldoende van deze nutriënten binnenkrijgen, staat dit een optimale geestelijke gezondheid in de weg. Hierdoor kunnen aandachts-, concentratie-, gedrags- en andere problemen ontstaan.

Maar hoe komt het dat onze hersenen zo afhankelijk zijn van visvetzuren? Waarom functioneren ze niet nét zo goed op vlees, aardappelen en een extra schepje jus? Voor antwoorden moeten we kijken naar de wetenschap die onze evolutie bestudeert: de paleoantropologie. Daaruit komt steeds duidelijker naar voren dat we geen jagersverzamelaars waren op de savanne, maar eerder vissersverzamelaars aan de waterlijn.

Evolutionaire achtergrond van onze vetzuurbehoefte

Ongeveer 2 miljoen jaar geleden maakten de hersenen van onze verre voorouders een enorme groeispurt door. Over het waarom bestaan verschillende theorieën, maar een relatief nieuwe theorie brengt veel inzichten van de afgelopen vijftig jaar samen in één overtuigend perspectief. Conclusie daaruit is dat we zonder grote hoeveelheden vis en schelpdieren nooit zo slim waren geworden.

Volgens onderzoeker Cunnane vond de groeispurt van onze hersenen niet op de Afrikaanse savanne plaats, maar eerder in de nabijheid van zeeën, rivieren en meren (Cunnane & Stewart, 2010). Hij stelt dat het ons op de savanne ontbrak aan voldoende goede kwaliteit nutriënten. Het groeipotentieel was al aanwezig, maar volgens hem werd versnelde hersengroei pas mogelijk binnen het landwatermilieu.

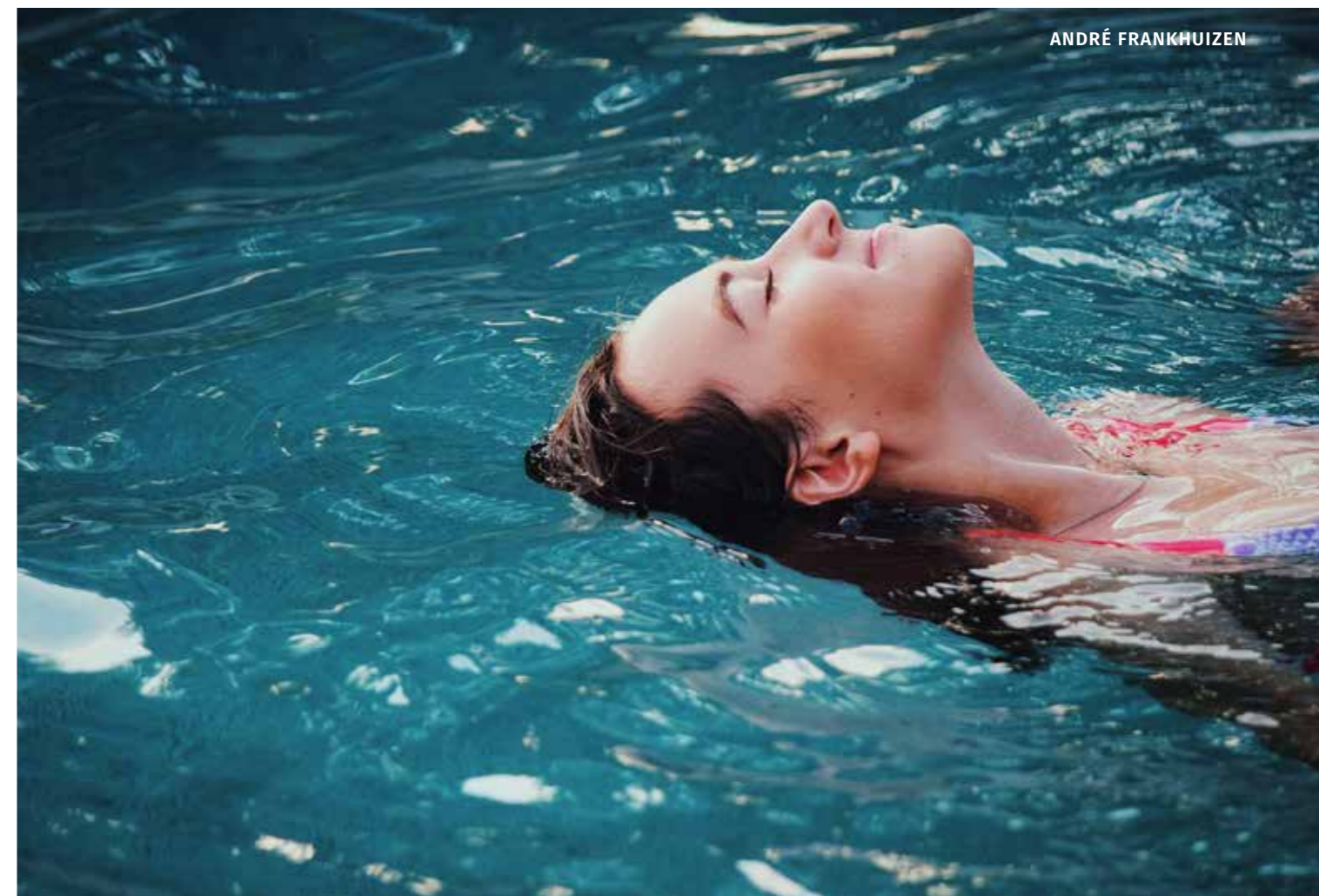
Voorwaarden voor hersengroei

Onderzoek van Cunnane, Muskiet, Kuipers en anderen geeft een mooi overzicht van de basisvoorwaarden voor hersengroei:

- Genetische aanleg voor hersenen met groeipotentieel
- Een opeenstapeling van niet-nadelige mutaties in hersenomvang, -vorm en -functie
- Een relatief beschermde, stabiele leefomgeving zonder grote natuurlijke vijanden
- Voldoende energierijke voeding voor verhoogde energievraag van de hersenen
- Een betrouwbare dagelijkse bron van visvetzuren en hersenselectieve nutriënten

(Gebaseerd op Cunnane & Stewart, 2010)

De omgeving die het best in deze voorwaarden voorziet, is het landwatermilieu. Met voldoende voeding, een stabiele leefomgeving, geen natuurlijke vijanden en groeiende hersenen kan men de aandacht laten afleiden van overleving en zich gaan richten op sport, spel,



creativiteit en ontspanning. Alles lijkt erop te wijzen dat we vanaf dit moment niet alleen een denkende mens, homo sapiens, maar vooral ook een spelende mens, homo ludens, zijn.

Betrouwbare bron van visvetzuren

De aanbevolen hoeveelheid vis wordt anno 2016 door maximaal een kwart van alle mensen gehaald (CBS, 2015). Daarbij is het nog maar de vraag of deze aanbeveling wel op de werkelijke behoefte van onze hersenen is afgestemd. Hoe vergaat het onze hersenen wanneer we geen dagelijkse bron van visvetzuren hebben?

Het belang van omega-3-vetzuren

Omega-3-vetzuren bepalen de kwaliteit van de celmembranen in onze lichaamscellen, waaronder de hersenen. Hoe beter deze membranen worden verzorgd, hoe beter ze hun werk kunnen doen. Dit geldt bijvoorbeeld op het gebied van prikkelverwerking in de zenuwcellen. De verhouding tussen omega-6 (voornamelijk uit plantaardige oliën) en omega-3 (voornamelijk uit vis) is hierbij van belang. De ideale verhouding tussen omega-6 en omega-3 is 5:1 tot zelfs 1:1. Omdat we veel plantaardige oliën en weinig vis eten, is de verhouding tussen omega-6 en omega-3 in westerse voeding ongeveer 15-25:1. Om de verhouding te herstellen, moet men meer vis eten en de inname van omega-6 drastisch minderen. Omdat dit in de praktijk lastig blijkt, lijkt basissuppletie met omega-3 daarom een minimale vereiste.

Omega-3: DHA (docosahexaeenzuur)

De menselijke hersenen hebben een grote behoefte aan het essentiële vetzuur DHA. DHA heeft onder andere een belangrijke structurele functie binnen de celmembranen; zonder deze vetzuren functioneren ze niet goed. Uit onderzoek blijkt duidelijk dat een tekort aan DHA

zorgt voor achteruitgang in hersenfunctie en schadelijk is voor de ogen. Een langdurig suboptimale inname van DHA (en EPA) verhoogt verder de kans op:

- Ontwikkelingsstoornissen
- Depressie
- Bipolaire stoornis
- Schizofrenie
- Borderline stoornis
- Stress
- Agressie
- Cognitieve achteruitgang
- Dementie

Anderzijds is er toenemend wetenschappelijk bewijs dat verhoging van de inname van omega-3-vetzuren (met name DHA) de kans op leeftijdsgerelateerde cognitieve achteruitgang juist verkleint en (vroege) ziekteprocessen die kunnen uitmonden in vasculaire dementie of de ziekte van Alzheimer, vertraagt.

Hersenselectieve nutriënten

Hersenselectieve nutriënten zijn de nutriënten die we nodig hebben voor een optimale hersenontwikkeling. Naast EPA en DHA, zijn dat jodium, zink, selenium, koper en ijzer. Wanneer er onvoldoende hersenselectieve nutriënten in de voeding zitten, ontstaat op den duur onomkeerbare hersenschade.

Hieronder enkele voorbeelden van de gevolgen die tekorten aan hersenselectieve nutriënten met zich meebrengen:

- Jodiumgebrek tijdens de zwangerschap leidt tot cretinisme, een vorm van dwerggroei waarbij vaak mentale retardatie optreedt.
- Bij een gebrek aan ijzer treedt een milde hypoxie op in de hersenen waardoor hersenprocessen minder optimaal verlopen. Ook dalen daardoor de neurotransmittergehalten, met nadelige gevolgen voor visuele aandacht, leervermogen en verbale prestaties. IJzergrebrek wordt vaak aangetroffen bij mensen met ADHD.
- Koper is essentieel voor de aanmaak van myeline, de isolatielaag rondom de zenuwen die zorgt voor een optimale geleiding van zenuwsignalen. Bij kopertekort treden hypomyelinatie en mentale retardatie op. Demyelinisatie komt men ook tegen bij parkinson en multiple sclerose en zou mogelijk ook een rol kunnen spelen bij ADHD en autisme (Bartzokis, 2012).
- Zink is belangrijk voor de hersenstofwisseling omdat het een belangrijke rol vervult in de hippocampus. Dit hersenorgaan is onder andere betrokken bij de opslag van nieuwe herinneringen, oriëntatie en downregulatie van de stressreactie. Bovendien is zink betrokken bij de stofwisseling van neurotransmitters.
- Selenium gaat oxidatie van het belangrijke visvetzuur DHA en arachidonzuur (AA) tegen. Wanneer DHA en AA oxideren, neemt de toevoer naar hersenen en ogen af, waardoor schade kan ontstaan.

Welke voeding voor een optimale hersenontwikkeling?

Welke voeding voorziet het best in hersenselectieve nutriënten? De getallen in de tabel staan voor de grammen van een voedingsstof die men moet eten om in de dagelijkse behoefte te voorzien.

Schelpdieren verrassend op één

Schelpdieren blijken de eenvoudigste bron van hersenselectieve nutriënten. Van schelpdieren hoeft men maximaal 900 gram per dag te eten om in de behoefte van alle vijf de nutriënten te voorzien.

Vis op de tweede plaats

De consumptie van enkel vis levert problemen op met ijzer (dagelijks 3500 gram vis nodig), koper (3100 gram) en zink (2700 gram). Wel is het een belangrijke bron van onder andere DHA en EPA. IJzer, koper en zink kunnen in de huidige voeding ten dele opgevangen worden met noten.

Niet alle combinaties werken

De combinatie van peulvruchten met vis, eieren of schelpdieren levert in deze tabel ook haalbare voedingen op. Maar helaas bevatten peulvruchten veel fyfaten en goiterogenen die de belangrijke hersenselectieve nutriënten wegvangen uit de voeding, waaronder ijzer en jodium. Bovendien leveren peulvruchten geen DHA.

Van graan word je niets wijzer

Graanproducten leveren een uiterst geringe bijdrage aan de hersenselectieve nutriëntenstatus. Wanneer men voornamelijk ongejoederde graanproducten eet, moet men 4800 gram eten om in de behoefte van jodium, ijzer, koper, zink en selenium te voorzien.

Combineer noten met vis

Noten komen overeen met schelpdieren op het gebied van ijzer, koper en zink. Ook leveren ze goede vetten en eiwitten. Maar zonder vis, schelpdieren of eieren is het lastig om aan voldoende selenium te komen. Binnen de huidige voeding is een combinatie van noten, eieren, vis en schelpdieren dus een verstandige keuze.

Kilo's fruit

We waren zeker niet overwegend fruit-etters, zoals onze naaste verwanten de chimpansees zijn. Er is bijna tien kilogram fruit nodig om in alle vijf de mineralen te voorzien. Los daarvan blijft fruit met zijn vitaminen en vezels natuurlijk een belangrijk voedingsmiddel op zich.

Tientallen liters melk

Van melk moeten we minimaal 5,5 liter per dag drinken om voldoende selenium binnen te krijgen. En voor voldoende zink zelfs 47 liter.

Het is dus moeilijk voor te stellen dat melk een belangrijke rol heeft gespeeld in de ontwikkeling van onze hersenen.

Hersenselectieve nutriënten en concentratiestoornissen

De jonge hersenen zijn erg kwetsbaar voor voedingstekorten op het gebied van visvetzuren en hersenselectieve nutriënten. Daardoor kunnen ze snel een ontwikkelingsachterstand oplopen. Het kernprobleem is dat onze huidige omgeving niet meer lijkt op die van onze verre voorouders. Hoewel visvetzuren en hersenselectieve nutriënten in de supermarkt ruim voor handen zijn, worden ze door maar weinig mensen in voldoende mate gegeten: vrijwel niemand eet 900 gram mosselen, kokkels of sint-jakobsschelpen per dag. Daarbij haalt zoals gezegd, slechts 14 procent de aanbevolen hoeveelheid vis. Suppletie met visvetzuren en andere nutriënten is dus nodig om onze hersenen de voeding te geven die ze nodig hebben.

ADHD: hersenselectieve nutriënten

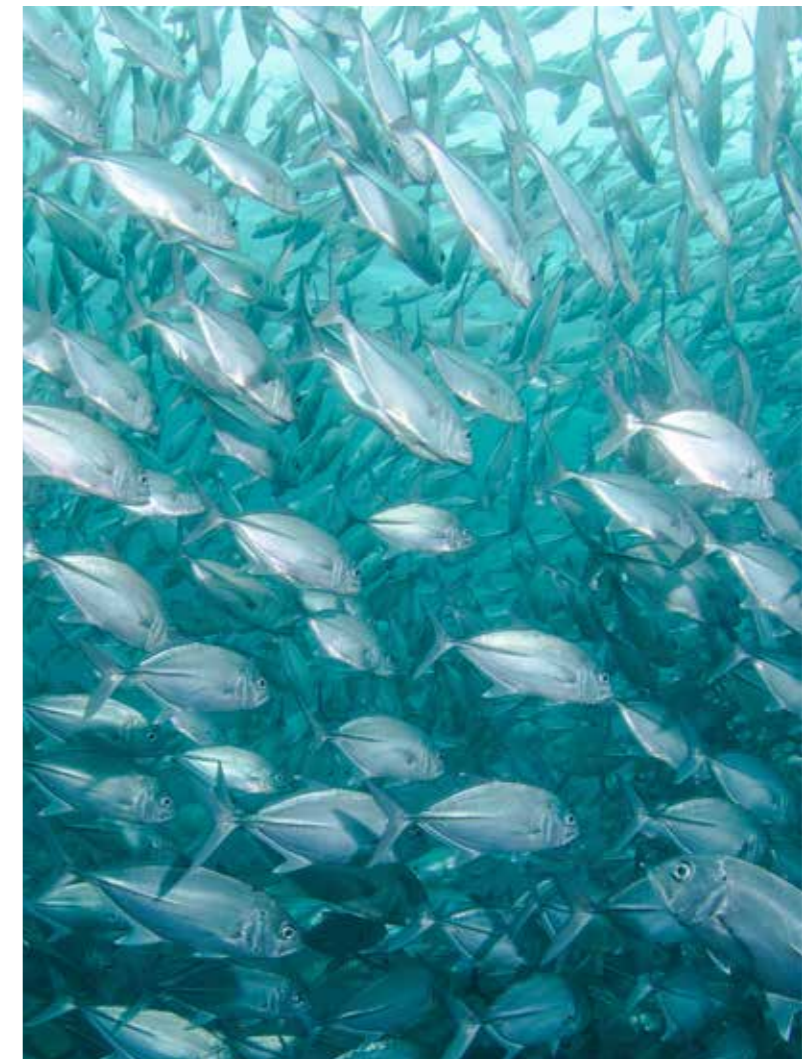
Zeker in onze drukke, prestatiegerichte maatschappij zijn aandachts-, leer-, gedrags- en planningsproblemen een last voor het individu en de omgeving. Maar niet iedereen die slecht eet, ontwikkelt ook werkelijk een aandoening. Bij veel aandoeningen is er sprake van genetische gevoeligheid, zoals bij ADHD. Het effect van voedingstekorten is dan dat symptomen meer tot uiting komen of sterker op de voorgrond treden. Wel is het mogelijk dat iemand zonder genetische aanleg voor ADHD door voedingstekorten ADHD-achtig gedrag gaat vertonen. In deze gevallen zou het beeld zich volledig moeten herstellen wanneer de voeding weer op orde is.

Ijzertekort

Bij ADHD-patiënten blijkt er in veel gevallen sprake te zijn van een ijzertekort in de thalamus. Uit een Franse studie blijkt dit zelfs het geval te zijn bij 84% van de ADHD-patiënten (Konofal, 2004). Ook zink speelt een belangrijke rol. Suppletie met zink zorgt aantoonbaar voor verbetering van de symptomen van ADHD, onder andere op het gebied van aandacht, hyperactiviteit, opstandigheid en gedragsproblemen.

Hersenselectieve nutriënten en concentratiestoornissen

Zink en ijzer vervullen samen een belangrijke rol bij de vorming van neurotransmitters zoals



dopamine en zijn receptoren. Dit geldt overigens ook voor jodium en visvetzuren (Dobson, 1998). Dopamine is belangrijk voor regulatie van executieve functies, motoriek, motivatie en beloning (Previc, 2009). Bij ADHD bestaat er een verstoring in dit systeem, waardoor symptomen kunnen optreden als een slechte zelfbeheersing en moeite met plannen en organiseren. Hierbij kunnen dus zink, ijzer, jodium en visvetzuren betrokken zijn, hetgeen men eerst wil uitsluiten voordat men kiest voor medicatie.

Ook magnesium is belangrijk

Hoewel magnesium niet per se een hersenselectieve nutriënt is, komen tekorten erg vaak voor bij ADHD (Kozielec, 1997). Een tekort aan magnesium veroorzaakt een verhoogde prikkelbaarheid van de zenuwen. Het mineraal zorgt voor een goede doorbloeding van de hersenen en reguleert samen met vitamine B6 de overdracht van zenuwprikkels. Bovendien helpt het bij de opslag van neurotransmitters en is het belangrijk voor de algehele energiestofwisseling.

ADHD: EPA en DHA

Kinderen die in hun eerste levensjaren een tekort aan EPA en DHA hebben, lopen op latere leeftijd eerder kans op ADHD en andere psychische aandoeningen (Richardson, 2006). Maar er is veel mogelijk met suppletie: positieve effecten zijn in ieder geval al aangetoond bij kinderen met ADHD in de leeftijd van 9 tot 12 jaar (onder andere Bloch, 2011 en Bos, 2015).

“Omega-3-vetzuren bepalen de kwaliteit van de celmembranen in onze lichaamscellen, waaronder de hersenen. Hoe beter deze membranen worden verzorgd, hoe beter ze hun werk kunnen doen.”

	Jodium	IJzer	Koper	Zink	Selenium
Schelpdieren	680 g	800 g	900 g	500 g	300 g
Eieren	190 g	600 g	2.500 g	930 g	900 g
Vis	150 g	3.500 g	3.100 g	2.700 g	660 g
Peulvruchten	3.700 g	370 g	300 g	470 g	3.000 g
Graan	3.200 g	3.100 g	4.800 g	1.900 g	2.200 g
Vlees	1.500 g	800 g	1.700 g	900 g	5.000 g
Noten	1.500 g	800 g	900 g	500 g	5.500 g
Groenten	4.200 g	2.100 g	2.700 g	8.700 g	6.700 g
Fruit	6.000 g	3.700 g	4.800 g	9.300 g	6.000 g
Melk	6.670 g	24.000 g	12.500 g	47.000 g	5.500 g

Uit deze tabel kunnen enkele interessante conclusies getrokken worden.

Straling & Milieu

De Piramidevormen van Vita Producten B.V. werken volgens het -0- punt beginsel. Dit beginsel staat garant voor bescherming tegen elektromagnetische straling en overige ziekmakende milieu-invloeden voor mens, dier en plant. Het Internationale Gesellschaft für Elektrosmog Forschung (IGEF) heeft dit onomstotelijk aangetoond.

www.vitaproducten.nl

Postbus 114 - 3890 AC Zeewolde - Netherlands

Tel: +31 (0) 36 522 49 50

Fax: +31 (0) 36 523 44 26

info@vitaproducten.nl

VITA
PRODUCTEN



NOURished
by the SEA

Nieuw!

NourSea
Calanus® olie
Omega 3 wax esters

Ecologisch verantwoord
& Bredere werking

Zuivere olie, van nature!

Calanusolie is een natuurlijke, onbewerkte olie afkomstig van *Calanus finmarchicus*. Deze zoöplankton staat laag in de voedselketen en wordt geoogst in de schonere Noord-Atlantische Oceaan. Calanusolie is daardoor van nature zeer zuiver.

Bredere werking door wax esters

NourSea Calanus® olie bevat een bijzondere samenstelling van vetten met de omega 3-vetzuren EPA (eicosapentaeenzuur), DHA (docosahexaeenzuur) en SDA (stearidonzuur).

Wat deze olie zo bijzonder maakt, is dat de omega 3-vetzuren in de speciale vorm van wax esters voor komen. Deze hebben van nature een vertraagde afgifte.

Dit geeft calanusolie specifiek gunstige eigenschappen, die niet of minder aanwezig zijn bij gangbare visolie of krillolie.

Ecologisch verantwoord & Duurzaam geoogst

Calanus finmarchicus heeft een hoge biomassa van ongeveer 300 miljoen ton en vermeerdert zich zeer snel. Jaarlijks wordt ongeveer 165.000 ton calanus geoogst. De Noorse overheid heeft bepaald dat er maximaal 30 miljoen ton calanus per jaar gevangen mag worden. Zo kan deze enorme biomassa duurzaam geoogst worden en is er geen sprake van overbevissing.

Vissers kunnen *Calanus finmarchicus* oogsten als nevenactiviteit. Het levert dus geen onnodige bijvangst op!

NourSea Calanus® bevat 500 mg olie van zoöplankton met 425 mg natuurlijke wax esters, 145 mg onverzadigde vetzuren, 105 mg omega 3 totaal en 300 mcg astaxanthine.

60 & 180 softgel capsules met 500 mg omega 3 wax esters



Scan de
QR-code
en bekijk
de video
@YouTube



Springfield

Meerinfo: T +31 (0)186-626173
springfieldnutra.com/noursea

“Binnen de huidige voeding is een combinatie van noten, eieren, vis en schelpdieren dus een verstandige keuze.”

Suppletie met hersenselectieve nutriënten, magnesium en visvetzuren

Wanneer de voeding tekortschiet, komt suppletie in beeld. Dit is zeker aan te bevelen wanneer er sprake is van ADHD-achtig gedrag of wanneer symptomen van ADHD sterker op de voorgrond gaan treden. Ook hier geldt natuurlijk weer dat preventie de voorkeur heeft.

De beste bronnen van jodium zijn vis, eieren en schelpdieren. Vis en schelpdieren worden vrijwel niet gegeten, eieren meestal niet vaker dan één keer per week. Wanneer men voor suppletie met jodium kiest, is jodium uit kelp aan te bevelen, de beste natuurlijke bron.

De beste bronnen van ijzer zijn eieren, vlees, noten en schelpdieren. Vlees wordt meer dan voldoende gegeten, maar ijzerabsorptie is een subtiel proces. Het blijkt dat ijzer in het algemeen slechts in zeer geringe hoeveelheden uit de voeding wordt opgenomen. Ijzerdeficiëntie komt dan ook veel voor, met name bij vrouwen. Wanneer je kiest voor een supplement, is het belangrijk om organische gebonden ijzer te kiezen zoals ijzerfumaaraat, dat de opname sterk bevordert. Ook is er een aantal synergisten nodig, waaronder de mineralen koper en kalium, evenals vitaminen B en C.

De beste bronnen van koper en zink zijn noten en schelpdieren. Wanneer je kiest voor suppletie - bijvoorbeeld vanwege een noten- of schelpdierallergie -, let er dan op om de organisch gebonden vormen koperbisglycinaat en zink-Lmethionine te gebruiken. Deze vorm wordt het best door het lichaam opgenomen.

De beste bronnen van selenium zijn vis en schelpdieren. Suppletie met seleno-L-methionine is daarom aan te bevelen.

Wil je alle tekorten in één keer afdekken, dus van jodium, ijzer, koper, zink en selenium, dan is een professionele multivitamine aan te bevelen. Ook hier is het weer belangrijk om te controleren of de nutriënten organisch gebonden zijn.

Magnesium

Tekorten aan magnesium komen naar schatting bij 75% van de bevolking voor. De belangrijkste bronnen van magnesium zijn donkergroene bladgroenten, appels, zaden, noten, vijgen en citroenen. Maar ook schelpdieren bevatten het.

Visvetzuren

Van nature komen de meervoudig onverzadigde vetzuren EPA en DHA als triglyceriden in visolie voor. Om sterk geconcentreerde visolievarianten te maken, worden de vetzuren vaak in een onnatuurlijke ethylestervorm omgezet. Triglyceriden worden echter beter opgenomen in het lichaam dan ethylesters (El Boustani, 1987). Dit geldt ook voor de natuurlijke fosfolipiden in krill.

Conclusie

Om te zorgen voor een optimale hersenstofwisseling, moeten we terugkijken naar wat onze verre voorouders aten.

Het bewijs neemt toe dat zij eerder vissersverzamelaars waren binnen het landwaterecosysteem dan jagersverzamelaars op de savanne. Juist op de grens van land en water zijn onze hersenen spectaculair gegroeid. Wanneer we de voeding uit dit ecosysteem niet meer eten, heeft dat gevolgen voor de voedingsstatus en dus ook voor de gezondheid van onze hersenen.

Om een optimale hersenstofwisseling te garanderen, en daarmee aandachts- en concentratieproblemen tegen te gaan, is het van het grootste belang om de omschakeling van gemaksvoeding naar een voeding met veel hersenselectieve nutriënten en visvetzuren te maken (oervoeding).

Voor veel mensen, zo niet de meeste, zal het omschakelen naar oervoeding een behoorlijke uitdaging zijn. Sommigen zullen er niet eens aan beginnen, terwijl anderen met veel elan van start gaan en na twee weken met hun goede voornemen stranden. Bovendien, vrijwel niemand eet een kilogram mosselen per dag. Daarom is het altijd aan te bevelen om extra visvetzuren en hersenselectieve nutriënten te suppleren. En daarbij hoort ook een goede basissuppletie met in ieder geval een goede multi en magnesium.

Hoewel de bovenstaande aanwijzingen uw cliënt zeker op weg kunnen helpen, is er nog een belangrijke factor die bepalend is voor het succes. Alles lijkt erop te wijzen dat we niet alleen een denkende mens, homo sapiens, maar vooral ook een spelende mens, homo ludens, zijn. Daarom zou de aandacht zich ook moeten richten op sport, spel, creativiteit en ontspanning.

Wanneer onze hersenen los kunnen komen van onze dagelijkse overlevingstaken, voelen ze zich pas echt als een vis in het water.

Met dank aan Natura Foundation
www.naturafoundation.nl

Het volledige artikel en een complete lijst met referenties zijn beschikbaar bij onze redactie.



www.vitaopleidingen.nl
Download
Studiegids

VITA
OPLEIDINGEN

Studieprogramma
2019-2020

INFORMATIE EN INSCHRIJVING:

T: 036-5224950

E: INFO@VITAOPLEIDINGEN.NL

Registeropleidingen:

- Medische Basisvakken SHO Puur Plato - 27 EC
- Psychosociale Basisvakken SHO Puur Plato - 25 EC
- Medische- Psychosociale Basisvakken SHO - 47 EC

Beroepsopleiding Life Science Therapeut:

- Generieke en Specifieke fase

Bij- en nascholing:

- Energetisch lichaamswerk - Magnetiseren
- Ideomotoriek - Ratio-intuïtieve Methodiek - Bio-tensor deel 2
- Levend- (en droog) Bloed Analyse
- Iriscopie/oogdiagnostiek
- Anatomie & Fysiologie - Functies en processen uitgelicht
- Losse Colleges

Vita Opleidingen B.V.

Gildenveld 49-53, 3892 DD Zeewolde
www.vitaopleidingen.nl

CZ schrapt vergoeding alternatieve geneeswijzen

Eind november zorgde zorgverzekeraar CZ voor onrust onder alternatieve behandelaars en hun patiënten door te besluiten de vergoeding van een aantal alternatieve geneeswijzen te beëindigen. Reïncarnatietherapie, craniosacraal therapie, fytotherapie, ayurvedische geneeskunde, energetische geneeskunde en kinesiologie worden vanaf 1 januari niet meer vergoed.

De manier waarop CZ tot dit besluit kwam, is op zijn zachtst gezegd onzorgvuldig. De zorgverzekeraar heeft niet overlegd met de getroffen beroepsgroepen en komt zeven weken voor het nieuwe beleid ingaat, met zijn mededeling. De getroffen therapeuten werden er twee jaar geleden nog toe verplicht een kostbare en tijdrovende bijscholing te volgen om hun medische basiskennis te garanderen. Hoe kan een zorgverzekeraar zo onzorgvuldig met mensen omgaan?

Bovendien rammelt de inhoudelijke onderbouwing van dit besluit aan alle kanten. CZ nam dat besluit op basis van de uitkomsten van een enquête onder slechts driehonderd van haar 3,6 miljoen verzekerden. De verzekeraar vroeg welke alternatieve geneeswijzen ze zinvol dan wel onzinnig vonden. Zo'n steekproef is veel te klein om representatief te zijn en de vraagstelling is dubieus.

De geënquêteerden hadden over het algemeen geen ervaring met de therapieën die ze beoordeelden, laat staan dat ze er verstand van hadden. CZ probeerde het gebrek aan visie en onderbouwing te verhullen door te beweren dat voor deze behandelvormen weinig wetenschappelijk bewijs zou bestaan. Dat is aperte onzin.

Fytotherapie is een ander woord voor kruidengeneeskunde, de oudste geneeskunde op aarde. Fytotherapie omvat onder andere ayurvedische geneeskunde, Chinese geneeskunde en westerse kruidengeneeskunde. Veel moderne geneesmiddelen zijn afgeleid van de geneeskrachtige werking van planten, zoals vingerhoedskruid (*digitalis*) en taxus. De wetenschap heeft de laatste jaren steeds meer interesse in allerlei vormen van fytotherapie. Zo is farmacognosie een jonge tak van wetenschap die in geneeskrachtige planten zoekt naar werkzame stoffen voor nieuw te ontwikkelen medicijnen.



Willem Pinksterboer heeft een praktijk voor oosterse geneeswijzen en is als docent verbonden aan acupunctuuropleiding TCMA. Hij schrijft artikelen en geeft lezingen over filosofie, zingeving, gezondheid en de positie van de alternatieve geneeswijzen in de gezondheidszorg.

www.willempinksterboer.com



“De alternatieve sector is een lappendeken van uiteenlopende therapieën die allemaal ongeveer dezelfde klachten behandelen en elkaar dus beconcurreren. In zo'n sector kunnen zorgverzekeraars, die gewend zijn het harde spel van de markt te spelen, gemakkelijk verdelen en heersen. “

Eén enkele zoekopdracht op internet leert dat heel veel wetenschappelijk onderzoek juist positieve resultaten te zien geeft voor de oeroude ayurvedische geneeskunde, zeker in vergelijking met de veel jongere osteopathie, die gelukkig wel gewoon vergoed blijft. De ayurvedische geneeskunde sneuvelt echter omdat ze niet erg bekend is. Onbekend maakt nog altijd onbemind. Maar dat een behandelmethodede niet bekend is, zou voor een verzekeraar geen reden mogen zijn om die niet meer te vergoeden en daarmee zowel therapeuten als patiënten te duperen.

Toch is er ook een andere kant aan dit verhaal. De woordvoerder van CZ zegt desgevraagd dat er steeds meer klachten binnenkomen over de vergoeding van 'onzintherapieën' waar verzekerden niet aan willen meebetalen. De uitzending van Zondag met Lubach over alternatieve geneeswijzen (oktober 2017) zal daar zeker aan bijgedragen hebben.

Alternatieve geneeswijzen worden vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Dat zijn commerciële producten waarmee verzekeraars vergoeden wat verzekerden willen. De vergoeding van alternatieve geneeswijzen is nooit een inhoudelijke keuze geweest waarmee verzekerden duidelijk wilden maken dat ze in die therapieën geloven, maar is niet meer dan een marketingstrategie om polissen te verkopen. Als de klant het wil en het kost niet te veel, dan is het prima, mits het geen schade oplevert aan de gezondheid. Het sentiment onder verzekerden is dus altijd leidend geweest. Alternatieve behandelaars hebben daar genoeg mee genomen en te weinig moeite gedaan om uit te leggen wat ze doen, hoe hun behandeling werkt en waarom die onmisbaar is. Als nu op basis van een veranderend sentiment besloten wordt om de vergoeding stop te zetten, is dat schrikken, maar je kunt er weinig aan doen.

De alternatieve sector is bovendien een lappendeken van uiteenlopende therapieën die allemaal ongeveer dezelfde klachten behandelen en elkaar dus beconcurreren. In zo'n sector kunnen zorgverzekeraars, die gewend zijn het harde spel van de markt te spelen, gemakkelijk

verdelen en heersen. De alternatieve sector laat alleen met één stem van zich horen wanneer hij aangevallen wordt, zoals nu. Zo is de sector na het besluit van CZ meteen een petitie gestart in de hoop dat CZ het genomen besluit terugdraait.

Ik heb die petitie natuurlijk ondertekend, maar ik geloof niet dat die veel effect zal hebben. Om de alternatieve geneeswijzen een stabiele positie in de gezondheidszorg te geven, zal de sector uit de slachtofferrol moeten stappen, zelf-kritischer moeten worden en heel goed moeten uitleggen welke kernwaarden hij vertegenwoordigt. De alternatieve geneeswijzen zullen volwassen moeten worden. De geschiedenis van de reguliere geneeskunde leert dat dat geen gemakkelijk proces is. Maar als de alternatieve sector er daarom maar niet aan begint, zal de maatregel van CZ niet de laatste en ook niet de grootste klap zijn die hij te verwerken krijgt. Wellicht zijn zulke klappen juist nodig om volwassen te worden. Beter dan dat we klagen over het onrecht dat ons wordt aangedaan, kunnen we als alternatieve sector de tik die CZ uitdeelt, gebruiken als wake-up call. Het kan veel beter!



De eerste 1000 dagen van het leven en de gevolgen voor latere gezondheid

Op het gebied van gezondheid is er de laatste eeuw veel veranderd. Een gezonde leefstijl was 100 jaar geleden nog iets waar niet over nagedacht hoefde te worden. Tegenwoordig is het een uitdaging om gezonde keuzes te kunnen maken. Toch zullen we wel moeten, we kunnen er niet van blijven uitgaan dat farmaceutische ontwikkelingen ziektes onder controle zullen krijgen. Het wordt steeds duidelijker dat we het zonder een gezonde leefstijl niet gaan redden.

Maar er is meer dan alleen een gezonde leefstijl.

Er wordt veel onderzoek gedaan naar de vele omstandigheden die ons welzijn beïnvloeden. Dat is het terrein van de epigenetica, levensomstandigheden die de werking van de genen beïnvloeden. We beseffen nu dat de epigenetische invloeden het meeste effect hebben in de eerste 1000 dagen van het leven, gerekend vanaf de conceptie. Die omgevingsfactoren bepalen uiteindelijk hoe jij, met je unieke genetische blauwdruk, jezelf kunt ontwikkelen tot een gezonde volwassene.^[1,2,3]

Onze ontwikkeling wordt in die periode beïnvloed door wat je moeder eet, of je moedermelk krijgt, hoe je darmflora zich ontwikkelt^[4], hoe de hygiënische omstandigheden zijn, of je vaccinaties hebt gekregen, welke ziektes je doormaakt (virussen, bacteriën, parasieten en schimmels), of er sprake is van stress, maar vooral ook door de band die je opbouwt met je moeder. We noemen deze omstandigheden ook wel epigenetische factoren, levensomstandigheden die de werking van de genen bepalen.^[5]

In mijn vakgebied, de klinische Psycho Neuro Immunologie, bekijken we al deze factoren en proberen we deze (indien mogelijk) te herstellen. Herstel van de huidige omstandigheden heeft lang niet altijd het gewenste effect, omdat wat in het verleden gebeurd is, niet zomaar uitgegumd kan worden. En dat geldt dan met name voor de early life stress, die een grote invloed heeft op de gezondheid van het kind en de latere volwassene.

Het babybrein ontwikkelt zich razendsnel. In die eerste 1000 dagen vormen zich de neuronale paden waardoor de specifieke reactiepatronen c.q. overlevingsstrategieën ontstaan, waarmee de mens zich in de rest van het leven staande zal houden. Stressvolle gebeurtenissen bij de moeder tijdens de zwangerschap kunnen zelfs resulteren in een vroeggeboorte of miskraam.^[6] Stress, of onveiligheid gedurende de eerste twee jaar van het leven 'programmeert' het kind in de stress-stand.^[7] Het kind ontwikkelt hierdoor de overlevingsstrategieën die het in staat stelt om te kunnen overleven. 'Early life stress' heeft nogal wat gevolgen; bij vele chronische aandoeningen op latere leeftijd is er een hoge correlatie met de 'valse start' in het leven^[8,9,10] En deze factor blijft nogal onderbelicht in het ontstaan van ziekte op latere leeftijd.

Ons lichaam is ontworpen om te kunnen overleven, alle biochemische processen zijn zo op elkaar afgestemd dat wij als de 'diersoort' mens, niet zullen uitsterven. Als we ons tenminste nog steeds in de omstandigheden van een paar honderdduizend jaar geleden zouden bevinden. En daar wringt nu de schoen. Ons basisontwerp is nog bijna gelijk aan dat van onze verre voorvaders, maar de omstandigheden zijn niet meer te vergelijken met die van toen.

In de prehistorie kenden we alleen kortdurende stress; er was gevaar in de zin van wilde dieren of vijandige stammen. We hadden geen last van een langdurige werkeloosheid of een grote hypotheekschuld. We

"Stress, of onveiligheid gedurende de eerste twee jaar van het leven 'programmeert' het kind in de stress-stand."

kunnen er ook van uitgaan dat een gebrek aan moedermelk gewoon niet bestond en als dat wel het geval was, overleefden we het niet. Moederbinding was iets vanzelfsprekends, kijk maar naar de manier hoe apen hun jongen grootbrengen. Moederapen laten hun jong geen moment in de steek.

Dat veranderde in de industriële revolutie; in deze periode zo na het begin van de vorige eeuw kregen behavioristen zoals Pavlov, Watson en Skinner gehoor voor hun stellingen dat we kinderen maar moesten laten huilen, omdat we hen anders maar zouden verwennen.^[11] Naar mijn idee zien we nu nog steeds de gevolgen van deze nieuwe ideeën. De gevolgen van early life stress en een slechte moederbinding kunnen namelijk een aantal generaties doorwerken!

Maar goed, hoe werkt het dan met early life stress, wat zijn daar de gevolgen van?

Dat een leven lang alert en op je hoede zijn niet gunstig is voor een mens, zal je niet verbazen. Maar wat gebeurt er nu precies in

U zoekt orthomoleculaire voedingssupplementen...

Op onze website www.derooderoos.nl kunt u kiezen uit ons brede assortiment van alle gerenommeerde merken. De Roode Roos levert inmiddels 25 jaar als marktleider orthomoleculaire voedingssupplementen op uw verzoek als gezondheidsprofessional direct aan uw cliënten.



Wij verwerken uw voorschrift!

- AVG-proof voorschriftsysteem
- onafhankelijk
- vraaggestuurd
- korting voor uw cliënten
- kwaliteit
- betrouwbaar
- klantgericht

www.derooderoos.nl | 070-3010701

de biochemie van het lichaam bij 'early life stress'? Is er een verklaring voor het ontwikkelen van chronische aandoeningen vanuit biochemisch perspectief?

Ik neem je mee in de biochemie en ga op zoek naar de evolutionaire keuzes die het lichaam maakt, waarmee het ontstaan van hedendaagse chronische aandoeningen voor een belangrijk deel te verklaren is.

In een stressvolle situatie zal een mens magnesium en zink uitscheiden, vanwege het kalmerende effect van deze mineralen. ^[12] Kalmte kun je niet gebruiken als je moet rennen voor een beer. Gelukkig waren die stressvolle gebeurtenissen van korte duur; je was na 20 minuten rennen óf veilig, óf opgegeten.

Het is geen probleem om 20 minuten lang magnesium en zink uit te scheiden; het wordt wel een probleem als je 20 jaar lang deze belangrijke mineralen uitplast. Want dat is precies wat er in de huidige maatschappij gebeurt.

Early life stress programmeert je systeem voor een overlevingsstrategie waarmee je in stress kunt overleven. Je blijft de rest van je leven alert en op je hoede (met een tekort aan magnesium en zink). En dat houdt je niet vol.

Zonder voldoende magnesium kán je lichaam niet ontspannen. Je krijgt last van spierklachten, krampen, stijve spieren, spiertrekkingen, maar ook van extra stress. Dat is niet zo gek als je lichaam magnesium gebruikt om te ontspannen. Als je magnesium verliest, gaat je lichaam calcium vasthouden. De gevolgen hiervan zijn dat je het teveel aan calcium neerslaat in weefsels die hier niet op zitten te wachten. Denk dan aan verkalking van bloedvaten en spieren. ^[12]

Zinkverlies heeft ook grote gevolgen. Zink speelt een belangrijke rol in je immuunsysteem, met name in de immuniteit van de slijmvliezen. Verkoudheden, oorontstekingen, darmklachten, longklachten en dergelijke zijn het gevolg. Maar daar blijft het niet bij. Wanneer de zinkstatus verlaagt, zal de koperstatus verhogen. Deze twee sporenelementen werken antagonistisch, net zoals calcium en magnesium elkaars tegenpolen zijn. ^[13]

Bij een zinktekort zal het lichaam daarom koper vasthouden, met name in de lever, het brein en de schildklier. We noemen dat koperstapeling of kopertoxiciteit, want een teveel aan koper is toxisch. Het veroorzaakt de zogenaamde oxidatieve stress (oxidatie zou je kunnen vergelijken met roest) en daarmee richt je schade aan (herkenbaar aan van die bruine pigmentvlekken op je handen en in je gezicht). Die schade beperkt zich niet tot de buitenkant van je lichaam, maar die is ook in je systeem merkbaar. De bloedsuikerhuishouding raakt in de war, je krijgt steeds meer zin in zoet, er ontstaan ontstekingen, het immuunsysteem ontspoord en zo raakt, langzaam maar zeker, je hele systeem uit balans. ^[13] Bij een disbalans in de koperhuishouding horen ook nogal wat psychische klachten, zoals angst- en paniekstoornissen, een racing mind, niet kunnen ontspannen, en voor je het weet zit je in een burn-out of een andere chronische aandoening.

Overigens wordt niet iedereen ziek van de gevolgen van early life stress. Er zijn gelukkig ook nog mensen die zoveel compensatiemogelijkheden hebben dat ze nergens last van hebben.

Het wordt tijd dat we gaan inzien dat er meer factoren zijn die maken dat mensen op zoek zijn naar zoetigheid. Early life stress, zoals het gemis aan moedermelk (troostvoeding), een gebrekkige

"Early life stress programmeert je systeem voor een overlevingsstrategie waarmee je in stress kunt overleven."

moederbinding, een traumatische bevalling, of geboren worden na een stressvolle zwangerschap kunnen er wel degelijk aan bijdragen dat mensen een grotere behoefte krijgen aan zoetigheid. Klopt het dan eigenlijk wel dat mensen die te veel snoepen gezien worden als onverantwoordelijk en met een gebrek aan discipline?

Tja, en wat nu? Wat kun je doen als je tot de ontdekking komt dat ook jij geen optimale start in het leven hebt gehad? Is er überhaupt nog iets aan te doen?

Om te beginnen zul je moeten kijken hoe het met je mineralen gesteld is. Het jarenlang uitplassen van belangrijke mineralen heeft natuurlijk zijn sporen nagelaten. Je kunt de tekorten niet makkelijk met gangbaar bloedonderzoek opsporen. Het lichaam zorgt er namelijk voor dat de mineralenbalans in het bloed zo lang mogelijk optimaal blijft. Je zult moeten kijken naar de klinische symptomen van de specifieke mineraaltekorten én je kunt een kijkje nemen in de rode bloedcel.



Daarmee krijg je over het algemeen een redelijk beeld. Aanvullen van tekorten is belangrijk, zodat je lichaam zich weer kan gaan herstellen. Orthomoleculaire behandelaars zijn in staat om je in dit traject te ondersteunen.

Het is ook van belang om uit te zoeken welke stressfactoren er in je vroege jeugd (of in die van je ouders) allemaal een rol gespeeld hebben. De geprogrammeerde overlevingsstrategie zal niet zomaar verdwijnen, maar bewustwording op dat gebied is het begin van genezing. Technieken als counseling, mindfulness, de MIR-methode, hypnose- en regressietherapie, EMDR of EFT kunnen bijdragen aan genezing.

Bijzonder is dat het toedienen van de juiste darmflorabacteriën die je eigenlijk als kind had moeten ontvangen via je moeder, grote effecten heeft op de werking van het immuunsysteem. Ook zijn er homeopatische middelen die het effect van moedermelk kunnen nabootsen en daarmee ook het immuunsysteem positief beïnvloeden.

Het op latere leeftijd herstellen van de epigenetische programmering is een hele uitdaging die je echt zelf zult moeten aangaan en die daarom niet voor iedereen is weggelegd. Ik denk dat het voorkomen van early life stress op de lange termijn zijn vruchten zal afwerpen. Voorkomen is tenslotte altijd beter dan genezen.

Yvonne van Stigt is master in de klinische Psycho Neuro Immunologie.

Referenties:

- Huebner G, Boothby N, et al. 2016. Beyond Survival: The Case for Investing in Young Children Globally. Discussion Paper, National Academy of Medicine, Washington, DC. <https://nam.edu/wpcontent/uploads/2016/09/Beyond-Survival-The-Case-for-Investingin-Young-Children-Globally.pdf>.
- Behrman, J, et al. Human capital and productivity benefits of early childhood nutritional interventions. Disease control priorities, 3rd edition (DCP3). Seattle: University of Washington Department of Global Health (<http://dcp-3.org/chapter/1938/human-capital-and-productivity-benefits-early-childhood-nutritional-interventions>).
- Huebner G, Boothby N, et al. 2016. Beyond Survival: The Case for Investing in Young Children Globally. Discussion Paper, National Academy of Medicine, Washington, DC. <https://nam.edu/wpcontent/uploads/2016/09/Beyond-Survival-The-Case-for-Investingin-Young-Children-Globally.pdf>.
- Moshe E. Early life, the epigenome, and human health. Acta Paediatr, 98 (2009) 1082-10845.
- Moelling K (2016), Nutrition and the microbiome. Ann. N.Y. Acad. Sci., 1372: 3-8. doi:10.1111/nyas.13039
- Hoffman M, Mazzoni S, et al. Measures of Maternal Stress and Mood in Relation to Preterm Birth. Ob&Gyn; v127:3; 545-552.
- Sroufe, L, Egeland, B, Carlson, E, Collins, W. (2005). The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood. New York: Guilford.
- Schiavone S, Colaianna M, Curtis L. Impact of early life stress on the pathogenesis of mental disorders: relation to brain oxidative stress. Curr Pharm Des. 2015;21(11):1404-12.
- Hostinar CE, Nusslock R, Miller GE. Future Directions in the Study of Early-Life Stress and Physical and Emotional Health: Implications of the Neuroimmune Network Hypothesis. J Clin Child Adolesc Psychol. 2017 Jan 20:1-15. doi: 10.1080/15374416.2016.1266647.
- Garland T Jr, Cadney MD, Waterland RA. Early-Life Effects on Adult Physical Activity: Concepts, Relevance, and Experimental Approaches. Physiol Biochem Zool. 2017 Jan/Feb;90(1):1-14. doi: 10.1086/689775.
- <http://www.e-lisa.be/psychologie/cursus/06%20hfst%2006%20Leren.pdf>
- Rick Malter, The strands of Health, 2003
- <http://drlwilson.com/Articles/ZINC.htm>

Bijschelingen

CHINESE MEDICAL HERBAL TEA Datum: 07 en 08 juni 2019 Docent: Van Laethem Danny Locatie: Antwerpen Studiepunten: 3 Ac per dag	5 ELEMENTEN LEER EN DE PSYCHOSOMATIEK Datum: 20-09, 21-09, 25-10, 26-10, 22-11, 23-11 2019 Docent: B.A. Sebrechts Locatie: Haarlem Studiepunten: 3 per dag Ac	PEDIATRIC TUINA Datum: 7 en 8 november 2019 Docent: Anat Regev Locatie: Amsterdam Studiepunten: 3 Ac per dag
THERAPEUTISCHE VORMING Datum: 18 mei 2019 Docent: Paul Albers Locatie: Arnhem Studiepunten: 3 Ho	HOMEOPATHIE: BIJSCHOLING VOOR DE ACUTE HOMEOPATHISCHE BEHANDELING Datum: 16-3, 20-4, 18-5, 29-6, 5e datum in overleg Docent: Muriel Pelle-Calis, Linda von Bose Locatie: Kranenburg (D) Studiepunten: 3 per dag Ho	DE SPIJSVERTERINGS ORGANEN Datum: 20 maart 2019 Docent: Dorothé Lueb Locatie: Eindhoven Studiepunten: 3 Na
PROFESSOR'S LECTURE DAY - MASTERCLASS INFLAMMATOIRE DARMPATHOLOGIE - POSTGRADUAATOPLEIDING OP MAAT VAN DE GEZONDHEIDSPROFESSOR		
Datum: 16 maart 2019 Docent: Dr. Pieter Lanoye en Prof. Dr. Apr. Geert Vergote Locatie: De Ruwenberg Sint-Michielsgestel Studiepunten: 3 Na		
HUISELIJK GEWELD Datum: 17 mei 2019 Docent: Toine Korthout Locatie: Velp Studiepunten: 3 Wm		
DIABETES MELLITUS Datum: 1 november 2019 Docent: Pieter van Amerongen Locatie: Beverwijk Studiepunten: 3 Wm	DEPRESSIE ANDERS BEKEKEN Datum: 16 november 2019 Docent: Henk Visser Locatie: Zwolle Studiepunten: 3 Wm	JING FANG CLASSICAL FORMULAS Datum: 28-05, 01-06 29-10, 01-11 2020, 23-05, 4-10 tm 17-10 2021 Docent: Dr. Suzanne Robidoux Locatie: Antwerpen Studiepunten: 3 Ac per dag
ADEMHALING EN STRESS Datum: 22 november 2019 Docent: Sonja Nijhuis Locatie: Utrecht Studiepunten: 3 Wm per dag	PATHOLOGIE IN BEELD: NIERKLACHTEN DOORGRONDEN Datum: 7 december 2019 Docent: Paul Albers Locatie: Arnhem Studiepunten: 3 Ho en/of Wm	TTCM MANAGEMENT FOR ASTHMA AND COPD, CHRONIC SINUSITIS AND HAY FEVER Datum: 13 en 14 december 2019 Docent: Dr. Yifan Yang Locatie: Antwerpen Studiepunten: 3 Ac per dag

Dit is een kleine greep is uit bijscholingsaanbod. Een uitgebreidere lijst is te vinden op de NWP-website: www.nwp-natuurgeneeskunde.nl



Colofon

Hoofredactie
Sacha van den Ende
E-mail: sacha@inspiredcommunications.nl

Bladmanagement en redactionele bewerking
Maartje Albert en Ria Teeuw
E-mail: maartje@inspiredcommunications.nl

Eindredactie
Marianne Smits en Charlotte Simons

Aan dit nummer werkten mee
Frederike Otger, Ria Teeuw, Saskia de Bruin, Lucas Flamend, Alie Heidema, André Frankhuizen, Willem Pinksterboer en Yvonne van Stigt.

Redactieadres
Watervliet 40
2498 ES Den Haag

Uitgever
Inspired Publishing
Contactpersoon: Sacha van den Ende
Watervliet 40
2498 ES Den Haag
info@inspiredcommunications.nl

Vormgeving
Eefje Kleijweg | Grafisch Ontwerp
www.eefjekleijweg.nl

Druk
Damen Drukkers

Lezersservice
NWP Magazine verschijnt drie keer per jaar.
Het wordt toegezonden aan alle leden van de NWP en aan een selectie van direct gerelateerde publieksgroepen.

Adreswijzigingen
Adreswijzigingen graag zo spoedig mogelijk indienen bij de NWP per e-mail: info@nwp-natuurgeneeskunde.nl

Disclaimer
De informatie in dit blad is uitermate zorgvuldig opgesteld en gecontroleerd. De uitgever is evenwel niet aansprakelijk voor de inhoud van ingestuurde c.q. aangeboden artikelen, product-informatie en voor eventuele schade als gevolg van vermeende (medische) adviezen, onverhoopte onjuistheden en/of onvolledigheden. De uitgever draagt geen verantwoordelijkheid voor de inhoud van advertenties. Informatie over gebruikte bronnen kan opgevraagd worden bij de redactie.

©Copyright
Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Inspired Publishing. Alle rechten voorbehouden.

NWP-gegevens

Secretariaat
Het secretariaat van de NWP is op werkdagen telefonisch te bereiken van 08.30 - 12.30 uur. Buiten deze tijden kan een bericht ingesproken worden op het antwoordapparaat; er wordt dan zo spoedig mogelijk teruggebeld.

Bijscholingen
Het bijscholingsreglement is geactualiseerd. Bijscholingen worden niet langer per jaar bijgehouden, maar per blok van 3 jaar. Per blok van 3 jaar dienen in totaal 18 dagen gevolgd te worden.

De wijzigingen gaan met ingang van 2018 in. De nieuwe eisen worden:

6 dagen Vakinhoudelijk
(Na/Ph is één licentie, Ac en Sh wordt één licentie)

3 dagen Vakoverschrijdend
(Dit mag ingevuld worden met bijscholingen vakgericht, andersom kan niet)

3 dagen Westers Medisch

6 dagen Intervisie met minimaal 3 therapeuten
(Dit mogen ook leden van een andere beroepsvereniging zijn)

Leden van de NWP worden elke 3 jaar gevisiteerd. Bij deze visitatie wordt gecontroleerd of aan alle eisen is voldaan, waarna een herregistratie plaatsvindt.

Contributie
De contributie voor 2019 bedraagt € 470,- (via automatische incasso). Dit is inclusief de beroepsaansprakelijkheid. Aanmeldingskosten bedragen eenmalig € 50,-. De contributie kan in termijnen betaald worden. Hiervoor wordt 5% extra in rekening gebracht.

Centraal Bureau NWP
Jacob Clementstraat 1
6023 CB Budel-Schoot
Tel: 0495 - 499919
info@nwp-natuurgeneeskunde.nl
www.nwp-natuurgeneeskunde.nl

LUCAS FLAMEND



HET ENDORFINE HERSTELPLAN

Integrale epigenetica in de praktijk

Onze westerse levensstijl brengt veel stress met zich mee. Stress die we angstvallig proberen te compenseren. Met een pizza, een ijsje, een sigaret, een slaappil of een glas wijn... Middelen die kortstondig helpen, maar op termijn net voor méér stress zorgen, omdat ze de werking van het endorfinesysteem uitputten. Het endorfinesysteem is een zelfregulerend systeem dat onze geestelijke en lichamelijke gezondheid in stand helpt te houden. Faalt die regulatie, dan ontwikkelen we allerlei chronische aandoeningen. De klassieke zorgverlening heeft voor elk van die kwalen een symptoombehandeling klaar, maar pakt de oorzaak niet aan. Waardoor we steeds meer klachten ontwikkelen en onze genen ontregeld raken. Deze ontregeling kan worden teruggedraaid. Het Endorfine Herstelplan is een bruikbare en praktische toepassing van de integrale epigenetica. Het biedt de lezer inzicht in de dynamiek van oorzaak en gevolg en helpt verbanden te zien, eerder dan losstaande feiten. De auteur heeft meer dan 20 jaar ervaring met de praktische toepassing van de epigenetica en is oprichter van het opleidingsinstituut BrainQ.

 informatie: www.BrainQ.nl en www.exendo-epigenomics.com



GRATIS
SAMPLE!



ASHWAGANDHA-KSM BIOLOGISCH

Met 300 mg van het bijzondere ashwagandha-extract KSM-66®.

- **extract uit de wortel van biologisch geteelde ashwagandha**
- **met sterke wetenschappelijke onderbouwing**
- **werkt ontspannend en draagt bij aan een goede geestelijke balans**

Binnen de ayurvedische gezondheidsleer wordt het kruid ashwagandha (*Withania somnifera*) al meer dan 4000 jaar gebruikt in de vorm van thee, siroop, zalf, tinctuur of poeder. Bijzonder aan ashwagandha is de sterke adaptogene (stabiliserende en homeostase bevorderende) werking. Het wordt onder andere veel ingezet bij stress-situaties, omdat het ontspannend en rustgevend werkt. Dit kruidenpreparaat is uitermate geschikt

voor extra geestelijke en lichamelijke ondersteuning in onze huidige jachtige maatschappij. Ashwagandha-KSM van Vitals bevat KSM-66®, een biologisch ashwagandha-extract dat in de meeste onderzoeken met ashwagandha is gebruikt. Lees meer over Ashwagandha-KSM op Vitals.nl of bel 075-6476050. **Professionals kunnen een gratis sample bestellen op Vitals.nl.**