

# Depressie

**DEPRESSIE  
EN HET  
ENDORFINESYSTEEM**

**DOORBREEK  
DE STILTE ROND  
JE DEPRESSIE!**

**DE PRESSIE,  
DEPRI OF  
ECHT DEPRESSIEF?**



## Website OrthoFyto Media online

Maak kennis met onze website [www.orthofytomedia.com](http://www.orthofytomedia.com)! Op de site treft u alle informatie betreffende de tijdschriften Orthofyto en LeefNu. Ter gelegenheid van de honderdste editie van Orthofyto is dit magazine tot het einde van dit jaar volledig digitaal te lezen. Om de andere edities te kunnen lezen, heeft u een abonnement nodig. Vanaf 2014 zal op deze website ook het volledige archief van Orthofyto en LeefNu geplaatst worden. Op de website treft u alle voorwaarden.

## ORTHOFYTO

18<sup>e</sup> jaargang



**Orthofyto** is het enige vaktijdschrift in België voor artsen, therapeuten en andere (para)medische professionals werkzaam of geïnteresseerd in preventieve gezondheidszorg en integratieve geneeskunde. Orthofyto heeft als doel deze professionals op de hoogte te houden van de laatste wetenschappelijke ontwikkelingen op het gebied van integratieve holistische gezondheidszorg, specifiek gericht op orthomoleculaire voeding & geneeskunde en fytotherapie.

## LeefNu



**LeefNu** is het tijdschrift voor de consument die op een bewuste en gezonde manier wil leven. LeefNu vertaalt wetenschappelijke inzichten in praktische artikelen. De artikelen zijn voornamelijk gericht op een gezonde leefstijl & voeding en het gebruik van voedingssupplementen. Daarnaast wordt aandacht besteed aan onderwerpen zoals beweging, opvoeding en het milieu.



## Depressie

Depressie is een veel voorkomende medische aandoening, wat vaak leidt tot intense gevoelens van verdriet en wanhoop. In de volksmond wordt het woord 'depressief' gebruikt om de ups en downs van het leven te beschrijven. Er is echter een duidelijk onderscheid tussen het hebben van depressieve gevoelens en werkelijk depressief zijn. Als het leven moeilijk is, met geldzorgen, werkloosheid, problemen op het werk, relatieproblemen of ziekte, zijn depressieve gevoelens een logisch gevolg. De depressieve gevoelens kunnen uitmonden in een werkelijke depressie; langdurig het gevoel hebben dat het leven zinloos is. Soms is men depressief zonder duidelijke reden. Meestal is er niet één duidelijke oorzaak, maar is er eerder sprake van een combinatie van lichamelijke, sociale en psychologische factoren.

### Global Burden of Disease

Wereldwijd is depressie de tweede belangrijkste oorzaak van arbeidsongeschiktheid en invaliditeit en bovendien een belangrijke oorzaak van ischemische hartziekten en zelfmoord. Deze bevindingen werden gepubliceerd in een recente studie van het WHO (World Health Organisation) namelijk de Global Burden of Disease (GBD) [1]. De onderzoekers benadrukken het belang van het opnemen van depressieve stoornissen als een mondiale prioriteit op vlak van gezondheid. In 1990 rangschikte de GBD depressie als de vierde belangrijkste oorzaak van ziektelast wereldwijd na lagere luchtweginfecties, diarree en problematieken rond de perinatale periode. In 2000 werd depressie nummer 3 en in de studie van 2010 komt depressie op de tweede plaats.

### In deze uitgave...

In dit nummer vindt u verschillende artikelen over wat depressie betekent, wat de oorzaken en symptomen zijn en hoe we daar op orthomoleculair, fytotherapeutisch en filosofisch vlak mee om kunnen gaan. Lucas Flamend zet in zijn artikel uiteen hoe een exorfinenbelasting, afkomstig uit onze voeding, een disbalans teweegbrengt met onder andere depressie als gevolg. Volgens hem is depressie een epigenetische adaptatie als gevolg van overstimulatie door stress, troostvoeding, psychostimulantia en drugs. Het artikel van Walter Faché geeft inzicht en tal van mogelijkheden om op het gebied van voeding en leefstijl maatregelen te nemen tegen de depressie. Eén van de relatief nieuwe technieken van het identificeren en behandelen van neuropsychische stoornissen zoals depressie, is aromatherapie en hydrolatentherapie. Lees hier meer over in de bijdrage van drs. Ulviya Sharif Zada. Dr. Hans van Montfort en bewustzijnstrainer Yvonne Coolen beschrijven in hun artikel "De Pressie, Depri of echt Depressief?" hoe je het best kunt omgaan met de ups en downs van het leven en geven orthomoleculaire, psychologische en praktische inzichten.

Ik wens u namens de hele redactie veel leesplezier,

Pascale Van den Heede

Hoofdredacteur



1. [www.plosmedicine.org](http://www.plosmedicine.org): Burden of Depressive Disorders by Country, Sex, Age, and Year: Findings from the Global Burden of Disease Study 2010.



# WIMED-FIOW

Wetenschappelijk Informatieve Orthomoleculaire  
Medische Databank Faché Instituut

- ✓ Orthomoleculaire online bibliotheek met meer dan 7000 wetenschappelijk onderbouwde artikelen.
- ✓ Orthotips en -trends van de jaarboeken 2009 tot en met 2013 verzameld en aangevuld met de nieuwste trends en adviezen.
- ✓ Uiteenlopende onderwerpen: voedingsmiddelen, voedingsstoffen, gastronomie, fyto, ziektebeelden, suppletie en voedingsaanvullingen, toxiciteit, detoxificatie, biochemie, filosofie, energie, diagnostiek, ecologie, orthofilosofie, cosmetica, sport, dierenvoeding, bio-bouwen en elektromagnetisme
- ✓ Met een verfijnde & gebruiksvriendelijke zoekmachine
- ✓ En sinds 21 september 2013 een ortho-encyclopedie waarbij ziektebeelden overzichtelijk en systematisch worden bijgewerkt met praktische voedings-, leefwijze-, en suppletie adviezen die permanent worden ge-update. Maandelijks worden nieuwe ziektebeelden toegevoegd.

**Word samen met een vriend(in) WIMED-lid en betaal slechts €99\* per persoon i.p.v. €130 en geniet van de volgende voordelen:**

1. Toegang tot de WIMED-databank & de unieke online-encyclopedie (gesloten website) gedurende 1 jaar
2. Maandelijkse digitale nieuwsbrief met orthomoleculaire tips, voedingsadviezen, nieuwe supplementen
3. Gratis bijwonen van het BSOM (Belgian Society of Orthomolecular Medicine) Congres 2014
4. Voor artsen en therapeuten: vermelding van uw naam op de open FIOW website
5. Gratis verwelkomingsgeschenk ter waarde van €25

**Bestellen van de WIMED winterpromotie kan via: [secretariaat@fiow.be](mailto:secretariaat@fiow.be) of ☎ 09/369 06 42**

\* WIMED winterpromotie is geldig van 15-11-2013 t.e.m. 15-01-2014  
Elke persoon ontvangt een persoonlijke login en paswoord,  
na het FIOW het totale actiebedrag van €198 voor 2 personen heeft ontvangen.



### Hoofdartikel Orthomoleculair

Depressie en het endorfinesysteem .... 6

### Voeding

Doorbreek de stilte rond je depressie! ..12

### Medisch dossier

De Pressie, Depri of echt Depressief?... 17

### Weet wat je neemt

Interacties tussen voeding(supplementen), kruidenpreparaten en antidepressiva.... 23

### Orthomoleculaire diagnose en therapie

Depressie: een warm bad.....30

### Uit de orthomoleculaire praktijk

Aromatherapie en depressie.....32

### Fytotherapie

Traditionele fytotherapie bij depressie ..34



### Diabetes-type-2

Vrouwen die walnoten eten hebben minder kans op diabetes-type-2 ..... 28

### Borstkanker

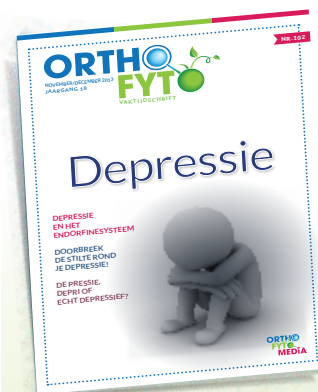
Gunstige beïnvloeding oestrogeenprofiel in urine door groene thee .....28

### Ziekte van Crohn

Vitamine B12- en foliumzuurgebrek bij patiënten met de ziekte van Crohn .... 29

### Dementie

B-vitaminen kunnen helpen om dementie te voorkomen .....29



Depressies hebben een grote impact op het dagelijkse leven: depressieve personen functioneren 60 dagen per jaar niet of suboptimaal; bij ernstige depressies loopt dit uit tot meer dan 100 dagen. De klassiek aanpak van depressie is het inzetten van antidepressiva. Helaas hebben antidepressiva weinig effect; volgens de metastudie van het Amerikaanse FDA werken antidepressiva niet beter dan placebo's

### Adverteerders

|                   |                                                    |    |
|-------------------|----------------------------------------------------|----|
| OrthoFytoMedia    | Nieuwe website .....                               | 2  |
| FIOW              | WIMED-FIOW .....                                   | 4  |
| FIOW              | Inleiding tot de orthomoleculaire geneeskunde..... | 11 |
| Pharma Nord       | Vitamine D.....                                    | 15 |
| Nutrogenics       | Vergelijk Omega-3.....                             | 16 |
| Pharma Nord       | Q10 .....                                          | 21 |
| Nutrisan          | Probiotic Caps.....                                | 22 |
| Nordic Naturals   | Pro Omega.....                                     | 22 |
| Nutrisan          | NutriVit D3.....                                   | 27 |
| Nutrisan          | Neptune Krill Oil .....                            | 27 |
| Exendo            | Exorfinen belasting & DPP-IV herstelmethod.....    | 38 |
| Ojibwa De Roeck   | Ultimate oil blend.....                            | 38 |
| Energetica Natura | Sculacia .....                                     | 40 |

### Erkenning Orthofyto

Orthofyto is sinds juni 2007, als enig neutraal Orthomoleculair Wetenschappelijk Vaktijdschrift, erkend door de 'European Union of Science Journalists' Associations' en de 'European Research Advisory Board (EURAB)'.

# Depressie en het endorfinesysteem

**D**epressie is een toestand waarbij een persoon langdurig lusteloos en neerslachtig is. In België schat men het voorkomen van depressie tussen de 5% en 8% van de bevolking [1]. Hiermee behoort België tot de landen met een van de hoogste cijfers. Dit is op zijn zachts uitgedrukt vreemd. Althans rekening houdend met onze levensstandaard, veiligheid, gezondheidszorg en sociale voorzieningen die tot een van de beste van de wereld behoren. Dit doet vermoeden dat depressie een epigenetische adaptatie is die wordt veroorzaakt door een verandering van de omgevingsfactoren. Vooral verkeerde voeding (bv. troostvoeding en exorfinen), een overmaat aan stress en een gebrek aan beweging zijn factoren die veranderingen in de werking van onze genen veroorzaken.

## Antidepressiva

Depressies hebben een grote impact op het dagelijkse leven: depressieve personen functioneren 60 dagen per jaar niet of suboptimaal; bij ernstige depressies loopt dit uit tot meer dan 100 dagen [2]. De klassiek aanpak van depressie is het inzetten van antidepressiva. Helaas hebben antidepressiva weinig effect; volgens de metastudie van het Amerikaanse FDA werken antidepressiva niet beter dan placebo's [3].

Serotonineheropnameremmers (SSRI's) hebben vooral een kalmerend effect bij mensen met een major depressie. Deze zwaarste vorm van depressie gaat gepaard met (ernstige) vermoeidheid, stressovergevoeligheid, onrust, dysforie, malende gedachten en moeite met het loslaten van negatieve ervaringen. Dit zijn allemaal kenmerken die te wijten zijn aan een dynorfine-resistentie waardoor er teveel NMDA vrijkomt (zie verder onder 'Stress en depressie'). Het kalmerende effect van antidepressiva is vooral te wijten aan de NMDA-remmende werking van SSRI's [4]. Dit is dan ook gelijk de reden waarom VLDK (very low dose ketamine) zo effectief is in de behandeling van major depressie, bipolaire stoornis en therapieresistente depressie. VLDK remt de werking van NMDA en herstelt de KOR- receptoren (dynorfine) [5]. NMDA komt in verhoogde mate vrij bij een dynorfine-resistentie – één van de drie opioïden van het endorfinesysteem, zie schema 1 [6]. De KOR-receptoren kunnen ook hersteld worden door gebruik te maken van natuurlijke NMDA-remmers.

K

NMDA is een eiwit dat vrijkomt bij een teveel aan stress, suiker, exorfinen, junkfood, transvetten, alcohol, drugs, smaakversterkers (E621) en psychostimulantia zoals Ritalin® en dextro-amfetamine [7,8,9]. Het is samen met cortisol en dopamine een van de meest neurotoxische stoffen die het lichaam zelf kan produceren [10]. NMDA is mede verantwoordelijk voor ontstaan van ADD/ADHD [11] en neurodegeneratieve aandoeningen zoals de ziekte van Alzheimer [12] en Parkinson [13]. Een teveel aan NMDA kan tevens oorsuizingen [14], nachtblindheid en wazig zicht [15] veroorzaken.

## Gradaties in depressie

Er worden in de vakliteratuur drie gradaties van depressie beschreven. Deze indeling [16] komt min of meer overeen met de resistentie van één of meerdere opioïden van het endorfinesysteem (zie schema 1).

1. **Symptoom depressie:** er wordt voldaan aan één van de symptomen van een depressie. Deze vorm gaat gepaard met een beginnende endorfineresistentie [17]. De kenmerken zijn onder meer: uitstelgedrag, verminderde motivatie en plezierbeleving (dysforie), lusteloosheid, lichte prikkel- en stressgevoeligheid met geïrriteerdheid en periodes van moeheid. Al dan niet in combinatie met het opzoeken van sterkere prikkels (middenlasmisbruik, eetstoornissen en verslavend gedrag) en aandachtsproblemen. Komt onder meer voor bij ADD/ADHD, exorfinen belasting, beginnen- de insulineresistentie en verslavingen.
2. **Syndroom depressie:** (minor depressie): er wordt voldaan aan twee tot drie symptomen. De endorfineresistentie is meer uitgesproken [18]. De kenmerken zijn onder meer: (langdurige) vermoeidheid, moeite met inprenten, onrust, prikkel- en stressgevoeligheid, dysforie en neerslachtigheid. Al dan niet in combinatie met een verstoord slaappatroon (slapeloosheid of meer slapen dan normaal), verslavingen en een verstoord eetpatroon. Minor depressie komt onder meer voor bij een ernstige exorfinen belasting, insulineresistentie, diabetes (type 1, 2 en 3), ADD/ADHD, autisme, boulimie, metabool syndroom en morbide obesitas.
3. **Stoornis depressie:** (major depressie): er wordt voldaan aan vier tot negen symptomen van de DSM. Hier is sprake van een vergevorderde endorfineresistentie [19], al dan niet in combinatie met dynorfine-resistentie. Kan gepaard gaan met ernstige vermoeidheid (burn-out klachten, CVS, bijnieruitputting), vergeetachtigheid, anhedonie, libidoverlies, erectiestoornissen, niet kunnen loslaten van negatieve ervaringen (soms met herbeleven van deze ervaringen), angsten en zwart/wit denken. Al dan niet in combinatie

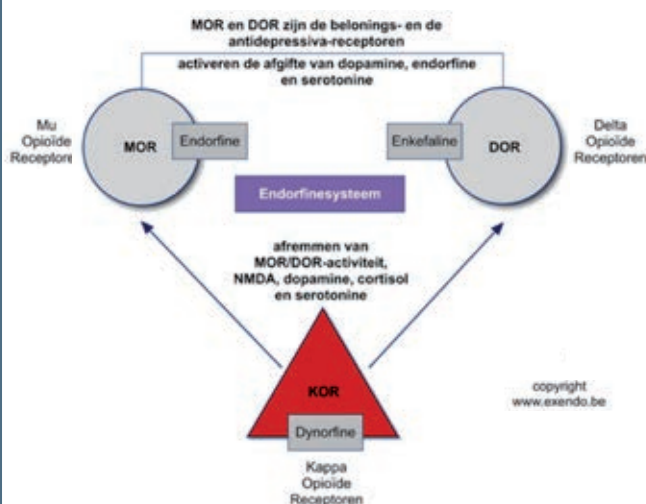
met reactief gedrag, verstoord slaappatroon (slapeloosheid of meer slapen dan normaal), aversief gedrag, periodes van hypomanie, preoccupatie en suïcidale gedachten. Major depressie komt onder meer voor bij een langdurige en hoge exorfinenbelasting, meervoudige chemische overgevoeligheid (MCS), anorexia, Alzheimer, Parkinson, post-traumatische stressstoornis (PTSS), fibromyalgie, CVS/ME, vergevorderde burn-out en bijnieruitputting.

K

Resistentie is een epigenetisch proces waarbij de cellen zich afsluiten (resistent worden) voor een bepaalde signaalstof. Een klassiek voorbeeld is insulineresistentie. Bij insulineresistentie zijn de cellen minder gevoelig voor het hormoon insuline omdat het aantal insulinerceptoren op de cellen afneemt. De oorzaak van deze receptorafname (down-regulatie) is een overstimulatie van insuline door suiker [20], alcohol [21] en exorfinen [22] zoals zuivel, gluten en soja, al dan niet in combinatie met overgewicht en een zittend leven. Hetzelfde mechanisme (overstimulatie, down-regulatie en resistentie) kan ontstaan bij de meeste neurotransmitters, hormonen en enzymen.

### Het endorfinesysteem

Endorfine maakt deel uit van het endorfinesysteem dat bestaat uit drie groepen receptoren, de MOR, DOR en KOR (schema 1). De MOR-receptoren (endorfine) werken als een soort **gaspedaal**, ze stimuleren de afgifte van andere signaalstoffen zoals dopamine [23], serotonine [24] en endorfine [25]. Dit betekent onder meer dat een afgenomen werking van endorfine, ook wel endorfineresistentie genaamd, een dopamine- en serotoninetekort kan veroorzaken [24-26]. De KOR (dynorfine)-receptoren fungeren als een **rempeedaal** van andere signaalstoffen zoals dopamine [27], serotonine [28], cortisol [29] en NMDA [30]. Zodra de werking van dynorfine vermindert (resistentie), valt deze rem weg waardoor deze 'ontremde' signaalstoffen sneller resistent worden.



Schema 1: het endorfinesysteem

### Voeding en depressie

Voeding heeft een verregaande invloed op de werking van het endorfinesysteem, serotonine en dopamine. Suiker [31] en exorfinen [32] (opiaten uit gluten, zuivel en soja) veroorzaken een heftige activatie van de MOR-receptoren, die op hun beurt de afgifte van dopamine in gang zetten. Suiker en exorfinen behoren tot de 'troostvoeding', dit zijn stoffen met een endorfine, serotonine en dopamine verhogend effect. Ze veroorzaken een rustgevend (endorfine) en een stimulerend effect (dopamine). Een teveel aan troostvoeding heeft een verminderde werking van deze signaalstoffen tot gevolg [33]. Het proces dat hieraan voorafgaat is overstimulatie van deze receptoren met down-regulatie en resistentie of een tekort van endorfine, dopamine en serotonine tot gevolg (schema 2).

### Wat zijn exorfinen?

Exorfinen zijn eiwitten uit gluten (tarwe, spelt, rogge, gerst en kamut), caseïne (zuivel), soja, spinazie en micro-organismen met een morfine-achtige werking. Exorfinen activeren de MOR- en de DOR-receptoren van het endorfinesysteem. Een aantal van deze exorfinen werken tevens als een antagonist; ze blokkeren receptoren zodat bepaalde signaalstoffen minder geactiveerd kunnen worden. Exorfinen werken op dezelfde manier als geneesmiddelen, ze stimuleren of remmen bepaalde neurotransmitters en hormonen. Voorbeelden zijn:

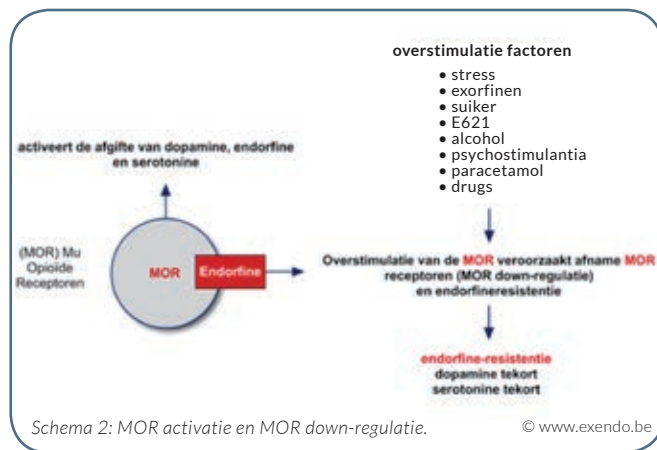
- B-casomorphin 1-4 amide: een caseïne-exorfine, is een endorfine antagonist [34].
- B-casomorphin-7: een caseïne-exorfinen, is een serotonine antagonist [35].
- Exorphin B5: een gluten-exorfine, is een dopamine antagonist [36].

Een exorfinenbelasting heeft tot gevolg dat de werking van verschillende neurotransmitters of hormonen en hormonen afnemen, zodat antidepressiva en psychostimulantia die deze signaalstoffen stimuleren niet kunnen werken.

Down-regulatie en resistentie zijn epigenetische processen. Bij overstimulatie sluit de cel de cel-ingangen (receptoren) af om het intracellulaire evenwicht te herstellen. Dit mechanisme wordt gestuurd door genen die het aantal receptoren op de celwand beheren. Bij de endorfinereceptoren (MOR) is dit bijvoorbeeld het OPRM-gen.

Overstimulatie door bijvoorbeeld troostvoeding heeft een daling van het aantal receptoren tot gevolg. Bij een onderzoek met ratten bleek dat veroorzaakte troostvoeding een daling van het aantal endorfinereceptoren met 280 procent [33]. Tegelijk nam de 'dopamine active transporter' (DAT) activiteit toe met 180 procent [33]. DAT is een eiwit dat dopamine uit de ruimte tussen twee neuronen (synaps) pompt, en daarmee de

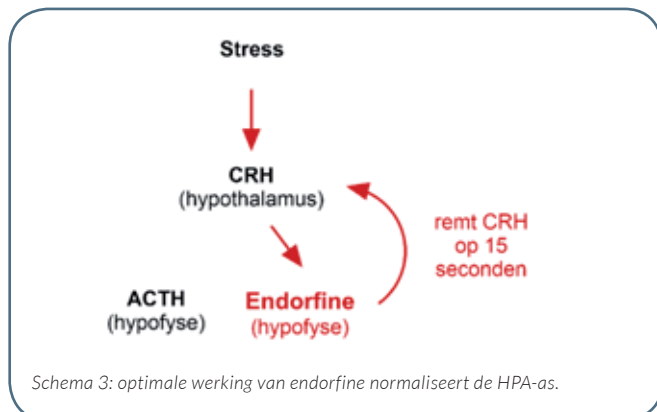
werking van dopamine afremt. Geneesmiddelen zoals Ritalin®, Concerta® en dextro-amfetamine zijn DAT-remmers, hierdoor kan de dopamine in de synaps opnieuw herbruikt worden. Vermindering van het aantal MOR-receptoren door voeding heeft twee directe gevolgen. Er kan minder endorfine worden geactiveerd (resistentie door MOR down-regulatie) en tevens neemt de werking af van dopamine door een toename van het DAT eiwit.



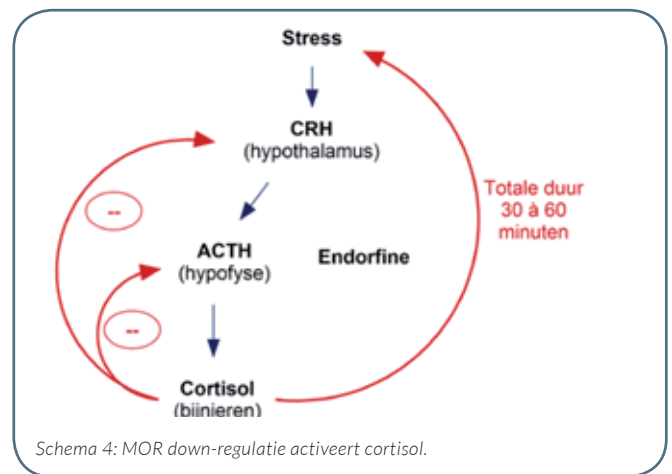
## Stress en depressie

De MOR-receptoren activeren het dopamine beloningssysteem; onder meer door troostvoeding (suiker en exorfinen), alcohol, drugs, psychostimulantia en opioïden (bv. Ritalin® [37], amfetamines, cocaïne en morfine) en door zowat alles wat we leuk vinden.

Een tweede belangrijke functie van de MOR-receptoren is het remmen van de stresshormonen van de HPA-as [38] (CRH en ACTH) en (nor)adrenaline. Indien de stressprikkel niet al te heftig is (bv. geen geweld of mishandeling) en de MOR-receptoren in voldoende aantal present zijn, wordt de HPA-as door endorfine in balans gebracht en dit in minder dan 15 seconden [39] (schema 3).



Wanneer de stressprikkel te heftig is of er langdurige belastende stress is, ontstaat een verlies van de MOR-receptoren [40] (endorfineresistentie), waardoor cortisol het 'overneemt'. Cortisol wordt met name geactiveerd als de MOR-receptoren de stressprikkel niet (voldoende) kunnen afremmen. Het afremmen van de stresshormonen van de HPA-as door cortisol neemt 30 tot 60 minuten in beslag (schema 4). Veel te lang dus als het 'psychische stress' betreft. Het filteren van stress kan dan ook best door endorfine gebeuren, aanzien dit proces minder dan 15 seconden in beslag neemt.

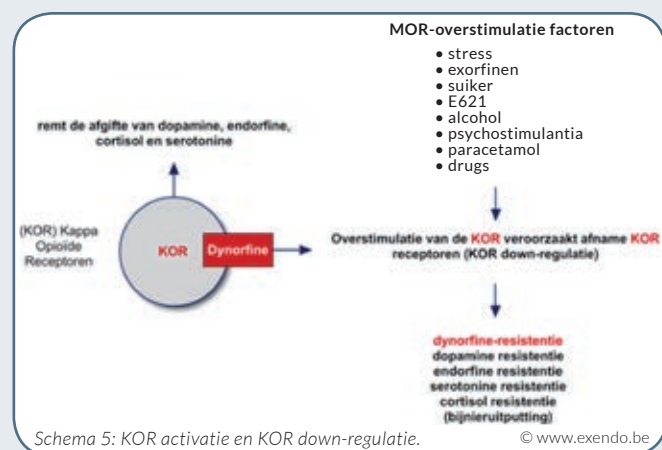


De MOR-receptoren en daarmee ook de werking van endorfine, wordt hersteld door de KOR-receptoren [41] (dynorfine). Dit doen ze door de receptoractiviteit te normaliseren na een stimulatie door bijvoorbeeld troostvoeding en stress. Langdurige overstimulatie van de MOR-receptoren heeft een hyperactivatie van de KOR receptoren tot gevolg [42]. Hierdoor zullen ook de KOR-receptoren in aantal afnemen, waardoor de werking van MOR-receptoren onvoldoende kan hersteld worden. Tegelijk neemt ook de rempedaal werking van de KOR-receptoren af, waardoor andere signaalstoffen sneller resistent worden.

Major depressie is vooral een probleem van een KOR down-regulatie [43] en gaat gepaard met resistentie van verschillende signaalstoffen (schema 5). MOR en KOR down-regulatie hebben twee directe gevolgen voor de werking van dopamine en serotonine:

1. MOR down-regulatie: de MOR-receptoren nemen in aantal af door overstimulatie van troostvoeding, stress en andere hyperactivators zoals alcohol, drugs en psychostimulantia. Hierdoor wordt er minder dopamine en serotonine geactiveerd. Er ontstaat dysforie (afgenomen motivatie en plezierbeleving) door een verminderde dopamine en serotonine afgifte. Deze kenmerken komen overeen met symptoom depressie en syndroom depressie (zie paragraaf 'gradaties in depressie').

2. KOR down-regulatie: de KOR-receptoren nemen in aantal af door chronische overstimulatie van de MOR-receptoren. De kenmerken van KOR down-regulatie zien we vooral bij de meest ernstige vorm van depressie (major depressie).



## Depressie als comorbiditeit bij meerdere aandoeninge

Depressie komt voor bij verschillende aandoeningen. Zo blijkt uit onderzoek blijkt dat mensen met diabetes (type 1 en 2) tot 300% meer kans hebben op depressieve stoornissen dan mensen zonder diabetes [44]. Een gelijkaardig fenomeen doet zich voor bij burn-out, CVS, PTSS, fybromyalgie, ADHD, obesitas, eetstoornissen, middelenmisbruik, stressstoornissen en bij mensen met een traumatisch verleden. Dit geeft een indicatie dat depressie een comorbiditeit is die optreedt bij meerdere aandoeningen en toestanden. Depressie is een epigenetische adaptatie als gevolg van overstimulatie door stress, troostvoeding [45] en bijvoorbeeld psychostimulantia [46] en drugs [47]. Hiermee komen we op het gebied van de epigenetica. In de volgende paragrafen wordt het begrip 'epigenetica' nader toegelicht om vervolgens de depressie problematiek binnen dit geheel te kaderen.

## Overdaad creëert schaarste

Elk levend organisme streeft naar een toestand van evenwicht. Het voortdurend streven naar een zo goed mogelijk evenwicht tussen het interne en het externe milieu staat bekend als homeostase en allostase. Faalt dit eerstelijnsmechanisme feedbackmechanisme proberen de genen dit onevenwicht te herstellen. Deze epigenetische correctie kan gezien worden als een ultieme poging het onevenwicht alsnog in goede banen te leiden [48]. Het slechte nieuws is dat de genen deze adaptatie (als reactie op 'overdaad') kunnen opslaan als een 'verworven eigenschap' en vervolgens doorgeven aan de volgende generatie. Met andere woorden de omgeving van de ouders bepaalt de kwaliteit van de gen-expressies van hun kinderen. Niet alleen de prenatale omgeving is doorslaggevend (bv. roken tijdens de zwangerschap) maar ook de pe-

riode voor de bevruchting. Hierbij hebben beide ouders een gelijkwaardig aandeel [49-50].

Eén van de eerste bevindingen binnen de epigenetica was het verband tussen overstimulatie door de omgeving en verminderde genexpressies. Worden er een abnormaal aantal endorfinereceptoren (MOR) geactiveerd (bv. drugs en junkvoeding) zal het gen het aantal MOR-receptoren verminderen [33]. Met andere woorden, de cel sluit het aantal ingangen (receptoren) af, om de intracellulaire omgeving terug in evenwicht te brengen. Deze adaptatie noemt men down-regulatie (vermindering van het aantal receptoren). De cel beantwoordt overdaad door schaarste (down-regulatie). Deze schaarste voelt de mens aan als een ziekte of stoornis. De meeste epigenetische adaptaties hebben chronische aandoeningen tot gevolg. Deze epigenetische adaptaties ontstaan omdat - zoals we eerder zagen - de eerstelijns hulp (homeostase en allostase) om het evenwicht te herstellen faalt.

## Epigenetica

De epigenetica is de wetenschap die zich bezighoudt met de invloed van omgevingsfactoren op de expressie van genen. De mens heeft zowat 25.000 genen, dewelke zijn opgeslagen in de celkern van elk cel. Genen hebben twee functies:

1. Ze dragen het erfelijk materiaal over van de ouders naar de kinderen.
2. Vervolgens besturen de genen de zowat 100.000 verschillende eiwitten die het menselijk lichaam rijk is.

Dit betekent dat neurotransmitters, hormonen, enzymen en receptoren aan de basis worden 'aangestuurd' door genen. Staat het gen 'aan' (expressief) wordt de aanmaak van een of ander eiwit gestimuleerd. Staat het gen 'uit' worden er geen eiwitten aangemaakt. Deze 'aan en uit' expressie is een reactie op de omgeving met als doel het biologische evenwicht te herstellen.

## Humaan en dierlijk onderzoek

Eén van de opmerkelijkste vaststellingen binnen de epigenetica is de invloed van de parentale gen-expressies op het functioneren van het nageslacht. Het onderzoek kan twee kanten opgaan. Het humane onderzoek is niet-invasief, hierbij worden parameters gemeten zoals de hoeveelheid van een bepaald eiwit (bv. cortisol). Een tweede piste binnen het humaan onderzoek zijn de gedragsveranderingen binnen een klinische setting. Beide invalshoeken hebben als nadeel dat ze geen biologisch onderzoek verrichten van de hersenen. Het humane onderzoek beperkt zich tot het perifere systeem en de symptomatische verschijnselen. Wat op zich kan gezien worden als de gangbare aanpak maar ook de beperking binnen de klassieke psychiatrie. Men behandelt 'stoornissen' zonder gebruik te maken van biologische parameters.

Het epigenetisch onderzoek van de hersenen gaat een stap verder. Aangezien men hersenweefsel onderzoekt, gebeurt het onderzoek in hoofdzaak post mortem. Men opent de schedel en onderzoekt een deel van de hersenen op verande-

ringen in gen-expressies. Heel uitzonderlijk gebeurt dit ook post mortem bij mensen. Zo bleek dat bij kinderen die het slachtoffer waren van kindermisbruik en parentale verwaarlozing de gen-expressie van serotonine en cortisol blijvend was veranderd [51]. Er ontstond resistentie van beide stoffen dat te wijten is aan een overdaad aan stress.

### Genetische en epigenetische erfelijkheid

Uit het voorgaande blijkt dat een traumatische ervaring gevolgen heeft voor het verwerven van blijvende veranderingen in de gen-expressies. Deze epigenetische adaptaties worden niet alleen beïnvloedt door wat iemand doormaakt (verworven veranderingen), maar ook door de omstandigheden van de ouders voor de bevruchting. Erfelijkheid heeft twee componenten; het genetische en het epigenetische component.

- **Genetische erfelijkheid**  
Voor de opkomst van de epigenetica werd erfelijkheid gedefinieerd als een genetische afwijking. Deze zogenaamde DNA-mutaties (wijzingen in de code van het gen), komen bij ongeveer 0,5% van de bevolking voor. Een voorbeeld is het syndroom van Down (mongolisme). Volgens de farmacie liggen genetische mutaties aan de basis van bijvoorbeeld ADHD en diabetes. Het gegeven stelt zich dat DNA-mutaties exponentieel zijn, met andere woorden ze verhouden zich volgens de stijging van de bevolking. De toename van ADHD en diabetes is echter pandemisch ofwel een epidemie op wereldschaal dat elke decennia fors blijkt toe te nemen. Bovendien leidt meer dan 10% van de bevolking aan ADHD en diabetes, een cijfer dat niet overeenstemt met de prevalentie van DNA-afwijkingen.
- **Epigenetische erfelijkheid**  
Het was wachten op de komst van de epigenetica om erfelijkheid op een andere manier te definiëren. Genen die zich langdurig (of zelfs acuut) adapteren aan een veranderende omgeving, slaan deze informatie op als een nieuwe (verworven) eigenschap. Het gen blijft dezelfde DNA-codering behouden, maar gedraagt zich anders. Deze epigenetische adaptatie wordt vervolgens een erfelijke factor.

Het begrip 'erfelijkheid' is misschien één van de meest 'oportunistische' termen binnen de reguliere zorgverlening. Leest men websites van ADHD-verenigingen en farmaceuten dan valt op dat de nadruk wordt gelegd op de 'onomkeerbare' genetische defecten bij ADHD. Wie ADHD heeft, is met andere woorden het 'slachtoffer' van slechte genen. Mét de boodschap dat genezing onmogelijk is en waarbij pillen en psychotherapie de aandoening kunnen 'verlichten'. Deze misleidende manier om erfelijkheid te communiceren, is zodanig verspreid dat 'The Lancet', het meest toonaangevende medische magazine, er in 2010 een artikel over wijdde [52]. Met de boodschap dat het begrip erfelijkheid voortaan op een 'correcte manier' gecommuniceerd moet worden naar patiënten met ADHD. Helaas is er op dit gebied bijna niets veranderd....

### Zo ouder, zo kind

Epigenetische adaptaties kunnen zowel verworven als erfelijk zijn. Misbruikervaringen of ernstige parentale verwaarlozing maken iemand kwetsbaar voor depressies en stressgevoeligheid in het latere leven. Deze ervaringen leiden tot 'verworven' epigenetische adaptaties. De genen die te maken hebben met stress en depressie veranderen hun expressie waardoor signaaleiwitten zoals cortisol, serotonine en endorfine resistent worden. Troostvoeding doet iets gelijkaardig met het stresssysteem als stress. Iemand die overwegend junkvoeding eet, zal bijvoorbeeld sneller endorfineresistentie ontwikkelen. Als gevolg gaat men nog meer junkvoeding eten om de afgenomen werking van endorfine op te vangen. Hetzelfde doet zich voor bij serotonine, cortisol en andere signaaleiwitten. Overstimulatie leidt een verminderde gevoeligheid van meerdere neurotransmitters en hormonen.

Epigenetische adaptaties hebben tevens een **erfelijk** component. Hierbij wordt de stressgevoeligheid en de aanleg voor depressies bepaald door de expressie van de genen op het **moment van de bevruchting**. Bij deze aanleg hebben zowel de vader als de moeder een gelijkaardige inbreng. Aangezien depressie en stressgevoeligheid een cerebraal proces is, situeert het post mortem onderzoek zich vooral bij dieren. Een dergelijk onderzoek is dat van de universiteit van Pennsylvania [53]. Hierbij werden prepuberale en volwassen muizen blootgesteld aan chronische belastende stress. Vervolgens produceerden deze muizen sperma met een epigenetische stress-verandering. De nakomelingen van deze 'stress-vaders' hadden een beduidend lagere cortisol afgifte in reactie op stressprikkel. Nochtans zijn wijzigingen in de cortisolwaarden geen eenduidig antwoord om de oorzaak van depressie aan te duiden [54]. Een groot deel van de mensen met depressie hebben min of meer normale cortisolwaarden. De oorzaak dient dus ruimer gesitueerd te worden.

### Samenvatting

De meeste mensen met depressie hebben een (graduele) endorfine- en dynorfineresistentie die in verhouding staat met de ernst van de depressie. Troostvoeding veroorzaakt een verhoogde stressgevoeligheid en een verminderde werking van het endorfinesysteem; twee factoren die bijdragen tot het ontstaan van depressie [46].

### Auteursgegevens

Lucas Flamend is verpleegkundige, orthomoleculair deskundige en gespecialiseerd in de opioïde epigenetica. Hij is oprichter van Exendo, Exendo Analytics en Exendo Epigenomics. Hij heeft meer dan tien jaar ervaring met exorfinen en de endorfineproblematiek en werkt samen met diverse artsen in het binnen- en buitenland.

www.exendo.be • www.exorfinen-analyse.nl  
www.exendo-epigenomics.com

Referenties op aanvraag: [pascale@orthofytomedia.org](mailto:pascale@orthofytomedia.org)

# Inleiding tot de orthomoleculaire geneeskunde 2014

Het Faché Instituut biedt een grondige basisopleiding van 8 dagen voor zowel professionele als consultantencursist, die zijn/haar diploma van orthomoleculaire nutritionist niveau 1 wenst te behalen. De inleiding tot de orthomoleculaire geneeskunde bestaat uit 3 luiken:

1. Medische basiskennis (5 dagen)
2. initiële organische chemie (1½ dag)
3. belangrijke beginselen van de biochemie (1½ dag)



De orthomoleculaire basisopleiding gaat van start op vrijdag **28 februari** – zaterdag **01 maart 2014** met het eerste luik de elementaire organische chemie en het eerste deel de orthomoleculaire biochemie.

Volg het volledige programma van 8 dagen online via:  
**[www.fache-instituut.be/agenda/data-professionele-opleiding](http://www.fache-instituut.be/agenda/data-professionele-opleiding)**  
of mail voor meer informatie naar **[opleiding@fiow.be](mailto:opleiding@fiow.be)**

**Vrijdag 28 februari 2014 (Deel 1) - Zaterdag 01 maart 2014 (Deel 2)**  
**van 9u - 18u – Locatie: Larenhoeve, Kerkstraat 103, 9270 Laarne**



Al onze opleidingen zijn erkend door:



De mondelinge inleiding begint met de **elementaire chemiebegrippen en het eerste deel van de orthomoleculaire biochemie**. Voor wie met de opleiding Orthomoleculaire Geneeskunde of de Consulentenopleiding wil starten, biedt deze inleiding een noodzakelijke meerwaarde voor het beter begrijpen van de mechanismen die in de cursussen aan bod komen.

Een 2-daagse professionele inleidingscursus waarin docent Prof. HEOS Walter Faché zo veel mogelijk illustreert met voorbeelden uit de orthomoleculaire geneeskunde.

Is dus niet alleen leerzaam en noodzakelijk, maar introduceert ook boeiende orthomoleculaire problemen. **Een échte aanrader voor iedereen die met succes de colleges in de orthomoleculaire geneeskunde wil volgen!**

Prijs: €220 (Deel1+2) inclusief syllabus en koffiepauze  
Mogelijkheid tot orthotarische maaltijd voor €12 mits vooraf reservering  
**Inschrijving via: [opleiding@fiow.be](mailto:opleiding@fiow.be) of ☎ 09/369.06.42**

# Doorbreek de stilte rond je depressie!

## Orthomoleculaire voeding en leefstijl als eerstelijns hulpmiddelen

**D**epressies en burn-out treffen steeds meer Belgen", luidt het artikel in de krant De Morgen van 27 september 2013. In de periode van 2007-2012 is het aantal mensen met een depressie van 17.000 naar 27.000 gestegen. Wat een jaarlijkse groei van 10% betekent. Volgens de Belgische Federatie van Psychologen missen we "een goed werkende eerstelijnszorg" die zich voornamelijk wil focussen op psychologische begeleiding. De orthomoleculaire aanpak daarentegen bekijkt voornamelijk hoe het voedings- en leefstijlpatroon stap per stap kan aangepast worden naar een gezonde orthotarische leefstijl, waardoor lichaam en geest terug in balans kunnen komen.

### Unipolair of bipolair depressie

De dagen worden korter, we krijgen minder zonlicht, wat voor sommige mensen tijdens de herfst-winterperiode voor een somber, neerslachtig gevoel kan zorgen. Eens de lente weer aanbreekt en de zon door de wolken breekt, knapt men weer op. Bij deze mensen spreken we van een unipolaire depressie. Echter bij mensen waar de perioden van somberheid zich afwisselen met perioden waarin men zich extreem vrolijk, energiek en rusteloos voelt, spreekt men van bipolaire depressie. Dit wordt ook wel manisch-depressief genoemd (zie figuur 1).



### Universeel Reactor Syndroom, dé oorzaak bij uitstek

Alvorens we kijken hoe je die vicieuze cirkel rond depressie kan doorbreken, is het belangrijk om inzicht te hebben in de verschillende actoren die kunnen leiden tot dergelijk depressief gedrag. Het Universeel Reactor Syndroom (URS) dat bestaat uit het versterkende trio hypoglycemie, allergie en darmschimmelinfecties (Candida) spelen een cruciale rol bij elke vorm van psychische aandoening. Alle drie ontspruiten ze uit een ongezond voedingspatroon, chronische stress en veelvuldig medicijngebruik.

#### 1. Hypoglycemie

Glucose en koolhydraten spelen een uiterst belangrijke rol bij het ontwikkelen van hypoglycemische toestand. Per-

manent overmaat glucose in het bloed veroorzaakt insuliniëken om de glucosespiegel constant te houden, waardoor afwisselend de bloedglucose sterk stijgt en daalt. Hierdoor kunnen de hersenen niet meer naar behoren werken en leidt dit langzamerhand tot angsten, vermoeidheid, inflammatoire reacties, agressie, woede, ...en depressie. Bovendien worden alvleesklier en bijnieren uitgeput, die enerzijds kunnen leiden tot abnormale vermoeidheid en burn-out situaties en anderzijds tot maag- en darmstoornissen met als gevolg een verlaagde nutriëntenbeschikbaarheid.

In de meest recentste FLOW monografie nr. 115 "Hypoglycemie, een miskende metabole stoornis", worden de verschillende actoren van hypoglycemie uitgebreid besproken, opdat er sneller de juiste diagnose kan gesteld worden en ziektebeelden met hypoglycemie als onderliggende basis kan worden voorkomen.

#### 2. Allergie

Orthomoleculair zien we het begrip allergie ruimer en spreken we van een ecologische overgevoeligheid. Dit houdt in dat er klinisch in het bloed geen verhoogde IgE-antistoffen worden vastgesteld, maar externe factoren (= epigenetische factoren) zoals milieu (pesticiden, zware metalen), voeding (E-additieven, transvetten, koemelk, gluten) en chronische stress aan de basis liggen van het overreageren van het immuunsysteem. Dit veroorzaakt niet enkel een verzwakt en ontstoken darmstelsel, maar ook de hersenen, die nauw verbonden zijn met de darmen, komen hierdoor onder druk te staan.

#### 3. Darmschimmels (Candida albicans)

Door overmatig suiker- en antibioticagebruik ontpopt de Candida albicans zich tot de pathologische schimmelvorm. Vervolgens tast candida de darmmucosa aan en wordt de doorlaatbaarheid van de darm vergroot. Dit betekent niet enkel een verminderde aanmaak van vitamine B12, vitamine K2 en opname van belangrijke nutriënten zoals ijzer en aminozuren, maar ook verhoogde toename van toxische stoffen en allergenen die via de bloedbaan in de hersenen terechtkomen.

### Verstoorde biochemie in de hormonen- en neurotransmittersbalans

Een tweede belangrijke oorzaak is de verstoorde biochemie in de hormonen- en neurotransmittersbalans die bijdraagt tot de expressie van een depressie. Zo voelen mensen met een tekort aan noradrenaline zich somber en vertonen een overactief limbisch systeem, in tegenstelling tot mensen met een teveel aan noradrenaline zijn euforisch, gespannen, angstig of opgewonden en is het limbisch systeem inactief. Als het limbisch systeem wordt ingeschakeld, nemen de emoties meestal het heft in handen. Als het tot rust komt, kan de hersenschors (de cortex) het roer overnemen. Het bezit van een groter limbisch systeem maakt vrouwen wat vatbaarder voor depressie. Cortex-Limbische balans is uiterst belangrijk bij depressie! Dit hangt ook af van de stemming en/of van andere neurotransmitters, zoals onder andere serotonine en dopamine. Lage dopamine-, serotonine-, noradrenalineniveaus zijn in verband gebracht met depressie en stemmingsstoornissen.

Ook stress, waarbij adrenaline en cortisol de bovenhand nemen, zorgen voor een tekort aan noradrenaline, dopamine en serotonine (catecholamines), waardoor de activiteit van het limbisch systeem vergroot. Uit onderzoek is gebleken dat er een verband is tussen depressie en een verhoogde activiteit van het diepe limbisch systeem enerzijds en een staking in de prefrontale hersenschors (cortex) (speciaal aan de linker-kant) anderzijds. Met andere woorden de juiste Cortex-Limbische balans is van cruciaal belang!

Door een tekort aan GABA of gamma-aminoboterzuur kunnen de spieren niet ontspannen, blijven de hersenen racen en raakt het vermogen om rustig na te denken en te handelen ernstig verstoord. Door die overlast aan impulsen raken mensen gestrest, overspannen, depressief of komen vaak in een burn-out situatie terecht. GABA zorgt ervoor dat de goede verhouding tussen inhibitor neurotransmitters en activerende neurotransmitters weer normaal wordt, dat spieren en hersenen kunnen ontspannen en dat men tot rust komt. GABA geeft rust en ontspanning. Suppletie met GABA geeft een weldadig en ontspannen gevoel. Er zijn tot op heden geen schadelijke bijwerkingen bekend van GABA.

De neurotransmitter GABA produceert ontelbare vormen van inhibitie in het centraal zenuwstelsel ter preventie van angst, depressie, onrust, gejaagdheid, chronische pijn, slaapstoornis, .... De meest snelle synaptische inhibitie in the centrale zenuwstelsel wordt gemedieerd door GABA type A neurotransmitter receptor GABAARs. GABAAR zijn de actieplaatsen voor vele klinisch belangrijke medicijnen zoals benzodiazepines voor de behandeling van angst, insomnia, schizofrenie en epilepsie. Ook hier is een balans tussen GABA en de activerende neurotransmitter glutamine van groot belang! Onderzoekers van de Boston University School of Medicine Journal of Alternative and Complementary Medicine, mei 2007, hebben ontdekt dat regelmatige yoga-oefeningen

mogelijk kunnen helpen tegen depressie. Yoga-oefeningen zouden namelijk leiden tot een verhoogde concentratie van gamma-aminoboterzuur (GABA) in de hersenen, de neurotransmitter die de werking van andere neuronen remt en een kalmerend effect uitoefent. Zij vonden dat de GABA-gehaltes met gemiddeld 27% stegen na één uur yoga. Bij mensen met depressie zou de productie van GABA onderdrukt zijn, zodat Yoga die GABA verhoogt aldus helpt tegen depressie.

### Andere actoren die aan de basis kunnen liggen

- Zware metalen vergiftiging;
- Toxines, neurotoxines, verstoorde detoxificatie;
- Oxidatieve stress, vrije radicalen pathologie;
- Nutriëntentekorten;
- Verhoogde homocysteinewaarden;
- Inflammatie;
- Mitochondriële disfunctie: te weinig energieaanmaak;
- Zuurstoftekort: verstoorde aerobe/anaerobe glycolyse balans door te weinig zuurstofaanbod;
- Hormonale stoornissen (schildklierprobleem);
- Aanhoudende slaaploosheid;
- Medicijngebruik;
- Disfunctie en bescherming van de bloed-hersenbarrière tegen ongewenste stoffen.

**Besluit:** aan de basis van een depressie ligt een kluwen van verschillende factoren, die door de nodige aandacht zowel van lichaam als geest, opgelost kan worden. Zo zal psychotherapie en psychologische begeleiding enkel baat hebben bij het uitschakelen van deze metabole en hormonale disbalansen.





### Kies kleur voor een goed humeur

Naar welke voeding/middelen grijp je het meest wanneer je neerslachtig, levenslustig voelt? Snoep, koekjes, chocolade, fast food, iets hartigs (gezouten nootjes, chips), brood, koffie, alcohol, energie- en frisdranken, sigaretten, medicijnen, drugs ...

Even geven ze een schijnbaar "goed gevoel". Ze hebben echter een negatief effect op het limbisch gedeelte van onze hersenen, waardoor men zich achteraf vaak slechter voelt dan voordien.

**Doorbreek daarom je depressie door in de eerste plaats bewust te kiezen voor een gezonde balans in voeding en leefstijl. Hierbij volgt een overzicht van een aantal essentiële orthomoleculaire richtlijnen:**

### Voeding

Kies voor gele, oranje, rode, blauwe en groene kleur op je bord, want deze zijn heel rijk aan antioxidanten en versterken het goede humeur: mango, ananas, paprika, pompoen, wortelen, tomaten (warme bereiding!), rode kool, bessen, blauwe druiven, aubergines, courgette, savooi, broccoli. Vergeet de verse kruiden niet zoals basilicum, kurkuma, gember, koriander en peterselie want samen met de cepaënen houden ze onze vrije radicalen in bedwang en helpen ze inflammatie van darmen en hersenen voorkomen.

- Schakel het Universeel Reactor Syndroom uit:
  1. Kies voor laag glycemische voeding: ongeraffineerde granen (geen tarwegluten), abrikozen, worteltjes, appels, peulvruchten, noten, zaden en appelazijn om de bloedsuikerspiegel zo constant mogelijk te houden.
  2. Elimineer voedingsmiddelen waar het lichaam allergisch op reageert: koemelk, gluten, bewaarmiddelen, kleurstoffen, ... en kies voor biologisch, seizoensgebonden voeding vrij van hormonen, antibiotica en pesticiden. Eet dagelijks rauwe groenten (wortelen, witloof, selder) en 2-3 stukken fruit (ananas, mango, bessen) want deze zijn rijk aan enzymen, die met succes kunnen ingezet worden bij intolerantie en/of allergie.
  3. Dijk darmschimmels in door zoveel mogelijk over te schakelen naar suiker-, gist- en glutenvrije levensmiddelen: gistvrije plantenbouillon, zuurdesembrood, glutenvrije granen (boekweit, haver, rijst, quinoa, amarant). Versterk goede darmbacteriën en darmwand door: essentiële vetzuren (vlaszaadolie, waterkers, walnoten, spruiten, winterpostelein, vette vis) en probiotica (yoghurt, kefir, kwark, karnemelk).
- Bescherm je tegen zware metalen en ontgift dagelijks met vezelrijke voeding: groenten, fruit, zaden, noten, pitten en peulvruchten. Minstens twee porties cepaënen (knoflook, ajuin, bieslook, selder), één portie gefermenteerde melkproducten en minimum acht glazen zuiver water (Mont Roucous, Spa Reine, omgekeerde osmose) te drinken.

- Voed de hersenen met de juiste vetzuren: vlaszaadolie, waterkers, walnoten, spruiten, winterpostelein, vette vis (sardinen, makreel, zalm) en eiwitbronnen: mager vlees, vette vis, biologische eieren, geitenkaas, peulvruchten en noten.
- Reduceer stress en houd de neurotransmitters in balans, door:
  1. te kiezen voor rustgevendende voeding: 's morgens fruit en 's avonds groenten, indien je fruit kan verdragen;
  2. goed en langzaam te kauwen, waarbij er opiaten vrijgemaakt worden, die de stress helpen te onderdrukken;
  3. avocado, peulvruchten, noten en zaden op het menu te zetten, want zij zijn rijk aan de "goed-gevoel" hormonen noradrenaline en dopamine;
  4. het serotoninegehalte in de hersenen op peil te houden door middel van complexe koolhydraten zoals het eten van ongeraffineerde granen (geen tarwe), groenten, fruit en peulvruchten. Ook bananen, zonnebloempitten, pompoen- en sesamzaadjes, die rijk zijn aan tryptofaan, helpen voor een goed serotonine-evenwicht;
  5. Tot slot zijn er ook de neurotransmitters acetylcholine (in maïs, raapzaad en scharreleieren), en gamma-aminoboterzuur of GABA (in broccoli, spinazie, aardappelen, uien) die een positief effect uitoefenen op onze darmflora en hersenen.

### Leefwijze

- Zorg voor een gezonde slaapcultuur: kijk niet te laat naar TV, schakel GSM en WIFI uit in de slaapkamer, twee uur vóór slapen liever niet meer eten, koffie noch alcoholische drank nuttigen en sluit je dag af met rustgevendende meditatie en yoga-oefeningen.
- Ondersteun het lymfische systeem door:
  1. automatische negatieve gedachten te verbannen;
  2. dagelijkse ontspanningsoefeningen (bijv. eutonie) te doen gedurende 20-30 min;
  3. een juiste manier van ademhalen te leren: middenrif en buik-flankademhaling;
  4. een meditatievorm te kiezen;
  5. sociale fobieën te elimineren: minder zorgen te maken over anderen;
  6. assertief met conflicten leren omgaan.
- Tank zuurstof door lichaamsbeweging-sporten-wandelen, zuivere lucht inademen (berglucht, zeelucht, boslucht), ionisator in huis-en slaapkamer, ozontherapie en voldoen de essentiële vetzuren die als magneten de zuurstof doorheen de celmembranen kunnen loodsen naar de mitochondriën om ATP of energie te genereren.
- Lichtherapie, dagelijkse aarding (dauwtrappen), en bijvoorbeeld sauna, brengen vaak verlichting van het sombere gevoel en een betere bloeddoorstroming.



Tot slot een overzichtstabel van de basissupplementen die het neurotransmitterniveau in de hersenen herstellen en depressie helpen verlichten:

- B-vitaminen: een hooggedoseerd B-complex
- Vitamine C gebufferd: 1 tot 3 gram per dag
- Vitamine D3: minstens 1.000 à 2.000 IE per dag
- Vitamine E complex: 200 - 400 IE/dag
- Seleniumcysteïne: 200 µg
- Zinkmonomethionine: 15 tot 30 mg per dag elementair zink
- Koper: 2 mg
- Magnesium: 500 à 1000mg per dag met kalium
- Chroompolynicotinaat: 200 tot 100 µg/dag
- Alfa-liponzuur: 50-600 mg/dag
- Omega-3 vetzuren: 1400 mg EPA +1000 mg DHA per dag
- GLA (gamma-linoleenzuur): 250 à 500mg
- Choline: 1.000mg 2 x per dag + Inositol 1.000mg (niet bij manische depressie)
- Inositol: 200 mg tot 2 à 3 g/dag
- N-acetylcysteïne: 300 mg, 1 à 2 maal per dag op een lege maag
- SAME: 200 tot 1200 mg per dag bij de maaltijd
- St.Janskruid: 300 tot 900 mg per dag
- Ginkgo biloba: 120 mg per dag
- L-fenylalanine: 500 mg 3 à 4 x per dag
- Tyrosine: 2 gram 3 x/d gedurende 2 weken (100 mg/ kg LG)
- L-tryptofaan: 500 tot 2000 mg, 1 à 2 keer per dag op een lege maag ('s morgens voor 8:00 en 's avonds na 20:00)
- L-carnitine: 1000 à 2000mg per dag
- Lithium: 150 à 450µg per dag
- DHEA: 10-50 mg per dag (na drie tot zes weken een bloedanalyse laten maken om te verzekeren dat optimale waarden bereikt worden.

Deze professionele orthomoleculaire aanpak vraagt heel veel geduld, vertrouwen en zelfliefde.

**Vitamine D:** D-Pearls – de zonne-vitamine

# Heeft U genoeg zon gehad dit jaar ?

**Vitamine D tekort komt vaker voor dan men denkt !  
8 op 10 mensen hebben een tekort !**

- Vetoplosbaar vitamine D<sub>3</sub> opgelost in gezonde extra vierge olijfolie
- 1 Kleine mini-parel per dag
- Gemakkelijk door te slikken of om op te kauwen
- 40, 120 of 360 kleine parels per verpakking
- Zeer voordelige prijs

- Voor goede beenderen en tanden
- Voor een goed immuunsysteem
- Voor een goede spierwerking

**D-Pearls – de nieuwe vitamine D referentie**

Beschikbaar bij uw apotheker in verpakkingen van 40, 120 parels of in een economische familie-verpakking van 360 parels.

**Vanaf 2,49 €  
per maand**

**D-Pearls voor  
iedereen, het hele jaar  
door !**



**Pharma Nord**  
Innoverend voor de gezondheid  
Kwaliteit – Veiligheid – Doeltreffendheid  
Minervastraat 14, B-1930 Zaventem  
Tel.: 02 720.51.20 – Fax: 02 720.51.60  
E-mail: info-be@pharmanord.com



[www.vergelijk-omega-3.nu](http://www.vergelijk-omega-3.nu)

# De Pressie, Depri of echt Depressief?

In het tijdsbestek waarin wij heden ten dage allemaal leven is pressie met overmatige prikkels en prestatiedwang een fenomeen waar we allemaal mee te dealen hebben. Niets is meer zeker. Heb je geen geld zit je in de zorgen, heb je wel geld weet je niet waar je het laten moet, want banken maken hun functie als veilige geldwinkel niet langer waar. Heb je een baan, wordt de druk om deze baan te behouden groter, zeker als naast je veel van je collega's hun baan verliezen. Heb je geen baan, heb je hoofdbrekens je te profileren tussen de moordende concurrentie van hen die ook zoeken. Al met al dragen we meer verantwoordelijkheden, ervaren meer stress, gebruiken meer koffie, meer sigaretten, meer alcohol, veel adrenaline en veel overuren.... Nederland scoort wat betreft werkdruk het hoogste van de Europese Unie. Vooral managers, journalisten, stewards en mensen werkzaam in onderwijs of zorgsector lijden het meest onder de terreur van de klok [1].

## Draagkracht versus draaglast

De balans tussen draagkracht en draaglast dreigt vervolgens verstoord te raken. Draagkracht is de kunst om met de stroom mee te gaan om vitaal en met humor de vereiste creativiteit aan de dag te leggen om onze taak te vervullen.

Draaglast is zicht hebben op: "Wat kan ik aan?" Wat kan op mijn bordje gelegd worden zonder dat ik in paniek raak, oververmoeid of griepig wordt of op hol sla in gedachten, gevoelens en lichaamsprocessen. Een mooi voorbeeld van de kunst om met de stroom mee te gaan in het leven is de leer van het Taoïsme. In zijn meest fundamentele vorm is het Taoïsme een manier van leven en werken die accepteert wat er gebeurt, het vervolgens waardeert en ervan leert.

Volgens het Taoïsme is alles in een perfecte voortdurend aan verandering onderhevige dynamische harmonie. Een voortdurend wisselend evenwicht creërend. Alles heeft zijn tegendeel. Niets kan bestaan zonder dat tegendeel en voor alles is er een juiste tijd. Je zou kunnen zeggen dat als je leeft met deze waarheden, je met Tao leeft, op de juiste weg bent en de juiste manier van leven hebt gevonden. Je leeft dan in overeenstemming met de werkzame kracht die het leven in stand houdt. Die kracht heet ook Tao. Tao is in deze betekenis de weg, de waarheid en het leven zelf.



In de Tao van Poeh wordt door Benjamin Hoff het Taoïsme uitgelegd aan de verhalen van Winnie de Poeh. Hierin staat het volgende gedicht:

"Voor het kennen van de Weg,  
Moeten we gewoon op weg.  
Je dingen doen,  
Liefst met plezier,  
(dat hoeft niet dáár,  
Je kan het ook Hier)  
Heel simpel op de Poeh-Manier  
(=eenvoudig)  
Maar ga niet zoeken naar de Weg,  
Want je zal zien, dan is hij weg!  
  
Ik ben ik  
En jij bent jij,  
Dat weten we allebei;  
Maar als je nu de dingen doet,  
De dingen die jij kan,  
Dan vind je heus de Weg vanzelf,  
En de Weg komt achter je an!"



Draagkracht is in deze zin flexibel omgaan met wat in het Hier en Nu op ons afkomt vanuit een onbevooroordeelde nieuwe blik.

### Het verwerven van de middenpositie

Eén van de werkvormen om cliënten hiermee kennis te laten maken in therapeutische sessies is het leren van wat we de middenpositie noemen. In ons dagelijks leven zijn we vaak bezig met enerzijds verwerven of verbeteren van datgene wat we graag willen en anderzijds proberen te vermijden wat we afwijzen en niet willen. Dit noemen we vanuit therapeutisch oogpunt ook wel de 'attached' en de 'detached' positie. De psyche kiest vanuit het dagelijks bewustzijn ieder moment één van deze posities ten opzichte van een persoon of gevoel. Attached staat voor het Engelse grijpen. Als we deze positie innemen proberen we de ander te overtuigen en te manipuleren om ons doel te bereiken of onze zin te krijgen. Lukt dit niet zoals we willen, dan trekken we ons terug. Vervolgens ontstaat de detached positie. Hoewel dit inwendige procesen zijn, kan een geoefend oog dit aan de lichaamstaal en lichaamshouding onderscheiden.

Woorden als "laat maar" of "het hoeft al niet meer", zijn typische uitspraken van detached zijn. Het is een quasi ongeïnteresseerdheid om via een omweg alsnog onze zin te krijgen. Want zodra we een kans of opening zien in het contact of in de situatie, duiken we weer in de attached houding. Een overwegende detached houding kan leiden tot een depressie, vanwege het voortdurend neen zeggen tegen de omstandigheden. De ene houding lokt de andere uit in een voortdurende beweging. Net als de slinger van een klok. In ons Centrum laten we mensen dit aan den lijve voelen door voorbeelden uit hun dagelijks leven uit te diepen en aan hun eigen lichaam deze houdingen te ervaren.

Deze posities worden namelijk zo lang wisselend ingenomen tot we ons ervan bewust worden of leren dat er nog een andere positie is die we kunnen innemen. We kunnen leren aanwezig te zijn zonder te willen verwerven of te vermijden. Dit is het beoefenen van de middenpositie, ook wel de contactpositie genoemd. Deze innerlijke grondhouding, staat van Zijn, maakt dat we op een vrije manier omgaan met wat ons tegemoet komt. Vanuit een vrij startpunt zijn we in contact met iets of iemand. Ieder moment weer opnieuw. We hebben nog steeds onze wensen, daar verandert niets aan. Echter, de strijd om gedaan te krijgen wat we willen en de strijd in de teleurstelling, wordt opgeheven. In de middenpositie leren we zonder onze innerlijke balans te verliezen te relativeren en teleurstellingen te dragen. Het blijkt een werkzame houding van vrede te zijn. Dit zouden we ook een volwassen oriëntatie op de wereld kunnen noemen.

We gaan de dingen zien zoals ze zijn en zijn dan in contact met waar we ons op richten, precies zoals het is! En niet zoals we willen dat het is. Dan pas kunnen we echt kijken wat pas-

sende antwoorden zijn op de situaties en relaties die zich in ons leven voordoen. [4]

### Depri

Depressieve gevoelens ziet men bij alle zoogdieren en is in onze cultuur algemeen aanvaard. Het komt voor bij 10% van de mannen en 20% van de vrouwen. Het gevolg in de maatschappij is dus groot. Wanneer er iets ergs gebeurt, wat onvermijdelijk af en toe gebeuren zal, is het normaal je een zekere tijd depri te voelen. Het onderscheid kunnen maken tussen rouw, verdriet en een echte depressie kan een hele opgave zijn. Het verlies van een dierbare, een grote persoonlijke teleurstelling of het niet halen van een gesteld doel kan een rouwproces in werking stellen die hoort bij het leven zelf.

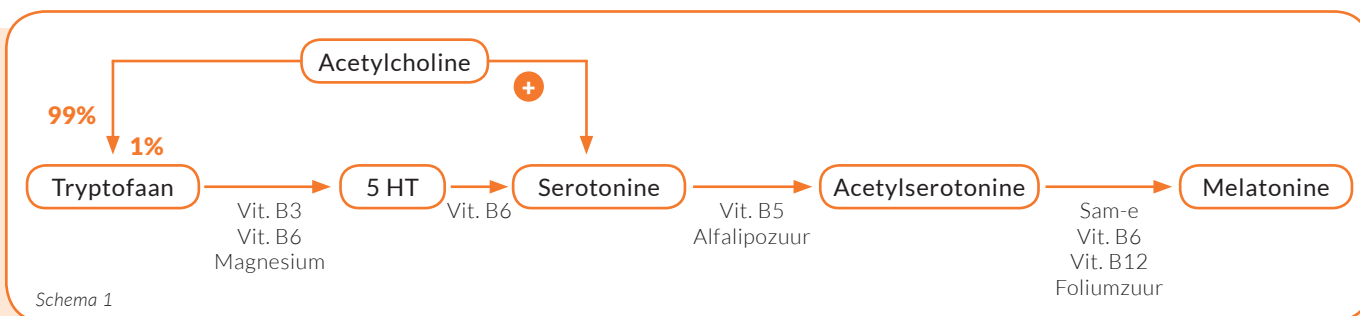
### Depressie

We spreken van een depressieve stoornis wanneer minstens vijf van de volgende symptomen minstens twee weken lang duren:

- Je bent neerslachtig, verdrietig, somber en huilerig;
- Je hebt alle belangstelling verloren voor, en plezier in dingen die je tot nu toe wel graag deed;
- Je hebt veel minder of veel meer eetlust dan normaal en valt af of komt bij in gewicht;
- Je kunt moeilijk in slaap komen of slaapt juist te veel;
- Je bent zo geprikkeld en rusteloos of zoveel langzamer dan normaal, dat het anderen opvalt;
- Je bent moe en hebt nergens energie voor;
- Je voelt je niets waard of hebt buitensporige schuldgevoelens over dingen die je wel of niet gedaan hebt;
- Je kunt je moeilijk concentreren en/ of helder denken en geen besluiten nemen;
- Je hebt het gevoel dood beter af te zijn of je denkt aan zelfdoding.

Deze symptomen zijn zo aanwezig dat ze het dagelijkse leven in de war sturen en relaties en prestaties verstoren in je werk en privéleven. Om de depressie subtypen uit te diepen raden wij de lezer aan het handboek DSM V te raadplegen. Om een depressie te overwinnen is het belangrijk kennis van zaken te hebben omtrent de oorzaak, de symptomen, complicaties en de mogelijkheden voor behandeling. Slechts 4 op de 5 patiënten worden juist gediagnosticeerd en behandeld. Voor artsen en therapeuten is het dus belangrijk deze problemen te onderkennen [2]. De juiste diagnose is de basis van de behandeling. Hoe belangrijk dat is zien we aan het volgende voorbeeld:

We zien een 76-jarige vrouw die sinds 15 jaar weduwe is. Ze leeft alleen in een appartement. Haar kinderen en kleinkinderen ziet ze weinig, omdat die ver weg wonen. Ze is vergeetachtig en ongeconcentreerd. Ze verwisselt de namen van de



kinderen en de kleinkinderen. Ze heeft geen juist tijdsbesef. Ze is daarbij initiatiefloos en mat. Ze zit alleen in een donkere kamer en als ze niemand verwacht, kleedt ze zich ook niet. Het geheel wordt gediagnosticeerd als een beginnende dementie. De diagnose bij ons was echter chronische eenzaamheid en toen ze uit haar isolement werd gehaald, knapte ze helemaal op. Dit was een depressie. En door haar te inspireren opnieuw zin te geven aan het leven, overwon ze haar depressie.

Naast de psychische factoren zijn er ook een aantal lichamelijke factoren die de mens gevoeliger maken voor depressie of deze zelfs veroorzaken. Hierbij moeten we denken aan de volgende factoren:

### Voeding

Reeds in de jaren vijftig schreef Werner Kollath het boek "Die Ordnung unserer Nahrung". Hierin beschrijft hij zijn experimenten met ratten die in de derde generatie na het eten van "cultuurvoeding" gedragsstoornissen ontwikkelden. We moeten dat in die tijdsspanne plaatsen, zodat onze conclusie kan zijn dat het heden ten dage nog erger is. Ook recent Brits onderzoek laat de toename zien van neuropsychische en psychiatrische aandoeningen door voeding. Naast de gebrekkige voeding zien we ook een toename van een slechte vertering in de darm. Met name als gluten, melkeiwit, varkensvlees en/of spinazie slecht worden verteerd kunnen een aantal endorfineachtige stoffen ontstaan, zoals caseomorfine en gliadorfine. De patiënt wordt daardoor van binnenuit gedrogeerd. Dit kan leiden tot concentratiestoornissen, moeheid, gedragsstoornissen en in een extreem geval zelfs tot een psychose. Daarom hoort onderzoek hiernaar altijd tot onze basisinstrumenten.

### Laaggradige ontsteking

Het overgevoelig reageren op voedingsstoffen kan leiden tot een chronische laaggradige ontsteking. Met name IgG en IgG4 spelen hierin een belangrijke rol. Door de ontstekingsreacties ontstaat een verhoging van TNF-alfa-1. Deze verhoging veroorzaakt insulineresistentie, waardoor er overgewicht en gebrekkige energie kan ontstaan. Ook chronische infecties leiden vaak tot laaggradige ontsteking. Ontstekingsreacties verhogen een aantal cytokines en interleukines, waardoor de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as wordt verstoord. Voor de opbouw van een aantal van de factoren die met ontstekingen

te maken hebben is tryptofaan nodig. Deze is ook het basis-molecuul van de serotonine-as. Zie schema 1. Als door de ontstekingsreacties een tekort aan tryptofaan ontstaat, zien we ook een tekort aan serotonine. Dit voert ons tot de communicatiemoleculen:

### Hormonen en neurotransmitters

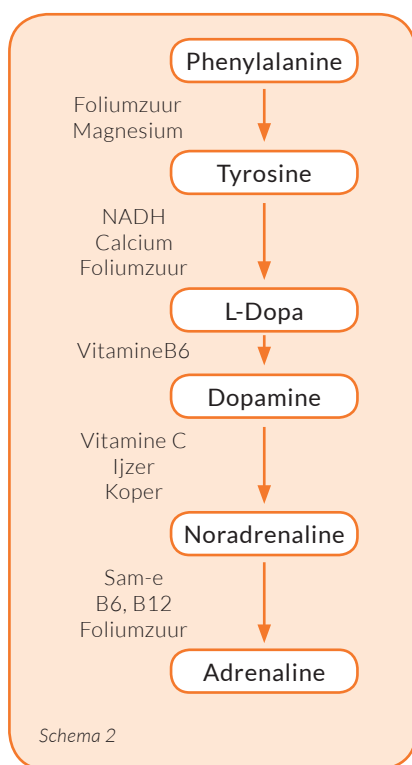
Eén van de beelden die kan leiden tot depressieve klachten is hypothyreoïdie. Naast de psychische reactiefenomenen zien we meestal vrouwen (90% van de patiënten) die klachten hebben van moeheid, kouwelijkheid, gewichtstoename, neiging tot obstipatie, irregulaire meestal heftige menstruatie, spierkrampen, cholesterolverhoging en soms een wat opgezette schildklier. In de bloedanalyse zien we een verhoging van de TSH en een verlaging van de FT4. Hoewel dit de gouden standaard is in de diagnostiek, wordt er getwijfeld aan de betrouwbaarheid. Er is een onderzoek waarin twee ogenschijnlijk gezonde proefpersonen elk kwartier gemeten zijn op de TSH. De profielen van beide proefpersonen waren volstrekt verschillend en er waren grote verschillen over de dag. Dat is de reden dat ook een 24-uurs urine op de T3 en T4 wordt gedaan. Het voordeel van deze analyse is dat men ook de T3, welke een korte halfwaardetijd heeft, kan meten. In principe is de meting van T3 belangrijker omdat dit het actieve schildklierhormoon is. T4 moet omgebouwd worden in T3 om te kunnen werken. Deze conversie wordt beïnvloed door vitamine D, jodium en tyrosine. Daarnaast spelen DHEA, vitamine D, verschillende B-vitamines, selenium, zink, magnesium, vetzuren en glycanen een belangrijke rol.

Met name vitamine D en glyconutriënten spelen een rol in de opbouw van de bijnier. Deze produceert onder andere cortisol en DHEA. Met name een gebrek aan cortisol maakt moe en initiatiefloos, men wordt prikkelbaar en er is sprake van hyperacusis en hyperalgesie. Mensen lijden aan een lage bloeddruk, zijn vaak misselijk en moeten braken. Ze neigen tot obstipatie of diarree. Er is een slijmvlies en/of huidpigmentatie en er is een neiging tot depressie. De verhoging van cortisol daarentegen geeft naast een aantal ("ouderdoms") kwalen een groot aantal psychosociale klachten. Vitamine D heeft als ondersteuning een steroidale werking. Bij een winterdepressie kunnen we zien dat het geven van extra vitamine D een beter effect geeft dan de lichttherapie. Daarnaast speelt vitamine D een belangrijke rol in het PCOS (het Polycysteus



Ovarium Syndroom). Door de meerdere cystes ontstaat een verhoging van luteïniserend hormoon (LH) en vaak ook van testosteron en androsteendion, te meten in de tweede helft van de cyclus. Dit syndroom kan eveneens een depressie en insulineresistentie veroorzaken. Deze vrouwen hebben vaak een hirsutisme, waarbij het scheren of epilieren ontstekingen in de haarwortels veroorzaakt. In een kleine studie van de Columbia University was bij deze vrouwen een vitamine-D-tekort hoog prevalent. Vitamine-D-suppletie met calcium gaf een normalisatie van de menstruatie en de fertiliteit bij 9 van de 9 PCOS vrouwen. Ook de combinatie met inositol gaf een positief resultaat. Recent werd dit bevestigd door een studie van Rebecca L. Thomson et al [8].

De balans tussen noradrenaline en adrenaline is een factor die we bij psycho-neurologische klachten moeten beoordelen. In schema 2 zien we een schema hoe deze as opgebouwd wordt. Tekorten leiden tot gebrek aan concentratie. Deze mensen worden initiatiefloos en moe, met name als er een overheersing is van de adrenaline.



## De behandeling van depressie

De behandeling van depressies worden onderverdeeld in somatische en psychische mogelijkheden. Onder de somatische behandelingsmethoden vallen de probleemgerichte therapieën zoals antidepressiva, elektroconvulsieve therapie en lichttherapie. Op basis van de zoektocht naar mogelijke oorzaken worden deze behandeld. De reeds besproken (neuro) hormonen kunnen gemeten worden in speeksel of urine. Op basis daarvan wordt een behandelplan met de verschillende orthomoleculaire preparaten ingezet.

Onder de psychotherapieën voor depressies vallen cognitieve gedragstherapie, systeemtherapie en inzichtgevende therapie.

Voor welke psychotherapie ook gekozen wordt, belangrijk is te beseffen dat er vier levensgebieden zijn waar mensen mee hebben om te gaan in hun leven.

Dit zijn:

- Hoe de relatie van de persoon tot zichzelf is;
- Hoe de intieme relatie verloopt met hun partner, familie en intieme vrienden;
- Hoe de sociale relaties met vrienden en bekenden in de straat, wijk, stad en sport in elkaar zitten;
- Hoe de relaties op de werkvloer verlopen, de zogenaamde werkrelaties, waarbij zeer zeker ook aan pesten gedacht moet worden.

Het is zeer nuttig deze gebieden in kaart te brengen, zodat duidelijk wordt waar eventuele pijnpunten liggen.

Door gericht door te vragen, komt als vanzelf boven water bij wie en waar de relatie verstoord is geraakt en wordt de mate van pijn, verdriet en rouw zichtbaar. De grondhouding van de patiënt is daarbij van groot belang. De Porsolttest toont ons een experiment met twee zoogdieren die normaal op het land leven. Beiden brengt men in een waterbassin. Het dier dat gedwongen passief moet blijven, raakt eerder depressief. Het dier dat actief is, blijft gezond, ondanks de frustratie dat het er niet uit kan.

Naast de diepte psychologische processen werken wij graag met het openen van bewustzijn. Hiervoor zetten we meditatie of mindfulness in. Doel is de "betovering" en bevangenheid te doorbreken van alle gedachten, gevoelens, emoties en lichaamsgewaarwordingen. Het besef dat mensen meer zijn dan hun lichaam, meer zijn dan hun gevoelens en emoties, en meer zijn dan hun gedachten, blijkt vaak ontroerend bevrijdend te werken. Zodra men nieuw en helder kan kijken naar de eigen situatie, is er een grote stap voorwaarts gemaakt.



### Samenwerking

Wij vinden het belangrijk om samen te werken met huisarts, psychiater of eerdere behandelaren, zeker als de cliënt gediagnosticeerd is met een vorm van depressie.

Het komt vaker voor dat mensen wisselen van behandelaar, omdat ze vinden dat een eerdere behandeling niet voldeed. Wij houden daarbij altijd voor ogen dat mensen paradoxaal genoeg absoluut komen om geholpen te worden en even fanatiek zullen afschermen daar waar de kern van de pijn ligt. In de buurt van de werkelijke oorzaak ontstaat crisis en kan het zijn dat de cliënt de behandeling of de behandelaar gaat diskwalificeren, juist omdat hij of zij te dichtbij kwam. Dit in het achterhoofd houdende zullen wij altijd respectvol zijn naar vorige behandelaren, omdat ze waarschijnlijk al veel goed werk verricht hebben. De somatische behandelingen met antidepressiva, elektroconvulsieve therapie en lichttherapie zijn in onze optiek voorbehouden aan gespecialiseerde behandelaren en klinieken.

Samenwerking en een goede afstemming tussen behandelaren van verschillende disciplines is van cruciaal belang. De depressieve mens zal zelf zijn keuze maken, zolang hij daartoe in staat is of weer wordt.



Het inzicht méér te zijn dan wat je ervaart, biedt de mogelijkheid uit de bevangenheid en in de vrijheid te stappen. Zo kun je groter "leven" dan je beleavingswereld.



### Literatuurlijst

1. Verzorgende beroepen psychisch en fysiek zwaar belast. Onderzoek CBS in opdracht van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, 4 de kwartaal 2008;
2. Stemming en Stoornis, Allen Frances & Michael B. First, Uitgeverij Nieuwezijds;
3. Tao van Poeh, Benjamin Hoff, Bruna;
4. Geïnspireerd leven en werken, Paula van Lammeren en Rianne van Rijsewijk, Servire;
5. Die Ordnung unserer Nahrung, W. Kollath. Haugverlag;
6. Thyroid Insufficiency. Is TSH Measurement the only diagnostic tool? W. Baisier et al. Journal of Nutritional and environmental Medicine (2000);
7. Bijnierruitputting, J. Wilson, Succesboeken.
8. Vitamin D in the aetiology and management of Polycystic Ovary Syndrome, Rebecca L. Thomson et al. Clin. Endocrinology 2012; 77(3);343-350.



### Auteursgegevens

Hans van Montfort, arts en Yvonne Coolen, gestalttherapeut  
Centrum voor Integrale Gezondheidszorg [www.cigmtr.nl](http://www.cigmtr.nl)



Pharma Nord  
QH Active Q10  
- Patented Formula

# VERMOEID?

Enkel actieve Q10\* biedt je de oplossing  
Zonder stimulerende middelen!

Voor het behoud van een goede  
energieproductie om vermoeidheid  
te verminderen.



\*Gecombineerd met vitamine C dat bijdraagt tot een normaal energieleverend metabolisme.



**Pharma Nord**

Innovierend voor de gezondheid  
Minervastraat 14, B-1930 Zaventem  
Tel.: 02 720.51.20 – Fax: 02 720.51.60  
E-mail: [info-be@pharmanord.com](mailto:info-be@pharmanord.com)

Verkrijgbaar bij uw apotheker.

Gaan naar  
[www.pharmanord.be](http://www.pharmanord.be)  
en bekijk een video over Q10  
en kwaliteit.



Focused on Science, Driven by Nature

# Probiotic Caps

Dé nieuwe generatie synbiotica\*



\*synbiotica = producten die zowel microbiotica (zoals Lactobacillen, bifidobacteriën en Streptococcus thermophilus) als prebiotica bevatten

## Waarom kiezen voor Probiotic Caps Acidophilus & Forte?

- De gepatenteerde stam Lactobacillus acidophilus DDS-1 is grondig gekarakteriseerd aan de universiteit van Nebraska (VS) en is goed bestand tegen maagsap en galzouten
- De microbiotica-stammen zijn geselecteerd om een zuur milieu (zeer lage PH) te overleven
- De capsules zijn gecoat en geven hun inhoud pas vrij in de darm (dit geeft een extra bescherming tegen maagsap en galzouten)
- Gepatenteerde technologie garandeert hoge stabiliteit bij kamertemperatuur
- Fructo-oligosacchariden (FOS) zijn toegevoegd (als voedsel voor de microbiotica)
- Deze synbiotica hoeven niet koel bewaard te worden (handig voor onderweg of op reis)
- Lactobacillen, Bifidobacteriën en Streptococcus thermophilus (ook een yoghurt-bacterie) zijn al jaren in onze voeding aanwezig en kunnen met een gerust gevoel gebruikt worden
- Zuivel- en glutenvrij

### Samenstelling per vegetarische capsule:

**Acidophilus** - Lactobacillus acidophilus (DDS-1), Bifidobacterium longum: 1,2 miljard CFU • **Forte** - Lactobacillus acidophilus (DDS-1), Bifidobacterium lactis, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus casei, Bifidobacterium longum, Streptococcus thermophilus: 20 miljard CFU

**Dosering:** 1 capsule per dag doorslikken, met of zonder voedsel

| Acidophilus  | Forte        |
|--------------|--------------|
| CNK 3072-477 | CNK 3072-485 |
| NUT 912/25   | NUT 912/50   |
| PRIJS €17,95 | PRIJS €23,95 |



Dit product is verkrijgbaar bij: **Nutrisan bvba**  
Egide Walschaertsstraat 22 bus i | 2800 Mechelen  
Tel. +32 (0)15 21 51 00 | info@nutrisan.com  
www.nutrisan.com

# ZUIVERE, VERSERE VISOLIE.



Bij Nordic Naturals, visolie is altijd onze exclusieve focus geweest sinds 1995. Deze continue investeringen in omega-3s resulteren in een nooit geziene zuiverheid, versheid en geprezeerde smaak—voor meer en betere resultaten.

### Het Bewijs ziet men in onze onafhankelijke test resultaten:

Ieder lot van Nordic Naturals oliën zijn onafhankelijk getest om zo onze industrieleidende zuiverheid en versheid niveau's te garanderen. En we garanderen volledige transparantie tot onze analyse certificaten. Tot op vandaag hebben we nog nooit een concurrerend product gevonden die onze resultaten evenaart.

Kwaliteit is van belang—vertrouw de visolie experts voor uw Omega-3 behoeften.

Overbevissing? *Nooit.*

Chemische verwerking? *Helemaal niet.*

Gezuiverd? *Absoluut.*

Onderbouwd door klinische studies? *Uiteraard.*

**NORDIC NATURALS**   
*Pure and Great Tasting Omega Oils*

CompleMed 059 27 07 53  
info@complemed.be • www.complemed.be

# Interacties tussen voeding(supplementen), kruidenpreparaten en antidepressiva

Interacties tussen voedingsupplementen, kruidenpreparaten en geneesmiddelen kunnen zowel positief als negatief zijn. Antidepressiva behoren tot een geneesmiddelgroep, waarbij toevoeging van een voedingsupplement kan leiden tot een beter behandelingsresultaat. Met name bij non-responders. Combinatie van omega-3-vetzuren, S-adenosylmethionine, verschillende B-vitaminen (in het bijzonder foliumzuur) en zink hebben inmiddels gunstige onderzoeksresultaten opgeleverd. Resultaten uit recent onderzoek suggereren dat ook vitamine C (kinderen) en vitamine D een zinvolle aanvulling op een behandeling met antidepressiva kunnen zijn.

Voorzichtigheid is geboden bij combinatie van bepaalde antidepressiva met Ginkgo biloba, grapefruitsap, mogelijk hydroxytryptofaan (5-HTP) en sint-janskruid. Bij gebruik van moclobemide (een monoamine oxidase remmer of MAO-remmer) kunnen beter geen grotere hoeveelheden tyraminerijke voedingsmiddelen worden geconsumeerd. Tot slot kan het gebruik van tricyclische antidepressiva leiden tot een verhoogde uitscheiding van co-enzym Q10 en/of vitamine B2. Hierdoor kunnen bijwerkingen verergeren of andere klachten en aandoeningen ontstaan. In onderstaande tabel worden de belangrijkste interacties die op dit moment bekend zijn weergegeven.

| Supplement / Kruidenpreparaat    | Geneesmiddel(groep)                               | Interactie                                                              | Opmerkingen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ref.     |
|----------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Co-enzym Q10</b>              | amitriptyline (tricyclisch antidepressivum)       | Daling concentratie co-enzym Q10 na behandeling met amitriptyline [1,2] | Mogelijke gevolgen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• verergering mitochondriale disfunctie [1,2];</li> <li>• verergering cardiovasculaire bijwerkingen van tricyclische antidepressiva [1,2];</li> </ul> in onderzoek met humane cellen en in dierexperimenteel onderzoek beschermde co-enzym Q10 + vitamine E tegen amitriptylinetoxiciteit [3]                             | 1-3      |
| <b>Curcumine</b> (Curcuma longa) | fluoxetine                                        | Beter behandelingsresultaat door toevoeging van curcumine [4]           | Niet significant; dosering curcumine: 500 mg (BCM 95®*), twee maal daags bij de maaltijd [4]                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4        |
| <b>Foliumzuur</b>                | diverse serotonineheropnameremmers                | Beter behandelingsresultaat door toevoeging van foliumzuur [5-13]       | Mensen met foliumzuurgebrek lijden vaker aan depressie, hebben vaker ernstige en langdurige recidieven en reageren beter op een behandeling met antidepressiva. De ernst van een depressie houdt verband met de ernst van het foliumzuurgebrek [5,6-10]; Doseringen foliumzuur: 5 mg/d [5]; 10 mg/d [8]; 7,5 mg/d of 15 mg/d [11]; 1,5 mg/d of 5 mg/d (5 mg/d was effectiever) [12]; | 5-13     |
| <b>Ginkgo</b> (Ginkgo biloba)    | trazodon (niet-tricyclisch antidepressivum)       | Versnelling van het metabolisme van trazodon door Ginkgo biloba [14]    | Casus: 80-jarige patiënte met de ziekte van Alzheimer, die na gecombineerd gebruik van trazodon en ginkgo in coma raakte mogelijk door verhoogde vrijzetting van GABA [14]; dosering: 80 mg Egb 761**, tweemaal daags [14]                                                                                                                                                           | 14       |
| <b>Grapefruit(sap)</b>           | sertraline (specifieke serotonineheropnameremmer) | Stijging sertralinespiegel [15,16]                                      | Enzyminductie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 15<br>16 |

| Supplement / Kruidenpreparaat                   | Geneesmiddel(groep)                                                 | Interactie                                                                                                                                                                        | Opmerkingen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ref.                 |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Lavendel</b><br>(Lavendula angustifolia)     | imipramine<br>(tricyclisch antidepressivum)                         | Beter behandelingsresultaat bij combinatie van imipramine met lavendel vergeleken met monotherapie met één van beiden                                                             | Lavandula angustifolia Mill. Tinctuur [17,18]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 17<br>18             |
| <b>Omega-3-vetzuren</b>                         | fluoxetine en citalopram<br>(specifieke serotonineheropnameremmers) | Beter behandelingsresultaat bij combinatie van antidepressivum met omega-3-vetzuren vergeleken met monotherapie met één van beiden [10, 13,19-21]                                 | Doseringen EPA:<br>2 g/d [18],<br>6,6 g/d [19],<br>1 g/d [20].                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10,<br>13,<br>19-21  |
| <b>S-adenosyl-methionine (SAME)</b>             | Diverse antidepressiva                                              | Beter behandelingsresultaat bij combinatie van antidepressivum met SAME [10,13,22-24]                                                                                             | Doseringen SAME:<br>800 - 1600 mg<br>S-adenosyl-L-methionine tosylaat [22];<br>800 mg, twee maal daags [24]                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10,<br>13,<br>22-24  |
| <b>Saffraan</b><br>(Crocus sativus)             | fluoxetine<br>(specifieke serotonineheropnameremmer)                | Saffraan verminderde seksuele problemen door gebruik van fluoxetine bij zowel mannen als vrouwen bij [25,26]                                                                      | Bij vrouwen verbeterde 30 mg/d saffraan vochtigheid, opwinding en pijn [25];<br>bij mannen verbeterde twee maal daags 15 mg saffraan erectieproblemen [26]                                                                                                                                                                                                                                               | 25<br>26             |
| <b>Sint-janskruid</b><br>(Hypericum perforatum) | Serotonineheropnameremmers / tricyclische antidepressiva            | Versterking<br>• serotonerge werking gecombineerd met serotonineheropnameremmers<br>• daling geneesmiddel-spiegel gecombineerd met tricyclische antidepressiva door [10,13,27,28] | Mogelijke gevolgen:<br>• verhoogd risico serotoninesyndroom***in combinatie met serotonineheropnameremmers (SSRI / SRI)<br>• afname antidepressief effect in combinatie met tricyclische antidepressiva door enzyminductie en inductie P-glycoproteïne [10,13,27,28]                                                                                                                                     | 10<br>13<br>27<br>28 |
| <b>Tryptofaan / 5-Hydroxytryptofaan (5-HTP)</b> | Serotonineheropnameremmers                                          | Versterking serotonerge werking [10,13,29]                                                                                                                                        | Mogelijk verhoogd risico serotoninesyndroom*** bij hoge doseringen [10]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10<br>13<br>29       |
| <b>Tyraminerijke voedingsmiddelen</b>           | moclobemide<br>(reversibele MAO-A-remmer)                           | Stijging tyraminespiegel bij consumptie van grote hoeveelheden tyraminerijke voedingsmiddelen [30]                                                                                | Bij gebruik van moclobemide wordt minder tyramine afgebroken, waardoor de bloeddruk kan stijgen;<br>mogelijk gevolg: hypertensiecrisis, met name bij patiënten die al een hoge bloeddruk hebben[30];<br>tyraminerijke producten zijn ondermeer: (rijpe) avocado, oude kaas (Cheddar), chocola, zoute haring, gefermenteerde producten (sojasaus, zuurkool), gistproducten (marmite), rode wijn (Chianti) | 30                   |
| <b>Vezelrijk dieet</b>                          | amitriptyline<br>(tricyclisch antidepressivum)                      | Daling amitriptylinespiegel bij vezelrijk dieet [31]                                                                                                                              | Drie casussen [31];<br>gevolg: afname antidepressieve werking                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 31                   |
| <b>Vitamine B2</b>                              | Tricyclische antidepressiva                                         | Verhoogde uitscheiding vitamine B2 [32-35]                                                                                                                                        | Mogelijke gevolgen: vitamine B2-gebrek [32-35];<br>vitamine B2-deficiëntie draagt mogelijk bij aan congenitale hartaandoeningen [34,35]                                                                                                                                                                                                                                                                  | 32-35                |

| Supplement / Kruidenpreparaat       | Geneesmiddel(groep)                                                                   | Interactie                                                                                                                                 | Opmerkingen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ref.  |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Vitamine B6</b>                  | amitriptyline (tricyclisch antidepressivum)                                           | Vitamine B6 verminderde perifere neuropathie door gebruik van amitriptyline [36]                                                           | Casus [36]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 36    |
| <b>Vitamine B12 plus foliumzuur</b> | trazodon (niet-tricyclisch antidepressivum); Imipramine (tricyclisch antidepressivum) | Beter behandelingsresultaat bij combinatie antidepressivum met vitamine B1 intramusculair (i.m.) bij behandelingsresistente patiënten [37] | Twee casussen; beiden vegetariërs en beiden met cognitieve disfuncties;<br>Doserings casus I: 1000 mg/d vitamine B12 i.m. plus foliumzuur, zeven dagen lang; vervolgens 1000 mg i.m. om de dag, twee weken lang; onderhoudsdosering: trazodon (150 mg/d) + 200 mg/d vitamine B12;<br>Doserings casus II: 1000 mg/d i.m. plus foliumzuur, zeven dagen lang; vervolgens 500 mg i.m. om de dag, twee weken lang; Onderhoudsdosering: imipramine (150 mg/d) + 200 mg/d vitamine B12 [37] | 37    |
| <b>Vitamine B-complex</b>           | nortriptyline (tricyclisch antidepressivum)                                           | Beter behandelingsresultaat bij combinatie nortriptyline met B-vitaminen [38]                                                              | Doserings: 10 mg/d vitamine B1, 10 mg/d B2 en 10 mg/d B6 [38]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 38    |
| <b>Vitamine C</b>                   | fluoxetine (specifieke serotonineheropnameremmer)                                     | Beter behandelingsresultaat bij combinatie fluoxetine met vitamine C bij kinderen [39]                                                     | Vergeleken met fluoxetine plus placebo gaf fluoxetine plus vitamine C:<br>• significante verbetering scores Children's Depression Rating Scale (CDRS)<br>• Children's Depression Inventory (CDI)<br>• geen verbeteringen van de scores op de Clinical Global Impression (CGI);<br>Doserings vitamine C 1000 mg/d;<br>Doserings fluoxetine 10-20 mg/d [39]                                                                                                                            | 39    |
| <b>Vitamine D</b>                   | fluoxetine (specifieke serotonineheropnameremmer)                                     | Beter behandelingsresultaat bij combinatie van fluoxetine met vitamine D vergeleken met monotherapie met fluoxetine [40]                   | Significant betere scores op Hamilton Depression Rating Scale en Beck Depression Inventory;<br>Doserings: 1500 IU /d vitamin D3 plus 20 mg /d fluoxetine of uitsluitend 20 mg /d fluoxetine [40]                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 40    |
| <b>Zink</b>                         | Diverse antidepressiva                                                                | Beter behandelingsresultaat bij combinatie van antidepressivum met zink [41-45]                                                            | Significant lagere scores op de Hamilton Depression Rating Scale en de Beck Depression Inventory [41];<br>Doserings zink: 25 mg/d [41,42,45]; met name effectief bij non-responders [42]; een lage zinkspiegel komt vaak voor bij depressieve patiënten en is mogelijk een risicofactor voor behandelingsresistentie [44]                                                                                                                                                            | 41-45 |

\* BCM 95® is het in dit onderzoek gebruikte curcuminepreparaat

\*\* Egb 761 is een gestandaardiseerd Ginkgo biloba extract

K

### Kenmerken serotoninesyndroom:

- autonome instabiliteit: hyperthermie, zweten, tachycardie, bloeddrukwisselingen, verwijde pupillen, tachypnoe, misselijkheid, braken, diarree, urine-incontinentie;
- bewustzijnsstoornissen: verwardheid, desoriëntatie, hallucinaties, agitatie, angst, somnolentie, coma;
- neuromusculaire symptomen: myoclonus, tremoren, bewegingsonrust, rigiditeit, trismus (kaakkramp), hyperreflexie, ataxie.

Referenties op aanvraag: [pascale@orthofytomedia.org](mailto:pascale@orthofytomedia.org)



Curcuma longa



Sint-janskruid



Ginkgo biloba



Grapefruit



Lavendel



Saffraan



Focused on Science, Driven by Nature

# NutriVit D3

**De vloeibare, natuurlijke vitamine D voor het ganse gezin!**



**Samenstelling per druppel**  
218 IU of 5,45 mcg vitamine D3  
Andere ingrediënten: MCT-olie

**Dosering**  
*Kinderen tot 10 jaar:*  
max. 3 druppels per dag

*Volwassenen:*  
5 druppels per dag

| 50 ml        | 100 ml       |
|--------------|--------------|
| CNK 2766-178 | CNK 2766-160 |
| NUT 912/52   | NUT 912/52   |
| PRIJS €14,95 | PRIJS €24,95 |

*Opmerkelijk is dat NutriVit D3 zeer stabiel is, na 1 jaar was het gehalte aan vitamine D3 nagenoeg hetzelfde; dit betekent dat ook in vloeibare vorm en zonder toevoeging van bewaarmiddelen, een vitamine D3 preparaat stabiel kan zijn indien een juiste emulsie gemaakt wordt.*

## Waarom kiezen voor NutriVit D3 liquid?

- De lichaamseigen vorm van vitamine D: cholecalciferol of vitamine D3
- Vitamine D3 van natuurlijke bron
- Vitamine D3 opgelost in een zeer goed opneembare, vegetarische en hypoallergene olie
- Geen toevoeging van bewaarmiddelen, kleur- en smaakstoffen
- Geen allergenen
- Vitamine D in vloeibare vorm, geschikt voor zowel baby's, kinderen én volwassenen
- De vitamine D3-olie is gemakkelijk te doseren per druppel



**Dit product is verkrijgbaar bij: Nutrisan bvba**  
Egide Walschaertsstraat 22 bus i | 2800 Mechelen  
Tel. +32 (0)15 21 51 00 | [info@nutrisan.com](mailto:info@nutrisan.com)  
[www.nutrisan.com](http://www.nutrisan.com)



Focused on Science, Driven by Nature

# Neptune Krill Oil

**Maak de juiste keuze in uw omega-3 preparaat, kies voor krillolie van topkwaliteit!**



**De omega-3 vetzuren EPA en DHA dragen bij tot de normale werking van het hart.\***

\* Het gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 250 mg EPA & DHA.



De vangst voor de productie van NKO verloopt volgens de akkoorden van het CCAMLR

## Waarom kiezen voor Neptune Krill Oil?

- Compleet natuurlijk en zuiver omega-3 vetzurencomplex
- Uitstekende verhouding aan omega-3/omega-6/omega-9 van 15/1/6
- Het unieke, gepatenteerde en koude extractieproces haalt het allerbeste uit krill en laat alle componenten intact
- Betere opname van de omega-3 vetzuren (EPA en DHA) uit krillolie dan uit visolie waardoor een lagere daginname volstaat
- Dankzij het hoge gehalte aan astaxanthine zijn de omega-3 vetzuren extra beschermd tegen oxidatie (de olie wordt niet ranzig)
- Levert naast EPA en DHA ook andere interessante stoffen zoals fosfolipiden, choline, astaxanthine, een uiterst actief marine flavonoïde, vitaminen A, E & D, zink en kalium
- Zware metalen, PCB's, dioxines en pesticiden liggen ruimschoots onder de strengste internationaal aanvaarde limieten
- Wetenschappelijk bewezen kwaliteit
- Geen vismaak of oprispingen
- Heel stabiel product

### Samenstelling per softgel

Neptune Krill Oil (NKO®) 500 mg

**Dosering** 1 à 2 softgels per dag, bij voorkeur tijdens het ontbijt

| 60 softgels  | 180 softgels |
|--------------|--------------|
| CNK 2256-394 | CNK 2705-440 |
| NUT 912/16   | NUT 912/16   |
| PRIJS €27,95 | PRIJS €74,95 |



**Dit product is verkrijgbaar bij: Nutrisan bvba**  
Egide Walschaertsstraat 22 bus i | 2800 Mechelen  
Tel. +32 (0)15 21 51 00 | [info@nutrisan.com](mailto:info@nutrisan.com)  
[www.nutrisan.com](http://www.nutrisan.com)

## Diabetes-type-2 - Borstkanker

### Vrouwen die walnoten eten hebben minder kans op diabetes-type-2

**Z**o luidde de conclusie na een analyse van de gegevens van twee grote onderzoeken, de Nurses' Health Study (NHS) en de NHS II.

In totaal werden circa 138.000 vrouwelijke verpleegkundigen in de leeftijd van 35 tot 77 jaar tien jaar lang gevolgd. Via gevalideerde vragenlijsten werd om de vier jaar naar de consumptie van walnoten geïnformeerd. Geen van de deelnemers had bij aanvang van het onderzoek diabetes, hart- en vaatziekten of kanker.

Gedurende de periode dat de vrouwen werden gevolgd gaven 5930 deelnemers aan dat bij hen diabetes type-2 was vastgesteld. Er kon een duidelijk verband worden vastgesteld tussen het consumeren van walnoten en een daling van het risico op diabetes-type-2. Het eten van minimaal twee porties walnoten per week ( één portie = 28 gram) verlaagde het risico op het ontstaan van diabetes-type-2 met 21%. Dit verband werd iets minder sterk na aanpassing voor de BMI, maar bleef significant met 15%.

**Studie:** Pan A, Sun Q, Manson JE, et al. Walnut consumption is associated with lower risk of type 2 diabetes in women. *J Nutr.* 2013 Apr;143(4):512-8. doi: 10.3945/jn.112.172171

#### Redactioneel

Eerder uitgevoerd onderzoek heeft aangetoond dat walnoten ook een gunstig effect kunnen hebben hart- en vaatziekten. Diabetes-type-2 patiënten lijden meestal ook aan het Syndroom X. Walnoten zijn dan ook een gunstige aanvulling om hart-en vaatziekten bij dergelijke patiënten te helpen voorkomen of te ondersteunen. Walnoten zijn rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren, vezels, anti-oxidanten en fytosterol

MN 09 Hoe de opmars van diabetes stoppen?  
MN 50 Het Syndroom X  
MN 55 Ziektepreventie met de voedingsdriehoek Fache®  
Bestellen: [www.fache-instituut.be/webshop](http://www.fache-instituut.be/webshop) of [secretariaat@viow.be](mailto:secretariaat@viow.be)

### Gunstige beïnvloeding oestrogeenprofiel in urine door groene thee

**O**estrogenen worden in verband gebracht met het ontstaan van borstkanker. Groene thee kan het risico op borstkanker verkleinen, omdat de polyfenolen in groene thee bepaalde enzymen die betrokken zijn bij het metabolisme van oestrogenen gunstig beïnvloeden. Dat suggereren de bevindingen in een studie met Japans-Amerikaanse vrouwen. In dit onderzoek bleek dat dagelijkse consumptie van een kop groene thee de oestrogeenconcentratie in de urine verlaagde.

De totale groep vrouwen bestond uit 119 premenopauzale vrouwen in de luteale fase en 72 vrouwen die de overgang al hadden doorgemaakt. Het gevonden verband gold voor beide groepen vrouwen.

**Studie:** Fuhrman BJ, Pfeiffer RM, Wu AH, et al. Green tea intake is associated with urinary estrogen profiles in Japanese-American women. *Nutr J.* 2013 Feb 15;12:25. doi: 10.1186/1475-2891-12-25.

#### Redactioneel

Epigallocatechine-3-gallaat (EGCG), de belangrijkste polyfenol in groene thee met sterke anticarcinogene eigenschappen. EGCG kan reeds in lage concentraties het DNA tegen schade beschermen. Men moet wel opletten met polyfenolen die vaak zwaar op de maag en de lever liggen, vooral wanneer men het met extracten te doen heeft en wanneer de lever reeds zwaar te verduren heeft door kankertherapie. Tijdens welke kankertherapie dan ook is het van essentieel belang om de lever in de watten te leggen.

- Drink dagelijks enkele koppen groene thee of strooi groene theepoeder op salades of in yoghurt.
- Men kan regelmatig tijdens de dag een viertal kopjes of meer groene thee drinken of/en een groene thee-extract van minstens 725 mg innemen met een gestandaardiseerde hoeveelheid van 45% of 326, 25 mg EGCG.

MN 54 Orthomoleculaire chemopreventie van borstkanker  
MN 91 Hormonale disbalans bij vrouwen en mannen  
Bestellen: [www.fache-instituut.be/webshop](http://www.fache-instituut.be/webshop) of [secretariaat@viow.be](mailto:secretariaat@viow.be)



## Ziekte van Crohn - Dementie

## Vitamine B12- en foliumzuurtekort bij patiënten met de ziekte van Crohn

**B**ij de ziekte van Crohn kunnen ontstekingen optreden in het hele spijsverteringskanaal. Onderzoekers vroegen zich af of er bij patiënten met deze aandoening vaker een tekort aan foliumzuur en / of vitamine B12 voorkomt. Dit werd onderzocht in een prospectief onderzoek bij 180 patiënten met de ziekte van Crohn. Van deze patiënten werd de status van foliumzuur en vitamine B12 vergeleken met die van 70 colitis ulcerosa-patiënten, die als controlepersoon dienden. Een tekort aan foliumzuur werd gedefinieerd als een concentratie lager dan 3 ng/ml in het serum. Een tekort aan vitamine B12 als een concentratie lager dan 200 pg/ml. Het onderzoek duurde twee jaar.

De resultaten gaven het volgende te zien. Bij 22,2% van de patiënten met de ziekte van Crohn troffen de onderzoekers een foliumzuurdeficiëntie aan en bij 4,3% van de colitis ulcerosa-patiënten. Een vitamine B12-deficiëntie kwam voor bij 15,6% van de patiënten met de ziekte van Crohn en bij 2,8% van de patiënten met colitis ulcerosa. Bij de patiënten met de ziekte van Crohn had 7,8% macrocytaire anemie.

Een chirurgische verwijdering van (een deel van) het ileum (ileumresectie), bleek een risicofactor voor vitamine B12-deficiëntie. Activiteit van de ziekte was een risicofactor voor foliumzuurtekort.

Een foliumzuur- en / of vitamine B12-tekort komt dus waarschijnlijk voor bij een belangrijk deel van de patiënten met de ziekte van Crohn. De onderzoekers raden dan ook regelmatige controle van de foliumzuur- en vitamine B12-status aan. Met name bij patiënten die een ileumresectie hebben ondergaan en / of bij wie de ziekte actief is.

**Studie:** Fahmy SF, El-hamamsy MH, Zaki OK, et al. L-Carnitine supplementation improves the behavioral symptoms in autistic children. *Res Autism Spectr Disord* 2013; 7(1):159-166

**Redactioneel**

Vitamine B9 of foliumzuur is bij Crohn patiënten deficiënt wegens een ontoereikbare inname, een lage absorptie (<RDA) en een medicatiegeïnduceerde hemolyse (sulfasalazine is een antagonist van foliumzuur). Samen met de lage waarden aan vitamine B6 en B12 zijn deze verantwoordelijk voor de hoge homocysteïnewaarden die men waarneemt bij Crohn.

Advies:

- Foliumzuur: 1 tot 5 mg per dag
- Vitamine B12: 200 tot 2000 mg per dag
- Vitamine B6: 100 tot 250 mg per dag

MN95 De ziekte van Crohn

Bestellen: [www.fache-instituut.be/webshop](http://www.fache-instituut.be/webshop) of [secretariaat@viow.be](mailto:secretariaat@viow.be)

## B-vitaminen kunnen helpen om dementie te voorkomen

**E**en milde cognitieve stoornis (mild cognitive impairment of MCI) wordt wel gezien als een voorstadium van de ziekte van Alzheimer. Ouderen met een milde cognitieve stoornis kregen twee jaar lang 800 mcg foliumzuur, 20 mg vitamine B6 (pyridoxine HCL) en 500 mcg vitamine B12 (cyanocobalamine) of een placebo. Na twee jaar bleek dat door suppletie met deze B-vitaminen atrofie van het totale hersenvolume vertraagd was ten opzichte van het totale hersenvolume van de deelnemers in de placebogroep.

Ouderen in de placebogroep hadden een gemiddeld verlies van 3,7%. Bij ouderen in de suppletiegroep was dit verlies significant minder, namelijk 0,5%. Door suppletie met B-vitaminen werd hersenatrofie dus met het zevenvoudige verminderd. Het effect trad alleen op bij ouderen met een verhoogde homocysteïnespiegel.

Volgens de onderzoekers daalt door inname van de drie B-vitaminen de homocysteïnespiegel. Dit leidt direct tot een verminderde atrofie van de grijze massa, waardoor de cognitieve achteruitgang wordt vertraagd.

Meer onderzoek bij ouderen met een verhoogde homocysteïnespiegel is nodig om te bestuderen of progressie naar dementie kan worden vertraagd door suppletie met B-vitaminen.

**Redactioneel**

Een hoge homocysteïnespiegel is een risicofactor voor onder andere aderverkalking, trombose en neuropsychiatrische aandoeningen, waaronder dementie. Homocysteïne wordt in het lichaam aangemaakt uit methionine. Homocysteïne is in geringe hoeveelheden in alle cellen aanwezig. De concentratie homocysteïne kan toenemen door genetische afwijkingen door een tekort aan één of meer B-vitaminen en/of door gebruik van bepaalde geneesmiddelen. De normale homocysteïnewaarde ligt voor vrouwen beneden de 13,4 micromol per liter (µmol/liter) en voor mannen beneden de 16,4 µmol/l.

Versterk de positieve ondersteuning van het vitamine B-trio met fosfolipiden, die van essentieel belang zijn voor een goede zenuwbegeleiding. We onderscheiden vijf types van fosfolipiden: 1) fosfatidylserine, 2) fosfatidylcholine, 3) fosfatidylethanolamine, 4) fosfatidylinositol en 5) sphingomyeline.

In de voeding komen fosfolipiden voor in soja, eieren, orgaanvlees, mager vlees vis, schaal- en schelpdieren, granen, zaden, pitten en Krillolie. Krillolie is een belangrijke leverancier van fosfolipiden en heeft het grote voordeel, dat het de galblaas niet dient te passeren, maar meteen opneembaar is.

Bij cognitieve stoornissen zoals Ziekte van Alzheimer adviseren wij 4 – 10 gram krill olie per dag, individueel te bepalen.

**Studie:** Douaud G, Refsum H, de Jager CA, et al. Preventing Alzheimer's disease-related gray matter atrophy by B-vitamin treatment. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2013 Jun 4;110(23):9523-8. doi: 10.1073/pnas.1301816110.

MN94 Krillolie, een superieure omega 3-vetzuurbron  
MN98 Cognitieve ondersteuning bij ouder worden  
Bestellen: [www.fache-instituut.be/webshop](http://www.fache-instituut.be/webshop) of [secretariaat@viow.be](mailto:secretariaat@viow.be)

# Depressie: een warm bad

In onze tijd lijkt innovatie het toverwoord. Nieuwe technieken, nieuwe middelen, steeds dieper uit de jungle of andere verre streken, nog meer geavanceerd, nog beter geëxtraheerd en geproduceerd. We verdrinken soms in complexe oplossingen, al lang bekende en simpele oplossingen verdwijnen naar de achtergrond. Anderhalve eeuw geleden wist men al dat cellen en organen in wisselwerking staan met hun omgeving. De laatste jaren wordt dit wetenschappelijk onderzocht, onder andere in het vakgebied psychoneuro-immunologie. In de tussenliggende periode kwam de farmacologie sterk op en tegenwoordig regeert deze bedrijfstak grotendeels het onderzoek naar nieuwe oplossingen. Hierdoor worden natuurlijke en 'makkelijke' interventies, zoals hitte en kou, naar de achtergrond geschoven. Hanusch e.a. haalden echter oude klassiekers van stal en onderzochten of warmte als therapie kan worden ingezet bij depressie.

Onder andere de wetenschappers Walinski en Lampert en Kneipp als één van de grondleggers van de natuurgeneeskunde, maakten in de 19e eeuw dankbaar gebruik van het empirische gegeven dat het gebruik van temperatuurwisselingen een positieve invloed heeft op de gezondheid. De achterliggende gedachte is dat temperatuurwisselingen de externe membraan van het verstoorde orgaan stimuleren. Dit induceert katalytische reacties, waardoor niet alleen het fysieke systeem wordt aangepakt, maar ook psychologische systemen. Depressie werd destijds (19e eeuw) uitgelegd als een onnatuurlijke vermoeidheid door een overactivatie van het vegetatieve zenuwstelsel, met fysieke klachten als gevolg.

Als we kijken naar onze huidige definitie van depressie, dan zaten de 19e eeuwse wetenschappers er niet ver naast. Tegenwoordig omschrijven we depressie of depressiviteit als een instabiliteit in de gemoedstoestand die zich op zeer verschillende manieren kan uiten. Het woord depressie komt van het Latijnse woord 'deprimere', wat vertaald kan worden als hopeloosheid of vertwijfeling. Een eenduidige definitie van depressie is moeilijk te geven. Het meest algemene kenmerk is 'het verlies aan interesse en plezier'. Psychomotore kenmerken zijn algemeen van aard, namelijk een verlaagd energie niveau, minder zin hebben in dingen en een nerveuze onrust. Daarnaast kunnen allerlei klachten voorkomen als verstoord slaappatroon, verminderde eetlust, gevoelens van schuld of waardeloosheid, suïcidale gedachten en allerlei lichamelijke symptomen.

Het feit dat de definitie van depressie zo'n anderhalve eeuw geleden al overeen kwam met wat we nu vinden, roept de vraag op of de toenmalige wetenschappers er met hun therapie misschien ook niet zo ver naast zaten. Men ging er van uit dat hitte een schok zou geven waarmee het metabole systeem gereset kon worden. Hierdoor kan ontspanning ontstaan, waardoor een verbeterde slaap optreedt en de patiënt zich beter voelt. Het vegetatieve systeem kan uit zijn overactieve toestand komen.

## Inefficiënte koortsreactie

Lampert en Walinski zagen in hun kliniek dat veel aandoeningen te maken hadden met een inefficiënte koortsreactie, bij ons inmiddels bekend onder de term 'low-grade-inflammation'. Ze zagen ook dat het herstel positief werd beïnvloed door het ondersteunen van de koortsreactie door middel van hyperthermie. Het immuunsysteem verbeterde wanneer men met de therapie 1°C lichaamstemperatuurverhoging kon bereiken. Voor de hyperthermie-therapie werd gebruik gemaakt van warm water baden. Eigenlijk was dit een homeopathische gedachte: hitte of een lichte lichaamstemperatuurverhoging behandelen met hetzelfde: warmte of hyperthermie. In later onderzoek werd de link gelegd tussen subfebriele temperatuur (lichaamstemperatuur die een halve tot één graad boven normaal is) en depressieve aandoeningen. Dit was de aanleiding om specifiek bij deze groep hyperthermie verder te gaan onderzoeken.

## Serotonine

In de jaren zestig richtte onderzoek naar depressie zich met name op de betrokkenheid van serotonine (5-HT). Het onderzoek verbrede zich en men publiceerde het 3-type-model en het receptormodel bij depressie. Het 3-type-model betrof de stoffen serotonine, dopamine en noradrenaline. Een disbalans in deze drie stoffen zou een depressie kunnen verklaren. Uit verder farmacologisch onderzoek bleek dat serotonine en zijn receptoren een duidelijke connectie hebben met de thermoregulatie. Bij toediening van serotonine daalde de lichaamstemperatuur en verhoogde de huidtemperatuur. Een zelfde effect kan ook worden waargenomen via prikkeling van 5-HT-receptoren. Hieruit zou je kunnen concluderen dat er een nauw verband bestaat tussen de temperatuurregulatie en de fysieketoestand en zou hyperthermie een antidepressief effect kunnen hebben. Zowel het verband tussen serotonine en depressie als het verband tussen serotonine en de lichaamstemperatuur is meerdere malen in onderzoek bevestigd, onder andere door de toediening van serotoninevoorlopers en serotonine (5-HT) zelf. Onderzoek van de laatste tien



jaar laat zien dat niet de absolute hoeveelheid serotonine, cortisol of glutamaat verantwoordelijk is voor de aanwezigheid van depressie. Het gaat veeleer om de dichtheid van hun postsynaptische receptoren en een desensibilisatie van de presynaptische autoreceptoren in de hippocampus. Met name de serotoninereceptoren van de 5-HT<sub>1</sub>, 5-HT<sub>2</sub>-familie en 5-HT<sub>7</sub> beïnvloeden de thermoregulatie van het lichaam en hebben een functie in het reguleren van het circadiaan ritme (het 24-uurs ritme). Iedere receptor familie bevat meerdere subtypes. Het subtype 5-HT<sub>1A</sub> speelt een belangrijke rol in het reguleren van het 24-uurs ritme van hormonen, cytokines en lichaamstemperatuur en in het reguleren van de HPA(hypothalamus-hypofyse-bijnieren)-as. De HPA-as is een van de regulerende systemen bij stress. Chronische stress is een van de meest voorkomende oorzaken voor het ontstaan van depressie. Chronische stress leidt tot een verminderde negatieve feedback op cortisol en dat leidt weer tot een inefficiënt gereguleerde HPA-as, verhoogde cortisolspiegels en verlaagde serotonine spiegels.

### Hyperthermie-therapie

Naast deze diepgaande onderzoeken op neurotransmitteren receptorniveau, constateerde men ook dat depressieve patiënten veelal een verhoogde of veranderde lichaamstemperatuur vertonen. Onderzoek van onder andere Szuba liet zien dat bij patiënten die antidepressieve therapie kregen, de lichaamstemperatuur daalde. Hanusch e.a. zijn tegengesteld gaan redeneren. Waarom zouden we de betreffende receptoren niet aanpakken via de temperatuurregulatie? Reeds in de tijd van Hippocrates werd warmte of het opwekken van koorts gebruikt als behandeling bij ziekten, ook bij mentale aandoeningen. Echter, de wetenschappelijke onderbouwing ontbrak nog. De onderzoekers stelden de volgende hypothese op: depressieve symptomen en het circadiaan ritme van de lichaamstemperatuur worden verminderd door passieve totaal-lichaamshyperthermie. Op basis van deze hypothese startten Hanusch e.a. een onderzoek.

### Het onderzoek

In de 19e eeuw werd hyperthermie-therapie toegepast door middel van warmwaterbaden. In het recente onderzoek van Hanusch en zijn collega's werden patiënten eenmalig blootgesteld aan een totaal-lichaamshyperthermie middels infraroodwarmte. De temperatuur werd rectaal of intravaginaal en op de huid gemeten. Metingen en controles werden verricht 5 dagen voor, 5 dagen na en 70 dagen na de hyperthermie behandeling. De depressieve symptomen werden gemeten aan de hand van een gestandaardiseerde vragenlijst.

### Conclusie

Een voorzichtige constatering is dat de depressieve symptomen significant afnemen door passieve totaal-lichaamshyperthermie. Dit kan als volgt verklaard worden. De gevoeligheid van serotoninereceptoren en mineralocorticoid-receptoren wordt verbeterd door thermotherapie. Dit leidt tot een herstel van de stresstolerantie. De psychologische conditie van depressieve patiënten verbetert, ze voelen zich energiever en actiever.

### Vervolg

Het onderzoek van Hanusch et al. mag succesvol en hoopvol genoemd worden, maar het is te klein om er directe conclusies uit te kunnen trekken. Meer onderzoek is nodig om een objectief beeld te krijgen in hoeverre hyperthermie middels infraroodwarmte als bewezen therapie kan worden ingezet bij depressie. Serotonine en cortisol spelen hierin hoogstwaarschijnlijk een sleutelrol.

### Literatuurlijst

1. Szuba MP, Guze BH, Baxter Jr. Electorconvulsive therapy increases circadian amplitude and lowers core body temperature in depressed subjects. *Biol Psychiatry*, 1997 dec 15;42(12): 1130-7;
2. Gellynck E, Heyninck K, et al. The serotonin 5-HT<sub>7</sub> receptors: two decades of research. *Exp Brain Res*. 2013 sep 17. (epub ahead of print);
3. Philips CV. The economics of 'more research is needed'. *Int. J. epidemiol.* (2001) 30(4): 771-776;
4. Hanusch JU, Janssen CH, Billheimer D et al. Whole-body hyperthermia for the treatment of major depression: associations with thermoregulatory cooling. *Am J Psychiatry*. 2013 jul 1; 170(7): 802-4.

# Aromatherapie en depressie

In Europa is sprake van een ernstig probleem als het gaat om geestelijke gezondheid. Van de 870 miljoen mensen die in de Europese regio wonen, lijden op dit moment ongeveer 100 miljoen mensen aan angst- en depressiestoornissen. Eén op de vier Europeanen heeft – op één of ander moment in zijn of haar het leven – te kampen met problemen op het gebied van geestelijke gezondheid. Volgens de meest recente WHO-studie over wereldwijde ziektelasten vormen psychische stoornissen de tweede belangrijke oorzaak van arbeidsongeschiktheid en invaliditeit. Psychische stoornissen veroorzaken enorme schade aan individuen, hun gezinnen en aan de maatschappij als geheel. Daarom is het van groot belang om een vroege diagnose te kunnen stellen om zo tijdig met het behandelen van depressiviteit en andere psychische stoornissen te kunnen beginnen. Een relatief nieuwe techniek om psychische stoornissen te identificeren en behandelen zijn de aromatherapie en hydrolatentherapie. Aromatherapie maakt voor de behandeling en preventie van psychische stoornissen gebruik van derivaten van aromatische planten en etherische oliën (EO). Verschillende wetenschappelijk onderzoeken bevestigen de effectiviteit van aromatherapie als een methode voor behandeling van depressiviteit en andere aandoeningen van psychische aard. Tegelijkertijd is het toepassingsgebied van etherische oliën in de psychologie en psychotherapie nog onvoldoende onderzocht.



## Klinisch beeld

Bij een depressie (lat. onderdrukking) is sprake van drie verschijnselen, de zogenaamde depressieve triaal: een verslechtering van de gemoedstoestand (hypotimie), een vermindering van bewegingsactiviteit (akinesie) en een vertraagd denk- en associatief proces. Verder kun je een exogene, dat wil zeggen psychogene, en een endogene vorm van depressie onderscheiden. De endogene vorm vindt zijn oorsprong binnen het lichaam; er is geen sprake van een concrete aanleiding. Een exogene depressie kan een reactie op een psycho-traumatische situatie zijn en heeft een verandering van het normale niveau van serotonine en een storing in de neuro-endocriene regulatie ten gevolg. Soms hebben anderen op het eerste gezicht niet precies in de gaten wat er met iemand aan de hand is. Iemand kan bijvoorbeeld klagen over lichamelijke problemen. Zo'n onzichtbare depressie wordt ook wel een gemaskeerde depressie genoemd. De gemaskeerde vorm van depressie uit zich in de onderdrukking van emotionele stoornissen en is vaak moeilijk diagnoseerbaar. De gemaskeerde

vorm van depressie heeft een prikkelbare en een apathische vorm. Belangrijke verschijnselen bij de apathische vorm zijn het verzwakken van de wil en onverschilligheid.

Aromatherapie is wenselijk bij de exogene, neurotische vorm van depressie. Etherische oliën hebben in deze gevallen antidepressieve, ontspannende, stimulerende, sedatieve, kalmerende, adaptieve en hormonale effecten. Goede resultaten bij het gebruik van aromatherapie werden vastgesteld bij lichte vormen van storingen; bij een zware depressie (endogeen, apathisch) wordt een complexe benadering voorgesteld: aromatherapie in combinatie met antidepressiva en psychotherapie.

De meest effectieve etherische oliën zijn: lavendel, jasmijn, neroli, roos, ylang-ylang, grapefruit, sinaasappel, mandarijn en bergamot. Doeltreffend maar zwakker dan de bovengenoemde groep zijn: melisse, muskaat salie, kamille, geranium, wierook, kaneel, citroengras, patchouli, basilicum, vetiver en sandelhout. Om het gewenste resultaat te bereiken kun je het beste de oliën van beide groepen combineren.

## Gebruiksmogelijkheden

1. Aromamassage; dosis: 4-12 druppels. Kuur: 5-7 keer, over de dag verspreid.
2. Lokale massage van segmenten: gezicht, schouders, rug. Dosis: 3-10 druppels. Kuur: 10-15 keer, elke dag of over één dag verspreid.
3. Aromabad; dosis: 3-10 druppels. Kuur 10-15 keer, elke twee of drie dagen.
4. Inname; de volgende oliën worden aanbevolen: bergamot, lavendel, grapefruit, mandarijn, sinaasappel, citroen, kaneel, gemengd met emulgator (honing, suiker, brood). Dosis: 1-3 druppels per keer, 1-2 keer per dag. Kuur van 7, 14 of 21 dagen.  
of  
Hydrolaten: roos, neroli, melisse, munt, verbena. Dosis: 2 soeplepels op 1 liter water. Kuur: 21 dagen. Als het nodig is na tien dagen herhalen met een pauze tussen twee kuren.
5. Gezichtsolie; dosis: 50 ml basisolie + 15 druppels etherische oliën. Kuur: dagelijks 2-3 keer, 14-21 dagen.
6. Koude inhalatie: aromalamp. Dosis: 3-8 druppels. Kuur: 14-21 dagen. Aromamedaillon. Dosis: 1-3 druppels. Kuur: 14-21 dagen.

## Recepten

1. Plaatselijke massage: 10 ml basisolie, 2 druppels van grapefruit etherische olie, melisse etherische olie, sandelhout etherische olie, ylang-ylang EO, lavendel EO. bijvoorbeeld neem 30 ml basisolie + 10 druppels sandelhout etherische olie of 10 ml hydraterende bodymelk + 4 druppels roos EO + 4 druppels gember EO. Vraag eventueel je partner om je te masseren, want deze massage ontspant niet alleen, maar brengt ook romantiek.
2. Koude inhalatie (aromalamp, aromamedaillon): 4 druppels lavendel etherische olie + 3 druppels geranium EO + 2 druppels muskaatsalie EO + 2 druppels bergamot EO.
3. Gezichtsolie; voor 100 ml basisolie: 7 druppels neroli etherische olie + 7 druppels sinaasappel EO + 7 druppels petitgrain EO + 7 druppels lavendel EO.
4. Het wassen van haren met het volgende mengsel helpt spanning te verminderen: 10 ml van een neutrale shampoo + 2 druppels tea tree etherische olie + 1 druppel ylang-ylang EO + 2 druppels sandelhout EO; 5 à 10 minuten mengen en inwrijven in de hoofdhuid en afspoelen met lauw water.
5. Aromabaden: 4 druppels bergamot etherische olie + 4 druppels grapefruit EO.  
of  
3 druppels sinaasappel etherische olie + 3 druppels tea tree EO + 1 druppel marjolein EO + 2 druppels bergamot EO.

6. Aromamedaillon: bijvoorbeeld: 2 druppels bergamot etherische olie + 2 druppels verbena EO + 2 druppels lavendel EO + 1 druppel geranium EO + 1 druppel ylang-ylang EO.  
of  
5 druppels petitgrain etherische olie + 3 druppels marjolein EO + 2 druppels ravintsara EO + 2 druppels ylang-ylang EO + 1 druppel verbena EO + 1 druppel wierook EO.

Maak een mengsel van bovengenoemde oliën en doe drie druppels van dit mengsel in uw aromamedaillon. U kunt ook drie druppels van dit mengsel op uw pols of net boven uw navel smeren, of maak een energetische aromamassage voor de rug (8 druppels, 2 keer per dag).

Ik maak al meer dan twintig jaar gebruik van etherische oliën en hydrolaten bij behandeling van cliënten met depressie en depressiegerelateerde klachten en zie vaak resultaten die mij verbazen. De invloed van de natuur uit zich in dankbare woorden van cliënten:

*"Bio-etherische olie op maat, therapeutisch parfum in een zelf gekozen aromamedaillon en rooshydraat waren en zijn nog steeds mijn dagelijkse trouwe metgezellen. De queeste naar mezelf werd een succesverhaal dankzij vooral het rooshydraat en later een therapeutische mengsel van etherische oliën ter ondersteuning van de detoxificatie van de lever en verstoorde darmprocessen. Ik vond mijn kracht en zelfvertrouwen terug en had en heb nog steeds de meest ongewone ontmoetingen met volkomen onbekenden. Het lijkt de hemel op aarde en dat is het ook. Rooshydraat opent je gekwetste hart en doet je praten met je ziel waardoor anderen je opnieuw waarderen en vice versa. En het meest onwaarschijnlijke: ik leerde door mijn hernieuwde positieve gesteldheid mijn huidige vriendin kennen...."*

*"Op een van mijn jobs heb ik Ulviya leren kennen. En...mijn wereld veranderde! Een cursus aroma-art therapie, etherische oliën, hydrolaten van de bloemen en planten gaven mij hart en ziel, een nieuwe kracht en energie! Vroeger was ik halfdood en gebroken, maar nu ben ik weer springlevend, ik voel mij fit en gezond en mijn levensenergie kwam terug! Ik bemerkte ook dat de wereld mij nog meer kleur gaf en bovendien meer harmonie in mezelf."*

*"Mijn zicht is met enkele waarden verbeterd zo bleek uit een onderzoek bij de oogarts."*

*"Bloeddruk is na 30 jaar! medicatie eindelijk op een aanvaardbaar peil."*

Raadpleeg altijd een gekwalificeerde arts-aromatherapeut voordat je iets inneemt!

### Informatie

Heeft u vragen? Neem contact op met Drs. Ulviya Sharif-Zada ([www.sheroma.eu](http://www.sheroma.eu)).

# Traditionele fytotherapie bij depressie

**D**e depressie is een ongrijpbare aandoening voor veel mensen. Er is niet, zoals bij een virus- of bacteriële infectie, direct één oorzaak voor aan te wijzen. Het is een aandoening die het gevolg kan zijn van verschillende fysieke, of psychische processen. Een depressie komt nooit plotseling, maar is in de meeste gevallen de eindfase van een periode van stress met fysieke of mentaal/emotionele uitputting. Een ontstane onbalans in het neuro-vegetatieve, endocriene en/of centrale zenuwstelsel. Deze drie systemen werken nauw samen om een balans te bewaren en reageren op invloeden van binnenuit of buitenaf. Tevens is de factor 'draagkracht' (fysieke en mentaal/emotionele conditie) en 'belasting' (druk van buitenaf) belangrijk in de aanloop naar een depressie. Is het bij de één een gevolg van langdurige stress, waardoor er uitputting in de stofwisseling is ontstaan, kan het bij een ander het niet kunnen verwerken van een traumatische ervaring zijn waardoor hij/zij het 'niet meer ziet zitten', terwijl bij een derde de depressie vanuit een hypofysaire onbalans ontstaat. Dat betekent dat in principe elke patiënt een individuele begeleiding en therapie behoeft. Belangrijk bij de therapie is ook de persoonsgebonden constitutie/diathese, die veel informatie geeft over aanleg en vatbaarheid.

Er zijn vanuit de traditionele fytotherapie verschillende mogelijkheden om een individuele therapie in te zetten bij depressie. Dit betekent dat niet uitsluitend gebruik gemaakt wordt van sedativa/antidepressiva, maar dat tevens planten ingezet worden die constitutioneel balans brengen en/of specifiek werkzaam zijn op orgaanstelsels als bijvoorbeeld lever, nieren of de hormoonhuishouding. Daarnaast is het belangrijk te kijken naar achter liggende mentaal/emotionele factoren die medebepalend kunnen zijn in de plantenkeus.

## Oorzaken:

- Disbalans sympaticus en parasympaticus;
- Hormonale ontregeling;
- Voeding (tekorten of overbelasting);
- Medicatie of reacties daarop;
- Darmaandoeningen (o.a. ziekte van Crohn);
- Hypoglycaemie, hypothyreoïdie;
- Psychosociale omstandigheden;
- In onderzoek: internetverslaving.

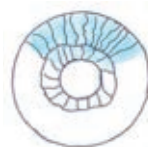
## Meest voorkomende symptomen:

- Slaapstoornissen;
- Verlies van interesse;
- Eetlust gebrek of juist vermeerdering;
- Wisselende stemmingen;
- Schuldgevoel;
- Concentratieverlies;
- Energieverlies, moeheid, vlakheid, apathisch;
- Suïcidale gedachten.

## Constituties en onze psyche

In de constitutie zit, naast een fysieke aanleg en vatbaarheid voor het ontstaan van aandoeningen, ook een psychische typologie opgesloten. Deze is medebepalend hoe iemand in het leven staat, wat de onbewuste 'drive' kan zijn en op welke manier hij of zij het zenuwstelsel hiermee belast of uitput. Zo zal de neurogene mens meer aanleg hebben voor uitputting vanuit een veel te grote belasting, terwijl de hematogene en biliaire constitutie veel meer worstelt met het verwerken van emotionele indrukken. Een constitutie/diathese is eenvoudig vast te stellen via de oogdiagnostiek (constituties van Deck).

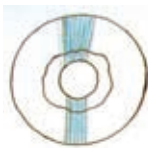
## In het kort:



Blauwe, grijze iris met dikke radiaalstructuur met een kronkelend verloop.

De **lymfatische constitutie** heeft van nature onzekerheid en angst in zich met betrekking tot de buitenwereld. Hoe kom ik over, hoor ik er wel bij, zie ik er goed uit, ben ik wel goed genoeg, zijn vragen die de lymfaticus zich stelt. Deze onzekerheid tracht hij/zij te verbloemen door sterk en solide naar buiten te willen treden. Hoe groter deze disbalans, hoe extremer het compromis gedrag. Er is altijd een innerlijke tweestrijd en de lat wordt hoog gelegd, waardoor de lymfaticus altijd op zijn tenen loopt en zijn zenuwstelsel uitput. Zelfvertrouwen en eigenwaarde is een item dat deze mens zichzelf kan geven door acceptatie.

**Planten voor het zenuwstelsel bij dit type zijn:** *Avena sativa*, *Verbena officinalis*, *Trigonella foenum graecum*, *officinalis*, *Panax ginseng*, *Salvia officinalis*, *Artemisia abrotanum*.



Fijne, dunne strakgevormde radialen gelijkmatig van vorm.

De **neurogene constitutie** is taai en vasthoudend aan zijn doelen. Er is sprake van een sterke detailgerichtheid, soms kokervisie. De neurogene mens kan zeer moeilijk ontspan-

nen, kreten als 'ga nu eens zitten', of 'ben je nu alweer bezig', klinken dit type niet onbekend in de oren. De neiging bestaat te lang, teveel en te hard door te gaan en grenzen te overschrijden. Zij zijn sterk in het relativeren en wegzetten van hun emoties. Vooral krachtig in de 'bovenpool' (het denken). In dit proces ligt uitputting door overbelasting, zowel fysiek als psychisch, op de loer en menigmaal is een 'burned out' klacht met depressie het gevolg van de ontstane onbalans in het neuro-vegetatieve evenwicht (vegetatieve dystonie). Mentaal/emotioneel kan er boosheid/frustratie aanwezig zijn omdat het gestelde doel niet bereikt wordt en een bepaalde agressiviteit kan oproepen. Bij deze neurogene mens is er vaak sprake van een zeer kleine pupil bij normale lichtinval (vago-tonie).

**Planten voor het zenuwstelsel bij dit type zijn:** *Hypericum perforatum*, *Humulus lupulus*, *Crataegus oxyacantha*, *Ginkgo biloba*, *Valeriana officinalis*.



1. Bruine iris waarbij de radialen geheel bedekt zijn door de luweelachtige pigmentatie.



2. Gebied rond pupil (krause/zône) is bruin gepigmenteerd, overige deel v/d iris is blauw of groen.

De biliaire en hematogene constitutie heeft in aanleg meer emotionele bewogenheid in zich. Het 'voelen' speelt een zeer belangrijke rol. Hij/zij heeft tijd nodig om indrukken te verwerken. Er is een sterke connectie met het klierenstelsel, darmfunctie en de lever. Psychisch ontgiften en verwerken, uiten wat dwars zit, gaat langzaam en er is aanleg voor krampachtigheid, vluchtgedrag en angst. Menigmaal zullen mensen met deze constitutie het gevoel hebben dat zij in de kou zijn blijven staan. Opslaan en vastzetten van emoties kan zorgen voor een constante mentaal/emotionele belasting, waardoor de vitaliteit van het zenuwstelsel onder druk komt te staan. Fobie, neurose of depressie kunnen een uiteindelijk gevolg zijn van deze belasting.

**Planten voor het zenuwstelsel bij dit type zijn:** *Melisse officinalis*, *Passiflora incarnata*, *Tilia tomentosa*, *Angelica archangelica*.



Afbeelding 1: *Passiflora incarnata*

## Kijken door je ogen

Wij kijken de wereld in met onze ogen. Hiermee zien we de materie. Wij kijken echter ook door onze ogen met het bewustzijn(en) onderbewustzijn) en vertalen daarmee alles wat wij waarnemen (ook horen). Dat vertalen van wat wij zien is voor iedereen verschillend en staat onder invloed van de constitutie, temperament en zogenoemde 'stagnatie elementen' als boosheid, verdriet, angst en onzekerheid. Een zeer 'flegmatisch' type(introvert en koel) mens zal dat wat hij of zij ziet op een geheel andere manier verwerken dan een 'cholericus' (extrovert, driftig en hitte) type. Dat vertalen en verwerken van een indruk kan, naast een belastende invloed op organen, een medefactor vormen voor onbalans in ons zenuwstelsel en mede een basis zijn voor het ontstaan van een depressie. We zeggen niet voor niets 'je hebt iets op de lever' of 'dat is voor mij onverteerbaar'. Depressie kan dan uiteindelijk het gevolg zijn van datgene dat wij niet kunnen verwerken. Natuurgeneeskundig gezien betekent dit dat naast de 'sedativa' gebruik gemaakt wordt van planten die de leverfunctie, nieren of spijsvertering activeren, versterken of regenereren. Primair wordt dan het zenuwstelsel behandeld, secundair het orgaan dat vanuit de typologie of constitutie het meest belast is. Een ondersteuning van een lever- of nierenplant kan in een simplex tinctuur als aanvulling of zelfs verwerkt worden in een complex.

## Enkele voorbeelden:

### Lever:

**Chelidonium majus** (Stinkende gouwe): een leverplant die iets in beweging zet. Activerend op de galstroom, waardoor indrukken beter 'verteert' kunnen worden. Het is een spasmolyticum met milde invloed op het zenuwstelsel. Passend bij de introverte mens, lymfatische, flegmatische types en zwakte van de lever. Zeer laag doseren heeft al een positieve werking (simplex 3x dgs 3-5 druppels).

**Carduus marianus of Silybum marianus (Mariadistel):** vooral inzetten bij een zwakke leverfunctie door een te grote belasting van toxinen(alcohol, roken, drugs), aantasting door ziekte(hepatitis, Pfeiffer) of medicatie. Mariadistel is in staat het parenchymweefsel te herstellen. Dit kruid past goed bij de biliaire en hematogene constitutie (simplex 3x dgs 10 druppels).

### Nieren:

**Solidago virgo aurea (Guldenroede):** activeert en herstelt de nierfunctie. Voert toxinen af via de vochthuishouding en reguleert de zuur/base balans. Het is een specifiek 'vrouwenkruid' en ondersteunt mentaal/emotioneel bij het verwerken van emoties (verdriet). Guldenroede is zeer geschikt bij de urinezure/hydrogene diathese (vasthouden van urinezuren) en de lymfatische constitutie.



Afbeelding 2: *Hypericum perforatum* (St. Janskruid)

### **Hypericum perforatum (St. Janskruid)**

**Hoofddeus bij depressie door uitputting van het zenuwstelsel**

**Naamgeving:** Hypericum is een samenvoeging van het Griekse 'hyper' en 'icon', dat 'boven/machtig' en 'beeld of geestesverschijning' betekent. St. Janskruid heeft men het genoemd omdat het bloeit op de geboortedag van Johannes de Doper. In de oude tijden hing men het kruid boven de deur om geesten en heksen buiten de deur te houden (jaagt-den-duivel) en gebruikte men nog de naam 'Hertshooi'.

**Geschiedenis:** Hypericum werd al voor de jaartelling gebruikt door Plinius als bestrijding bij histerie en neurosen. Door artsen van keizer Nero werd Hypericum ingezet om hem van zijn demonen te bevrijden. In de Middeleeuwen werd het gebruikt voor mensen die 'alles zwart of geen lichtpunt meer zien'. In het 'Cruydtboek' van Dodoneus wordt het aanbevolen bij mensen die stemmen horen of beelden zien of het denken gestoord is en bij angst en hypochondrie. Men had toen nog geen kennis van de inhoudsstoffen (empirische kennis).

**Inhoudsstoffen:** hypericine(en stoffen die in hun chemische structuur veel op hypericine lijken), flavonoïden, etherische olie en looistoffen.

**Werking/eigenschappen** (herba): Hypericum perforatum is het meest gebruikte fyto- antidepressivum. Bevordert door het 'hypericine' de heropname van zowel serotonine, noradrenaline en dopamine, waardoor er meer neurotransmitters in het hersengebied beschikbaar komen. Het brengt balans bij overheersing van zowel de parasympaticus als de sympaticus. Dit maakt het tevens tot een krachtig sedativum, anxiolyticum en antidepressivum. Hypericum kan universeel ingezet worden bij elke constitutie, maar werkt optimaal bij de neurogene types.

**Bijzonderheden:** Hypericum perforatum is zeer geschikt als antidepressivum bij uitputting van het zenuwstelsel bij 'vurige types'. Vooral de mens die altijd bezig is, zichzelf weinig rust gunt en zijn reserves uitput. Het herstelt het neuro-vegetatieve evenwicht, stimuleert de epifyse met een toename van de secretie van melatonine. Het heeft een licht versterkende werking op het immuunsysteem en een gunstige invloed op de prikkelgeleiding. Hypericum is zeer geschikt voor de 'seizoensdepressie'(winterblues), na een lange periode van stress die tot uitputting leidt en plotselinge ervaringen als bijvoorbeeld een sterfgeval.

**Let op:** bij de inzet van Hypericum perforatum is het belangrijk te letten op interacties met reguliere medicatie.

### **Combineren met:**

**Taraxacum officinalis (Paardenbloem):**

In de naam Taraxacum zit het Griekse woord 'Taraxis' (oogziekte) en 'Akeomai' (genezen) opgesloten. Een andere naam is in het Frans 'Pisenlit', in het Nederlands verbasterd tot 'pissenkruid'. In deze benamingen vinden we zowel de connectie met het 'zien' van de dingen als de diuretische werking terug. Vanaf de late Middeleeuwen wordt de Paardenbloem gebruikt als diureticum en aanbevolen als voedsel (molsla). In deze tijd worden de blaadjes nog steeds gebruikt in (voorjaars)reinigingskuren. De sesquiterpeenlacton-bitterstoffen (in radix en folium) bevorderen de secretie van spijsverteringssappen (speeksel, maag/darmen, gal en pancreas). De flavonoïden en mineralen(kaliumzouten) activeren het afvoeren van toxinen via de nieren en reinigen het bloed.

Paardenbloem wordt specifiek gebruikt bij klachten van lever/gal in combinatie met spijsverteringsklachten als dyspepsie, opgeblazenheid en flatulentie. Het versterkt de opname en uitscheiding waardoor het een algemeen versterkende werking heeft.

Natuurgeneeskundig gezien past Taraxacum officinalis bij de zogenoemde 'vuurtypes' met veel actie, daadkracht en energie in zich. Overheersend is het 'cholerische' temperament, waarbij een bepaalde agressiviteit en enorme 'drive' tot bezig zijn past en het gevaar voor uitputting aanwezig is. Deze emotie kan een permanent aanwezige boosheid/frustratie zijn die steeds een uitweg tot regulatie zoekt. Dit zou kunnen betekenen dat in veel 'gewone' dagelijkse omstandigheden (bv. het verkeer of thuis) de boosheid wordt afgereageerd. Door de verhoogde aanmaak van gal heeft de Paardenbloem een sederende werking in zowel spijsvertering als psyche. Je zou ook kunnen zeggen dat het een 'verkoelende' werking uitoefent op het mentaal/emotionele niveau. De verhoogde aanmaak van gal helpt via de lever bij het verwerken van moeizaam te verteren indrukken.

**Mentha piperita (Pepermunt)** is in deze samenstelling geschikt als tweede adjuvans. Het ondersteunt de werking van zowel Hypericum perforatum als Taraxacum officinalis. Het heeft door de etherische olie en de bitterstoffen specifiek een spasmolytische werking op de spijsvertering en een activerende invloed op de leverfunctie. Ook Mentha piperita heeft verkoelende eigenschappen, versterkt licht de galaanmaak en heeft een stimulerende invloed op het zenuwstelsel. In de meeste gevallen wordt pepermunt ingezet als spasmolyticum en carminativum, in de spijsvertering of als corrigens in andere samenstellingen. Het zal in deze samenstelling het 'rustgevende' aspect goed ondersteunen en vastgezette emoties helpen te verteren.



Afbeelding 3: Melisse officinalis

**Melisse officinalis als hoofdkeus bij depressie met verdriet**

Een ander type is de gevoelige mens. Dit type is meer introvert, waardoor spanningen zich veel meer manifesteren aan de binnenkant. Hij of zij lijdt in stilte, geeft niet snel aan waar hij/zij mee worstelt en wil alles het liefst zelf verwerken. Bij deze persoon heeft de spanning veel meer te maken met het moeizaam verwerken van indrukken en emoties.

Verdriet of teleurstelling zal bij deze patiënt harder aankomen en kunnen zorgen voor een onbalans in het zenuwstelsel. Alles speelt zich meer af in de 'gevoelsbeleving' (middenpool) en minder in het rationele denken. Relativeren is veel moeilijker bij dit type. Er is grote aanleg voor overheersing van de sympaticus met symptomen als onrustgevoel, angsten, slapeloosheid en menigmaal een te sterk emotioneel gevoel. Een sympaticus-overheersing is vaak zichtbaar aan een zeer grote pupil bij normale lichtinval (sympaticonie). Als hoofdkeus en constitutieplant past hier **Melisse officinalis**.

**Naamgeving:** citroenmelisse, honingkruid, citroenplant, vrouwenplant

**Inhoudsstoffen:** therische olie met voornamelijk citral en citronellal als hoofdcomponent, flavonoïden, looistoffen, bitterstoffen.

**Geschiedenis:** citroenmelisse werd al eeuwen geleden al ingezet door Arabische artsen (Avicenna) om de stemming te verbeteren en het hart te versterken. Hildegard van Bingen vond de Melisse een troostplant en de alchemist Paracelsus maakte er een levenselixir van. In Dodoneus 'Cruydtboek' wordt de plant aanbevolen om de 'swaarmoedigheid' te verdrijven en het hart te versterken. De Franse kruidkundige M. de Mességué vond Melisse een belangrijke plant bij liefdesverdriet. In ieder geval was door de tijden heen al duidelijk dat deze plant werkzaam is op emotioneel niveau.

**Werking/eigenschappen (folia/herba):** Melisse officinalis is een plantaardige tranquillizer die balans brengt in het limbische systeem (emotiegebied). Het geeft nieuwe energie aan het zenuwstelsel en heeft een versterkende en rustgevende invloed op het hart. Melancholie, overdreven emoties en depressieve gevoelens worden teruggedrongen, zodat meer ruimte ontstaat voor het accepteren en omgaan van onder andere moeilijke gebeurtenissen in het verleden.

**Combineren met:**

**Avena sativa (Haver)** werd in de oudheid voornamelijk als voedsel gebruikt. In de Middeleeuwen hechtte men veel waarde aan het versterkende effect en gebruikte men haver ook al vanwege de rustgevende eigenschappen. Vanaf 1825, na de ontdekking van het element broom is het bij de Farmacie bekend geworden als 'sedativum'.

Avena sativa bevat veel mineralen, vitaminen, kiezelzuur, waardoor het een sterk opbouwende werking heeft. Het al-

kaloïd 'Trigonelline' is verantwoordelijk voor de versterkende en zeer stimulerende werking op het zenuwstelsel. Dit maakt deze plant zeer geschikt bij uitputting na een lange periode van stress, waarbij aantasting van de reserves, met angst, emotionele overgevoeligheid en depressieklachten.

**Verbena officinalis (IJzerhard of ijzerkruid)** was bij de Egyptenaren en Romeinen een belangrijke plant bij rituelen en als symbool van vrede. Bij de Kelten en Germanen gebruikte men Verbena als bescherming tegen boze geesten. In het verleden was het gebruik vooral gericht op klachten van leverklachten, de nieren, luchtwegen en baarmoeder. In de westerse fytotherapie is het vooral bekend als plant voor het zenuwstelsel. De werking berust voornamelijk op de Iridoïde glycosiden (Verbenine) met aanvulling van looistoffen, ijzer en etherische olie. Het stimuleert de parasympaticus en is zeer geschikt bij zenuwuitputting, depressie (ook hormonaal) en vermoeidheid. Het past uitstekend bij de lymfatische (flegmatische) mens met aanleg voor een zwakke klierfunctie, de introverte neurogene types en ondersteunt goed bij de biliaire/hematogene constitutie.

**Literatuurlijst**

- Verhelst dr. G. Groot Handboek Geneeskrachtige planten. ISBN 9080778427;
- Dodoens Cruydeboek 1554. Jubileumuitgave De Driehoek;
- Hellemond J.v. Fytotherapeutisch compendium. Uitgeverij Bohn, Scheltema en Holkema. ISBN 903130905-2;
- Korthuis J. Oog in oog. Uitgeverij Homeovisie. ISBN 907166901-7;
- Beuming W. Irisdiagnostiek in de praktijk, uitgaven in eigen beheer.
- Weiss RF. Lehrbuch der Phytotherapie.. Fintelmann. ISBN 3-7773-1380-7;
- Uyldert M. Lexicon de Geneeskruiden. Uitgeverij De Driehoek 2e druk;
- De Groene Apotheek. ISBN 90-447-0987-9.

**Auteursgegevens**

Jaap Slegt is natuurgeneeskundig therapeut met als specialisatie traditionele fytotherapie. Hij was van 1992-2009 docent aan de Academie voor Natuurgeneeskunde Hilversum/Utrecht. Nu geeft hij naast zijn praktijk seminars aan de Hogeschool Natuurgeneeskunde en Klassieke Homeopathie te Arnhem (NI). ([www.irisfyto.nl](http://www.irisfyto.nl))

## Doorbraak in Epigenetica; Exorfinen belasting & DPP-IV herstelmethode

Recent is gebleken, dat er de laatste jaren een enorme toename is van opiaten in ons voedsel. De opgenomen opiaten worden normaliter afgebroken door het enzym **DPP-IV**, welke betrokken is bij de afbraak van exorfinen. Exorfinen zijn morfine-achtige eiwitten uit gluten, caseïne, soja, spinazie en schimmels. Door de explosieve toename van de opiaten in het menselijk systeem is er bij veel mensen sprake van disbalans; de **DPP-IV** gerelateerde genen worden overbelast en raken inactief. Het gevolg is een hoge concentratie morfinestoffen in het bloed, wat veel huidige klachten verklaart.

**Nieuw!** De analyse naar overbelasting door exorfinen!  
**Exendo** biedt u een volledig exorfinen-onderzoek aan.



[www.exorfinen-analyse.nl](http://www.exorfinen-analyse.nl)



[www.exendo-epigenomics.com](http://www.exendo-epigenomics.com)

In het geval van een exorfine overbelasting, kunt u zelf de volgende richtlijnen toepassen; Het mogelijke elimineren aan exorfine-rijk voedsel uit het dagelijks leven en beweging. Daarnaast is de suppletie van **DPP-IV** enzym een belangrijke factor in het herstelproces. Uit onze ervaring blijkt een minimale dosering van 100.000 tot 150.000 HUT eenheden in combinatie met bèta-glucaan noodzakelijk om een optimale fysiologische werking van het **DPP-IV** enzym te garanderen. **DPP-IV Optimum®** biedt de unieke combinatie van een hoge dosering aan **DPP-IV** enzymen en de fysiologische ondersteuning door bèta-glucaan.

**Opleiding exorfine/endorfine specialist: [www.exendo.be](http://www.exendo.be)**



## UDO'S CHOICE® ULTIMATE OIL BLEND

UDO'S CHOICE ULTIMATE OIL BLEND BEVAT OMEGA-3 EN OMEGA-6 DIE BIJDAGEN TOT DE INSTANDHOUDING VAN NORMALE CHOLESTEROLGEHALTEN IN HET BLOED. DIT GELDT BIJ EEN DAGELIJKSE INNAME VAN MINIMAAL 2 G OMEGA-3, OF 10 G OMEGA-6.

### Al jaren een bewuste keuze voor gans de familie

Wat maakt Udo's Choice Ultimate Oil Blend® zo uniek?

Udo's Choice Ultimate Oil Blend is een combinatie van verse en ongeraffineerde biologische oliën zoals: lijnzaad-, zonnebloem- en sesamolie. Ze zijn zodanig bereid tot de speciale verhouding van de omega-3, omega-6 en omega-9 vetzuren werd verkregen. De olie werd mechanisch geperst bij een lage temperatuur in een ultramoderne, licht- en zuurstofvrije omgeving. Deze methode werd speciaal door Udo Erasmus ontworpen om de stabiliteit en de voedingswaarde van het product te maximaliseren. Bovendien bevat Udo's Choice Ultimate Oil blend ook 'secondaire' ingrediënten zoals: teunisbloemolie, olie uit havervlokken en rijstkorrels, lecithine en triglyceriden met middellange ketens en vitamine E. Vitamine E draagt bij tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress. In tegenstelling tot vele andere oliën is Ultimate Oil Blend verpakt in ecologisch, niet-reactief, amberkleurig glas met een versheidsdatum. En ten slotte smaakt het heerlijk!

**Een uniek oliemengsel met veel waardevolle eigenschappen.**



correct en ecologisch  
verpakt in niet-reactief,  
amberkleurig glas en  
omringd een lichtwerende  
kartonnen doos



voor meer info over  
Ultimate Oil Blend®

**OJIBWA | de roeck**  
YOUR HEALTH, OUR MISSION

VERKRIJGBAAR IN DE BETERE NATUURVOEDINGSWINKEL OF APOTHEEK

+32 (0)52 48 43 00  
[www.gezondevetten.be](http://www.gezondevetten.be)

**Uitgave van OrthoFytoMedia**

18<sup>e</sup> jaargang, nr 102  
Verschijnt 6 x per jaar

**Uitgever**

OrthoFytoMedia  
Nieuwdorp 57 - 9190 Stekene  
Tel: +32 (0)3 808 41 43  
info@orthofytomedia.org

**Orthofyto** is hét vaktijdschrift in België voor artsen, therapeuten en andere (para)medische professionals werkzaam of geïnteresseerd in preventieve gezondheidszorg en integratieve geneeskunde.

**Orthofyto** heeft als doel u op de hoogte te houden van de laatste wetenschappelijke ontwikkelingen op het gebied van integratieve holistische gezondheidszorg, specifiek gericht op orthomoleculaire voeding & geneeskunde en fytotherapie.

**Hoofredacteur**

Pascale Van den Heede, apotheker  
pascale@orthofytomedia.org

**Eindredacteur**

Walter O.M. Faché, biochemicus

**Redactieraad**

Walter O.M. Faché, biochemicus HEOS  
Annemieke Meijler, natuurdiëtist

**Ereleden**

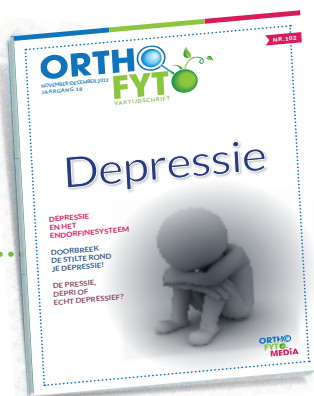
Prof. Dr. Ir. Jozef Poppe  
Apr. Hubert Goossens  
Dr. Med. Frans Fermon  
Dr. Med. Mark Bottu

**Auteurs van dit nummer**

Lucas Flamend, verpleegkundige, orthomoleculair deskundige  
Walter Faché, biochemicus  
Hans Van Montfort, arts &  
Yvonne Coolen, Gestalttherapeut  
Loes Sissingh Blok, psycholoog  
Trudy Vlot, natuurstarts  
Ulviya Sharif Zada, Drs.  
Jaap Slegt, natuurgeneeskundig therapeut

**Lay-out en druk**

Françoise Biesbroeck, Het Letterhuis  
Beerveldestraat 19 - 9160 Lokeren

**Abonnementen/prijzen**

Secretariaat OrthoFytoMedia  
Tel: +32 (0)3 808 41 43  
info@orthofytomedia.org

**België en Nederland**

€64 voor 6 nummers

Overige landen op aanvraag  
Losse nummers: €11.5 (excl. portkosten)  
Mail naar [info@orthofytomedia.org](mailto:info@orthofytomedia.org)  
met vermelding van naam, adres,  
telefoon, email

Jaarabonnement van januari tot  
december

Abonnementen worden automatisch  
verlengd voor een volledig jaar, tenzij  
schriftelijk wordt opgezegd ten laatste  
eind oktober van het lopende jaar.

**Advertentie aanvraag**

Pascale Van den Heede:  
[pascale@orthofytomedia.org](mailto:pascale@orthofytomedia.org)

**Inzenden artikel?**

Wilt u schrijven voor het tijdschrift  
Orthofyto; u bent van harte welkom.  
Neem bij voorkeur vooraf contact op  
met onze hoofdredacteur Pascale Van  
den Heede. Na inzending van uw artikel  
beoordeelt de redactie binnen twee  
weken of uw artikel in aanmerking komt  
voor plaatsing. Redactionele bewerking  
van de artikelen gebeurt in overleg met  
de auteur.

**ORTHOFYTO NR. 103**

**Volgende editie:**

**Arthritis, arthrose****Integrale benadering van de  
behandeling van reumatische  
aandoeningen**

Artrose en artritis hebben vaak een  
grote impact op het leven van de pati-  
ent. Beide aandoeningen vallen onder  
de verzamelnaam reuma, zijn in princi-  
pe niet curatief te behandelen en kun-  
nen invaliderend van aard zijn. Vaak  
schrijft de reguliere geneeskunde  
medicatie voor met soms onaccepta-  
bele bijwerkingen. Dat kan ook anders  
want reuma is een ziekte die zich bij  
uitstek leent voor een integrale bena-  
dering.

**Ademtherapie en de positieve  
invloed ervan op het  
immuunstelsel**

Diepe ontspanning door het gebruik  
van een kalmerende buikademhaling  
en een levensfilosofie vanuit een gro-  
ter relativeringsvermogen ondersteu-  
nen en versterken ons immuunsyste-  
em. Zo leveren we zelf een positieve  
bijdrage aan ons natuurlijk genezend  
vermogen. Wie erin slaagt rustig en  
ontspannen te leven, in harmonie met  
zichzelf, zijn medemensen en de na-  
tuur, krijgt hiervoor als wederdienst  
een zo goed mogelijk functionerend  
immuunsysteem.

In Europa is in 2006 een wet aangenomen die bepaalt dat aan voedingswaren geen medische claims mogen hangen, behalve als deze wetenschappelijk bewezen zijn. Deze wet wordt ook wel de claimsverordening genoemd. Productnamen of verwijzing naar producten is niet toegestaan. De verantwoordelijkheid of de advertentietekst aan de eisen van de claimsverordening voldoet, ligt bij de adverteerder. OrthoFytoMedia vzw, is niet verantwoordelijk voor de geplaatste advertenties.

**Disclaimer**

De informatie uit deze uitgave is uitsluitend bedoeld voor lezers die zich uit het oogpunt van hun beroep met gezondheid en voeding bezig houden. Deze publicatie is niet bedoeld voor leken en consumenten. Uitgever en auteurs verklaren dat deze uitgave op zorgvuldige wijze en naar beste weten is samengesteld. Evenwel kunnen zij op geen enkele wijze instaan voor de volledigheid van of eventuele fouten in de tekst van deze publicatie. Uitgever en auteurs aanvaarden dan ook geen enkele verantwoordelijkheid voor schade, van welke aard dan ook, die het gevolg is van handelingen en/of beslissingen, gebaseerd op de inhoud van deze publicatie.

**Copyright**

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de hoofdredacteur. Ook de overname van artikelen of gedeelten hiervan is uitsluitend toegestaan na schriftelijke toestemming.

# Vrij bewegen



## Sculacia®

Scutellaria baicalensis extract en Acacia catechu extract

- Voor het behoud van soepele gewrichten
- Bij continue belasting van handen, polsen, schouders, nek...

[energeticanatura.com](http://energeticanatura.com)

Dit is een **BIOTICS** product  
RESEARCH

