

Inhoud “The Big 5”

	Pagina
Inleiding	2
“The Big 5”	3
Behandelprotocollen The Big 5 ziektebeelden	9
 1. Virussen	 9
1.1 Postviraal syndroom	14
1.2 ME	16
1.3 Fibromyalgie	18
1.4 Wratten	20
1.5 Aften	21
1.6 “Hypothalamus syndroom”	22
 2. Emoties	 25
2.1 Stress	28
2.2 IBS	30
2.3 Emotionele problemen	31
2.4 Fibromyalgie	33
2.5 ME	33
2.6 Posttraumatische dystrofie	33
2.7 ADHD	34
 3. Toxines	 36
3.1 Eczeem	37
3.2 Leverstoringen	38
3.3 Lyme	38
3.4 ADHD	39
3.5 Schildklier	39
 4. Elektrosmog	 49
4.1 MS	50
4.2 Immunodeficientie bij kinderen	52
4.3 Preventie welvaartsziekten	53
4.4 Vegetatieve dystonie	54
 5. NAVO	 57
5.1 Allergie en NAVO	57
5.2 Migraine	62
 Wijsheden	 64

Inleiding

“**The Big Five**” speelt bij veel ziektebeelden een rol. In de psychologie is “The Big Five” een bekend begrip ten aanzien van de 5 persoonlijkheidsdimensies en wordt niet alleen in de natuur (in de 5 elementenleer en op safari), maar ook in de wetenschap gehanteerd als begrip om belangrijke oorzaken aan te geven. “The Big Five” in de complementaire alternatieve geneeskunde zijn: virussen, emoties, toxines, elektrosmog en niet allergische overgevoeligheden. Deze 5 oorzaken zijn tevens de grote "bedreigingen" voor onze gezondheid van deze eeuw.

Bij de meest voorkomende **chronische aandoeningen** speelt een zekere **combinatie van deze 5 oorzaken** een grote rol. Goede voorbeelden hiervan zijn fibromyalgie, het chronisch vermoeidheidssyndroom en het “hypothalamus syndroom”.

Bij deze aandoeningen is er veelal sprake van een combinatie van onverwerkte emoties, een sluimerende virusbelasting, een toxische belasting met lever- en hypothalamusstoring en in meer of mindere mate elektrosmogbelasting en niet allergische voedselovergevoeligheden. Deze aandoeningen liggen qua oorzaken dus dicht bij elkaar.

Onverwerkte emoties zijn bij vrijwel alle chronische klachten als oorzaak aanwezig en als we door middel van therapie “de weg teruggaan” komen we deze emoties vroeg of laat als blokkerende factor voor verder herstel tegen. Twee uitstekende middelen om hier verbetering in aan te brengen zijn de 12 Meridian Balance producten en EMDR/EFT.

Van alle micro-organismen zijn **virussen** het kleinst (25-300 nm) en het vreemdst. Deze levenloze chemische pakketjes eten en groeien niet en worden pas actief als ze binnendringen in een levende cel om zich te vermeerderen. En toch hebben virussen energie-inhoud en een zekere mate van intelligentie. Als virussen een cel binnen dringen wordt hun gastheer vaak ziek. In het latijn betekent virus **vergif**. Bij een groot aantal chronische ziekten spelen sluimerende (latent aanwezige) virussen een belangrijke rol en blokkeren het herstel van de aanwezige klachten. Met slangengiften kunnen we sluimerende virussen elimineren.

In de wereld waarin wij leven krijgen we continu **toxines** binnen die niet altijd even gemakkelijk weggewerkt kunnen worden, bijvoorbeeld door uitlaatgassen, veranderd voedsel, nieuwe kleding en drinkwater. Als de uitscheidingsmechanismen geblokkeerd zijn of niet optimaal functioneren leidt dit in hoog tempo tot chronische klachten.

Niet allergische overgevoeligheden komen meer voor dan de echte allergieën, met name door het bewerken van voedsel en te vaak hetzelfde voedsel eten. Je bent wat je eet, maar vooral wat je opneemt en uitscheidt en daar mankeert het nogal eens aan. Niet allergische overgevoeligheden zijn meestal goed te verhelpen en spelen bij veel chronische klachten een rol. Daarnaast is het zinvol al onze cliënten een gezond basisdieet voor te schrijven en dit individueel aan te passen. Voeding dient ook zoveel mogelijk afgewisseld te worden en rustig gegeten te worden.

Elektrosmogbelasting stoort de besturing van ons hele systeem en dient bij al onze cliënten zoveel mogelijk geëlimineerd te worden.

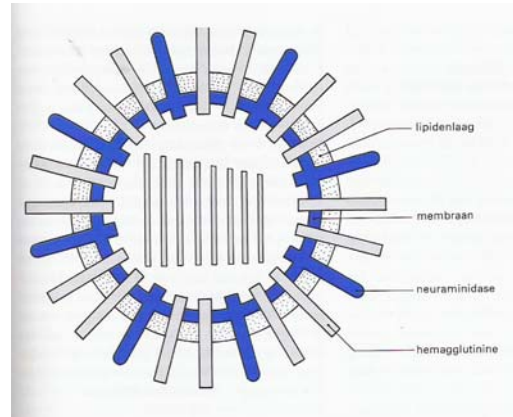
The Big 5 dienen in **de juiste volgorde** aangepakt te worden: In het algemeen eerst virussen, dan toxines en dan emoties. Daarnaast is het van groot belang dat de cliënt zelf werkt aan de 12 G's. Per aandoening wordt de beste aanpak tijdens de avonden gedetailleerd besproken.

“The Big 5”

Virussen. Inmiddels is uit recent wetenschappelijk onderzoek gebleken dat bijvoorbeeld diabetes type 1 veroorzaakt kan worden door het Cocksackie B4 virus, borstkanker door het muizenvirus MMTV (Mouse mammary tumor virus), obesitas door het Adeno-36 virus en zoals al bekend was, baarmoederhalskanker door het HPV virus (human papilloma virus).

In welvarende landen sterft 50 % van de mensen aan hart- en vaatziekten. In een aantal gevallen wordt dit ingezet door de aanwezigheid van het EBV virus (Epstein-Barr virus) die een ontsteking van de vaatwand veroorzaakt en vervolgens vaatwandschade waardoor het atherosclerose proces in gang gezet wordt. Een groot deel van de oorzaken van sterfte en chronische ziekten bij de mensheid wordt derhalve veroorzaakt door virussen, die niet volledig door het immuunsysteem geëlimineerd zijn.

Veel patiënten met chronische klachten hebben naast andere oorzaken ook last van een sluimerende virustoestand. Dit wordt mede veroorzaakt doordat regulier in het algemeen weinig tot niets tegen sluimerende virussen wordt ondernomen en virussen muteren waardoor ons immuunsysteem moeite heeft het betreffende virus volledig uit te schakelen.



Virussen spelen de hoofdrol bij:

1. Postviraal syndroom
2. Chronisch vermoeidheidssyndroom
3. Fibromyalgie
4. Wratten
5. Aften

Virussen spelen een grote rol bij:

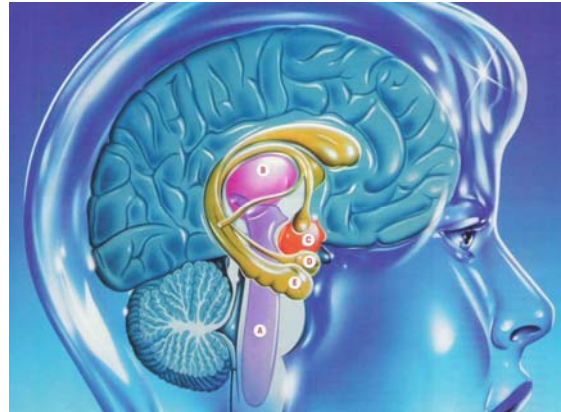
1. Diabetes type 1 en 2
2. Immunozwakte en diverse auto-immuunstoringen
3. Hypothalamussyndroom
4. Morbus de Quervain
5. Een groot aantal benigne en maligne processen

Belangrijke middelen ter eliminatie van sluimerende virussen:

1. Viri Balance
2. Elaps Balance
3. Lymfo Balance
4. Detox balance
5. Bio-immunozyme Forte
6. IAG
7. Shiitake
8. Bio-C Plus 1000
9. Zn-Zyme Forte
10. Hepato Balance
11. MCS-2
12. Nefro balance

- 13. Renal Plus
- 14. Cytozyme-SP
- 15. L-Lysine
- 16. Cytozyme-THY

Emoties. Bij veel **chronische ziekten** spelen onverwerkte emoties tijdens het ontstaan en het in stand houden van de klachten een rol en zijn de werkelijk **diepste oorzaak** waardoor de verstoringen begonnen zijn. Het herstel van de klachten is daardoor geblokkeerd. Op verschillende manieren kunnen onverwerkte emoties worden verwerkt. Hierdoor hebben gebeurtenissen en emoties uit het verleden geen storende invloed meer op het fysieke gestel, onze gedachten, onze gevoelens en ons gedrag en zullen klachten genezen. Bijvoorbeeld bij auto-immuunziekten die door virussen veroorzaakt worden was het immuunsysteem toen het virus toesloeg reeds in een verzwakte toestand door onverwerkte emoties, waardoor het virus kon gaan sluimeren en uiteindelijk de ziekte heeft kunnen veroorzaken. Bij vrijwel alle chronische klachten spelen onverwerkte emoties in meer of mindere mate een rol.



Onverwerkte emoties spelen de hoofdrol bij:

- 1. Stress
- 2. IBS
- 3. Emotionele problemen
- 4. Fibromyalgie
- 5. Chronisch vermoeidheidssyndroom

Onverwerkte emoties spelen een grote rol bij:

- 1. Posttraumatische dystrofie
- 2. Hypothalamus syndroom
- 3. Alopecia arata
- 4. ADHD
- 5. Niet allergische voedselovergevoeligheden
- 6. Chronische klachten die therapie resistent zijn

Belangrijke middelen ter verbetering van onverwerkte emoties:

- 1. Emotio Balance
- 2. Adreno Balance
- 3. Meridian Balance 1 t/ m 12
- 4. VHP
- 5. Nervo Balance
- 6. De-Stress
- 7. B12 en D3

Toxines. In ons dagelijks leven worden we belaagd door een ongelooflijke hoeveelheid toxines die in ons lichaam komen door voedsel en op allerlei andere manieren. Deze toxines veroorzaken op den duur chronische klachten en ernstige ziekten.

Zo bevatten bijvoorbeeld haarverf, nagellak en veel cosmetica de chemische substantie octylnoaat. Deze stof veroorzaakt primaire billiaire cirrose (PBC) en leverschade. Lood en tabaksrook veroorzaken ADHD, evenals de toxines van Lyme.

Een Amerikaanse studie toont aan dat pasgeboren baby's gemiddeld 200 niet-natuurlijke chemicaliën in hun bloed hebben, zoals pesticiden, dioxines, industriële scheikundige stoffen en ontstekingsremmers. De lucht die we continu inademen en het water dat we drinken bevat een zeer groot aantal **toxische chemische stoffen**.



Als de toxines die ons lichaam bereiken een bepaalde individuele drempel bereiken heeft het een blokkerende invloed op organen en systemen. Het gevolg is dan op den duur een chronische aandoening of een ernstige ziekte.

In Denemarken komen kinderen gemiddeld twee jaar eerder in de puberteit dan in de rest van Europa door de aanwezigheid van toxines in het bewerkte voedsel, doordat bepaalde toevoegingen toegestaan zijn, die in andere landen verboden zijn.

Zeer toxisch voor ons lichaam zijn ook **oplosmiddelen**. De meeste oplosmiddelen lossen vetten op en zijn levensbedreigend omdat de celmembranen uit vetten bestaan en oplosmiddelen deze aantasten, vooral bij zenuwweefsel. Het meest schadelijk is benzeen, wat de thymus en het immuunsysteem ernstig aantast.

Benzeen is een carcinogene stof, want uit benzeen kan het schadelijke benzeenepoxide ontstaan. Benzeen hoopt zich voornamelijk op in vet, beenmerg en hersenen en heeft een effect op bloedvormende organen en het zenuwstelsel. Tevens ontvet het de huid en er is kans op ontwikkeling van leukemie. In de beenmergcellen en in de lymfocyten kunnen chromosoomveranderingen optreden, in ernstige gevallen kan er na blootstelling aan hoge concentraties benzeen bewusteloosheid optreden en kan iemand zelfs overlijden. Benzeen zit in sigarettenrook, brandstof en kleding.

Eveneens zeer schadelijk is **propylalcohol** dat ernstige leverziekten kan veroorzaken. Andere zeer schadelijke oplosmiddelen zijn xyleen, tolueen, methyleenchloride en trichloorethaan.

Tolueen. Sinds benzeen verboden is in de industrie in Nederland, wordt er vooral gebruik gemaakt van tolueen (methylbenzeen). Tolueen is namelijk geen carcinogene stof. Echter, bij lage concentraties tolueen zijn er al gedragstoornissen voorgekomen. Verder kan het oogirritatie tot gevolg hebben, ademhalingsproblemen, aantasting van het centrale zenuwstelsel met als gevolg verlaging van het bewustzijn, verlies van bewustzijn, longontsteking door inslikken, en huidontvetting.

Xyleen. Bij inname van xyleen kunnen de volgende symptomen optreden: oogirritatie, neus- en keelpijn, longontsteking, en verlaging van het bewustzijn. Bij langdurige blootstelling kan de huid worden ontvet, en treedt aantasting van het zenuwstelsel op met als gevolg evenwichtstoornissen en verlaging van de reactiesnelheid.

Zware metalen zijn net als oplosmiddelen zeer schadelijk voor onze gezondheid. Zware metalen zitten in vlees en groenten, soms in deodorant en sierraden die we op de huid dragen, in brood en drinkwater.

De meeste zware metalen zijn erg slecht voor ons, een van de ergste op dit moment is lood. **Lood** is een gevaarlijk stof die de **hersenen, nieren, en het zenuwstelsel** aantast. Deze stoffen verspreiden zich via de lucht en komen zo via de mond of de neus het lichaam binnen. Vooral jonge kinderen zijn er gevoelig voor. Zware metalen worden uitgestoten door de industrie en het verkeer.

Zware metalen zoals lood werken vooral in op ons zenuwstelsel. Een te hoge acute dosis kan vergiftiging in je bloed veroorzaken, wanneer dit naar de hersenen gaat is er kans op acute hersenbeschadiging. Een geleidelijke lage dosis zorgt op lange termijn zorgen voor een verlaagde intelligentie of gedragsstoornissen. Het heeft allemaal effect op onze hersenen.

De toxische werking van lood heeft ook gevolgen voor het spierstelsel, en kan leiden tot hoge bloeddruk en loodkolieken. Neurologische gevolgen kunnen zijn: gevoelsstoornissen, verlamningsverschijnselen en vertraagde zenuwgeleiding. Langdurige blootstelling aan lood beschadigd ook de nieren.

Daarnaast zijn **kinderen** ook gevoeliger voor zware metalen. Het spijsverteringstelsel van een kind werkt veel sneller dan van een volwassene, dus ze nemen het lood veel sneller op in hun gestel. Ze krijgen het ook veel gemakkelijker binnen via neervallend stof. Baby's zitten vaak op de grond en stoppen ook dingen in hun mond. De hersenen van kinderen zijn ook veel gevoeliger voor de giftige werking van lood dan de hersenen van volwassene.

De **grootste metaalbedreiging** vormt **amalgam** wat veel mensen in de vorm van vullingen nog in hun gebit hebben. Soms is het kwik ook nog vervuild met thallium, dat nog giftiger is dan het kwik. Uitlaatgassen bevatten ook cadmium en cosmetica en tandpasta bevatten veelal nikkel en chroom. Aluminium zit in veel verpakkingsmaterialen, pannen en deodorant.

Mycotoxinen. Zeer giftig voor ons lichaam zijn mycotoxinen, de giften die schimmels in ons lichaam kunnen produceren. Mycotoxinen zijn dode stoffen die zeer giftig zijn en die door de lever afgebroken en afgevoerd moeten worden.

Asbestdeeltjes zo scherp als glas bevinden zich in de aandrijfriem van de wasdroger. Als deze heet wordt laat de band asbestdeeltjes los die we vervolgens inademen. Er is een groot aantal chemische gifstoffen die we dagelijks binnen krijgen. CFK (chloorfluor koolstof) of freon zijn de koelmiddelen in de airco en de koelkast en veroorzaken ernstige ziekten. Arsenicum wordt gebruikt in bestrijdingsmiddelen. Ieder schoonmaakmiddel in huis bevat zwaar giftige stoffen.

Toxines spelen de hoofdrol bij:

1. Eczeem
2. Leverstoringen
3. De ziekte van Lyme
4. ADHD en ADD
5. Epileptie

Toxines spelen een grote rol bij:

1. Alzheimer
2. MS en ALS
3. Schildklierklachten
4. Concentratie en geheugenstoornissen
5. Een groot aantal maligne processen

Belangrijke middelen om toxinen op te ruimen:

1. Bio-Detox Pak
2. Detox Balance
3. Beta TCP
4. NutriClear
5. MCS-2, Livoguard
6. Hepato Balance
7. Renal Plus
8. Nefro Balance
9. Bio-C Plus 1000
10. Zn-Zyme Forte
11. Porfyra-Zyme
12. Bioprotect

Elektrosmog. Volgens een groot aantal geleerden in de wereld zal elektromagnetische straling (elektrosmog) een van **de grootste ziekteveroorzakers** in de 21e eeuw kunnen worden als de overheden niet ingrijpen.

Klachten die veelal het gevolg zijn een overmatige elektrosmog belasting zijn heel vroeg wakker worden, nerveus/onrustig zijn, pijn in de rug hebben, hoofdpijn, slecht kunnen concentreren, benen niet stil kunnen houden in bed, 's nachts regelmatig moeten urineren, heftig dromen, veel zweten, kribbig en geïrriteerd reageren of hartritmestoornissen. Als deze klachten afnemen of verdwijnen enige uren na het opstaan, dan is het bijna zeker dat elektrosmog belasting daarbij een rol speelt. Kleine kinderen blijven vaak huilen in bed, blijven bedplassen of worden hysterisch wakker na heftig dromen.



Elektrosmog leidt onder andere tot een verstoring van de **bloedhersenbarriere**, veroorzaakt klontering van de rode bloedcellen met een afname van de zuurstofvoorziening en verstoort de functie van de hypothalamus. Daar de hypothalamus ons gehele lijf bestuurd verstoort een elektrosmog belasting ons totale systeem en is zeer bedreigend voor onze gezondheid.

Als we slapen en ons in een horizontale positie bevinden dan zijn we 200 maal ontvankelijker voor elektrosmog dan wanneer we wakker zijn en bewegen. Het is dus met name van belang om de slaapplek en voor bijvoorbeeld paarden de stal te ontstoren.

De top 5 van storende straling in de woning is:

1. Dect telefoon
2. Waterbed
3. Kinder mobiele telefoon
4. Masten
5. Router

Elektrosmogbelasting speelt een grote rol bij:

1. Epileptie
2. Leukemie
3. MS
4. Hypothalamusstoring
5. Immuunzwakte
6. ADHD en ADD
7. Slaapstoornissen
8. Storingen van het autonome zenuwstelsel

Maatregelen die elektrosmog(klachten) kunnen verhelpen zijn:

1. Stroom en elektromagnetisme in de buurt van het bed verwijderen
2. Plaatsen van een netvrijschakelaar voor de slaapkamer.
3. Ontstoren van de woning door een deskundige bouwbioloog
4. Plaatsen van ontstorende technologie zoals Memon of piramidevormen
5. Router 's nachts uitzetten, geen waterbed, gunstige woonlocatie kiezen.
6. Silicium, Fosforus, Adreno Balance, Nervo Balance, ADHS en CeLeVaScY.

Niet allergische overgevoeligheden.

Bij een niet-allergische voedselovergevoeligheid (ook wel intolerantie genoemd) is het afweersysteem niet rechtstreeks betrokken (dus geen allergenen) en ontstaan de reacties op verschillende manieren. De stoffen die een reactie kunnen veroorzaken noemen we triggers. Een voorbeeld is het conserveermiddel sulfiet.

Bij niet-allergische voedselovergevoeligheid kan vaak een geringe hoeveelheid van een voedingsmiddel wel verdragen worden, maar normale porties geven klachten. Men kan bijvoorbeeld een koekje waar wat koemelk in verwerkt zit wel verdragen, maar drie koekjes of een glas melk is teveel en geeft dan klachten. Een snufje kaneel door de rode kool geeft geen klachten, maar eet u dan 's avonds ook nog een appelflap waar kaneel in verwerkt zit of kaneelthee, dan krijgt u last van een huiduitslag of heftige hoofdpijn.

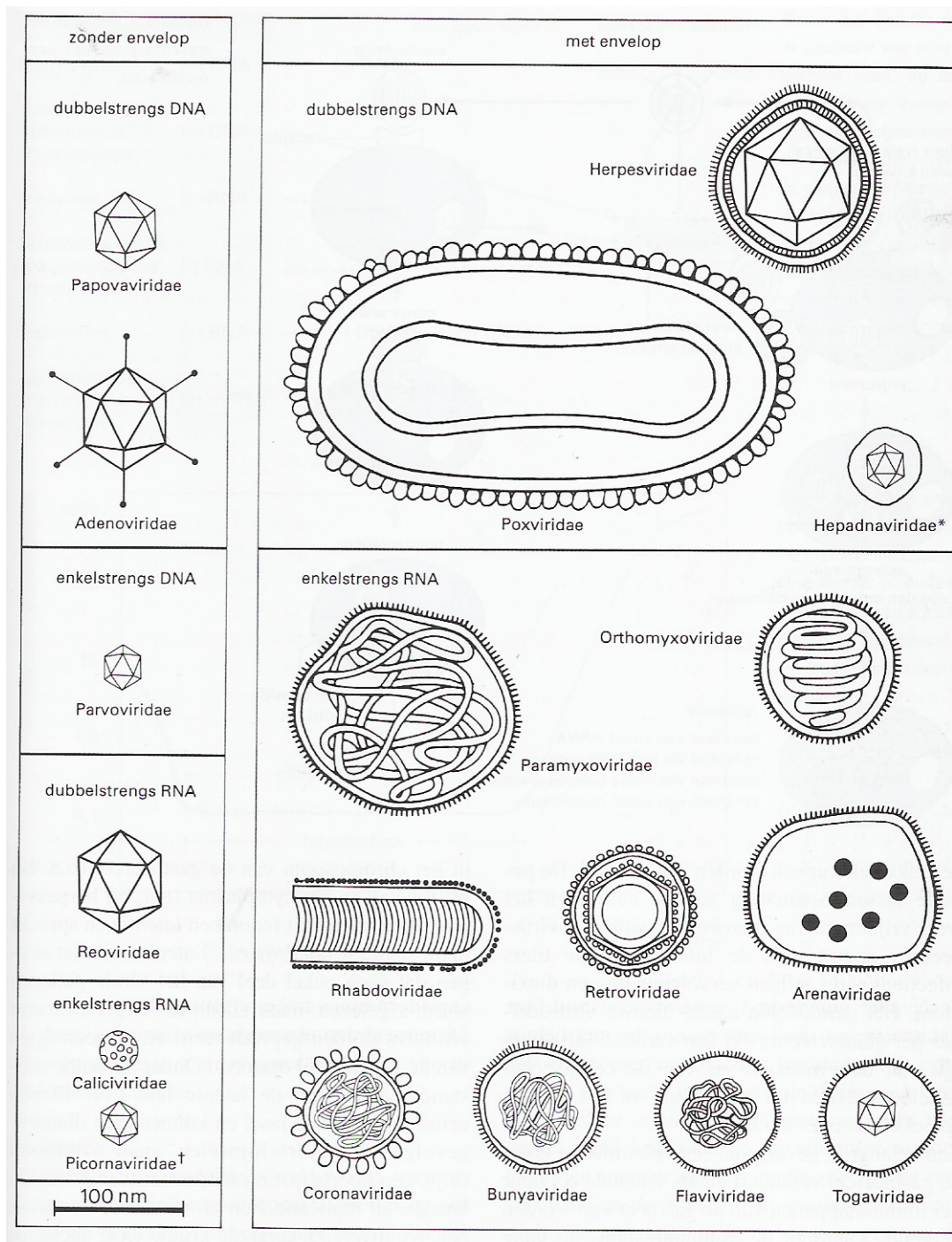
Met name te vaak hetzelfde eten activeert NAO en hoe hoger de concentratie toxines in het betreffende voedsel, hoe eerder het optreedt en hoe heftiger de verschijnselen. De middelen en maatregelen die NAO kunnen verhelpen worden bij de ziektebeelden besproken.



Behandelprotocollen “The Big 5” ziektenbeelden

1. Virussen

Er zijn 18 virusgroepen die in totaal ongeveer 5000 virussoorten herbergen. Als we de gemuteerde vormen meetellen zijn er een zeer groot aantal verschillende virussen, die alle mogelijke klachten kunnen veroorzaken. We kunnen de virusgroepen indelen op basis van de kenmerken met of zonder envelop, enkelstrengs of dubbelstrengs en RNA of DNA virus.



Voorkeursschema gebruik Balance druppels Pervital.

Aandoening	Viri Balance	Elaps Balance	Lymfo balance	Detox Balance
Chronische Rhinitis	X		X	
Virale otitis media	X			X
Pharyngitis/laryngitis		X	X	
RSV/bronchiolitis	X		X	
Adenovirus	X		X	
Influenzavirus	X			X
Rotavirus	X			X
BMR	X		X	
Parvovirus B19	X			X
HHV-6		X	X	
HHV-7		X	X	
HPV wratten	X	X	X	
HSV-HZV	X			X
Herpes genitalisvirus		X		X
EBV	X			X
CMV		X		X
HIV		X		X
Hepatitis-B		X		X
Hepatitis-C	X			X
Dengue	X			X
Fibromyalgie	X			X
Hypothalamus syndroom	X			X
ME/PVS	X			

Viri Balance is een breed inzetbaar algemeen virusmiddel.

Viri Balance bevat Crotalus: Inzetbaar bij virale infecties met name mazelen, bof, waterpokken, rode hond, aften, Epstein-Barr, herpes virussen, intercostaal neuralgie, tricheminus neuralgie, wratten, hepatitis, griep, chronische rhinitis, allergie en dysbiose.

Viri Balance bevat Drosera en Lachesis: Inzetbaar bij virale en viroïde (voorstadia van virussen) infecties, immuunzwakte, infectieus RNA/DNA, gecombineerde schimmel en virus infecties, rode hond, herpes virussen, wratten, dysbiose en cystitis. Drosera en lachesis verwijderen vooral **sluimerende oude virusresten en virusprogrammeringen**.

Viri balance bevat Thuja: ter stimulatie van het lymfesysteem om pathogene virusactiviteit op te ruimen. Zie verder de productinfo van Viri/Elaps Balance.

Elaps Balance is een specialiteit tegen bepaalde virale infecties, zoals CMV, hepatitis-B, herpes genitalis en coxsackie (5 x sterker dan Viri Balance).

Elaps: Specialiteit inzetbaar bij virale infecties met name Epstein-Barr, coxsackie, cytomegalie, herpes genitalis, wratten, ondersteunend bij HIV therapie, multivirale infecties en afweerszwakte. Tevens goed inzetbaar als Viri Balance onvoldoende effect heeft gehad.

Samenstelling Elaps VF (Elaps Balance)

- Elaps corallinus D8
- Drosera D12
- Mercurius solubilis D15
- Vincetoxicum officinale D6/D10/D30

Dosering ondersteunende middelen en wijze van innemen: Idem Viri Balance
Tevens aan te raden ondersteunend middel Detox Balance vanwege de sterkte van Elaps Balance om te zorgen dat de lever, de nieren en het lymfesysteem het aankunnen.

Lymfo Balance tegen lymfesysteem problemen

Thuja (Lymfo Balance): Specialiteit inzetbaar bij toxisch belast lymfesysteem als reinigingsmiddel, lymfeklierzwellingen, exudatieve lymfatische diathese en lymfeklier ontstekingen. Lymfe problemen worden veelal aangetroffen bij chronische virale belastingen.

Lymfo Balance grijpt aan in de extracellulaire vloeistof (BBRS), ongeveer 16 liter bij volwassenen en reinigt het passage gebied in het mesenchym. Lymfo Balance optimaliseert de stofwisseling van de microbiologische cyclus “Lymfe” waarbij de regressie van pathogene micro-organismen (schimmels, infectieuze aminozuren en bacteriën) in het normale DNA/RNA tot stand komt.

Samenstelling Thuja (Lymfo Balance)

- Thuja D6/D12
- Condurango D6/D12
- Baryta carbonica D6
- Silicea D8

Dosering en wijze van innemen: Idem Viri Balance.

Ondersteunende middelen: Detox Balance en Bio-immunozyme Forte.

De effecten van Viri Balance en Elaps Balance op ons systeem:

- De afscheiding van interferon-gamma door de T lymfocyten neemt gemiddeld met 24 % toe.

Dit resulteert in:

- MHC-klasse 1 inductie
 - Activering van de macrofagen
 - Beperkte celtoegang voor virussen
 - Remt TH-2 gemedieerde bescherming en stimuleert TH-1 gemedieerde eliminatie.
- Verhoogt de Granulocytose met 33 %
- Verkort de duur van de symptomen met 32 %
- Verlengt de latente periode bij virale infecties met 70 %.

Al deze effecten zijn met name te wijten aan Verhoogde **NK-cellen en CT-cellen activiteit**, Verhoogde **interferon** productie en een combinatie van factoren.

Andere middelen van Nutramin ter ondersteuning van het immuunsysteem:

- **Bio-immunozyme Forte** is een multivitaminen/mineralen preparaat met een complex van orgaanconcentraten, waarvan bekend is dat het het immuunsysteem stimuleert. Bio-immunozyme Forte bevat ook eiwitsplitsende enzymen. De plantencultuur die als tableteerbasis gebruikt wordt, is verrijkt met Echinacea, chlorofylline, Organik-15 (complex van plantenculturen rijk aan methylendonoren, capsicum annum en Lactobacillus acidophilus. Te gebruiken bij zowel chronische als acute immuninsufficiëntie.

- **Phytolens** bevat een mengsel van extracten van de bast van Cat's Claw en de schilletjes van linzen. Bevat pentacyclische alkaloiden en zo goed als geen tetracyclische alkaloiden. Deze combinatie blijkt zeer geschikt te zijn als ondersteuning bij ontstekingen van het maagdarm kanaal. Mogelijk kan het product een rol spelen in het voorkomen van sensibilisering en daardoor van nut zijn bij allergieën, auto-immun aandoeningen en infecties, zoals Borrelia (ziekte van Lyme).

- **IAG** bevat arabinogalactanen en polysacchariden uit de westerse Lariks. Kan toegepast worden bij chronische immuunzwakte, **virus infecties**, middenoor ontstekingen, allergieën, fibromyalgie en chronische vermoeidheid. Arabinogalactanen maken het immuunsysteem responsiever, zorgen ervoor dat het immuunsysteem evenwichtig en adequaat kan reageren op bedreigingen van binnen en buiten. IAG kan ook worden ingezet als prebioticum, vergelijkbaar met FOS.

- **Immuno GG** bevat immunoglobuline-G uit runder colostrum, igG uit colostrum verhindert de invasie van diarree veroorzakende bacteriën. Bovendien is het een krachtig immuunsysteem versterkend product. Het verhoogt de NK cellen activiteit, het IL-2 niveau en remt overmatig vrijkomen van TNF-alpha. Het kan ondersteunend werken bij auto-immun aandoeningen en bij een leaky-gut.

- **Shitake** bevat polysacchariden, vooral beta-glucanen zoals lentinan die een immuunmodulerende werking hebben via beïnvloeding van de cytokinen productie. Verder stimuleert het de igA productie in de darmen. Ook kan lentinan de toename van de CD4 cellen

tijdens een HIV behandeling ondersteunen. Daarnaast bevat Shiitake antibacteriële stoffen zoals lenthionine, lentinamycine en polyphenolen. Shiitake is een rijke bron van germanium. Germanium verhoogt de interferonproductie en dus de immuniteit tegen virussen.

- **Pau d'Arco** bevat Lapacho bestanddelen die een schimmel en bacterie dodende werking hebben.

- **Histoplex** werkt zowel verbeterend op het immuunsysteem, als op de darmflora, heeft een gunstige invloed op allergieën en is een natuurlijk antihistaminicum.

- **MCS** bevat **quercitine** dat de immuniteit tegen virussen versterkt.

- **Mangaan-zyme** stimuleert de interferon productie.

Ziekten die door virussen worden veroorzaakt zijn o.a. aids, bof, herpes, mazelen, rode hond en verkoudheid. Het wordt steeds duidelijker dat virussen ook een rol spelen bij het ontstaan van bepaalde vormen van maligne processen. Het gaat hierbij met name om de **retrovirussen** (zoals het HTLV-virus, dat leukemie veroorzaakt), het Epstein-Barr-virus (dat o.a. de ziekte van Pfeiffer veroorzaakt) en het humaan papillomavirus (dat genitale wratten en baarmoederhalskanker kan veroorzaken). Gemeten naar de tijd van optreden van de infectie onderscheidt men virussen die een korte incubatietijd hebben en virussen die een lange (maanden tot jaren) incubatietijd hebben.

Sommige virussen vallen het immuunsysteem aan. Zo veroorzaakt HIV (human immunodeficiency virus) de ziekte aids (acquired immune deficiency syndrome). Voor ons immuunsysteem zijn lymfocyten erg belangrijk. De lymfocyten herkennen ziekteverwekkers en vernietigen deze. HIV vermenigvuldigt zich in de lymfocyten en verzwakt het immuunsysteem, waardoor diegene uiteindelijk aids krijgt en zich niet meer tegen gewone infecties kan verdedigen.

Waarom virusinfecties tegenwoordig vaker voorkomen.

Er is vaker dysbacteriose bij mensen en dieren. Voortijdige en niet geïndiceerde koortsonderbreking door antibiotica en **antipyretica** werken dit in de hand. Er is regulier nog geen effectief en onschadelijk middel tegen virusinfecties. **Vaccinatie** en virusstatica (bijvoorbeeld aciclovir) en interferon zijn niet ongevaarlijk. Factoren die het immuunsysteem verzwakken, zoals stress komen vaker voor.

Waarom virussen zo gevaarlijk zijn.

- Omdat ze de cel programmeren en het immuunsysteem dit dan niet meer uit kan schakelen zonder de cel te vernietigen.
- Omdat er geen middelen zijn om deze celprogrammering op te heffen.
- Omdat virussen snel muteren.
- Omdat ze in DNA en RNA fragmenten uiteen kunnen vallen, die kleiner en nog virulenter zijn.
- Omdat ze het immuunsysteem verzwakken.
- Omdat ze atypische psychische symptomen veroorzaken.
- Omdat ze de meest chronische recidiverende ziektes veroorzaken.
- Omdat ze erfelijk zwakke plekken activeren, waardoor latent aanwezige ziektes manifest worden, zoals auto-immuunstoringsen en tumoren.

1.1 Postviraal syndroom

Na een doorgemaakte virusinfectie kan te allen tijde een chronisch sluimerende virustoestand ontstaan, ook wel Post-viraal-syndroom genoemd. Er is dan vooral sprake van een sterk invalidiserende **extreme vermoeidheid**, die niet meer weggaat. Een aantal van deze mensen krijgt het stempel ME.

Het Post-viraal-syndroom ontstaat vaak na een doorgemaakte virusinfectie ten tijde van extreme drukte, stress, doorgewerkt met griep of tijdens een periode van hevige emoties. Door die combinatie van factoren was het immuunsysteem op dat moment niet in staat het virus geheel weg te werken en is het blijven sluimeren.

Vanaf dat moment ontstaat de extreme vermoeidheid die niet meer vanzelf weggaat.

De meeste patiënten met PVS hebben hypothalamus storing met veelal een lever of milt storing, uitgeputte bijniere, latente virussen in de cellen, soms hoofdpijn en spierpijn, een continu griepachtig gevoel, wisselende temperatuur, zweten, slecht geheugen en concentratie.

Behandelprotocol bij Post-viraal-syndroom:

- Viri of Elaps Balance ter eliminatie van het latente virus.
- Ondersteuning van de virusdruppels met Lymfo of Detox Balance.
- Bio-immunozyme Forte of andere immuunsysteem verbeterende middelen.
- Middelen ter verbetering van de aanwezige orgaanstorings, zoals cytozyme SP en LV, Hepato Balance en Nefro balance, cytozyme pt/hpt, cytozyme THY, Pro Flora Balance en ADHS of cytozyme AD.
- Specifieke middelen afhankelijk van de verschijnselen en oorzaken, zoals Adreno Balance, Nervo Balance, Mn zyme, MCS, Shiitake, IAG, zink en C 1000.
- Naast de aanwezigheid van sluimerende virussen is er meestal sprake van onverwerkte emoties, waardoor het immuunsysteem verzwakt was ten tijde van de virusbelasting.

Epstein-Barr-virus.

Het **Epstein-Barr-virus** (humaan herpesvirus 4, HHV-4) werd in 1961 ontdekt door Epstein en Barr. EBV wordt overgedragen via speeksel dat hoge concentraties virus kan bevatten. Primaire infectie leidt tot infectie van B-cellen en dit leidt tot een uitgesproken T-cel respons. Het kenmerkende symptomencomplex wordt niet door het virus zelf veroorzaakt maar door de sterke **T-celrespons** en de daaropvolgende cytokinen en interleukineproductie.

Het vermogen van EBV om B-celproliferatie te induceren is verantwoordelijk voor de betrokkenheid van EBV bij het ontstaan van B-celtumoren. Virologisch en sero-epidemiologisch onderzoek heeft aangetoond dat EBV een cofactor is in de pathogenese van Burkitt-lymfoom en nasopharynxcarcinoom. EBV is ook betrokken bij de meer agressieve vormen van de ziekte van Hodgkin.

Na een incubatietijd van drie tot acht weken ontstaan vaak **de kenmerkende verschijnselen**:

- Koorts
- Pharyngitis
- Cervicale lymfadenopathie
- Vermoeidheid.

Als het Epstein-Barr virus blijft sluimeren blijft er ernstige vermoeidheid aanwezig met milt- en veelal lever- en nierstoring.

Behandelprotocol Epstein-Barr virus:

- Viri Balance, zonodig gevolgd door Elaps Balance.
- Lymfo Balance eventueel in combinatie met Detox Balance.
- Cytozyme SP of Cytozyme LV bij milt of lever problemen.
- Livoguard of Hepato balance bij leverstoring.
- Energy Balance als de energie niet op gang komt na de virusdruppels.
- Bio-immunozyme of C1000 TR en Zn-zyme.

Cytomegalievirus.

CMV is een veelvoorkomend herpesvirus dat in het algemeen alleen ziekte veroorzaakt bij zuigelingen die voor de geboorte zijn geïnfecteerd of bij personen met een ernstig verstoorde afweer, zoals bij AIDS.

CMV dankt zijn naam aan de grote cellen met ‘inclusion bodies’ die aangetroffen werden in de nieren, de longen en de lever van zuigelingen met een letaal verlopende congenitale infectie. CMV kent wereldwijd en groot aantal stammen, bij een groot aantal diersoorten komen eigen CMV-soorten voor.

Besmetting met CMV treedt prenataal of perinataal op of door contact met besmet speeksel of urine. Infectie met CMV komt zeer vaak voor. Bloedonderzoek toont aan dat 90 % van de volwassenen een CMV infectie heeft doorgemaakt. Meestal veroorzaakt deze infectie geen symptomen. Mensen die een orgaantransplantatie hebben ondergaan zijn ook zeer gevoelig voor CMV vanwege de immunosuppressiva.

CMV verspreid zich gemakkelijk. Geïnfecteerde personen kunnen het virus maandenlang in hun speeksel of urine uitscheiden. Het virus wordt ook uitgescheiden in baarmoederhalslijm, sperma, ontlasting en moedermelk. Er kan dus op allerlei manieren overdracht plaatsvinden. Behalve ernstige complicaties bij de risicogroepen met een ernstig verzwakte afweer, kan CMV bij normale patiënten chronische vermoeidheid veroorzaken en symptomen gelijkend op mononucleosis. Hierbij kunnen **chronische klierzwellingen, koorts, vermoeidheid en keelpijn optreden.**

Behandelprotocol Cytomegalievirus:

- Elaps Balance.
- Lymfo Balance eventueel in combinatie met Detox Balance.
- Cytozyme SP of Cytozyme LV bij milt of lever problemen.
- Livoguard bij leverstoring.
- Energy Balance als de energie niet op gang komt na de virusdruppels.
- Bio-immunozyme, L-lysine of C1000 TR en Zn-zyme.

XMRV

Het **xenotropic murine leukaemia virus-related virus** is mogelijk de nieuwste vondst die een rol speelt bij ME en fibromyalgie, autisme en ADHD. In het buitenland is deze relatie duidelijk aangetoond, in Nederland door gebrekkige apparatuur tot nu toe niet. Het XMRV virus is een retro-virus en reageert goed op Viri Balance gevolgd door Elaps Balance met de nodige ondersteunende maatregelen.

1.2 ME/Chronisch vermoeidheids syndroom

Algemeen. Met myalgische encephalomyelitis (ME) of **chronisch vermoeidheidssyndroom** (CVS/CFS) wordt een ziektebeeld aangeduid, waarbij lang bestaande ernstige vermoeidheid op de voorgrond staat, waarvoor geen aanwijsbare somatische of psychiatrische oorzaak is vastgesteld. De term ME wordt veel gebruikt, hoewel er geen tekenen van encephalomyelitis in neuropatische zin zijn. De definitie van ME in strikte zin omvat moeheidklachten gedurende meer dan 6 maanden, leidend tot een daling van het prestatievermogen, niet verbeterend door rusten, gepaard gaande met afname van de concentratie en het geheugen en meerdere van de volgende klachten: keelpijn, opgezette lymfeklieren, spierpijn, gewrichtsklachten, hoofdpijn, slaapproblemen of misselijkheid, waarbij de klachten niet kunnen worden toegeschreven aan een duidelijk diagnosticeerbare somatische of psychiatrische aandoening. Door het ontbreken van objectieve parameters worden de soms ernstige klachten van patiënten vaak ten onrechte gebagatelliseerd. De grote hoeveelheid symptomen, die op kunnen treden bij ME kunnen worden ingedeeld in vier categorieën, waarvan de symptomen van de eerste categorie het meest kenmerkend zijn.

1. Perioden van voortdurende, alles overheersende **geestelijke en lichamelijke uitputting**. Vaak gaat dit samen met krachteloosheid van de spieren en pijn in de gewrichten. In zo'n periode zijn de klachten extreem en is alles te veel.
2. **Neurologische storingen** met de volgende verschijnselen:
 - Slecht geheugen en concentratie.
 - Slaapstoornissen met omkering van het dag- en nachtritme.
 - Emotionele labiliteit, prikkelbaarheid en depressieve neigingen.
 - Moeite met praten of schrijven en niet op een woord kunnen komen.
 - Overgevoeligheid voor prikkels uit de omgeving.
 - Hoofdpijn, een druk op het hoofd of een wazig gevoel in het hoofd.
 - Wazig of dubbel zien, soms met zwarte vlekken voor de ogen.
 - Overgevoeligheid voor kou en weersveranderingen, wisselende lichaamstemperatuur.
 - Plotselinge aanvallen van duizeligheid of misselijkheid na inspanning.
 - Overmatige transpiratie en vaak plassen.
3. **Immuunsysteemstoring** met verschijnselen zoals een voortdurend licht griepachtig gevoel, infecties, rode ogen, steenpuisten, verkoudheden, allergieën, intoleranties en holte ontstekingen.
4. **Overige klachten**, zoals:
 - Darmstoringen, winderigheid, verstopping of diarree.
 - Flauwtegevoelens, eetbehoefte, zoetbehoefte, plotselinge geïrriteerdheid en boosheid.
 - Alcohol- en koffie-intolerantie, overgevoeligheden.

Natuurlijk moet er wel voor gewaakt worden dat bij een dergelijke diagnose niet andere ernstige ziekten over het hoofd worden gezien.

Complementaire geneeswijzen. Als we op een rijtje zetten welke oorzaken we bij ME patiënten in de praktijk meten en vaststellen welke patiënten in korte tijd met therapie sterk verbeteren of geheel van hun klachten afkomen, dan is de conclusie dat vrijwel alle ME patiënten een storing hebben van de lever met een hypothalamusstoring ten gevolge van een sluimerende virusbelasting. Veelal is dit ontstaan in een periode van enorme drukte met vermoeidheid, waarbij er een soort griepachtige toestand was, waar diegene gewoon mee doorgelopen is tegelijkertijd met de aanwezigheid van hevige emoties en psychische

toestanden. Virussen spelen hierbij een grote rol. Vervolgens is het systeem ingestort en niet meer hersteld. De therapie is dan heel eenvoudig: de sluimerende virussen opruimen, de hypothalamus herstellen en de onverwerkte emoties integreren, de lever herstellen door de oorzaak van de leverstoring op te sporen (veelal ook **pathogene virusactiviteit**). Verder het hele systeem zo veel mogelijk in balans brengen met een totaal aanpak.

- **Hypothalamus.** Bij ME patiënten werkt de hypothalamus niet goed, zoals bij het hypothalamus syndroom en er typische ME klachten ontstaan.

Virus en bacterie. Met name over het **Epstein Barr virus** en ME is veel geschreven. De aanwezigheid van een sluimerend virus is er meestal in combinatie met hypothalamusstoring bij ME klachten en staat niet op zichzelf. Een gezonde immuunreactie leidt tot apoptose (natuurlijke celdood) van de door een virus aangetaste cel. We weten echter dat virussen in staat zijn om apoptose van de cel te remmen om daardoor een betere spreiding te krijgen. Ook is bekend dat apoptose van de gezonde cel door het IGF-1 wordt bevorderd. Een tekort aan IGF-1 kan dus leiden tot een verminderde apoptose en dus een vermindering van de immuunrespons. Ook kan een virusinfectie leiden tot een verhoging van TNF- α en zo via een insulinerceptorblokkade invloed uitoefenen op de koolhydraathuishouding. Een chronische infectie kan op deze manier het herstel blokkeren. Door de problemen in de immuunbalans kunnen ook commensalen transformeren naar pathogenen. Zo wordt de infectie met verschillende mycoplasma stammen beschreven. Deze zich als parasiet gedragende bacterie wordt niet alleen in verband gebracht met ME, maar ook met maligniteiten. In ieder geval is het van essentieel belang voor het herstel deze oorzaken grondig te elimineren.

Emoties. Onverwerkte niet geïntegreerde emoties kunnen storend werken op vele systemen in ons lichaam. Met name de hypothalamus functie verslechtert door **onverwerkte emoties**. Met de middelen Emotio Balance en de 12 Emotio druppels en de bijbehorende affirmaties kunnen we hier een gunstige invloed op uitoefenen. Dit heeft het beste effect als we tegelijkertijd middelen toepassen die de functie van de hypothalamus verbeteren, waarvoor Adreno Balance het beste is. Veel ME patiënten zijn stressgevoelig (geworden). Stress remt de activiteit van de hypothalamus en daardoor de aanmaak van verschillende hormonen, waaronder groeihormonen en endorfinen. Daarnaast is er vaak sprake van bijnieruitputting.

Dieet. De algemene dieet maatregelen, zoals eerder beschreven, zijn nuttig voor iedere ME patiënt. Verder levert een dieet gericht op verbetering van de suikerstofwisseling, zoals bij hypoglycaemie vaak enige verbetering op. Daar de groeihormonen door therapie vaak toe zullen nemen, waardoor de lichaamscellen vetten weer beter op kunnen nemen is het nuttig voldoende goede oliën te gebruiken, zoals olijfolie, saffloerolie, lijnzaadolie of notenolie. Chroom kan ook enige verbetering geven, terwijl het gebruik van vetblokkers of afslankmiddelen juist slecht is. Lysine rijke voeding kan bij de aanwezigheid van virussen ook enig effect hebben. Bij ME past geen standaard dieet en de invloed van voeding kan bij ME individueel sterk verschillen. Het is dan ook een kwestie van proberen. ME patiënten hebben vaak last van niet allergische voedselovergevoeligheden.

De volgende middelen en maatregelen kunnen nuttig zijn bij ME:

- Virustherapie ter eliminatie van de sluimerende virussen.
- Immuunverbeterende middelen, zoals vitamine C met zink, Thymus concentraten en Bio-Immunozyne Forte.
- Hypothalamus en hypofyse verbeterende middelen, zoals Adreno Balance en Cytozyme pt/hpt.

- Leververbeterende middelen, zoals Mariadistel, groene thee, Lycopodium, MCS-2, Livoguard en Hepato Balance.
- Energie ondersteunende middelen, zoals Energy Balance en co-enzym Q10.
- Bioctasol Forte (octacosanol) ter verbetering van de spierkracht en het uithoudingsvermogen.
- Middelen ter versterking van de bijniere, zoals ADHS en Cytozyme AD.
- L-tryptofaan helpt de serotonine en melatonine huishouding en is zodoende gunstig voor de stemming, stressbestendigheid en het slapen.
- Antioxidanten en aminozuren kunnen helpen het herstel.
- Shi-ta-ke als tonicum en herstelt vele functies.
- Vitamine B12 en foliumzuur helpen de energie en hebben een antiparasieten werking.
- NADH, visolie en alfa-liponzuur.
- De juiste combinatie van GLA, EPA (optimal EFA's) en vitamine E werkt verbeterend op de hypofyse, L-lysine en andere virus eliminerende middelen.
- Emoties verwerken met behulp van Meridian Balance druppels.
- Elektrosmog belasting zoveel mogelijk saneren.

1.3 Fibromyalgie

Algemeen. Fibromyalgie wil zeggen: **pijn in bindweefsel en spieren**. Bij fibromyalgie komen verschillende klachten tegelijkertijd voor, zoals pijn, vermoeidheid, stijfheid, veelal stemmingswisselingen en soms een slechte nachtrust. De pijn komt vooral voor op specifieke **tender points** in de spieren, het bindweefsel en in en rondom de gewrichten. Dit is net als spierpijn na flink sporten, overbelasting of tijdens griep, alleen gaat het niet meer over. Het wetenschappelijk onderzoek naar de oorsprong/oorzaak van fibromyalgie heeft nog niet veel opgeleverd en de reguliere behandeling staat dan ook op een triest niveau. Er zijn veranderingen in de spierspanning, die men echter ook bij mensen vindt zonder fibromyalgie. Mogelijk is er een storing in de hersenen, die invloed heeft op de doorbloeding of de spierspanning. Mogelijk heeft de manier van verwerken van prikkels uit de omgeving invloed op de klachten. Het is in ieder geval geen ontstekingsziekte en het is hoogstwaarschijnlijk niet erfelijk. De diagnostische criteria zijn redelijk subjectief, wel zijn de specifieke “tender points” zeer pijnlijk op meerdere plaatsen. Het opvallende is dat fibromyalgie niet tot beschadigingen van spieren of gewrichten leidt. Het meest gebruikte medicijn bij fibromyalgie is paracetamol. Van de overige medicijnen van de reumatoloog valt het effect vaak tegen en hebben veel mensen last van de bijwerkingen. Antidepressiva en benzodiazepines kunnen enige verbetering geven met name voor een betere nachtrust.

Complementaire geneeswijzen. Het is duidelijk dat er bij fibromyalgie een verandering is in het **spiermetabolisme**, dat pijn en vermoeidheid kan veroorzaken. Het is opvallend dat het bij vrouwen veel vaker voorkomt dan bij mannen. Verder lijkt er een verwantschap te bestaan met CVS (chronisch vermoeidheidssyndroom). Bij patiënten met fibromyalgie, die zich in de praktijk melden is er vrijwel altijd sprake van een soort **sluimerende (griep)virustoestand**, veelal gepaard gaande met hormonale storingen (hypothalamus en hypofyse) en leverstoring. Hypofyse storing treffen we in het algemeen ook vaker bij vrouwen dan bij mannen aan. In het proces van de gluconeogenese kunnen pyruvaat, dat ontstaan is in de glycolyse, lactaat, aminozuren en glycerol, omgezet worden in glucose. Dit proces kost energie en vindt vooral plaats in de lever. Deze feiten passen bij de constatering die ik in de praktijk doe en lijkt fibromyalgie logisch te verklaren. Welke logica er ook achter zit, door de geconstateerde verstoringen en oorzaken te verhelpen, komt een deel van de fibromyalgie patiënten volledig van hun klachten af en treden bij de rest grote verbeteringen op. Een verhoogde mate van

glycolyse en gluconeogenese gaan samen met spieraafbraak en resulteert in pijn en vermoeidheid. Deze metabole veranderingen worden beïnvloed door een tekort aan substraten, die nodig zijn voor een optimale energieproductie via de citroenzuurcyclus in de mitochondriën. We zien positieve effecten van middelen die de energieproductie via de citroenzuurcyclus ondersteunen en van anti-oxidanten, die de gevolgen van het niet optimaal functioneren van de citroenzuurcyclus ondervangen.

Een chronische virusbelasting is bij fibromyalgie vaak aanwezig en verstoort het **autonome zenuwstelsel** (doorbloeding van de spieren), het bindweefsel van het bewegingsapparaat, de hypothalamus en de lever/milt. Hierdoor wordt het bewegingsapparaat extra gevoelig en worden vele therapieën geblokkeerd.

Stoffen die positief kunnen werken bij fibromyalgie zijn:

- **Glutamine**, bevordert de opslag van glycogeen in skeletspieren, remt het proteïne katabolisme in de spieren. Glutamine komt in grote hoeveelheden in het lichaam voor. Als er een tekort aan metabolieten van de citroenzuurcyclus ontstaat, bijvoorbeeld bij stress en overactiviteit, dan kan de plasma glutaminepool dienen als precursor voor alpha-ketoglutaat, dat voorkomt in de ademhalingsketen. Er kan dan een tekort aan glutamine ontstaan.
- **Appelzuur of malaat** is een essentiële component van de citroenzuurcyclus. De toevoer van een geringe hoeveelheid exogeen malaat is nodig om de ATP productie te optimaliseren. Van de combinatie magnesium en appelzuur is aangetoond dat het de pijn vermindert bij fibromyalgie.
- **B1 (thiamine)** vormt een onderdeel van het co-enzym thiamine pyrofosfaat (TPP) dat nodig is voor het carbohydraatmetabolisme. TPP is een co-enzym voor pyruvaat-dehydrogenase en oxoglutaatdehydrogenase, die respectievelijk de omzetting van pyruvaat in acetyl CoA en de vorming van succinyl CoA katalyseren. Een verhoging van de beschikbare hoeveelheid thiamine versnelt het metabolisme.
- **B2 (riboflavine)**, is noodzakelijk voor de co-enzymen flavine adenine dinucleotide (FAD) en flavine mononucleotide (FMN), co-enzymen die belangrijk zijn in het metabolisme van glucose, vetzuren, glycerol en aminozuren voor energieproductie.
- **B3 (niacine)**, vormt een onderdeel van de co-enzymen NAD en NADP, belangrijk voor de redoxtoestand van de cel. Voor de glycolyse is veel NAD nodig.
- **B6**, speelt een belangrijke rol in de enzymatische processen, die betrokken zijn bij het metabolisme van proteïnen en aminozuren. Tevens speelt B6 een rol bij de afbraak van glycogeen in de spieren.
- **Foliumzuur en B12** kunnen van belang zijn voor de synergistische werking met de andere vitamines B's.
- **Calcium, magnesium en fosfaationen**, spelen een belangrijke rol in de fysiologie van de spiercontractie en de relaxatie. Op een contractie volgt relaxatie doordat calciumionen worden teruggetransporteerd in het endoplasmatisch reticulum. Magnesium is een cofactor voor het enzym creatinekinase en is noodzakelijk voor het regenereren van ATP. Bovendien is magnesium cofactor voor veel enzymen van de glycolyse en werkt het relaxerend bij spierverspanning. Spierverspanning ontstaat doordat vrij fosfaat, calciumionen bindt tot onoplosbaar calciumfosfaat. Minder calcium betekent minder contractiekracht. De bij fibromyalgie geconstateerde hypertonie en de vermoeidheid van de spieren zou verklaard kunnen worden door de bevinding dat de intracellulaire calcium en magnesium concentraties, evenals die van de fosfodiësters en fosfaat afwijkend zijn.
- **Mangaan en selenium**, het disfunctioneren van de ademhalingsketen leidt tot het ontstaan van vrije radicalen, waardoor oxidatieve stress en celschade ontstaat. Als reactie hierop stijgt in de skeletspieren met name het gehalte van de antioxidantenzymen mangaan

superoxide dismutase (MnSOD) en gereduceerd glutathion (GSH). Mangaan is een onderdeel van het enzym MnSOD en selenium van glutathionperoxidase. De behoefte aan de mineralen mangaan en selenium zal bij fibromyalgie dus toenemen.

- **Vitamine E**, kan de oxidatieve schade in de skeletspier membranen beperken.
- **Taurine**, komt in hoge concentraties voor in de skeletspieren. En kan de vrije radicalen-schade beperken.
- **MSM** (methylsulfonylmethaan) is een natuurlijke organisch gebonden vorm van zwavel. MSM werkt analgetisch, anti-inflammatoir, remt spierspasmen, stimuleert de doorbloeding en is essentieel voor de vorming van soepel bindweefsel.
- **TMG** (trimethylglycine), betaïne heeft een gunstige invloed op het lactaatmetabolisme in de skeletspier tijdens inspanning. Suppletie van TMG werkt sparend op de beschikbaarheid van choline voor de synthese van acetylcholine en kan daardoor de spierrespons verbeteren.
- **Octacosanol** kan de zuurstofutilisatie van de cel, de energie opbrengst en de kracht van de spiercel verbeteren.
- Alle stoffen die gunstig werken op het beperken van vrije radicalen, het cellulair zuurstofmetabolisme en op de vorming van groeihormonen kunnen bij fibromyalgie verbetering geven (zoals omega-3 vetzuren, co-enzym Q10, l-ornithine, l-carnitine, germanium en hypofyse concentraat).
- **MCS-2 en Hepato Balance** als er sprake is van leverstoring.
- **Virusmiddelen zoals Viri Balance, Elaps Balance** ondersteund door Lymfo of Detox Balance

Een bestaande samenstelling, die positief op fibromyalgie werkt naast het opheffen van oorzaken is bijvoorbeeld Bio-fibrocare van Nutramin en Energy Balance van Pervital.

1.4 Wratten

De gewone wrat wordt veroorzaakt door het humaan **papillomavirus** (HPV). Van dit kleine DNA-virus zijn nu ongeveer 100 genotypen bekend. Sommige typen komen op bepaalde plaatsen voor, **HPV-6 en HPV-11** worden vooral gevonden bij **genitale wratten**. **HPV-16 en HPV-18** en nog een aantal andere typen worden geassocieerd met het voorkomen van **maligniteit** van de cervix, de vulva, de penis en het rectum.

De wratten zijn zelf een bron van infectie. Daarom kunnen genitale wratten als een seksueel overdraagbare aandoening worden beschouwd. **HPV-1 t/m 4** veroorzaken de **normale wratten aan de handen, de knieën en de voeten**. Aangezien het papillomavirus lang buiten de gastheer kan overleven, kan het zich ook verspreiden via besmette vloeren, zoals van sportlokalen, saunacomplexen en zwembaden. Geïnfecteerde cellen raken langzaam in de loop van een paar maanden onttremd in hun celdeling.

Behandelprotocol wratten.

- Bij een chronisch aanhoudende wrattentoestand is Viri Balance of Elaps Balance de aangewezen therapie. In een aantal gevallen is het noodzakelijk beide soorten druppels tegelijkertijd te nemen. Bij kinderen verdwijnen wratten sneller als er extra calcium gesuppleerd wordt. (Ca-zyme). Bij volwassenen heeft het naast de virusdruppels zin om extra zink en vitamine C te suppleren om de wratten sneller te laten verdwijnen.
- Detox Balance is in veel gevallen behulpzaam, omdat HPV een DNA virus is.
- Aanvullend kan nog Bio-immunozyme ingezet worden en eventueel Pro Flora Balance en milt of levermiddelen.

Herpes-simplex-virus en herpes labialis

De koortslip, veroorzaakt door het HSV, is wel de meest voorkomende virale huidaandoening. Dit middelgrote DNA virus kan na besmetting de mucosa en de huid binnendringen. De koortslip is een uiting van reactivatie van het latente virus, waarvan de infectie vaak al op jonge leeftijd plaatsgevonden heeft. De koortslip kan geactiveerd worden door stress, menstruatie, griep en zonlicht. Het komt vooral voor in het gebied rond de mond en komt soms uitgebreider voor in het hoofd hals gebied) HSV type 1 of genitaal HSV type 2. Het virus kan zich ook langs de sensibele neuronen verspreiden en zich schuil houden in de nervus tricheminus, naar het oog conjunctivitis of keratitis of naar het centrale zenuwstelsel meningitis of encefalitis.

Behandelprotocol herpes simplex en labialis virussen:

- Viri Balance in combinatie met Detox Balance, daar HSV een DNA virus is.
- L-Lysine suppletie 2 tot 3 maal daags 500mg voor de maaltijden of tussendoor.
- Bio-immunozyme of Pro Flora Balance. De bovenlip correspondeert met de maag en de onderlip met de dike darm.

Varicella-zoster-virus, waterpokken en gordelroos.

Een **primaire infectie** van VZV leidt tot het ontstaan van **waterpokken**. Besmetting met dit DNA-virus vindt plaats door inhalatie met besmette druppels via de luchtwegen of door contact met besmette huidschilfers. Deze zeer besmettelijke aandoening treedt maar 1 maal op en blijft dan latent aanwezig. Later in het leven tijdens een periode van verminderde weerstand kan het virus weer actief worden en ontstaat gordelroos. Gordelroos is dus een uiting van endogene reactivatie van het waterpokkenvirus. In tegenstelling tot de koortslip wordt dit ook maar 1 maal bij een patiënt gezien.

Gordelroos komt meestal bij ouderen voor, zeker boven het 45^e levensjaar, bij mensen die in hun jeugd waterpokken hebben gehad.

Behandelprotocol herpes-zoster-virus:

- Viri Balance in combinatie met Detox Balance, daar HZV ook een DNA virus is.
- L-Lysine suppletie 2 tot 3 maal daags 500mg voor de maaltijden of tussendoor.
- Bio-immunozyme of Pro Flora Balance.

1.5 Aften

Algemeen. Aften (afthae) zijn **pijnlijke recidiverende slijmvlieserosies** van de mond, tong en pharynx, die overgaan in ulceraties. Aften komen veel voor, zeker bij 20 % van de bevolking en zijn vaak familiair. Bij vrouwen en bij niet rokers komt het minder vaak voor en er is geen duidelijke voorkeurslocatie of –leeftijd. De oorzaak is niet bekend, maar stress lijkt een rol te spelen. Een afte openbaart zich als een rond wit vlekje met een rode begrenzing. De afte ontstaat bijna altijd op zacht, vrij onbeweegbaar weefsel, aan de binnenzijde van de lippen of de wangen, op de tong, de mondbodem, het zachte gehemelte of in de keel. Kleine aftens (kleiner dan 1 cm) verschijnen vaak in groepjes van twee of drie. Meestal verdwijnen ze vanzelf binnen 10 dagen zonder littekenvorming. Grote aftens kunnen hardnekkiger zijn en komen minder vaak voor. Grote aftens kunnen littekens achterlaten.



Patiënten met een verzwakt immuunsysteem, zoals met aids, hebben vaak grote aften, die moeilijk overgaan.

Er zijn vier soorten aften:

1. **Minor aften** (Mikulicz's aften). Kleine aften tot 1 cm groot in de vorm van ronde, scherp begrensde, pijnlijke zweertjes. Gewoonlijk genezen deze aften binnen twee weken.
2. **Major aften** (Sutton's disease). Grotere aften, meer dan één tot soms enkele centimeters diepe ulcera met een gezwollen omgeving, die enkele weken tot maanden blijven bestaan en litteken achterlaten.
3. **Herpetiforme aften**. Kleine scherp begrensde ulcera van 1-2 mm, in groepen van 10-100, die binnen twee weken restloos genezen.
4. **Behçet-syndroom**. Aften, die niet alleen in de mond, maar ook op de genitaliën.

Het belangrijkste symptoom van aften is **hevige pijn**, veel meer dan men van zoiets kleins zou verwachten. De pijn houdt gemiddeld een week aan en wordt heviger als met de tong of met voedsel over het zweertje wordt gewreven of als het in aanraking komt met warm en gekruid voedsel. Grote aften kunnen koorts, opgezette lymfeklieren in de hals en vermoeidheid veroorzaken. Regulier bestaat de behandeling uit pijnbestrijding en eventueel in ernstige gevallen uit behandeling met corticosteroiden.

Complementaire geneeswijzen. Bij een patiënt met aften is er altijd sprake van virussen. Daarnaast hebben deze patiënten een verzwakt immuunsysteem, waardoor de virussen de kans krijgen. Vaak herhaalt het ontstaan van aften zich bij dezelfde personen. Er is dan sprake van een sluimerende virustoestand. Het meest zinvol is een patiënt, waarvan we weten dat er regelmatig aften optreden, energetisch weer in balans te brengen. Het is zaak dat de patiënt zijn leefwijze zodanig aanpast dat het immuunsysteem sterk blijft en dat we met de therapie de sluimerende virustoestand elimineren. Met name de andere oorzaken van The Big 5 kunnen ten grondslag liggen aan een verzwakt immuunsysteem en dienen dus ook behandeld te worden.

De meest effectieve therapie tegen aften is:

- Bio-immunozyme eventueel in combinatie met C-1000 en Zn-Zyme Forte
- Viri Balance of Elaps Balance in combinatie met Lymfo Balance of Detox balance.
- Emoties verwerken met behulp van Emotio Balance en Meridian Balance producten.

1.6 "Hypothalamus Syndroom"

De hypothalamus is als onderdeel van het limbisch systeem het centrale regelmechanisme in ons gestel. De hypothalamus is betrokken bij allerlei functies in ons lichaam, zoals de hormoonbalans, het autonome zenuwstelsel, eetgedrag, temperatuur regulatie, emoties, slaapritme, concentratie en geheugen, het verwerken van prikkels uit de omgeving en stemming. **Er zijn allerlei syndromen en ziektebeelden, waarbij de hypothalamus een storing vertoont.** Bij het Kallman Syndroom bijvoorbeeld stoort de hypothalamus en zijn de reuk en de zaadproductie verstoord, bij het Wernicke-Korsakoff Syndroom stoort de hypothalamus allerlei processen en bij het Prader-Willi syndroom is er spierslapte en eetluststoring door een hypothalamus storing.

Regulier wordt er weinig tot niets ondernomen om de hypothalamusfunctie te verbeteren en worden slechts symptomen bestreden, waardoor de klachten vaak voortduren.

De hypothalamus kan door vier oorzaken verstoord raken:

1. Mechanische invloeden (ongelukken, hersenschudding, mechanische traumata).
2. Toxische invloeden (giftige stoffen en toxines van bijvoorbeeld schimmels en bacteriën).
3. Hevige emoties en chronische emotionele toestanden (inclusief stress).
4. **Virussen.**

De hypothalamus regelt de drie kerngedragingen:

1. Vecht- en vluchtgedrag.
2. Voedingsgedrag, te veel en te weinig eetlust.
3. Voortplantingsgedrag, geen zin of te veel.

De hypothalamus kan met name verstoord raken door hevige emoties, toxines, **virussen** en mechanische traumata. Hier zou wel eens de kern van het ontstaan van veel klachten kunnen liggen, zoals ME, post viraal syndroom, fibromyalgie en mogelijk zelfs bepaalde vormen van kanker.

Het hypothalamus syndroom kenmerkt zich door de volgende verschijnselen:

- Verstoord slaapritme.
- Vermoeidheid.
- Slechte concentratie en geheugen.
- Storing van het vegetatief zenuwstelsel, zich uitend in overmatig zweten (vaak 's nachts) of het soms ineens warm of koud hebben en een gevoelig bewegingsapparaat.
- Wazig gevoel, licht gevoel in het hoofd of gevoel van watten in het hoofd.
- In een aantal gevallen eetstoornissen, slechte stemmingen/depressie, angsten en verminderde stressbestendigheid.

Meestal hebben deze mensen een periode gepaard gaande met hevige emoties achter de rug en/of een ongeluk met een mechanische klap tegen het hoofd. Er kan ook een aanlegzwakte in het hypothalamussysteem zijn die zich openbaart na een storende invloed, zoals een **virusbelasting (bijvoorbeeld Epstein-Barr)** of een toxische belasting ten gevolge van alle mogelijke toxines. Door een dergelijke combinatie van factoren begint ook vaak ME. Deze mensen hebben dan ook grote kans op de aanwezigheid van een hypothalamusstoring.

In de praktijk vinden we meestal een storing van het hormonale systeem met storing van de nucleï (hersenkernen) in de (hypo)thalamus en emotionele storingen. Tevens is er regelmatig sprake van een milt, pancreas- en/of leverstoring en is de energie slecht. Als het vegetatief zenuwstelsel erg van slag is, is de huid vochtig, zijn er veelal klachten van het bewegingsapparaat door een slechtere doorbloeding en heeft de patiënt een slechte energetische toestand.

Ten gevolge van een verstoring van de hersenkernen kunnen er afwijkingen optreden in het eetgedrag, slechte stemmingen en depressiviteit, slaapstoornissen, overmatige boosheid, verdriet of angst en zoals boven vermeld verminderde stressbestendigheid. .

Maatregelen en middelen die het “hypothalamus syndroom” kunnen verbeteren:

- **Adreno Balance.** Rhodiola wordt al duizenden jaren in Azië gebruikt om verkoudheid en griep te voorkomen en als gezondheidstonicum voor een langer en prettiger leven en om de

weerstand tegen lichamelijke en mentale stress te verhogen. Rhodiola is de meest effectieve manier om de functie van de hypothalamus te verbeteren of te herstellen. Een uitstekend middel is Adreno Balance van Nutramin, bevat 300 mg Rhodiola per capsule (2 maal daags 1 capsule).

- **Emotio integreren.** Het integreren van emoties kan op vele manieren. Het orthomoleculaire middel Emotio Balance helpt onverwerkte/niet geïntegreerde emoties te verwerken/te integreren en heeft daardoor een gunstige invloed op het emotioneel systeem, het gedrag en het fysieke gestel (slapen, stemming, eetgedrag, angsten en stress). Emotio Balance van Nutramin bevat 300mg Griffonia Simplicifolia, 100mg Rhodiola Rosea, 120mg Gotu Kola, 17mg Pyridoxaal-5-Phosfaat en 2,5 mg elementair mangaangluconaat (2 maal daags 1 capsule).

- **Mangaan** is een mineraal dat een sterk verbeterend effect op de hypothalamus heeft. Roduc Mangaan helpt tevens de lever en stimuleert de interferonproductie. Bij ME patiënten treffen we in onderzoek vaak hormonale storingen en leverstoring aan, wat geen toeval is. Het meest effectief voor de hypothalamus is mangaangluconaat en citraat (2 maal daags 10 mg).

- **Virusbelasting.** Het elimineren van een pathogene **virusbelasting** en het opheffen van een **toxische belasting** met behulp van bijvoorbeeld Viri Balance, Elaps Balance eventueel ondersteund door Lymfo Balance en Detox Balance van Pervital.

- **Elektrosmog saneren** met name op de slaappleaats. In slaaptoestand zijn onze hersenen en met name het limbisch systeem 200-400 maal gevoeliger voor elektrosmogbelasting dan wanneer wij wakker zijn. Elektrosmog werkt zeer storend op de functie van de hypothalamus.

- **Andere oorzaken** opheffen, zoals chakrastoringen en hersenkernstoring, versterking van het immuunsysteem en werken aan de 12 G's.

2. Emoties

Bij veel **chronische ziekten** spelen onverwerkte emoties tijdens het ontstaan en het in stand houden van de klachten een rol. Het herstel van de klachten is daardoor geblokkeerd. Door het toepassen van de Meridian Balance producten in combinatie met Emotio of Adreno Balance wordt deze blokkering opgeheven en kunnen chronische klachten verbeteren of genezen.

Er zijn **12 hoofdemoties** die elk verbonden zijn met een deel van ons lichaam, zoals bij de meridianen van de traditionele Chinese geneeskunde. Elk van de 12 hoofdemoties is verbonden met **een orgaan, een systeem (bijvoorbeeld het immuunsysteem), een gebitselement, een wervel, een chakra en een deel van het bewegingsapparaat.**

De Meridian Balance producten hebben daardoor een **genezende invloed** op onverwerkte emoties, orgaanstoringen, systeemstoringen, gebitsklachten, wervelkolomklachten, chakra-storingen, storende gedachten, gevoelens en gedrag en klachten van het bewegingsapparaat. Als emoties verwerkt zijn draagt dat ook bij aan het nemen van de juiste beslissingen. Bij de meeste chronische klachten hebben emoties als diepste oorzaak, naast eventuele andere oorzaken een rol gespeeld tijdens het ontstaan en het in stand houden van de klachten.

Het verwerken van emoties.

Emoties zijn primair een **overlevingsmechanisme**. De E staat voor Energie en motie komt van het Latijnse woord *movere* dat bewegen betekent. Op basis van de prikkels uit de omgeving die via alle zintuigen binnenkomen ontstaat er in het lichaam een hormonale en een nerveuze respons en wordt energie in beweging gezet. Er is sprake van een emotie. Binnen een fractie van een seconde treedt er een reactie in het lichaam op die gericht is op overleven. Dit vindt geheel onbewust plaats. Na deze primaire reactie treedt er een soort secundaire reactie op waarbij wij op basis van de eerste reactie gevoelens en gedachten krijgen.

Op basis van de **primaire emotionele reactie**, de daarna optredende gevoelens, gedachten en de daaraan gekoppelde situatie, wordt de hele gebeurtenis in onze hersenen opgeslagen en verwerkt. Het verwerken van de emotie wil zeggen dat er tussen een groot aantal verschillende hersengebieden **de juiste verbindingen** tot stand komen en dat er sprake is van de juiste **timing en synchronisatie** van zenuwreacties in de hersenen. Is er sprake van de juiste integratie en synchronisatie, dan werken onze hersenen optimaal en treden er bij een volgende soortgelijke emotie geen storingen in gedrag en fysieke functies op.

Met behulp van de **Meridian Balance** producten kunnen in de hersenen onder andere door het stimuleren van **dromen** de juiste verbindingen tussen de diverse hersengebieden weer tot stand komen. Hierdoor worden onverwerkte emoties verwerkt wat een gunstige invloed heeft op onze organen, systemen, gebitselementen, wervels, chakra's, ons gedrag, onze gevoelens, ons denken en het bewegingsapparaat, waardoor klachten kunnen verbeteren of genezen.

Meestal zijn deze dromen die tot stand komen door het innemen van de Meridian Balance middelen niet vervelend en voelt men zich daarna juist prettiger. Er heeft dan verwerking van onverwerkte emoties plaatsgevonden met een gunstige invloed op onze gezondheid.

Het verwerken van emoties

Zoals we reeds eerder beschreven hebben zijn emoties primair een **overlevingsmechanisme**. Ze geven binnen een fractie van een seconde een reactie in ons lichaam die gericht is op

overleven. Dit vindt geheel onderbewust plaats. Na deze **primaire reactie** treedt er een soort **secundaire reactie** op waarbij wij op basis van de eerste reactie gevoelens krijgen en gedachten. Op basis van de primaire emotionele reactie, de daarna optredende gevoelens, gedachten en de daaraan gekoppelde gebeurtenis, wordt het hele plaatje ergens in ons brein geplaatst. Als we de emotie met bijbehorende gedachten en gevoelens volledig geaccepteerd en doorvoeld hebben vindt er integratie van deze emotie plaats waarbij alle centra in de hersenen en zenuwverbindingen op de juiste manier met elkaar communiceren met name tussen de linker en de rechter hersenhelft.

De nieuwste inzichten op het gebied van hersenfuncties laten zien dat een **geïntegreerde emotie** niet het stallen van informatie op een bepaalde plaats in de hersenen inhoudt, maar dat het veel meer **synchronisatie** van processen inhoudt die in allerlei verschillende subsystemen in de hersenen tegelijkertijd plaatsvinden. Hierdoor ontstaan geïntegreerde hersenfuncties en emoties. Wij zouden dit kunnen vergelijken met treinverkeer waarbij een trein niet alleen op de rails geplaatst wordt maar ook communiceert met de omgeving door middel van radioverbinding waarbij alles wat betrokken is bij het treinverkeer op elkaar afgestemd is. Alleen op die manier krijgen we een geïntegreerd soepel lopend geheel. Uiteindelijk is dan de grondslag van goed functionerende geïntegreerde hersenfuncties **timing en synchronisatie** van zenuwreacties. Neurologisch gezien bestaan de hersenen uit een massa van 100 miljard neuronen die ieder duizenden verbindingen hebben met andere zenuwen. Juist door deze samenwerking van de neuronen ontstaat een geïntegreerd functionerend systeem. Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt dat **informatieoverdracht in de hersenen** niet alleen plaatsvindt door **zenuwsignalen** maar ook door **chemische boodschappenstoffen, elektromagnetische signalen en lichtsignalen**.

Antonio Damasio, vooraanstaand Amerikaans neuroloog, stelt dat de **emotionele** en de **gedachtenprocessen** in de hersenen het resultaat zijn van een gesynchroniseerde activiteit van neuronen, elektrische, chemische en elektromagnetische processen binnen de hersenen. De centrale rol in deze processen spelen de nucleï in de thalamus. Hier verzamelt zich veel binnenkomende informatie waarna er vervolgens verbinding gemaakt wordt met allerlei andere delen van de hersenen zoals de cortex. Op deze manier zijn de hersenstam, het limbisch systeem en de cortex via de nucleï met elkaar verbonden en vinden in het hele systeem zenuwprikkeloverdracht elektrische, elektromagnetische en chemische uitwisseling van signalen op de juiste manier plaats om een emotie te integreren. Is er sprake van de juiste integratie en synchronisatie, dan werken onze hersenen optimaal en treden er geen storingen in gedrag en fysieke functies op. Met name stress leidt tot niet geïntegreerde hersenfuncties.

Het meest voorkomende gebied waar gebrek aan integratie optreedt zijn de **corticale gebieden**. Deze corticale gebieden zijn links en rechts verbonden door zenuwvezels die via het corpus callosum verlopen. Het **corpus callosum** bevat 400 tot 600 miljoen neuronen die van de ene hersenhelft naar de andere hersenhelft lopen en die de functionele gebieden tussen de linker en rechter hemisfeer met elkaar verbinden waardoor integratie van emoties op kan treden. Bij een black-out is er dan ook sprake van een shut down van het corpus callosum. Het corpus callosum is zeer gevoelig voor **virusbelasting en toxines**. Detoxificatie, het elimineren van pathologische virusactiviteit en andere oorzaken kan op deze manier van groot belang zijn voor het integreren van emoties.

Overzicht Meridian Balance producten	Heeft last van :	Heeft nodig :
Meridian Balance 1 Troost	Verdriet	Troost
Meridian Balance 2 Flexibiliteit	Starheid	Flexibiliteit
Meridian Balance 3 Innerlijke rust	Zorgen maken	Innerlijke rust
Meridian Balance 4 Zelfvertrouwen	Onzekerheid	Zelfvertrouwen
Meridian Balance 5 Liefde	Hartzeer	Liefde
Meridian Balance 6 Weerbaarheid	Kwetsbaarheid	Weerbaarheid
Meridian Balance 7 Zekerheid	Besluiteloosheid	Zekerheid
Meridian Balance 8 Moed	Angst	Moed
Meridian Balance 9 Ontspanning	Stress	Ontspanning
Meridian Balance 10 Hoop	Somberheid	Hoop
Meridian Balance 11 Acceptatie	Verbittering	Acceptatie
Meridian Balance 12 Blijdschap	Boosheid	Blijdschap

Andere factoren die van invloed zijn op het functioneren van onze hersenen en het al of niet integreren van onze emoties zijn:

- Vochtgebrek dat leidt tot opeenhoping van toxines en het slecht functioneren van het corpus callosum en de hippocampus.
- Overmatig suikergebruik dat onder andere leidt tot slechte concentratie en hyperactiviteit.
- Gebrek aan vitaminen en mineralen zoals vitamine B6, antioxidanten, mineralen zoals calcium, magnesium en ijzer, zink, en gebrek aan aminozuren.
- De vetzuurbalans, met name een tekort van omega-3 vetzuren is storend voor de hersenen.
- Allergieën, niet allergische overgevoeligheden en het voedingspatroon.
- Ziekten zoals het candida syndroom, geopathie en elektrosmog, de computer en mobiel telefoneren. Metaalbelasting (bijvoorbeeld van het gebit) en verstandskiezen die storen.
- De huidige situatie die al of niet de gewenste situatie in het leven is.
- Het kunnen genieten van het moment.
- Verstoorde relaties (familie en vrienden).
- Gedachten, positieve gedachten helen en negatieve gedachten maken ziek.

2.1 Stress

In de geneeskunde is men nog niet tot overeenstemming gekomen over een definitie van stress. Het American Institute of Stress heeft er twee geformuleerd die wel vrij algemeen aanvaard worden:

1. Fysieke, mentale of emotionele druk of spanning.
2. Een toestand of gevoel dat iemand ervaart als hij of zij meent dat er meer geëist wordt dan de eigen persoonlijke en sociale bronnen kunnen opbrengen.

Stress maakt deel uit van de natuurlijke reactie van ons lichaam om te kunnen overleven. Een adequate reactie op stimuli uit de omgeving, onder andere in de vorm van optredende stress, maakt dat we op het juiste moment kunnen vechten of vluchten. Overmatige en langdurige stress, zoals in onze maatschappij veel voorkomt, is om te kunnen overleven niet functioneel en kan chronische ziekten veroorzaken. Belangrijke factoren die een rol spelen bij het veroorzaken van overmatige en langdurige stress zijn **gedachten en gevoelens**. Deze gedachten en gevoelens worden opgewekt en ongunstig beïnvloed door onverwerkte emoties, gebrek aan basisbehoeften en orgaanstoringsen. Stress zit niet alleen tussen de oren, onze organen hebben namelijk receptoren die op emotionele stimuli reageren.

Met andere woorden hoe gezonder ons fysieke gestel is en hoe minder onverwerkte emoties wij hebben, des te beter zijn we bestand tegen de stimuli uit ons dagelijks leven en des te minder snel zal er sprake zijn van een overmatige of chronische stressreactie. Goed in je vel zitten betekent weinig stress.

Bovenstaande houdt in dat zolang wij **onverwerkte emoties** en **orgaanstoringsen** hebben wij **stressgevoeliger** zijn dan wanneer wij in balans en gezond zijn.

Als behandelend therapeut of arts staat het ons, naast het geven van goede orthomoleculaire- en voedingsadviezen, te doen de patiënt dusdanig te begeleiden en te behandelen dat onverwerkte emoties verwerkt worden en orgaanstoringsen opgeheven worden. Het gevolg hiervan is dan dat de patiënt gezond en stressbestendig is.

Bij het ontstaan en het in stand houden van **chronische ziekten** speelt chronische stress vaak een grote rol. De nadelige gevolgen van bijvoorbeeld een hoog cortisol gehalte zijn onder andere een vermindering van geheugen en concentratie, verzwakking van het immuunsysteem, een negatieve invloed op de stemming en de slaap, en chronische vermoeidheid. Stuk voor stuk symptomen die ook voorkomen bij chronisch vermoeidheidssyndroom, fibromyalgie en burn-out. Symptomen die duiden op een ontregeling van het limbisch systeem en derhalve ongunstig beïnvloed worden door onverwerkte emoties.

Wat betreft omstandigheden die stress veroorzaken, kunnen we grofweg drie typen onderscheiden: situationele omstandigheden in het dagelijks leven, chronisch belastende omstandigheden en ingrijpende gebeurtenissen in ons leven.

Uit onderzoek is gebleken dat de effectiefste vorm van bewegingstherapie tegen stress dansen is.

Voorbeelden van emotioneel gebonden factoren die van invloed zijn op stress.

- Een gevoel van machteloosheid, bijvoorbeeld in situaties op het werk.
- Voldoening in het werk zal stress juist doen afnemen.
- Succesvolle en tevreden mensen met weinig stress werken vanuit hun hart
- Starheid, rigiditeit en vaste overtuigingen zal stress situaties verergeren.

- Te veel nadenken en zorgen maken bevordert stress.
- Gebrek aan zelfvertrouwen en assertiviteit maakt het aangeven van grenzen lastiger en werkt stress in de hand.
- Kwetsbaar zijn of een gekwetst gevoel hebben maakt stressgevoeliger.
- Perfectionisme werkt stress in de hand.
- Pessimisme bevordert bijvoorbeeld jezelf de schuld geven en doemdenken zijn dodelijk voor stress.
- Visualiseren en positieve resultaatfantasie bevorderen stressbestendigheid.
- Goed voor jezelf zorgen en ontspanning nemen maken stressbestendiger.
- Angst is de basisemotie die stress zeer sterk bevordert.
- Boosheid, ergernis en frustratie zijn ernstige stressfactoren.

Alle bovengenoemde emoties, gevoelens, eigenschappen en gedragingen komen voort en worden sterk beïnvloed door onverwerkte emoties. Het **verwerken van emoties in het onbewuste** is derhalve de manier om de **stressbestendigheid** te vergroten.

Daarnaast is het verminderen van negatieve gedachten en het bevorderen van positieve gedachten een effectieve manier om de stressbestendigheid te verbeteren.

De diepste oorzaken van stress hebben te maken met de 7 G's:

- Gewenste situatie
- Geen verstoorde relaties
- Genieten van het moment
- Geen haast
- Gedachten dienen "uitsluitend" positief te zijn
- Geen onverwerkte emoties in het onbewuste.

Behandelprotocol stress:

- Onverwerkte emoties verwerken met behulp van Meridian Balance druppels ondersteund door Emotio Balance.
- Het autonome zenuwstelsel in balans brengen met behulp van Nervo en Adreno Balance.
- Geen haast, geen koffie en andere stimulerende middelen.
- Werken aan de gewenste situatie
- Elektrosmog saneren.
- NAO opheffen met behulp van IPS, Pro Flora Balance en voedsel variëren.
- Ondersteunende supplementen nemen zoals Mg-zyme, De-Stress en VHP.



2.2 Irritable bowel syndrome (spastisch colon)

Algemeen. IBS of spastisch colon is een verzamelnaam voor allerlei functionele stoornissen van de dikke darm. Er bestaat een verhoogde motiliteit (beweeglijkheid) met onregelmatige spastische contracties en verhoogde slijmsecretie. De klachten ontstaan vaak na een darminfectie, **hevige emoties**, teveel gebruik van laxantia, langdurig vezelarme voeding en een periode van veel zitten en weinig beweging. Er is sprake van krampachtig abdominale pijn, vooral tussen de maaltijden, het gevoel van een opgezette buik, borrelen en rommelen in de darmen, obstipatie meestal afwisselend met fasen van diarree. Er is een sterk psychische component en deze klachten gaan vaak gepaard met misselijkheid, oprispingen, vermoeidheid, depressie en lusteloosheid. Vezelrijke voeding en eventueel sedativa en spasmolytica kunnen enige verbetering geven, maar zullen de klachten niet definitief verhelpen.

Complementaire geneeswijzen. Als we op een rijtje zetten wat we in het onderzoek bij mensen met een spastisch colon vinden kunnen we zeggen dat een spastisch colon **een onverwerkte emotie** is, die zich uit in de dikke darm, die door een andere oorzaak (meestal een pathogene schimmel-, virus-, bacterie- of parasietactiviteit) al enigszins van slag was. Het is raadzaam alert te blijven om niet ernstige klachten over het hoofd te zien, zoals tumoren, colitis ulcerosa, diverticulitis of morbus Crohn. Bloedverlies is nooit een uiting van IBS en behoeft altijd nader onderzoek. Slijm is juist wel een uiting van IBS. De spieren, die de buitenste laag van de darmen vormen, trekken samen om het voedsel en na verloop van tijd de voedselresten voort te stuwen naar het einde van de darm. IBS is een afwijking van de normale werking van deze spieren. Er is veelal sprake van afwisselend te sterk en te zwak samentrekken. Bovendien is er een abnormale prikkeling van de darmwand, waardoor ook de normale samentrekking van de darm gevoelig wordt.

Als een mens op prikkels uit de omgeving en het gedrag van anderen reageert met stress en ergernis, er sprake is van onverwerkte emoties met eventueel nucleus storing en er gebrek aan flexibiliteit is bevordert dit het ontstaan en het in stand houden van IBS. IBS is geen ernstige ziekte, maar wel zeer hinderlijk. Op den duur veroorzaakt het geen ernstige ziekten, zoals kanker, bloedingen of ontstekingen. Wel is er enig verband tussen het ontstaan van diverticulose (uitstulpingen in de darmwand). Diverticulose is ook onschuldig, maar kan op den duur leiden tot diverticulitis, waarvoor een heelkundige ingreep soms nodig is. Vezelrijke voeding helpt dit te voorkomen en heeft een verbeterende werking op diarree. Voldoende vocht helpt obstipatie voorkomen. Roken, alcohol, melkproducten en vlees kunnen de klachten verergeren.

Casus IBS

Een vrouw van 23 jaar heeft sinds haar twaalfde jaar spastische dikke darm klachten, die tijdens de menstruatie erger zijn en gepaard gaan met hoofdpijn en migraineachtige klachten. In de familie komen geen darmklachten voor. Ze is gestopt met Metamucil, daar het een twijfelachtig effect had en de stoelgang is matig. Ze is ook moe en heeft diverse schimmel-infecties gehad van de huid en vaginaal, drinkt geen melk en alcohol, eet weinig vlees, rookt niet. Ze werkt op een kinderdagverblijf en pikt iedere verkoudheid die er heerst op, bovendien is ze allergisch/overgevoelig voor gras en katten. Dagelijks neemt ze 1 Bio Multi Plus van Nutramin en verder geen andere voedingssupplementen of medicijnen.

1^e consult. Opvallend is een donkere rand onder haar ogen in het dikke darm gebied. Haar nagels van de handen vertonen lengtegroeven en de nagels van de voeten schimmelactiviteit. Zij is heel moe en heeft met een griep doorgewerkt. Uit ons onderzoek blijkt dat op dit

moment de beste ingang voor therapie Virustherapie en Detox is. Viri Balance gaat heel goed, Detox Balance ook. Bio Multi Plus, die ze al neemt, reageert gunstig. Ze is nooit in een vies land met vakantie geweest, wel hadden ze vroeger veel huisdieren thuis. De therapie bestaat uit 1 Bio Multi Plus tijdens het ontbijt, 2 maal daags 1 Bio-immunozyme Forte, 2 Pro Flora Balance 's avonds laat en 3 maal per dag 5 druppels Detox Balance en Viri Balance. Verder voldoende water drinken en magneettherapie op Di 11 links.

2^e consult 4 weken later. De stoelgang is beter en de darmen iets rustiger, wel veel hoofdpijn en darmklachten tijdens de menstruatie. De dikke darm is verbeterd en ze heeft nu en regelmatig in het verleden gebitsklachten gehad. De beste therapiemiddelen zijn Gingivitis en Metaal Detox. Toen zij 12 jaar oud was overleed haar vader plotseling, werd zij heel somber en is de hoofdpijn begonnen, vanaf die tijd heeft zij ook licht fobische klachten. Het gebitselement 2.6 heeft vroeger veel problemen gegeven, maar de laatste jaren niet meer. De 2.6 kan het vegetatief zenuwstelsel storen, de hypothalamus en de hypofyse en daardoor ook het vegetatief zenuwstelsel. Beide hebben dan invloed op de darmperistaltiek en de besturing ervan. Bio-immunozyme Forte en Pro Flora Balance doorgaan met Bio Multi Plus.

3^e consult 6 weken later. Iedereen zegt dat ze veel opgewekter is de laatste tijd en er veel beter uitziet. De darmen voelen beter aan en de nagels van de voeten worden lichter, vooral de hoofdpijn voor en tijdens de menstruatie is nog aanwezig. Alle middelen zijn op. De dikke darm is hersteld. Uit ons onderzoek blijkt nu het beste te behandelen hormonen met het middel Optimal EFA's, wat sterk verbeterend werkt op de hypofyse. Dit middel brengt haar hele systeem in balans en het herstelt de energie. Zij was al veel fitter geworden. De therapie bestaat nu uit 2 maal per dag 1 Optimal EFA's bij een maaltijd en de week voor de menstruatie 2 maal 2 per dag, Bio Multi Plus doorgaan en IPS 2 maal per dag 1 voor de maaltijd om de darmwand stabiel te krijgen en de allergieën te elimineren.

4^e consult 6 weken later. De meeste klachten zijn over. Ook een bezoek bij haar oma die katten heeft gaf geen reactie. Soms heeft de stoelgang de neiging aan de trage kant te zijn. De therapie bestaat nu uit 1 Bio Multi Plus na het ontbijt, 1 Optimal EFA's na het ontbijt met 1 lijnzaadolie en na het avondeten. De miltmeridiaan is beiderzijds nog een beetje zwak. Dit reageert gunstig op Nervo Balance tegen vegetatieve dystonie. Deze neemt zij 2 maal per dag 1 na de maaltijden. Zij vertelt dat er een sterke gewoonteneiging is steeds te denken als ik een bepaald iets eet of doe krijg ik straks last van mijn darmen. Hiervoor hebben wij haar Meridian Balance 3 gegeven 3 maal daags 5 druppels.

5^e consult 5 weken later. Het gaat prima, alleen heeft ze last gekregen van een epicondylitis lateralis, waar ze 4 jaar geleden ook last van heeft gehad. Ze heeft toen een heel seizoen niet getennist en uiteindelijk is het overgegaan. De meting is in balans en de energie hersteld. De therapie bestaat nu uit 's morgens tijdens het ontbijt 1 Multi, 1 Optimal EFA's, voor het slapen 1 Pro Flora Balance en magneettherapie op Di 11 links.

6^e consult. Geen klachten meer en na langere tijd terug komen, middelen hetzelfde doorgaan.

2.3 Emotionele problemen

Aanhoudende emotionele problemen komen voort uit ervaringen in het verleden en onverwerkte emoties, die 1 of meerdere van de 12 emotie gebonden puzzelstukken verstoren. Uit het hele verhaal van de patiënt komt meestal voornamelijk het hele plaatje van 1 van de 12 Meridian Balance beschrijvingen. Deze kunnen we dan behandelen met het betreffende

Meridian Balance middel en vervolgens de diepere emotie verhelpen (angst, verdriet of boosheid) Een zeer nuttige toevoeging is Emotio of Adreno Balance en eventueel EFT.

Emotionele klachten bij kinderen

Algemeen. Er is een grote groep kinderen die een emotionele storing heeft, waardoor een nadelige invloed op het gedrag en de omgeving uitgeoefend wordt. Het kind voelt zich niet happy en het valt de ouders en vaak de leerkrachten op school op dat het kind niet lekker in zijn vel zit. De klachten zijn vaak niet zodanig dat er in het reguliere circuit aanleiding is om hier iets mee te doen. Deze kinderen bezoeken frequent een praktijk voor energetische geneeswijzen met het doel om het kind op een natuurlijke niet al te belastende manier beter in zijn vel te krijgen.

Complementaire geneeswijzen. Kinderen met matige emotionele klachten die niet lekker in hun vel zitten hebben heel vaak baat bij een behandeling met complementaire geneeswijzen.

Veel voorkomende oorzaken zijn:

- Pathogene micro-organismen in het spijsverteringskanaal (bij kinderen met name virussen).
- Toxische belasting van een orgaan of de hersenen.
- Geopathie en/of elektrosmog.
- Onverwerkte emoties eventueel met nucleïstoring.
- Chakrastoringen.
- Tekorten van nutriënten.
- Problemen met de 3 G's wat veelal met de ouders te maken heeft.

Pathogene micro-organismen kunnen storend werken op het spijsverteringskanaal en de productie van hormonen in de darmen aldaar. Sluimerende virussen verstoren de peptiden aanmaak van de darmwand of pathogene micro-organismen produceren toxinen die storend kunnen werken op organen en het centrale zenuwstelsel. Tevens kan hierdoor malabsorptie ontstaan met allerlei tekorten van nutriënten. Hierdoor kunnen behoorlijke gedrag en emotionele storingen optreden.

Een toxische belasting van een orgaan kan de bij dit orgaan of de corresponderende meridiaan emotionele storing activeren. Afhankelijk van een hypo of hyper energetische toestand treden specifieke verschijnselen op. Een toxische belasting van bijvoorbeeld de hippocampus kan tot het niet goed communiceren van de beide hersenhelften leiden, waardoor emotionele en gedragstoringen op kunnen treden.

Geopathie en elektrosmog kunnen een storende invloed op de hersenen uitoefenen, waardoor het limbisch systeem en de omringende structuren niet optimaal functioneren. Het komt vaak voor dat hierdoor de thalamus niet goed functioneert en deze kinderen zeer gevoelig zijn voor prikkels uit de omgeving.

Chakrastoringen leiden tot specifieke verschijnselen, zoals bij de chakra's is besproken.

Meridian Balance middelen zijn hier de aangewezen oplossing.

Tekorten van nutriënten, zoals vitamine B12, D3 en vetzuren kunnen een sterk storende invloed uitoefenen op de emoties en het gedrag. Aanvulling kan een sterke verbetering geven.

We moeten er wel rekening mee houden dat de opname vaak gestoord is in het spijsverteringskanaal.

Niet geïntegreerde emoties en **nucleïstoring** zijn goed te verbeteren met Meridian Balance producten, cytozyme pt/hpt en Adreno of Emotio balance. Zeer behulpzaam en vooral bij kinderen zeer effectief zijn in zo’n geval Bach remedies, die in de MB druppels zitten. De zeven hoofdgroepen van emotionele problemen die we hierbij onderscheiden zijn: Angst, onzekerheid, onvoldoende interesse in het nu, eenzaamheid, overgevoeligheid voor invloeden en ideeën, moedeloosheid en wanhoop en overbezorgdheid voor het welzijn van anderen.

2.4 Fibromyalgie zie virussen

2.5 Chronisch vermoeidheids syndroom zie virussen

2.6 Posttraumatische dystrofie

Algemeen. Südeckse dystrofie of posttraumatische reflexdystrofie treedt op door een abnormale reflex van het sympatisch zenuwstelsel of een abnormale ontstekingsreactie. Dit treedt meestal op na een trauma (ongeval, operatie, gips) mogelijke met een emotionele component. De huid is gezwollen, glanzend en soms blauw verkleurd met een abnormale temperatuur, pijn en functieverlies. Er is meestal sprake van een gewrichtsverstijving en op den duur enige mate van osteoporose. Reguliere therapie heeft een wisselend en gemiddeld zeer matig resultaat.

Complementaire geneeswijzen. Posttraumatische reflexdystrofie is qua oorzaak een combinatie van een verstoring van het vegetatieve zenuwstelsel met **thalamusstoring**, veelal een endocriene factor en **niet geïntegreerde emoties** die voor het trauma al in de war waren. Hierdoor bestond er een predispositie voor het ontstaan van deze klachten. Voor het werkelijk ontstaan van de klachten is een uitlokkende factor nodig. Dit kan een direct trauma zijn of een aanleiding die door ons lijf als traumatisch wordt ervaren zoals een operatie, een infectie, trombose of een hevige emotie in combinatie met een mechanisch inwerkende kracht.

De volgende symptomen kunnen bij reflexdystrofie optreden:

- Pijn die scherp en brandend is.
- Bij inspanning en belasting neemt de pijn toe, tijdens rust neemt de pijn af.
- Het aangedane gebied is groter dan het oorspronkelijke trauma gebied.
- Geen dermatoom of zenuwgebied begrensde klacht.
- Wisselende vaattonus met een blauwe of rode huid, die gloeiend of koud aanvoelt.
- Meestal een vergrote zweetafscheiding (hyperhidrosis), kan in een enkel geval ook verminderd zijn ten opzichte van de gezonde kant.
- Verminderde haargroei en een sterk glimmende huid.
- Gestoorde sensibiliteit, zonder perifere zenuwbeschadiging.
- Vaak een normaal EMG, maar wel het mogelijk optreden van parese, hypertonie, spasme, kramp of tremoren en een dysbalans tussen agonisten en antagonist.
- Op langere termijn het optreden van osteoporose.

Therapie die meestal een zeer goed effect heeft bestaat uit:

- Adreno Balance 2 maal per dag 300 mg (thalamus) in combinatie met mineralen om het vegetatief zenuwstelsel weer in balans te brengen met kalium, natrium, magnesium en zink.

- Oorzaken met de nadruk op detox, nucleï en emoties/psyche en eventueel andere geconstateerde oorzaken. Let op; emoties is bij deze klacht vaak de belangrijkste oorzaak. Op de chakra's en de emoties werken de Meridian Balance producten bij deze klacht uitstekend.
- Werken aan de 3 G's, gewenste situatie, genieten van het moment, geen verstoorde relaties.
- Bioresonantie therapie ter hoogte van het aangedane gebied ingesteld op het vegetatief zenuwstelsel.
- Aanvullende therapie die vaak zin heeft is bindweefsel massage in de vorm van heel rustig en licht oppervlakkige huidtechniek aan de aangedane zijde of (meestal beter) aan de gezonde zijde.
- Acupunctuur ter vermindering van de pijn, met name ook uitgevoerd aan de niet aangedane zijde of magneettherapie op de pijnpunten (loci dolendi) bij veel pijn ook aan de niet aangedane zijde of op de sederings- en toniseringspunten van de meest aangedane meridianen.

2.7 ADHD

Algemeen. Attention-deficit/hyperactivity disorder is een aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit. Vrijwel altijd begint ADHD voor het 7^e levensjaar, gekenmerkt door een dysfunctioneren op school en thuis door aandachtsproblemen en/of hyperactiviteit-impulsiviteit. De criteria voor het vaststellen van ADHD zijn vastgelegd in het DSM-IV systeem. Er is een groep kinderen die de aandachtsproblemen en/of hyperactiviteit-impulsiviteit alleen thuis of op school heeft met matige symptomen. Dit noemen we ADHD NOA (niet anderszins omschreven) en voldoet niet geheel aan de ADHD criteria. Vroeger werd ADHD aangeduid met de term MBD (minimal brain damage). Zeker 1 % van de kinderen heeft ADHD. Bij jongens komt het drie maal zo vaak voor dan bij meisjes. Kinderen met ADHD zijn trager dan leeftijdsgenoten en maken veel sneller fouten. Genetische factoren en psychosociale factoren spelen een rol. Roken van de moeder tijdens de zwangerschap, een lage hartfrequentie van het kind tijdens de bevalling en een kleine schedelomtrek bij de geboorte blijken samen te hangen met vroeg optredende ADHD symptomen, zonder dat er sprake hoeft te zijn van een geboortebeschadiging. Voedselallergie en voedselintoleranties spelen een rol bij ADHD. Verwant aan ADHD zijn: angststoornissen, tics, stemmingsstoornissen, antisociaal en opstandig gedrag. Kinderen met ADHD lopen een verhoogd risico een antisociale persoonlijkheidsstoornis en/of een verslaving te ontwikkelen. Regulier zijn de voornaamste maatregelen: medicatie (zoals ritalin), gedragstherapie, remedial teaching en fysiotherapie. Soms wordt een dieet voorgeschreven.

Het meest gebruikte reguliere middel Ritalin (methyلفenidaat) is reeds 50 jaar op de markt. Daar het patent van Ritalin verlopen is zijn er nu ook andere middelen op de markt zoals Concerta. Beide middelen bestrijden slechts de symptomen en kunnen allerlei bijwerkingen hebben, zoals hoofdpijn, duizeligheid, allergische reacties en psychoses. Met name bij ernstige vormen van ADHD lijkt medicatie onvermijdelijk.

Complementaire geneeswijzen. Het aanvullen van bij ADHD aanwezige specifieke tekorten, een dieet waarbij vooral bepaalde voedingsmiddelen en E-nummers vermeden worden en het opheffen van diepe oorzaken, zoals detox, emoties, elektrosmog en niet allergische overgevoeligheden blijkt een sterk positief effect te hebben op ADHD. Bij ADHD is er duidelijk sprake van de aanwezigheid van "The Big 5".

Specifieke tekorten:

- Essentiële vetzuren, zoals DHA en AA, spelen een grote rol in het goed functioneren van de hersenen en de ogen. 20 % van het drooggewicht van de hersenen bestaat uit deze

vetzuren en 30 % van het netvlies. Ook EPA en DGLA zijn noodzakelijk voor een normale hersenfunctie. Onze voeding bevat vaak onvoldoende essentiële vetzuren. Mannen zijn gevoeliger voor EPA tekorten dan vrouwen, dit zou kunnen verklaren waarom ADHD bij mannen meer voorkomt dan bij vrouwen. EPA blijkt een grotere invloed te hebben op de afname van ADHD symptomen dan DHA. Mogelijk is de beste verhouding voor een supplement EPA staat tot DHA is 4 staat tot 1. ADHD vertoont verwantschap met dyslexie en dyspraxie, die ook verbeteren door vetzuren te suppleren.

- Uit allerlei onderzoeken blijken kinderen met ADHD vaak tekorten te hebben van micronutriënten, zoals B6, magnesium, zink, koper, calcium, ijzer, jodium, vitamine A, vitamine E, chroom, DMAE en vitamine B12.
- Amino-zuren, zoals fenylalanine, tyrosine, tryptofaan, histidine en isoleucine blijken bij kinderen met ADHD vaker verlaagde waarden te vertonen. Een aminozuurcomplex kan bij ADHD dus goede diensten bewijzen.
- Sporenelementen, waarvan er zeker 72 zijn die we in kleine hoeveelheden nodig hebben, zijn van groot belang voor het gedrag, de concentratie en het geheugen. Een zeer geschikt preparaat om dit op te lossen is Biocean van Nutramin.

Stoffen die verder nuttig kunnen zijn ter verbetering van ADHD:

- Bioflavonoïden, zoals OPC, blijken een verbeterende invloed op ADHD te kunnen hebben. Proanthocyaniden zijn sterke vrije radicalenvangers voor hersenweefsel en spelen een belangrijke rol bij cognitieve functies.
- Alle vitamine B's zijn belangrijk voor het zenuwstelsel en kunnen ADHD verbeteren.
- Quercitine remt de overgevoeligheid voor histamine. Veel kinderen met ADHD zijn hiervoor gevoelig.
- Acetyl-L-carnitine heeft neuroprotectieve eigenschappen en stimuleert de vorming van ATP.
- Taurine beschermt als anti-oxidant hersen- en zenuwcellen.
- L-glutamine wordt in de hersenen omgezet in glutaminezuur, wat de voorloper van GABA is. GABA bevordert de concentratie en werkt rustgevend.
- Ginkgo biloba is een sterke anti-oxidant voor de hersenen en verbetert de zuurstofvoorziening, het geheugen en de concentratie.
- Ginseng blijkt ook gunstig te werken bij ADHD. (Al deze stoffen zitten in ADHD-norm).
- Meridian Balance druppels om onverwerkte emoties te verwerken.

Dieet ter verbetering van ADHD:

- Vermijd zoveel mogelijk sterke suikers, zoals suiker uit de suikerpot, chocolade, ijs, koekjes, drop, limonade, voedingsmiddelen waaraan veel suiker is toegevoegd.
- Geen koemelk, geitenmelk, soja, kaas van koemelk, eieren, wel geitenkaas en eenden eieren.
- Beperk zoveel mogelijk het gebruik van druiven, tarwe, sinaasappels, pinda's, mais en haver.
- Eet uitsluitend vette vis en gebruik olijfolie en roomboter. Vooral geen margarine.
- Vermijd de E-nummers die ADHD bevorderen: E102, E120, E122, E123, E124, E128, E132, E160, E210, E211-219, E621, E950-954, E957, E959, E965-967.
- Eet geen varkensvlees en drink voldoende water.

Samenvattend kunnen we stellen dat het ter verbetering van ADHD nuttig is om:

- Voedingssupplementen te geven in de vorm van een specifieke multi, amino-zuren en vetzuren (Brain Multi en Brain Balance).

- Een dieet voor te schrijven vrij van suikers, bepaalde E-nummers, koemelkproducten en varkensvlees.
- In ieder geval de slaappleaats te ontstoren, daar electrosmog en geopathie de gezonde hersenfunctie storen en dit bij ADHD zeer nauw luistert.
- Emoties te integreren en de darmen, met name de darmwand te herstellen met behulp van Emotio Balance, Meridian Balance producten, L-glutamine en Pro-Flora Balance.

3. Toxines

Toxines. In ons dagelijks leven worden we belaagd door een ongelooflijke hoeveelheid toxines die in ons lichaam komen door voedsel en op allerlei andere manieren. Deze toxines veroorzaken op den duur chronische klachten en ernstige ziekten.

Zo bevatten bijvoorbeeld haarverf, nagellak en veel cosmetica de chemische substantie octylnaot. Deze stof veroorzaakt primaire billiaire cirrose (PBC) en leverschade. Lood en tabaksrook veroorzaken ADHD, evenals de toxines van Lyme.

Een Amerikaanse studie toont aan dat pasgeboren baby's gemiddeld 200 niet-natuurlijke chemicaliën in hun bloed hebben, zoals pesticiden, dioxines, industriële scheikundige stoffen en ontstekingsremmers. De lucht die we continu inademen en het water dat we drinken bevat een zeer groot aantal **toxische chemische stoffen**.

Als de toxines die ons lichaam bereiken een bepaalde individuele drempel bereiken heeft het een blokkerende invloed op organen en systemen. Het gevolg is dan op den duur een chronische aandoening of een ernstige ziekte.

In Denemarken komen kinderen gemiddeld twee jaar eerder in de puberteit dan in de rest van Europa door de aanwezigheid van toxines in het bewerkte voedsel, doordat bepaalde toevoegingen toegestaan zijn, die in andere landen verboden zijn.

Zeer toxisch voor ons lichaam zijn ook **oplosmiddelen**. De meeste oplosmiddelen lossen vetten op en zijn levensbedreigend omdat de celmembranen uit vetten bestaan en oplosmiddelen deze aantasten, vooral bij zenuwweefsel. Het meest schadelijk is benzeen, wat de thymus en het immuunsysteem ernstig aantast.

Benzeen is een carcinogene stof, want uit benzeen kan het schadelijke benzeenepoxide ontstaan. Benzeen hoopt zich voornamelijk op in vet, beenmerg en hersenen en heeft een effect op bloedvormende organen en het zenuwstelsel. Tevens ontvet het de huid en er is kans op ontwikkeling van leukemie. In de beenmergcellen en in de lymfocyten kunnen chromosoomveranderingen optreden, in ernstige gevallen kan er na blootstelling aan hoge concentraties benzeen bewusteloosheid optreden en kan iemand zelfs overlijden. Benzeen zit in sigarettenrook, brandstof en kleding.

Eveneens zeer schadelijk is **propylalcohol** dat ernstige leverziekten kan veroorzaken. Andere zeer schadelijke oplosmiddelen zijn xyleen, toluen, methyleenchloride en trichloorethaan.

Toluen. Sinds benzeen verboden is in de industrie in Nederland, wordt er vooral gebruik gemaakt van toluen (methylbenzeen). Toluen is namelijk geen carcinogene stof. Echter, bij lage concentraties toluen zijn er al gedragstoornissen voorgekomen. Verder kan het oogirritatie tot gevolg hebben, ademhalingsproblemen, aantasting van het centrale zenuwstelsel met als gevolg verlaging van het bewustzijn, verlies van bewustzijn, longontsteking door inslikken, en huidontvetting.

Xyleen. Bij inname van xyleen kunnen de volgende symptomen optreden: oogirritatie, neus- en keelpijn, longontsteking, en verlaging van het bewustzijn. Bij langdurige blootstelling kan de huid worden ontvet, en treedt aantasting van het zenuwstelsel op met als gevolg evenwichtstoornissen en verlaging van de reactiesnelheid.

Zware metalen zijn net als oplosmiddelen zeer schadelijk voor onze gezondheid. Zware metalen zitten in vlees en groenten, soms in deodorant en sieraden die we op de huid dragen, in brood en drinkwater.

De meeste zware metalen zijn erg slecht voor ons, een van de ergste op dit moment is lood. Lood is een gevaarlijk stof die de hersenen, nieren, en het zenuwstelsel aantast. Deze stoffen verspreiden zich via de lucht en komen zo via de mond of de neus het lichaam binnen. Vooral jonge kinderen zijn er gevoelig voor. Zware metalen worden uitgestoten door de industrie en het verkeer.

Zware metalen zoals lood werken vooral in op ons zenuwstelsel. Een te hoge acute dosis kan vergiftiging in je bloed veroorzaken, wanneer dit naar de hersenen gaat is er kans op acute hersenbeschadiging. Een verspreide dosis zorgt op lange termijn zorgen voor een verlaagde intelligentie of gedragsstoornissen. Het heeft allemaal effect op onze hersenen.

De toxische werking van lood heeft ook gevolgen voor het spierstelsel, en kan leiden tot hoge bloeddruk en loodkolieken. Neurologische gevolgen kunnen zijn: gevoelsstoornissen, verlamningsverschijnselen en vertraagde zenuwgeleiding. Langdurige blootstelling aan lood beschadigd ook de nieren.

Daarnaast zijn kinderen ook gevoeliger voor zware metalen. Het spijsverteringstelsel van een kind werkt veel sneller dan van een volwassene, dus ze nemen het lood veel sneller op in hun gestel. Ze krijgen het ook veel gemakkelijker binnen via neervallend stof. Baby's zitten vaak op de grond en stoppen ook dingen in hun mond. De hersenen van kinderen zijn ook veel gevoeliger voor de giftige werking van lood dan de hersenen van volwassene.

De **grootste metaalbedreiging** vormt **amalgam** wat veel mensen in de vorm van vullingen nog in hun gebit hebben. Soms is het kwik ook nog vervuild met thallium, dat nog giftiger is dan het kwik. Uitlaatgassen bevatten ook cadmium en cosmetica en tandpasta bevatten veelal nikkel en chroom. Aluminium zit in veel verpakkingsmaterialen, pannen en deodorant.

Mycotoxinen. Zeer giftig voor ons lichaam zijn mycotoxinen, de giften die schimmels in ons lichaam kunnen produceren. Mycotoxinen zijn dode stoffen die zeer giftig zijn en die door de lever afgebroken en afgevoerd moeten worden.

Asbestdeeltjes zo scherp als glas bevinden zich in de aandrijfriem van de wasdroger. Als deze heet wordt laat de band asbestdeeltjes los die we vervolgens inademen. Er is een groot aantal chemische gifstoffen die we dagelijks binnen krijgen. CFK (chloorfluor koolstof) of freon zijn de koelmiddelen in de airco en de koelkast en veroorzaken ernstige ziekten. Arsenicum wordt gebruikt in bestrijdingsmiddelen. Ieder schoonmaakmiddel in huis bevat zwaar giftige stoffen.

3.1 Eczeem

Algemeen. Eczeem is een veel voorkomende huidaandoening en is in feite een chronische ontsteking van de epidermis (opperhuid). Op de huid die meestal erg jeukt, zijn rode plekken zichtbaar die in vesiculae (blaasjes gevuld met vocht) en pustulae (holte in de huid gevuld met pus) over kunnen gaan met blaasjes, korsten en/of schilfers. Constitutioneel eczeem berust op een atopische constitutie (atopie = vorm van allergie bij mensen met een erfelijke aanleg hiervoor). Het vroege stadium bij zuigelingen wordt dauwworm genoemd. Vooral de huid van het gelaat is dan nattend, rood en sterk jeukend. Na het eerste levensjaar spreken we van constitutioneel eczeem en is het vooral gelokaliseerd in de elleboog- en knieholten, aan de polsen en in de nek. Vaak is er een samenhang met astma, hooikoorts en een bepaalde vorm van allergische conjunctivitis en rhinitis. De reguliere therapie bestaat vooral uit smeren (vethouden of corticosteroïden) en is uitsluitend symptomatisch.

Complementaire geneeswijzen. Vrijwel alle kinderen met dauwworm hebben een storing van de **nieren**, ontstaan door een **toxische belasting**. Ook bij oudere kinderen en volwassenen met constitutioneel eczeem is er sprake van een toxische belasting, die de klachten opwekt en in stand houdt. Daar de klachten bij een groot aantal patiënten, na detoxificatie en energetisch herstel van het systeem geheel verdwijnen, wordt een erfelijke aanleg blijkbaar geactiveerd door deze toxische belasting en is het niet zo dat deze klacht onomkeerbaar of onvermijdelijk is. Allerlei factoren kunnen deze klachten aanwakken, zoals inenting, insecticiden, medicatie, narcose, tandartsvloeistoffen en materialen, kleur- en verfstoffen, darmklachten, voeding met toxines (zware metalen) en emoties (vooral angst). Aanhoudende angst, evenals narcose, hebben de neiging de nierwerking te vertragen. Kinderen met dauwworm kunnen ook in de eerste paar weken na de geboorte een periode van vochtgebrek gehad hebben, waarna het eczeem is begonnen. Een narcose tijdens de bevalling of een ruggenprik kunnen deze klachten veroorzaken. We zien constitutioneel eczeem regelmatig ontstaan na **inentingen** of na een schilderbeurt binnenshuis met onvriendelijke verf. Ook bespoten voedsel kan de klachten sterk activeren. Bij oudere mensen kan het vroeger ontstaan zijn door het binnenkrijgen van DDT (flitsspuit), wat al lange tijd niet meer gebruikt mag worden. Een dysbiose van de darmen of een schimmelbelasting kan sterk toxisch werken en op den duur eczeem veroorzaken.

Behandelprotocol eczeem:

- Stap 1: Allereerst moeten de opnemende en afvoerende systemen geoptimaliseerd of gedeblokkeerd worden. Dat wil zeggen de darmwand, de lever, de nieren, het BBRs en het lymfesysteem. Dit kan met behulp van IPS, Pro Flora Balance, L-glutamine, MCS-2, Livoguard, NutriClear, Hepato Balance, Renal plus, Nefro Balance, Cytozyme KD, Lymfo Balance of Detox Balance.
- Stap 2: Vervolgens moeten de aanwezige toxines afgevoerd worden, met behulp van Beta TCP, Detox Balance, Bio Detox pak, GSH, Livoguard en andere middelen.
- Stap 3: Het herstel van de huid bevorderen bijvoorbeeld door middel van Dermo Balance, Vitamin E, Optimal EFA's, Biomega-3 of zwarte bessenzaadolie, Zn-zyne Forte, Bio C 1000 en andere middelen.
- Dieet om belastende stoffen en NAO reactie's te vermijden.

3.2 Leverstoringen

3.3 Lyme

Algemeen. Lyme-borreliose wordt veroorzaakt door de bacterie *Borrelia burgdorferi*. Kenmerkend voor de ziekte is een rode plek, die geleidelijk groter wordt en centraal verbleekt. Deze huidaandoening wordt erythema migrans genoemd. Meestal ontstaat de rode plek binnen drie weken na de tekenbeet.

Via de bloedbaan kan de bacterie door het lichaam worden verspreid. Binnen enkele weken tot maanden kunnen dan ziekteverschijnselen van het zenuwstelsel, de gewrichten en het hart ontstaan. De meest voorkomende verschijnselen zijn:

- Aangezichtsverlamming.
- Heftige pijn in een arm, been of de romp.
- Dubbelzien.
- Eén of meer gezwollen, pijnlijke gewrichten.

Voor alle duidelijkheid: bovenstaande klachten ontstaan niet altijd bij Lyme-borreliose en kunnen ook het gevolg zijn van andere ziekten. Bloedonderzoek naar afweerstoffen tegen

Borrelia burgdorferi kan een aanwijzing geven dat men Lyme-borreliose heeft. De ziekte is over het algemeen goed te genezen met antibiotica.

Complementaire geneeswijzen. Er is een grote groep chronische patiënten die soms langdurig met ernstige klachten rondlopen die te wijten zijn aan een oude tekenbeet.

Een combinatie van middelen die bij Lyme in de praktijk zeer goed helpt is: Bio-immunozyme Forte, Colloïdaal zilver (Argentyn-23) met Bacterie Balance (of ADP/Phytolens) in combinatie met Detox Balance. Verder is het gebruik van antioxidanten van belang en eventueel Pro Flora Balance, IPS en Bio C1000.

Andere nuttige middelen bij Lyme zijn:

- Bio Detox pak met Detox Balance en Beta TCP
- Alfa liponzuur, MSM..
- Antioxidanten brede formule.
- Vitamine C met bioflavonoiden, B6 (pyridoxaal-5-fosfaat) en B12 met foliumzuur.
- Thymus concenraat.
- Shiitake complex.
- Hydrastis canadensis.
- Brede Multi met voldoende A en D3.
- Q 10 in combinatie met l-carnitine.

3.4 ADHD zie emoties

3.5 Schildklier

Schildklieraandoeningen zijn een welvaartsziekte. Door het gebruik van chemicaliën en de productie van kunststoffen wordt niet alleen ons milieu maar ook onze gezondheid bedreigd. De juiste supplementen van natuurlijke hormonen, kruiden en andere zachtaardige methoden kunnen ervoor zorgen dat de schildklier weer optimaal gaat functioneren, zonder medicatie. Schildklieraandoeningen vormen een stille epidemie. Jaarlijks ontwikkelt zich bij één op de honderd mensen een schildklieraandoening.

Bijna de **helft van alle vrouwen** en een **kwart van de mannen** heeft in de loop van hun leven gezondheidsklachten die het gevolg zijn van een **slecht functionerende schildklier**.

Bij een groot deel van de patiënten wordt echter niet de juiste diagnose gesteld. De bloedtesten die standaard worden gebruikt voor het vaststellen van afwijkingen van de schildklier, leveren resultaten op die vatbaar zijn voor meerdere interpretaties. Hierdoor bestaat de kans, dat patiënten die met duidelijke symptomen of klachten van algehele malaise bij hun dokter aankloppen, te horen krijgen dat de uitslag van hun bloedtest normaal is. Zo werd Diana Holmes, auteur van “Tears behind closed doors”, verteld dat er geen duidelijke medische verklaring was voor het feit dat zij niet kon lopen en aan een rolstoel was gekluisterd. Pas na twintig jaar heeft een scherpzinnige arts de symptomen die zij had in verband gebracht met een te langzaam werkende schildklier.

De **schildklier** bevindt zich ter hoogte van het strottenhoofd aan de voorkant van de keel en heeft de vorm van een vlinder. Deze klier fungeert als thermostaat van de stofwisseling, die de lichaamstemperatuur, het energieverbruik en (bij kinderen) de groei reguleert. Voor een goede stofwisseling scheidt de schildklier twee hormonen uit: thyroxine (T4) en trijodothyronine (T3). Deze twee hormonen dienen met elkaar in evenwicht te zijn, hetgeen gecontroleerd

wordt door een derde schildklierhormoon genaamd thyroïd stimulerend hormoon (TSH). Dit hormoon wordt aangemaakt door de hypofyse in de hersenen, die aangeeft wanneer er meer behoefte aan hormonen is. Een te snel werkende schildklier (thyrotoxicose) betekent volgens de medische terminologie dat het lichaam teveel T3 of T4 aanmaakt. Hierdoor wordt de stofwisseling sneller, met het gevolg dat het hart sneller gaat kloppen en ook andere lichaamsfuncties hyperactief worden.

Werkt de schildklier daarentegen te langzaam, dan is er sprake van een tekort van één van beide hormonen, waardoor je mentaal en fysiek niet naar behoren functioneert en waardoor zelfs de polsslag minder wordt. De meeste schildklieraandoeningen, zoals de ziekte van Graves, worden veroorzaakt door een stoornis van het afweersysteem die leidt tot de aanmaak van antistoffen, die op hun beurt de werking van de schildklier beïnvloeden. Met andere woorden, in veel gevallen is er sprake van een **auto-immuunziekte**.

Behandelwijzen. De conventionele medische benadering houdt in, dat een hyperactieve schildklier geheel of gedeeltelijk operatief wordt verwijderd, bestraald wordt of door middel van medicijnen wordt stilgelegd. Ter compensatie krijgt de patiënt vervolgens een preparaat van synthetische schildklierhormonen toegediend. De grondgedachte achter deze rigoureuze maatregelen is, dat hiermee wordt voorkomen dat de auto-immuunziekte, die verantwoordelijk is voor het slecht functioneren van de schildklier, terugkeert. In de praktijk hebben patiënten echter weinig baat bij deze behandeling. In veel gevallen wordt een te groot deel van de schildklier verwijderd, waardoor deze niet meer naar behoren kan functioneren en de patiënt afhankelijk blijft van medicijnen.

Mensen die last hebben van een traag werkende schildklier, vaak als gevolg van een lichte aandoening, zijn doorgaans ook voor de rest van hun leven afhankelijk van synthetische hormonen. In veel gevallen houdt de trage schildklier er, als gevolg van het lukraak voorschrijven van medicijnen voorgoed mee op. Medicatie is weliswaar van vitaal belang als de schildklier volledig is weggekward, op hol slaat of door vergiftiging in een crisis verkeert, waarbij er sprake is van hoge koorts, een delirium en een extreem hartritme, maar in de meeste gevallen zijn synthetische schildklierhormonen overbodig.

Alternatieve behandelingen zijn niet alleen succesvol gebleken, recent onderzoek suggereert bovendien dat schildklieraandoeningen met allergieën en omgevingsfactoren te maken kunnen hebben. Als dat zo is, zal de schildklier zichzelf herstellen zodra **de oorzaak** van de aandoening is weggenomen. Blijkt toediening van extra schildklierhormonen toch noodzakelijk, dan kan in plaats van een preparaat van synthetische hormonen een supplement van dierlijke schildklierhormonen worden gebruikt. Dit natuurlijke preparaat kent niet de bijwerkingen die aan de synthetische variant kleven.

Kruiden. Van alle alternatieve remedies zijn **kruiden het meest succesvol** gebleken bij het reguleren van de schildklier. In geval van een hyperactieve schildklier kunnen **Lycopus europaeus** en **Licopus virginicus** de stofwisseling van jodium en de uitscheiding van thyroxine verhinderen. Deze plantenextracten kunnen bij vrouwen het negatieve effect van oestrogenen op de schildklier tegengaan. Ook Leonurus cardiaca is tegen een te snelle werking van de schildklier een effectief middel gebleken, dat het hartritme normaliseert en hartkloppingen voorkomt.

Thyreogutt, Lycocyn en Mutellon zijn enkele van de bekendste in Duitsland geregistreerde kruidenpreparaten, die Lycopus europaeus en Leonurus cardiaca bevatten. Mutellon, dat tevens Valeriana officinalis bevat, is met name effectief bij milde gevallen van een overwerkte schildklier, zo blijkt uit klinische studies. Onderzoek heeft ook uitgewezen dat deze kruidenpreparaten in tegenstelling tot reguliere medicatie, de receptoren van TSH, dat door de hypofyse wordt uitgescheiden, niet beschadigen of beïnvloeden.

Van *Lithospermum officinale* is bekend, dat het de geslachtsklieren beïnvloed, maar ook een positief effect op de schildklier heeft. **Kelp** (zeewier), dat rijk is aan jodium en vele andere belangrijke mineralen bevat, is een effectief middel tegen struma (kropgezwel) en helpt het lichaam vet te verbranden. Bovendien voorziet het de schildklier van jodium, in de juiste hoeveelheid. Tenminste, als je er niet te veel van gebruikt. Behalve kelp kan ook *Fucus vesiculosus*, een ander zeewier, een gunstig effect hebben op de schildklier.

TCM. De traditionele Chinese geneeskunst beschouwt schildklieraandoeningen als het resultaat van **emotionele spanningen en frustratie** als gevolg van **onverwerkte problemen**. Vanuit deze invalshoek is het voor mensen met een slecht functionerende schildklier typerend, dat zij emotioneel instabiel zijn. De energie van de milt en de lever wordt hierdoor niet in goede banen geleid, waardoor vuur in het lichaam ontstaat en de Yin van het hart uitgeput raakt. Dit heeft de productie van slijm tot gevolg, dat geleidelijk de energiebanen in de nek blokkeert en struma veroorzaakt.

Doorgaans wordt deze aandoening met kruiden en acupunctuur behandeld. De traditionele oosterse geneeskunst blijkt te beschikken over probate middelen tegen hyperactiviteit van de schildklier, zelfs als deze tot aandoeningen als exophthalmus (uitpuilende ogen) heeft geleid. Dit is onder meer gebleken uit onderzoek bij 150 patiënten uit het Roemeense Baia Mara, een van de meest vervuilde steden in Europa. Dit heeft niet alleen geleid tot de hypothese dat de schildklier gevoelig is voor onder meer **hoge concentraties zink, lood, zwavel en vluchtige gifgassen** en dat deze stoffen indirect verantwoordelijk zijn voor het ontstaan van oogkwalen, hartkloppingen, prikkelbaarheid en slapeloosheid, maar ook dat acupunctuur een goede remedie is tegen schildklier-aandoeningen. Bij maar liefst 90% van deze Roemeense patiënten trad na een reeks behandelingen (waarbij naalden werden gezet op de acupunctuurpunten Hegu (LI.4), Zusanli (ST.36), Tanzhong (CV.17), Taichong (LR.3), Neiguan (PC.6) en lokale punten zoals Naocui (TE.13), Tianding (LI.17) en Tiantu (CV.22)) aanzienlijke verbetering op. Een studie uit Peking naar het ziekteverloop van 51 Chinese patiënten in de leeftijd van 19-40 jaar, die een hyperactieve schildklier, struma en een overmaat aan T4 hadden, leidde tot de conclusie dat **emoties** de belangrijke rol speelden bij deze aandoeningen. De patiënten kregen ter voorkoming van depressie diverse acupunctuurbehandelingen (drie of vier keer twaalf sessies). Daarbij ging men er vanuit, dat depressie een probleem van de Lever is. De individuele behandeling bestond voornamelijk uit het plaatsen van naalden langs de energiebanen die van de tenen naar het midden van de schildklier leiden en op de punten EX.3 en MHN.6 in het midden van de wenkbrauw.

Na een jaar van vervolgonderzoeken werd 63% van de patiënten genezen verklaard en was bij 20% van hen een beduidende verbetering opgetreden. Een beter resultaat dan met moderne geneeskunde wordt behaald. Het synthetische medicijn propylthiouracil, bijvoorbeeld, heeft bij 50% van de schildklier-patiënten geen enkel effect. Bovendien is acupunctuur een veilig alternatief voor stralingstherapie en chirurgie. Ten slotte blijkt uit een Russische studie dat acupunctuur ook geschikt is als preventieve behandeling. 183 patiënten met een hyperactieve schildklier die een acupunctuurbehandeling kregen voordat zij werden geopereerd, genazen na de ingreep sneller en beter dan met medicatie.

Oosterse kruiden. De traditionele Chinese geneeskunst beschikt over diverse **geneeskrachtige kruiden** die op zichzelf, of in combinatie met acupunctuur, bijzonder effectief zijn bij de bestrijding van schildklierproblemen. Zo kan het kruidenpreparaat Shen Lu ervoor zorgen, dat de schildklier meer hormonen uitscheidt. Tweeëndertig patiënten met een traag werkende schildklier die met Shen Lu werden behandeld, hadden, in vergelijking met een controlegroep, na een jaar beduidend minder klachten, zo blijkt uit onderzoek. Aan het einde van de studieperiode hadden de patiënten twee keer zoveel T3 en T4 hormonen als

aan het begin. Als er sprake is van een auto-immuunstoornis, zoals bij de ziekte van Graves, kan een kruidienpreparaat dat **thyroid immune liquor** (TIL) wordt genoemd, antistoffen onschadelijk maken. Bij dertig patiënten met een afweerstoornis leidde behandeling met TIL tot aanmerkelijke versterking van het immuunsysteem, terwijl de antistoffen geheel of gedeeltelijk onschadelijk werden gemaakt.

Hieruit blijkt dat TIL de cellulaire immuniteit kan reguleren. Patiënten met een schildklierandoening als gevolg van de ziekte van Hashimoto kunnen baat hebben bij moxa, oftewel een preparaat van gedroogde bladeren van *Artemisia moxa* of andere gemakkelijk ontvlambare delen van planten. Tijdens een behandeling laat een acupuncturist moxa als een sigaar op verschillende acupunctuurpunten branden. Onderzoek bij 71 patiënten heeft uitgewezen, dat de schadelijke invloed van antistoffen hierdoor vermindert en T3 en T4 met elkaar in evenwicht kunnen worden gebracht.

Sommige homeopatische middelen zijn ook effectief gebleken. Aan elke schildklierpatiënt wordt in eerste instantie (het overigens niet in Nederland verkrijgbare) Jodium provers voorgeschreven. Onderzoek naar het effect van Jodium op schildklierhormonen heeft uitgewezen, dat dit preparaat voor een toename zorgt van het in het lichaam cicerend T3 en T4 met respectievelijk 20 en 5%. Andere geschikte homeopatische remedies zijn onder meer *Aranea iuxta* (als je tevens problemen hebt met lever en gal, waardoor je soms reageert alsof je dronken bent.), *Hedera helix* (als er sprake is van angst, tuberculeuze huidskleur en erfelijke longaandoeningen en hartkwalen), *Lophophytum leandri* (bij misselijkheid en plotselinge vermoeidheid, met name in de ochtenduren) en *Spongia tosta* (voor mensen met lymfeklieren, hartkloppingen en tuberculeuze huidskleur).

Voedingsadvies. Jarenlang hebben artsen geprobeerd om vast te stellen of en hoe organen en klieren in het lichaam door de schildklier worden beïnvloed. De conclusie van een recente studie, waarbij onderzoekers hebben ontdekt dat schildklierhormonen de conversie van riboflavine (vitamine B2) normaliseren, luidt dat de schildklier van invloed is op elke cel in het lichaam. Andersom lijkt een laag **seleniumgehalte** van invloed op de schildklierhormonen te zijn, met name bij oudere mensen. Kortgeleden is namelijk ontdekt dat iodothyronine 5-deiodinase, het enzym dat in de eerste plaats verantwoordelijk is voor de productie van T3, selenium bevat. Onderzoek bij ouderen heeft een verband aangetoond tussen afnemende concentratie van schildklierhormonen en het seleniumgehalte. Andere studies hebben een tekort aan selenium in verband gebracht met een trage schildklierfunctie. Te hoge niveaus van selenium kunnen daarentegen het T3-gehalte in het bloed verlagen en zo het evenwicht verstoren. Het is echter af te raden om zelf extra selenium in te nemen, als je weet dat je een tekort hebt. Dit lijkt weliswaar een gemakkelijke oplossing, maar heeft in werkelijkheid een averechts effect. Toediening van extra selenium aan mensen in gebieden waar struma (kropgezwel) endemisch is onder de bevolking heeft tot dramatische verslechtering van de reeds abnormale schildklierfunctie geleid. Dit komt doordat selenium de conversie van T4 naar T3 kan versnellen, waardoor het T4 niveau snel daalt.

Bij mensen die al een tekort aan jodium hebben, heeft dit ernstige gevolgen. Derhalve is het niet verstandig om extra selenium in te nemen, tenzij je zeker weet dat je voldoende jodium absorbeert.

Mensen met schildklierandoeningen kunnen ook een tekort aan zink hebben. In een recente studie werd bij invalide patiënten met een tekort aan zink een laag T3 niveau vastgesteld. Toen zij een jaar lang extra zink innamen, kwamen de hormoonhuishouding opnieuw in evenwicht. Om dit te bereiken hadden de patiënten echter dermate veel zink nodig, 4-10 mg per kilo lichaamsgewicht, dat de onderzoekers eraan twijfelden of zij alleen een tekort aan zink hadden of dat er andere factoren in het spel waren. Vermoedelijk was er sprake van een zekere mate van vergiftiging en bleek zink, dat voor verbindingen van chemische stoffen kan

zorgen, in staat om deze giftige stoffen uit het lichaam te verwijderen! Derhalve was er waarschijnlijk meer zink nodig om ook de hormoonhuishouding te reguleren.

Extra vitamines. **Vitamine B**, met name thiamine (vitamine B1), is van cruciaal belang voor het goed functioneren van de schildklier. Hoe groot de invloed is, blijkt uit een dubbelblind experiment bij een groep kinderen met een traag werkende schildklier. De helft van de groep kreeg 2 mg vitamine B1, terwijl de andere kinderen een placebo werd gegeven. Bij deze laatste groep werd vrijwel geen verandering geregistreerd, maar de fysieke en mentale vaardigheden van de kinderen die vitamine B1 innamen, stegen op een schaal van 100 van 7 naar 87.28 Zorg er ook voor dat je voldoende riboflavine (vitamine B2) binnenkrijgt. Laboratoriumonderzoek toont aan, dat een tekort van vitamine B2 de hormoonproductie uit balans brengt. Niacine (vitamine B3) kan oogkwalen die verband houden met de ziekte van Graves voorkomen, zo hebben studies aangetoond. Ook **vitamine A** is essentieel voor het goed functioneren van de schildklier. Als je onvoldoende vitamine A uit voeding absorbeert, zo tonen laboratoriumexperimenten aan, zal de schildklier binnen twee weken 50% minder schildklierhormonen uitscheiden, met alle gevolgen van dien. **Essentiële vetzuren** zijn noodzakelijk voor het probleemloos functioneren van schildkliercellen. Het aminozuur tyrosine, dat een vitale rol speelt bij de formatie van schildklierhormonen, is effectief gebleken bij een te traag werkende schildklier. Tenslotte kun je ook niet zonder adequate hoeveelheden **vitamine C** en B6. Het is niet alleen belangrijk om na te gaan of je een tekort aan voedingsstoffen hebt, maar ook of er sprake is van voedselallergieën of **niet allergische voedselovergevoeligheden**. Hierdoor kan het functioneren van de schildklier eveneens nadelig worden beïnvloed. Mensen met voedselallergieën hebben vaak ook problemen met het endocriene systeem, zo blijkt uit onderzoek. Hoewel medicatie noodzakelijk kan zijn, kunnen de problemen in de meeste gevallen worden opgelost door allergenen uit voeding te verwijderen. Laat daarom door een voedingsdeskundige onderzoeken of en voor welke stoffen je allergisch bent.

Osteopathie. Een osteopaat kan vele gezondheidsklachten als gevolg van een te traag of een te snel werkende schildklier verlichten. Een behandeling die is gericht op de achterste **halswervels** voorkomt spiersamentrekkingen en zorgt voor een goede doorbloeding van de schildklier. Ontspanning van de spieren in de hals is ook noodzakelijk voor het goed functioneren van de **lymfeklieren**. Het gebied van de schildklier zelf mag echter niet worden betast. Hydrotherapie kan ervoor zorgen dat je je beter voelt. Neem bijvoorbeeld twee maal daags een koud armbad en leg drie keer daags een koude doek op de plaats van de schildklier, gedurende ten minste 12 minuten. Afhankelijk van de klachten die je hebt, kan lichaamsbeweging ook voor ontspanning zorgen. Voor mensen met een te snel werkende schildklier is yoga de beste keuze, terwijl aerobicoefeningen ideaal zijn voor mensen met een schildklier die te langzaam werkt.

Wiegendood. Een slecht functionerende schildklier is de belangrijkste oorzaak van wiegendood. Deze stelling heeft dr. Harold Foster van het Department of Geography van de universiteit van Victoria in Canada al in 1995 als bewezen aangenomen. De plotselinge dood van baby's, zo zegt dr. Foster, wordt in veel gevallen veroorzaakt door een **laag jodium- en seleniumniveau** bij zwangere vrouwen en hun baby's. Dit leidt tot een tekort aan de essentiële hormonen T3 en T4, hetgeen een bekende oorzaak is van kindersterfte. Wiegendood komt het meest voor in het indianenreservaat in King County, Washington (acht per 1000 pasgeboren baby's) en in Canterbury, Nieuw-Zeeland (7,9 per 1000 pasgeborenen). In beide gebieden is er sprake van een tekort aan jodium en selenium. In de Zweedse hoofdstad Stockholm komt wiegendood daarentegen het minst voor, namelijk bij 0,06 op de 1000 baby's. Kinderen in

deze stad hebben het hoogste jodiumgehalte in de urine, in vergelijking tot kinderen uit veertien andere Europese hoofdsteden.

Oorzaken van schildklieraandoeningen. Het is algemeen bekend dat struma, oftewel een kropgezwel in de hals, het resultaat is van een **tekort aan jodium**. Dat is de reden dat jodium aan zout wordt toegevoegd. Echter, vele **vervuilende stoffen** kunnen eveneens de oorzaak van een slecht functionerende schildklier, zelfs als je voldoende jodium binnenkrijgt.

De volgende stoffen kunnen schadelijk zijn voor de schildklierfunctie: Chemicaliën en afvalstoffen van vele productieprocessen (met name cyanide, een bijproduct van kunstmest) en middelen die chloor bevatten, verminderen het aantal schildklierhormonen. Plastic (ook water uit plastic flessen) kan van het verpakkingsmateriaal afkomstige schadelijke stoffen bevatten. Fluoride. Medicijnen, zoals lithium, dopamine, steroïden, aspirine, hoestdrank, antiseptische middelen, amiodaron (een medicijn voor hartpatiënten), medicatie tegen suikerziekte en contrastvloeistoffen voor röntgenfoto's.

Als je een te snel werkende schildklier hebt, vermijd dan medicijnen die het snelle hartritme nog meer verhogen. Bepaalde voedingsproducten, eet **niet te veel soja, walnoot, gierst en koolsoorten**. Bacteriën in de maag en darmen kunnen een bestanddeel van gierst omzetten in resorcinol, een derivaat van benzeen, dat wordt gebruikt als grondstof voor kunststoffen, kleurstoffen en antiseptische middelen. Als je te veel walnoten, amandelen, appels en cassave eet, kan dat tot gevolg hebben dat de schildklier minder concentraten van jodium kan opnemen.

Te veel zout en jodium. Als je gevarieerd eet, heb je geen extra zout nodig. In het noordwesten van Spanje, waar men verplicht is om keukenzout te gebruiken dat jodium bevat, zijn meer gevallen van hyperactieve schildklier (met name bij vrouwen) bekend dan in de rest van het land. Schildklieraandoeningen als gevolg van een chronische auto-immuunziekte komen het meest voor in landen waar de bevolking veel jodium binnenkrijgt, zoals de Verenigde Staten en Japan. Te veel jodium kan zowel tot een te snel als tot een te traag werkende schildklier leiden. Multivitaminen, preparaten die meer dan 100 microgram (0,1 mg) jodium bevatten, worden afgeraden. IJzersupplementen. Als je medicijnen gebruikt, is het niet verstandig om extra ijzer in te nemen. Onderzoek bij patiënten die thyroxine innamen, heeft uitgewezen dat een supplement van 111 mg ijzer gedurende twaalf weken tot verdrievoudiging van TSH leidde. Dit leidde tot ernstige vertraging van de schildklierfunctie. Extreme hoeveelheden vitamine C. Te veel vitamine C heeft een negatieve invloed op het functioneren van de schildklier. Amino-zuren. Neem niet te veel cysteïne en glutathion. Sigarettenrook. Tijdens het roken komt cyanide vrij, dat gevaarlijk is voor de schildklier.

Hoe betrouwbaar is de schildkliertest. Voor de bevestiging van een diagnose van schildklierafwijkingen vertrouwen de meeste artsen op laboratoriumtesten van de drie schildklierhormonen. Van deze testen wordt aangenomen dat zij een beeld geven van wat er op cellulair niveau gebeurt. Inderdaad geven deze testen nauwkeurig de hoeveelheid schildklierhormonen in het bloed weer, maar niet welke hoeveelheid het lichaam in staat is te gebruiken en evenmin welke hoeveelheid er **in elke cel nodig is**, opdat het lichaam optimaal functioneert. De referentiewaarden, die op een ruime doorsnee van de bevolking met een normaal werkende schildklier zijn gebaseerd, zijn voor ruime interpretatie vatbaar. Dit betekent dat de uitkomst van de test geen indicatie is voor vele van de mensen met mildere vormen van schildklieraandoening.

Bij een aantal mensen met klachten kan de test normaal uitvallen, terwijl zij in werkelijkheid meer hormonen dan het gemiddelde nodig hebben om goed te kunnen functioneren. Bij anderen kan de test op een traag werkende schildklier wijzen, hoewel de relatief kleinere uitscheiding van hormonen voor sommige mensen voldoende is. Helaas zijn schildkliertesten

in hoge mate inaccuraat, doordat ze van vele factoren afhangen. Bij ongeveer 70% van de patiënten in het ziekenhuis geeft de test vanwege ziekte een abnormaal beeld. Zijn zij genezen, dan blijkt dat slechts 1% van deze mensen daadwerkelijk een schildklieraandoening heeft. Factoren die kunnen zorgen voor een lage uitkomst van de T4 test zijn: jodium lithium medicatie voor een te snel werkende schildklier fenytoïne of carbamazepine behandeling met T3.

Factoren die T4 kunstmatig kunnen verhogen zijn: Oestrogenen, zoals bij HRT of de pil, acute psychische aandoening, steroïden en dopamine.

T4 kan ook uit balans raken door zwangerschap, vermagering als gevolg van een streng dieet, chronische ziekte of zwakte, zoals ME en bepaalde nieraandoeningen.

Als je de schildklier laat onderzoeken, is het van vitaal belang om verschillende testen te laten uitvoeren, en eventueel bij een ander laboratorium om een second opinion te vragen. Een meer accuraat meetinstrument is wellicht de Basal Body Temperature-test (BBT), een product van dr. Broda Barnes, die voor een revolutie op het gebied van schildklieronderzoek heeft gezorgd. Op grond van 35 jaar ervaring acht hij het bewezen dat veel mensen afwijkingen aan de schildklier hebben die niet uit de reguliere bloedtest blijken. Hij heeft een simpele en accurate doe-het-zelf-test ontwikkeld, waarmee zowel een traag als een snel werkende schildklier kan worden vastgesteld door registratie van de **laagste temperatuur** die je op een dag hebt. Het principe is eenvoudig: zodra je 's ochtends wakker wordt, meet je nog voordat je opstaat, je temperatuur. Normaal gezien ligt deze tussen **36,6 en 36,8** graden Celcius. Elke meting die lager uitvalt, kan op een te traag werkende schildklier duiden. Elke waarde die hoger is, duidt mogelijk op een te snel werkende schildklier. Voor vrouwen die nog niet in de overgang zijn, geldt dat zij de test het beste op de tweede of derde dag van de menstruatiecyclus kunnen uitvoeren; vlak voor en vlak na de ovulatie is de lichaamstemperatuur namelijk iets hoger dan normaal.

Natuurlijk supplementen versus thyroxine. Schildklieraandoeningen worden al ruim een eeuw (sinds 1890) behandeld met een preparaat van gedroogde dierlijke schildklieren. Inmiddels bestaat er echter een synthetische versie van wat door farmaceuten het meest actieve bestanddeel van de schildklier wordt genoemd: levothyroxine of L-thyroxine. Dit middel wordt momenteel aan het merendeel van de patiënten voorgeschreven, voor de rest van hun leven. Een aantal voedingsdeskundigen is echter van mening, dat dit synthetische preparaat veel minder effectief is dan het in poedervorm verkrijgbare dierlijke schildklier preparaat. Dr. Alan Gaby, columnist voor Townsend Letter for Doctors and Patients, schrijft dat tientallen van zijn patiënten na langdurige behandeling met thyroxine nog steeds klachten hadden, met name van vermoeidheid. Toen deze patiënten het dierlijke alternatief probeerden, trad er een aanzienlijke verbetering op of verdwenen de symptomen helemaal. Het grootste nadeel van L-thyroxine is, dat dit middel bij langdurig gebruik osteoporose kan veroorzaken.

Volgens dr. Gaby is diiodotyrosine, een bestanddeel van de dierlijke schildklier, effectiever dan thyroxine in het reguleren van de activiteit van de menselijke schildklier. Het Journal of the American Medical Society heeft stilzwijgend erkend dat een verband tussen osteoporose en thyroxine bestaat, toen het een voorstel van onderzoekers van de universiteit van Californië in San Diego publiceerde om onopzettelijke overdosering van L-thyroxine en daaruit voortvloeiend botverlies tegen te gaan door toediening van extra oestrogenen. Over de mate waarin patiënten risico van osteoporose lopen, zijn de meningen echter verdeeld. Over het algemeen zijn artsen terughoudend met het voorschrijven van het dierlijke supplement, veelal omdat ze er weinig over weten. De clou is, zo stelt dr. Stephan Langer, om evenveel dierlijke hormonen toe te dienen als het aantal hormonen dat door de schildklier wordt uitgescheiden.

"Zo voorkom je dat de schildklier, als een reactie op medicatie, helemaal met de productie van schildklierhormonen stopt", zegt dr. Langer, die bij zijn patiënten begint met toediening van het equivalent van een kwart tot een halve graankorrel dierlijk supplement. Deze dosis wordt elke zeven tot tien dagen verdubbeld tot een niveau dat maximale klinische resultaten oplevert. De dosering voor volwassenen bedraagt een tot twee korrels, met een maximum van vier korrels. Kinderen die jonger zijn dan drie jaar hebben doorgaans niet meer dan een kwart korrel nodig, terwijl kinderen tussen zes en twaalf jaar een halve en tieners een hele korrel behoeven. Aanpassing van deze dosering is noodzakelijk zodra de patiënt klachten krijgt. Ook de lichaamstemperatuur en hormoonniveaus dienen regelmatig te worden gecontroleerd. In sommige gevallen kan de behandeling worden beëindigd zodra de lichaamsfuncties verbeteren. Regelmatige controle blijft echter noodzakelijk.

Richtlijnen voor een gezonde schildklier. Vermijd te veel koffie, thee, cola en andere substanties die cafeïne of theïne bevatten. Zorg ervoor dat je vrij bent van infecties, met name virussen, die de schildklier kunnen aanvallen. Reinig de lever en het spijsverteringssysteem. Voorkom dat zware metalen, met name kwik en koper, in je lichaam worden opgeslagen. Een **hoog gehalte van deze metalen** is typerend voor schildklierpatiënten. Stop met de pil, omdat deze van invloed is op het kopergehalte en laat amalgaamvullingen op een veilige manier verwijderen. Gebruik geen hormonen, zoals bijnierschors-hormonen. Eet voedingsproducten die de schildklier kunnen reguleren.

Mensen met een te snel werkende schildklier krijgen van hun arts gewoonlijk het advies om groente te vermijden die, als je er te veel van eet, tot het ontstaan van struma (kropgezwel) kan leiden. Sojabonen en gierst, bijvoorbeeld, maar ook alle soorten kool: groene, witte en bloemkool, broccoli, spruitjes, koolraap, boerenkool, radijs, knolraap, mierikswortel, waterkers en koolzaad. Eet je deze groente echter met mate, dan kun je hiermee zowel een te traag als een te snel werkende schildklier reguleren. Problemen ontstaan alleen als je er dagelijks grote porties van eet, hoewel sommige mensen meer ontvankelijk voor struma kunnen zijn dan andere. Stoppen met roken. De statistieken laten duidelijk een verband zien tussen de ziekte van Graves (te snel werkende schildklier door afweerstoornis) en roken, met name bij mensen met oogaandoeningen.

Eet niet te veel zemelen en planten die flavonen (gele kleurstoffen) bevatten, aangezien deze een destructieve uitwerking hebben op de in het lichaam circulerende schildklierhormonen. Neem geen jodiumsupplementen en voorkom dat je meer dan 1 mg jodium uit dagelijkse voeding binnenkrijgt, zelfs als je een te traag werkende schildklier hebt. Te veel jodium kan de productie van schildklierhormonen belemmeren. Neem dagelijks de volgende supplementen: jodium 300 microgram, Tyrosine 250 milligram, vitamine A 25.000 ie (of veiliger in de vorm van bètacaroteen), Zink 30 milligram, Vitamine E 400 ie, Riboflavine 15 milligram, Niacine 25-50 milligram, Pyridoxine 25-50 milligram, Vitamine C 1 gram.

Adviezen bij een te snel werkende schildklier: Vermijd stress, doe 's middags een dutje en zorg voor een goede nachtrust. Eet geen voedsel dat jodium bevat, zoals zeewier, keukenzout, schelpdieren, kreeft, oesters en sardines. Gebruik regelmatig kleine maaltijden die veel calorieën bevatten, ter compensatie van de snellere stofwisseling. (Bron Lynne McTaggart en Harald Gaier).

Hypothyreoïdie

Algemeen. In de schildklier is het schildklierhormoon thyroxine opgeslagen. Onder invloed van het hypofysehormoon **TSH** wordt het **tyroxine** vrijgemaakt en aan de bloedbaan afgegeven. Thyroxine is het enige hormoon dat jodium bevat. De belangrijkste functie van thyroxine is het stimuleren van de basale energiestofwisseling. Het schildklierhormoon is hierdoor onontbeerlijk voor het functioneren van iedere lichaamscel. Een verlaagde afgifte van thyroxine heeft zeer uiteenlopende klachten tot gevolg. Daarom wordt hypothyreoïdie in veel gevallen niet onderkend. Hypothyreoïdie kan primair ontstaan door een verminderd functioneren van de schildklier zelf (dit is meestal het geval) of secundair door dysfunctie van de hypofyse of de bijniere.

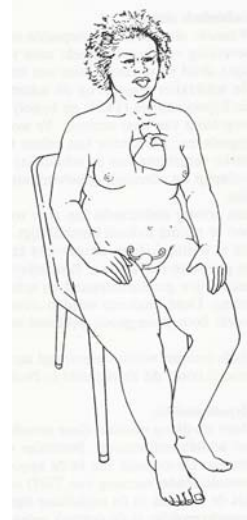
De synthese van schildklierhormonen begint met de opname van jodium door de schildklier. Dagelijks dienen we ongeveer 200 mcg jodium uit onze voeding op te nemen. Eenderde van de dagelijkse opname wordt door de schildklier gebruikt, de rest wordt uitgescheiden. **Onder invloed van TSH worden de schildklierhormonen T3 en T4 afgegeven aan het bloed. In de lever, het hart en de nieren wordt door seleniumafhankelijke enzymen het T4 omgezet in T3.**

Het hormoon T3 is het actieve schildklierhormoon dat uiteindelijk in iedere cel de basale energiestofwisseling bepaalt.

Als de oorzaak niet duidelijk is spreken we van ideopatische hypothyreoïdie. Schildkliertumoren leiden zelden tot hypothyreoïdie.

Hypothyreoïdie bij kinderen wordt **cretinisme** genoemd. Kenmerkend is naast de vertraagde stofwisseling met alle daarbij optredende verschijnselen, het algemeen geestelijk en lichamelijk achterblijven van het kind in de ontwikkeling.

Een opvallend verschijnsel bij volwassenen is **myxoedeem** (slijmzwelling van de huid). Dit wordt veroorzaakt doordat zich onder de huid een slijmachtige substantie ophoopt, vooral op het scheenbeen, de tong en in het gezicht. Dit oedeem onderscheidt zich van werkelijk oedeem, doordat men er geen putje in kan drukken. Verder valt het vaak op dat de stem laag is en de reflexen vertraagd zijn met bradycardie (vertraagd hartritme).



De voornaamste verschijnselen van hypothyreoïdie zijn:

- Traagheid en 's morgens moeilijk op gang komen.
- Vermoeidheid.
- Gevoelig voor kou met een lage basale lichaamstemperatuur (lager dan 36,4).
- Slechte eetlust en toch aankomen in gewicht.
- Apathie (lusteloosheid, onverschilligheid, ongevoelig voor indrukken van buiten af).
- Obstipatie, chronische verteringsproblemen ten gevolge van maagzuurtekort.
- Lage bloeddruk.
- Droge haren en nagels, breekbare nagels.
- Slechte circulatie/doorbloeding.
- Slechte wondgenezing.
- Stijfheid in de gewrichten.
- Menstruatieproblemen.
- Hoofdpijn.
- Het uitvallen van het laterale eenderde deel van de wenkbrauwen.

Complementaire geneeswijzen. Bij hypothyreoïdie is er vaak sprake van de primaire vorm, dat wil zeggen de oorzaak ligt in de schildklier zelf. Alle hormoonklieren, ook de schildklier, zijn gevoelig voor **emoties en toxines**. Via het lymfesysteem uit de “kop” worden er allerlei toxines, uit regio’s gelegen boven de schildklier (uit het hoofd), gedumpt in de schildklier. Hierbij kunnen we bijvoorbeeld denken aan kleurverfstoffen van haren, make-up, toxines afkomstig van het gebit (inclusief zware metalen), holtes en slijmvliezen. Ook alles wat we inademen kan via de slijmvliezen toxisch werken op de schildklier. De schildklier is gevoelig voor **elektrosmog**. Schildklierstoring komt dan ook vaker voor in gebieden met veel elektrosmog en vervuiling.

Het **keelchakra** is het centrum van spraak en communicatie. Mensen met een goed ontwikkeld keelchakra kunnen zich goed uitdrukken met woorden en zijn in staat gemakkelijk iemands vertrouwen te winnen. Dit chakra verbindt het hartchakra met het voorhoofdchakra en wordt ook wel gezien als de bemiddelaar tussen het emotionele en het rationele. Een keelchakra met een te krachtige energiestroom uit zich in dominantie en het manipuleren van anderen. Een keelchakra dat niet goed ontwikkeld is, kan leiden tot verlegenheid, angst voor conflicten, geremdheid, angst om voor de eigen mening uit te komen, moeite om de grenzen aan te geven en schildklierstoring. Bij een whiplash zien we vaak een keelchakrastoring en zoals we weten zijn de hormoonklieren gevoelig voor een mechanische klap. Bovendien gaat dit vaak gepaard met emoties. Vooral het niet **aangeven van de eigen grenzen** en het gevoel van het mes op de keel hebben, kan schildklier met chakra 7 storing geven.

Maatregelen die goed kunnen helpen bij een schildklierstoring zijn:

- Detoxificatie, met name van alle toxines uit de kop (inclusief zware metalen).
- GTA, schildklierconcentraat met rubidium en selenium.
- Thyrotabs van Biotics, bevat onder andere hypofysehypothalamus glandular, vitamine A, magnesium, kelp, selenium, rubidium, mangaan, koper, L-tyrosine en lactobacillus acidophilus.
- Medastim met name als er ook bijnierzwakte is of eventueel ADHS combineren met Thyrotabs.
- Emotio Balance, Meridian Balance producten, Chakra therapie, HFP 30 (patronen veranderen) en 31 (levensveranderingen). HFP 31 is bovendien goed voor het hele endocriene systeem.
- Adreno Balance, Rhodiola in combinatie met mangaan en/of Thyrotabs.
- Thyroïdea compositum van Heel.
- Jodium met l-tyrosine of kelp.
- Vitamine B1, antioxidanten, bioflavonoïden.
- Endonorm van AOV op een multi die gunstig is voor de algemene hormoonbalans.
- Ma Huang (zeedruif of Ephedra sinica), Eleutherococcus senticosus (Siberische ginseng), bijvoorbeeld van Indros of Solgar.
- Diverse fytotherapeutische extracten en oosterse kruiden, zoals Valeriana officinalis.
- Vetzuren, met name als er sprake is van secundaire hypothyreoïdie.

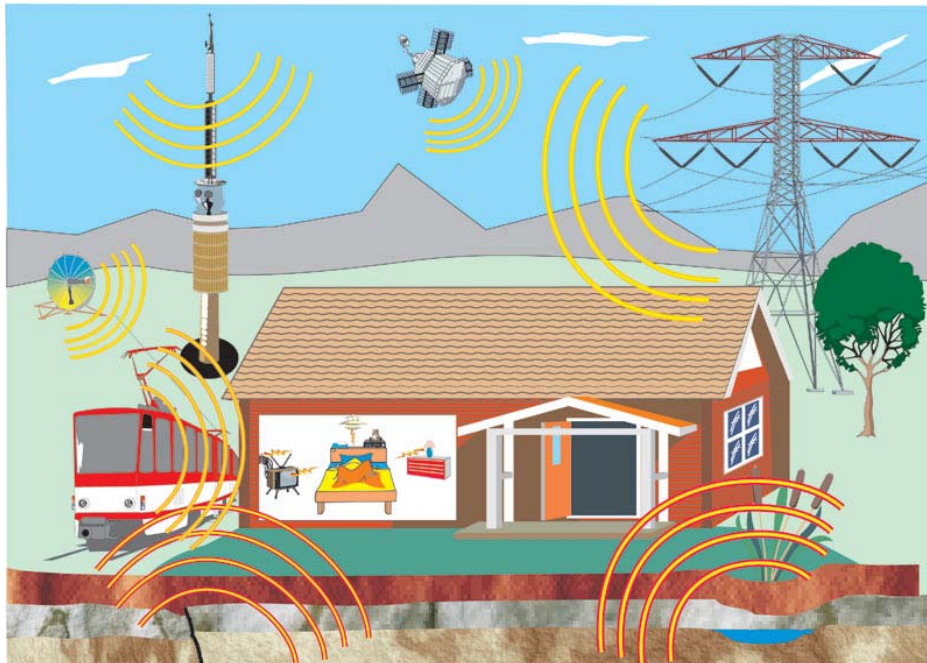
Dieetmaatregelen bij hypothyreoïdie:

- Aanbevolen: vers fruit, gedroogd fruit, vruchtensappen, verse groenten, plantaardige oliën, zeewieren, vis-, schaal- en schelpdieren, sojaproducten, volkorenproducten, eiwitrijke voeding, voldoende mineraal water drinken.
- Voeding rijk aan koolhydraten beperken.
- Vermijden: rauwe kool, koolsap, cassave, gierst, koolraap, pinda’s, raapstelen, alfalfa, tauge, uien en verzadigde vetten.

4. Elektrosmog

Elektrosmog. Volgens een groot aantal geleerden in de wereld zal elektromagnetische straling (elektrosmog) een van de **grootste ziekteveroorzakers** in de 21e eeuw kunnen worden als de overheden niet ingrijpen.

Klachten die veelal het gevolg zijn een overmatige elektrosmog belasting zijn heel vroeg wakker worden, nerveus/onrustig zijn, pijn in de rug hebben, hoofdpijn, slecht kunnen concentreren, benen niet stil kunnen houden in bed, 's nachts regelmatig moeten urineren, heftig dromen, veel zweten, kribbig en geïrriteerd reageren of hartritmestoornissen. Als deze klachten afnemen of verdwijnen enige uren na het opstaan, dan is het bijna zeker dat elektrosmog belasting daarbij een rol speelt. Kleine kinderen blijven vaak huilen in bed, blijven bedplassen of worden hysterisch wakker na heftig dromen.



Elektrosmog leidt onder andere tot een verstoring van de **bloedhersenbarriere**, veroorzaakt **klontering van de rode bloedcellen** met een afname van de zuurstofvoorziening en verstoort de functie van de **hypothalamus**. Daar de hypothalamus ons gehele lijf bestuurd verstoort een elektrosmog belasting ons totale systeem en is zeer bedreigend voor onze gezondheid.

Als we slapen en ons in een horizontale positie bevinden dan zijn we 200 maal ontvankelijker voor elektrosmog dan wanneer we wakker zijn en bewegen. Het is dus met name van belang om de slaapplek en voor bijvoorbeeld paarden de stal te ontstoren.

De top 5 van storende elementen in de woning is:

6. Dect telefoon
7. Waterbed
8. Kinder mobiele telefoon
9. Masten
10. Router

Elektrosmogbelasting speelt een grote rol bij:

9. Epileptie

10. Leukemie
11. MS
12. Hypothalamusstoring
13. Immuunzwakte
14. ADHD en ADD
15. Slaapstoornissen
16. Storingen van het autonome zenuwstelsel

Maatregelen die elektrosmog(klachten) kunnen verhelpen zijn:

7. Stroom en elektromagnetisme in de buurt van het bed verwijderen
8. Plaatsen van een netvrijschakelaar voor de slaapkamer.
9. Ontstoren van de woning door een deskundige bouwbioloog
10. Plaatsen van ontstorende technologie zoals Memon of piramidevormen
11. Router 's nachts uitzetten, geen waterbed, gunstige woonlocatie kiezen.
12. Silicium, Phosphorus, Adreno Balance, Nervo Balance, ADHS, CeLeVaScY.

Voor vrijwel alle chronische klachten is een elektrosmog belasting slecht en kan het met name het immuunsysteem, het autonome zenuwstelsel, het hormonaal systeem, de hypothalamus en de hersenkernen, de bloedherbarriere en de matrix storen.

4.1 Multiple sclerose

Algemeen. Multiple sclerose is een chronische aandoening van de witte stof van het centrale zenuwstelsel, zowel van de hersenen als van het ruggemerg, met aanvankelijk een verloop met exacerbaties en remissies bij 90 % van de patiënten. In het centrale zenuwstelsel treden periveneuze ontstekingshaarden op in de witte stof met vertraging van de geleiding door demyelinisatie. Aanvankelijk is dit reversibel, maar later ontstaan **gliosehaarden** (sclerose).

Het begin van de symptomen kan bestaan uit visusdaling meestal aan één oog, parethesieën en dove gevoelens zonder segmentale of perifere zenuwpatronen, parese van één of beide benen met spasticiteit, ataxie bij het lopen of van de extremiteiten, dubbelzien, vertigo en soms mentale veranderingen. In 40 % van de gevallen beginnen de klachten binnen enkele uren, bij 30 % binnen een dag tot een week en bij de overigen progressief in enkele weken. Typisch is de spontane teruggang van de symptomen binnen enkele weken in de eerste jaren, hoewel er kleine neurologische verschillen (reflexen) kunnen overblijven. Veel patiënten klagen over een abnormale vermoeidheid. Bij 70 % treedt na 3-5 jaar een chronische fase op met geleidelijke toename van de verschijnselen. Bij 10 % van de mensen zijn de klachten vanaf het begin progressief, bij 20 % ontstaan ook op de lange duur geen of slechts geringe blijvende verschijnselen. De eerste verschijnselen ontstaan bij 70% van de patiënten tussen het 20^e en 40^e levensjaar, bij vrouwen gemiddeld eerder dan bij mannen, bij 5 % voor het 15^e jaar en na het 50^e jaar. Bij vrouwen 1½ maal zo vaak dan bij mannen.

MRI onderzoek van hersenen en ruggemerg laat vaak kleine hyperdensiteiten zien met een voorkeur voor de witte stof rond de ventrikels. Een goede relatie tussen MRI afwijkingen en het klinische beeld ontbreekt bij deze afwijkingen en kunnen ook bij andere ziekten van het CZS voorkomen. Qua medicatie heeft methylprednisolon bij een deel van de patiënten mogelijk een gunstige invloed op het bekorten van een exacerbatie, maar heeft waarschijnlijk geen invloed op het verloop van de ziekte. Ook van bèta-interferon is een gunstige invloed op de exacerbaties vastgesteld, mogelijk wordt ook het verdere verloop hierdoor gunstig beïnvloed. Er zijn aanwijzingen dat Naltrexone een gunstige invloed heeft.

Bij multiple sclerose is het doelwitorgaan het centraal zenuwstelsel, de HLA-assocatie DR2 met schade door T-lymfocyten.

Complementaire Geneeswijzen. Opvallend bij MS is dat het vóórkomen van deze klachten **breedtegraad afhankelijk** is en dat in gebieden waar geen **amalgam** wordt gebruikt het minder voorkomt. Tevens komt het minder voor in gebieden waar meer **virussen** zijn en hier meer weerstand tegen is en waar de **elektrosmog** dichtheid gunstiger is. Middelen die op het immuunsysteem werken, zoals bijengif kunnen de klachten sterk verbeteren. Ontstoring van de slaappleaats heeft hetzelfde effect. Ook het draineren van zware metalen en het verwijderen van sluimerende virusactiviteit geeft vaak goede verbeteringen. Er zijn aanwijzingen dat **parasieten** en met name zuigwormen een rol spelen in het ontstaan.

Samenvattend hebben we in de praktijk vastgesteld dat de volgende **factoren** bij het ontstaan, het in stand houden en het verhelpen van MS **een grote rol spelen**:

- Sluimerende virusactiviteit, die gepaard gaat met een immuunsysteemverzwakking
- Belasting met zware metalen, meestal samen met een Le storing
- **Elektrosmog- of een geopathische belasting**, die continu aanwezig is (slaappleaats)
- Alle 15 oorzaken kunnen bij de mens op den duur leiden tot een verzwakking van het immuunsysteem, het ontgiftingssysteem en eventuele veranderingen van de bloedhersenbarrière.

Het belangrijkste kenmerk van MS is vermoeidheid en eventuele krachtafname. Met name na virustherapie neemt de vermoeidheid vaak sterk af en de kracht toe. Dit wijst op een virusbelasting die deze klachten veroorzaakt. Ook ontstoring geeft vaak grote verbeteringen.

Naast het toepassen van het hele systeem Energetische Geneeswijzen kunnen de **volgende stoffen nuttig zijn bij MS**:

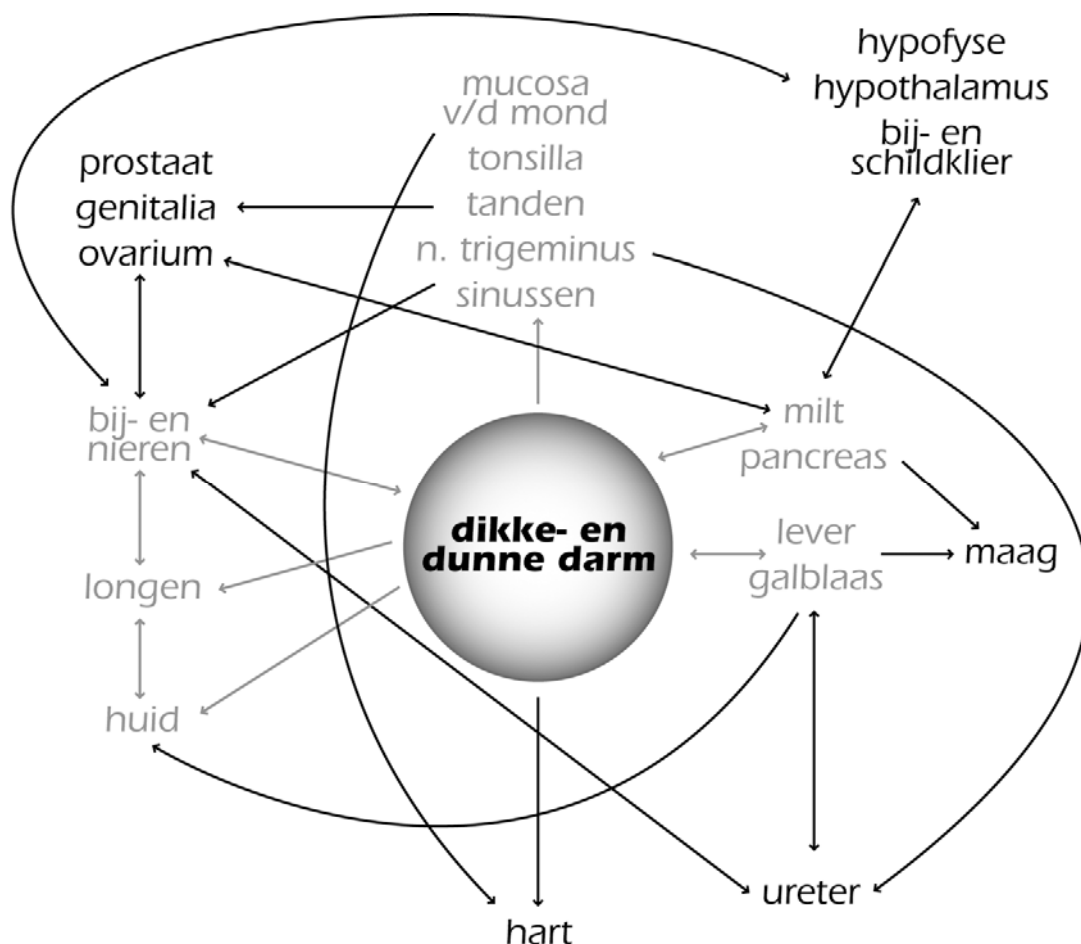
- Virustherapie met behulp van Viri Balance of Elaps Balance.
- Anti-oxidanten, inclusief L-glutathion, L-cysteïne, L-glutaminezuur en glycine
- Proanthocyaniden (gestand. druivenpitextract) beschermt myelineweefsel tegen vrije radicalen, zoals Proantho van AOV of OPC forte van Orthica.
- Fosfatidyl choline verhoogt de synthese van acetylcholine en verbetert de myelineschede.
- Octacosanol werkt sterk verbeterend op de spierkracht vooral bij MS, bijvoorbeeld Bioctasol van Biotics.
- Immuunsysteem verbeterende middelen zoals Bio-immunozyme Forte, vooral met propolis, thymusextract en Zink, ook Energy van Pervital is een combinatie die de energie bij MS en het hele beeld goed helpt.
- Vitamine B12 met foliumzuur blijkt vaak gunstig te werken, vooral Brain B-12 van Now
- Middelen die helpen zware metalen af te voeren, zoals Biothion van AOV, Chlorella, Porfyra-Zyme van Biotics en Mercuclean van Metagenics.
- Met name bij Le storing blijkt vitamine C in de vorm van magnesiumascorbaat gunstig te werken.
- DMSO, thymusextract, miltconcentraat, alle T-lymfocyt kwaliteit verbeterende maatregelen en alle interferon en interleukine inducerende maatregelen.
- Werken aan de 3 G's met name de gewenste situatie is van groot belang.

Recent heeft professor Zamboni ontdekt dat de doorbloeding naar de hersenen van grote invloed kan zijn bij het ontstaan van MS en voor ijzer neerslag in de hersenen kan zorgen. Er is dan sprake van CCSVI Chronische cerebro-spinale veneuze insufficiëntie. Een operatie kan deze oorzaak verhelpen (zie prescan.nl).

4.2 Immunodeficiëntie bij kleine kinderen

Algemeen. Er is een grote groep kleine kinderen, die een **zwak immuunsysteem** hebben met allerlei verschijnselen en symptomen, zonder dat er in het bloedbeeld of in enig ander onderzoek aantoonbare afwijkingen zijn. De verschijnselen bestaan uit vaak ziek, lusteloos, regelmatig buikpijn, huilerig, kno klachten, wisselende huidklachten en soms slecht slapen. Dit is typisch een groep patiënten, waarbij vanaf de geboorte het immuunsysteem onvoldoende ontwikkeld was en dit nooit helemaal op peil gekomen is. Deze groep meldt zich met grote regelmaat in praktijken voor natuurlijke geneeswijzen, omdat de reguliere oplossingen de acute symptomen goed verhelpen, maar de immuunzwakte vaak versterken, waardoor de klachten telkens doorgaan. Een voorbeeld hiervan is telkens antibiotica bij ziekte en oorproblemen, waardoor de darmflora en daarmee de afweer op den duur ten gronde gaan.

Energetische Geneeswijzen. Een belangrijke pijler van het immuunsysteem is **symbiose in de darmen**. Als de darmflora niet deugd is per definitie de afweer niet op peil. Als we de causaalketen van de darmen volgens Dr. Schimmel bekijken kunnen we eenvoudig zien wat hier de gevolgen van kunnen zijn.



De verschijnselen die deze kinderen hebben zijn dan ook: gevoelige slijmvliezen, maag- en darmklachten, opgezette amandelen (lymfeproblemen), huidklachten, allergieën, longproblemen enzovoorts.

Bij de geboorte van het kind is het evenwicht in de darmen en de toestand van het immuunsysteem meestal exact hetzelfde als bij de moeder. Verder zien we opvallend vaak dat thymusconcentraat een sterk herstellend effect heeft. De thymusfunctie behoort bij de geboorte 100 % ontwikkeld te zijn, mits die niet te vroeg plaatsgevonden heeft. Bij een behoorlijke groep baby's is dit niet het geval. Als er dan ook nog direct met flessenvoeding begonnen wordt is het voor het immuunsysteem van het kind een vrijwel onmogelijke opdracht een goede afweer te ontwikkelen. Er is ook vaak sprake van een pathogene belasting van schimmels en virussen. Een pathogene bacterie en parasietactiviteit ontwikkelen zich vaak pas later. Een toxische belasting, bijvoorbeeld ten gevolge van zware metalen of medicijngebruik van de moeder, treffen we ook met grote regelmaat aan. Emotionele storingen van de moeder worden feilloos door het kind overgenomen, ook al in de baarmoeder.

Deze kinderen tussen nul en zes jaar kunnen we prima met Energetische Geneeswijzen behandelen, waarbij we de nadruk leggen op de **thymus, de darmflora en het lymfesysteem**. Deze groep kleine kinderen reageert prima op Viri Balance en Detox Balance in combinatie met Probiotica.

De meest nuttige maatregelen bij deze kinderen met immuunsysteemzwakte zijn :

- Opheffen van de bestaande dysbiose in de darmen met behulp van Kids Flora Balance.
- Suppletie met een goede kinder multi.
- Zink en vitamine C heeft bij kleine kinderen een duidelijk positieve invloed op het herstellen van het immuunsysteem en het wegwerken van pathogene micro-organismen. We kunnen in het geval van slikproblemen eventueel multi spray en spray C met zink gebruiken.
- Detoxificatie met Detox Balance en met Lymfo Balance.
- Toepassen van de therapie die uit Energetische Geneeswijzen voortvloeit, aangevuld met andere nuttige maatregelen die op de geconstateerde storingen gebaseerd zijn.
- Het integreren van emoties met behulp van Emotio Balance en Emotio druppels.
- Dieet, wel borstvoeding en neutrale kunstvoeding, maar geen koemelk.
- Geen gebruik maken van de magnetron, uitsluitend zuiver water gebruiken, enzovoorts
- **Elektrosmog zo veel mogelijk saneren.**

4.3 Preventie welvaartsziekten.

Hart- en vaatziekten en kanker zijn momenteel de belangrijkste doodsoorzaken in veel landen. In 1991 werd in China een Amerikaans onderzoek uitgevoerd en werden met een standaardprotocol gegevens verzameld van 169.871 mannen en vrouwen van 40 jaar en ouder. Gekeken werd naar demografische factoren, medische geschiedenis, lifestylefactoren, bloeddruk en lichaamsgewicht. Deze gegevens werden in 1999 en 2000 wederom verzameld. Bij mannen waren de belangrijkste doodsoorzaken kanker, hart- en vaatziekten en beroerte. Ongelukken en infecties volgden op afstand. Voor vrouwen waren dit achtereenvolgens hart- en vaatziekten, beroerte en kanker. Vervolgens longontsteking, griep en infecties, maar deze kwamen veel minder vaak voor. Relatieve risico's voor overlijden zijn voor te hoge bloeddruk 48%, roken 23%, te weinig bewegen 20% en ondergewicht 47%. Volgens de onderzoekers kan door een betere beheersing van de bloeddruk, het roken en de beweging en een verbetering van de voeding duidelijk invloed worden uitgeoefend op het overlijden in China.

In andere welvarende landen en West-Europa is het niet veel anders. Op dit moment sterft in Nederland 45 % van de mensen aan hart- en vaatziekten en een ongeveer even groot percentage aan kanker of de gevolgen ervan.

Zoals we eerder gezien hebben zijn voor de ontwikkeling van de atherosclerotische plaques (vaatwandverdikkingen) in essentie zeven factoren verantwoordelijk:

1. Erfelijke aanleg (genetische factor).
2. Diabetes mellitus als gevolg van een stoornis van zuurstofuitwisseling in de vaten.
3. Hoge bloeddruk leidt tot haarscheurtjes als gevolg van rek in de vaten.
4. Roken beschadigt de vaatwanden maar leidt op zichzelf niet tot kanker in de vaatwanden.
5. Vetzucht (adipositas), voornamelijk ten gevolge van teveel koolhydraten.
6. Jicht, door afzetting van urinezuurkristallen in de vaatwanden.
7. Chronische stress gepaard gaande met een aanhoudende poging van de cortisolproductie (eiwitonttrekking aan de vaatwanden).

Uiteindelijk blijkt dat de vaatwandschade ontstaat door **vitamine C** gebrek in combinatie met stressfactoren. Het cholesterol stijgt voor een groot deel doordat de lever niet optimaal functioneert en om verschillende redenen te veel cholesterol aanmaakt.

Een groot aantal factoren hebben mensen zelf in de hand, zoals roken, overgewicht, beweging of dus juist niet als ze dit niet kunnen beheersen. Het te veel gebruik van **suikers, toxines** uit de lucht de voeding en de omgeving, zuurstof gebrek bij de cellen door gebrek aan beweging en onvoldoende essentiële vetzuren stimuleert ook het ontstaan van tumoren.

Door vroegtijdig het energetisch systeem in balans te brengen en mensen te stimuleren gezonder te leven kunnen we een groot deel van de welvaartziekten voorkomen. Diegenen die dat willen melden zich dagelijks in onze praktijk en hen kunnen wij goede diensten bewijzen. Hierbij spelen de Big 5 oorzaken een grote rol. Walk your talk, dus geef zelf het goede voorbeeld, voordat je anderen gaat vertellen wat te doen. Benader de cliënt met mededogen, als een goede vriend en wees realistisch in de adviezen, alsof je ze zelf op gaat volgen. Het resultaat zal met behulp van “The Big 5” oorzaken verhelpen niet uitblijven conform de wetten van TAO.

4.4 Vegetatieve dystonie

Algemeen. Vegetatieve dystonie wordt veroorzaakt door een storing van de hypothalamus. De (hypo)thalamus is absoluut het centrale regelmechanisme in ons gestel. Zoals we gezien hebben heeft het invloed op allerlei processen, zoals de hormoonbalans, het autonome zenuwstelsel, eetgedrag, temperatuur emoties, slaapritme en geheugen. Er zijn allerlei syndromen, waarbij de hypothalamus een storing vertoont. Bij het Kallman syndroom bijvoorbeeld stoort de hypothalamus en is de reuk en de zaadproductie verstoord, bij WKS (Wernicke-Korsakoff Syndroom) stoort de hypothalamus allerlei processen en bij het Prader-Willi syndroom is er spierslapte en eetluststoring door een hypothalamus storing.

Regulier wordt er weinig ondernomen om de hypothalamusfunctie te verbeteren en worden slechts de symptomen bestreden, waardoor de klachten vaak voortduren. Een behoorlijk grote groep patiënten heeft naast eventuele andere klachten een verstoring van het autonome zenuwstelsel met een vegetatieve dystonie.

Complementaire geneeswijzen. Zoals in de acupunctuur gebruikelijk vindt alles plaats in drieën, waarin het Yin en het Yang zich representeert. Het sympatisch zenuwstelsel is Yang, het parasympatisch zenuwstelsel is Yin en de interactie tussen Yin en Yang.

De hypothalamus kan door drie oorzaken verstoord raken:

1. Mechanische invloeden (ongelukken, hersenschudding, inwerkend geweld).
2. Toxische invloeden (inclusief virussen).
3. Hevige emoties en chronische emotionele toestanden.

De hypothalamus regelt de drie kerngedragingen:

1. Vecht- en vluchtgedrag, een representatie van Yang en Yin.
2. Voedingsgedrag, te veel en te weinig eetlust in uiterste vormen Yang en Yin.
3. Voortplantingsgedrag, geen zin of te veel in extrema Yin en Yang.

De hypothalamus kan dus met name verstoord raken door hevige emoties, toxines, virussen en mechanische traumata. Hier zou wel eens de kern van het ontstaan van veel klachten kunnen liggen, zoals vegetatieve dystonie, ME, fibromyalgie en mogelijk zelfs bepaalde vormen van kanker.

In de praktijk meldt zich een bepaalde groep patiënten, met specifieke klachten, die tot op dat moment onbehandeld zijn gebleven en maar blijven voortduren. In de Energetische Geneeswijzen noemen we dit geheel van verschijnselen bij deze patiënten **hypothalamus-syndroom met een vegetatieve dystonie**.

Het hypothalamussyndroom kenmerkt zich door de volgende verschijnselen:

- Verstoord slaapritme.
- Vermoeidheid.
- Slechte concentratie en geheugen.
- Storing van het vegetatief zenuwstelsel, zich uitend in overmatig zweten (vaak 's nachts) of het soms ineens warm of koud hebben.
- Wazig gevoel, licht gevoel in het hoofd of gevoel van watten in het hoofd.

Meestal hebben deze mensen een situatie gepaard gaande met **hevige emoties** gehad en/of een ongeluk met een **mechanische klap** tegen het hoofd. Er kan ook een aanlegzwakte in het hypothalamussysteem zijn die zich openbaart na een storende invloed, zoals een **virusbelasting** (bijvoorbeeld Epstein-Barr) of een **toxische belasting**. Door een dergelijke combinatie van factoren begint ook vaak ME. Deze mensen hebben dan ook grote kans op de aanwezigheid van een hypothalamusstoring.

Als het vegetatief zenuwstelsel erg van slag is, is de huid vochtig en lijkt de patiënt hyper en maskeert dit de slechte energetische toestand. In het algemeen kunnen we bij een hyperpatiënt moeilijk de werkelijke energietoestand bepalen. Vaak zien we na enige behandelingen, als er meer balans in het vegetatief zenuwstelsel komt, dat de werkelijk (slechte) energietoestand uit de metingen/testen komt. De vegetatieve dystonie uit zich door een dysbalans tussen links en rechts in de miltpancreas meridiaan.

Maatregelen die de hypothalamus kunnen verbeteren:

- Adreno Balance. Zoals we gezien hebben wordt Rhodiola al duizenden jaren in Azië gebruikt om verkoudheid en griep te voorkomen en als gezondheidstonicum voor een langer en prettiger leven en om de weerstand tegen lichamelijke en mentale stress te verhogen. Rhodiola (Adreno Balance) is de meest effectieve manier om de functie van de hypothalamus te verbeteren of te herstellen.
- Mangaan is een mineraal dat een sterk verbeterend effect op de hypothalamus heeft. Mangaan helpt tevens de lever. Bij ME patiënten treffen we in de metingen vaak leverstoring aan, wat geen toeval is.

- Emotio Balance werkt gunstig op het limbisch systeem en de hypothalamus.
- Onverwerkte emoties verwerken met behulp van de 12 Meridian Balance producten.
- Elektrosmog saneren.

Therapie die een goed effect op het vegetatief zenuwstelsel heeft bestaat uit:

- Adreno Balance 2 maal per dag 250 mg (thalamus) in combinatie met Nervo Balance om het vegetatief zenuwstelsel weer in balans te brengen met kalium, natrium, magnesium en zink.
- Truw combinatie voor het vegetatief zenuwstelsel: 2, 34, 82, 83 ½.
- Oorzaken opheffen met de nadruk op detox, nucleï en emoties/psyche en eventueel andere geconstateerde oorzaken.
- Werken aan de 3 G's, gewenste situatie, genieten van het moment, geen verstoorde relaties.
- Bioresonantie therapie ter hoogte van het aangedane gebied ingesteld op het vegetatief zenuwstelsel.

5. NAVO - Allergie en intolerantie

Over 5 jaar heeft de **helft van de mensen** in West-Europa last van een allergie en de meesten van een **niet allergische voedselovergevoeligheid**. We hebben steeds snellere computers en minder tijd, we hebben steeds effectievere methoden en meer haast, we weten meer van het immuunsysteem dan ooit en meer mensen dan ooit hebben last van allergie en niet allergische overgevoeligheid. Complementaire alternatieve geneeskunde kan een nuttige aanvulling zijn op het verbeteren en voorkomen van deze allergieën en overgevoeligheden.

5.1 Allergie en niet allergische voedselovergevoeligheid.

De meeste mensen spreken in het dagelijks leven over allergie. In werkelijkheid heeft 1 op de 10 mensen last van allergie en de andere 9 van **niet allergische overgevoeligheid**. Bij een allergie is er sprake van een erfelijke storing, waarbij men het hele leven gevoelig is voor bepaalde allergenen. Er is bij een allergie sprake van een erfelijke storing met een IgE reactie. Een niet allergische niet allergische overgevoeligheid reactie is een storing die in de loop van het leven is ontstaan en die men aanvankelijk niet had. Er is bij niet allergische overgevoeligheid sprake van een zeer complex geheel van reacties in het lichaam. Zowel bij allergie als overgevoeligheid speelt niet alleen het immuunsysteem een rol, maar ook het limbisch systeem (met name de amygdala), de aanwezigheid van pathogene micro-organismen en de lever. In de acupunctuur werd bij een allergie ook vrijwel altijd een afwijkende energetische toestand van de longmeridiaan (is gerelateerd aan het immuunsysteem) en de levermeridiaan (gerelateerd aan de afbraak van toxines) geconstateerd.



Allergie en niet allergische voedselovergevoeligheid dragen bij 2 van de 3 patiënten die in een praktijk voor energetische geneeswijzen komen bij aan de klachten, zoals bij:

- Maag-darmstoringen, bijvoorbeeld gastritis, zuurbranden, misselijkheid, obstipatie en m. Crohn.
- Hui problemen, zoals, eczeem, netelroos, acné en jeuk.
- Neurologische storingen, zoals hoofdpijn, duizeligheid en migraine.
- Vermoeidheid, slaapstoornissen en eetstoornissen.
- Klachten van het bewegingsapparaat, zoals fibromyalgie en gewrichtsontstekingen.
- Psychische klachten, angst, depressie,, hyperactiviteit.
- Long- en slijmvliesproblemen, astma, chronische rinitis en bronchitis.

Veel mensen hebben chronische klachten ten gevolge van een nooit ontdekte niet allergische voedselovergevoeligheid. Als we deze klachten goed willen verhelpen of verbeteren is het zaak om naast het behandelen van de andere diepe oorzaken, ook iets te doen aan deze overgevoeligheden.

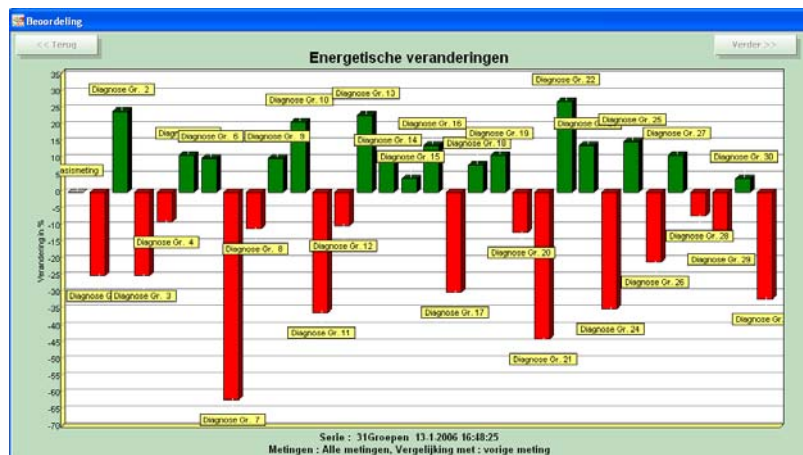
Proteïnen en voedselprofielen.

Drie miljoen nuttige proteïnen worden in ons lichaam opgebouwd uit ruim 25 aminozuren. Het zijn juist vooral de **grotere eiwitten** die niet allergische overgevoeligheid verschijnselen veroorzaken. Bij niet allergische overgevoeligheid reacties wordt geen IgE geproduceerd en de reactie op de betrokken voedingsmiddelen treedt met een vertraging van **8-72 uur** op. Door de vertraagde reactie wordt er vaak geen verband gelegd tussen bestaande klachten en de oorzakelijke niet allergische overgevoeligheid.

PIZZAS					
Composición nutritiva					
Nutriente	Cantidad	Ud.	Nutriente	Cantidad	Ud.
Agua	54.3	ml	Energía	234	Kcal
Carbohidratos	24.8	g	Proteínas	9.4	g
Lípidos	11.5	g	Colesterol	20	mg
Sodio	2000	mg	Potasio	150	mg
Calcio	240	mg	Fósforo	0	mg
Hierro	1.1	mg	Retinol	3	mg
Ac. ascórbico (C)	74	mg	Riboflavina (B2)	0.14	mg
Tiamina (B1)	0.11	mg	Ac. fólico	24	µg
Cianocobalamina (B12)	0.3	µg	Fibra vegetal	0	g
Ac.Gr.Poliin.	1.15	g	Ac.Gr.Mono.	3.95	g

Figuur 1, profiel van pizza

Iedere stof kan bij een individu een niet allergische overgevoeligheid reactie veroorzaken. Iedere voedingsstof heeft een **bepaald profiel** (figuur 1), dat wil zeggen een specifieke kenmerkende samenstelling van de inhoudelijke stoffen. De reactie op een bepaald profiel kan sterk individueel verschillen. Eén persoon kan bijvoorbeeld sterk allergisch of intolerant reageren op rode paprika en totaal niet op groene paprika, terwijl deze reactie bij een ander andersom kan zijn. Zalm uit blik kan een totaal andere reactie geven dan verse zalm. Van alle basis voedingsmiddelen is het profiel bekend. Op basis van de niet allergische overgevoeligheid reactie profielen kunnen we voedingsmiddelen indelen in 33 groepen, te weten 11 groepen proteïnen, 5 groepen koolhydraten, 4 groepen groenten, 5 groepen vruchten, 1 groep gedroogde vruchten, oliën en vetten, suikers, E-nummers, alcoholische dranken en diversen. De uiteindelijke reactie van het lichaam op een bepaald voedingsmiddel kan sterk individueel verschillen (figuur 2).



Figuur 2, uitslag niet allergische overgevoeligheidtest met een overzicht van de 33 groepen

Oorzaken van allergieën en niet allergische overgevoeligheid.

Afgezien van een erfelijke factor bij allergieën, zijn er met name bij niet allergische overgevoeligheid, waarvan bij de meeste mensen sprake is, een aantal oorzaken die we kunnen gebruiken om deze klachten te verbeteren of te verhelpen. Bij niet allergische overgevoeligheid is er sprake van een zeer complexe reactie van ons lichaam op een bepaald profiel van een voedingsmiddel. Een groot aantal oorzaken kan aan deze reactie ten grondslag liggen. De belangrijkste oorzaak waardoor niet allergische overgevoeligheid reacties tegenwoordig veel vaker voorkomen dan vroeger is in ieder geval de veranderde

voedselprofielen door het bewerken van het voedsel. Daardoor is het voedselprofiel niet meer zoals het oorspronkelijk in de natuur bedoeld was.

De voornaamste oorzaken van niet allergische overgevoeligheidsreacties zijn :

Externe oorzaken:

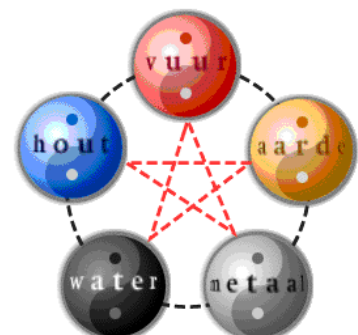
- Het bewerken van voedsel, waardoor het profiel verandert, door er stoffen aan toe te voegen of aan te onttrekken.
- Het veranderen van het voedselprofiel door bijvoorbeeld verhitting of bestraling.

Interne oorzaken:

- Onbalans in het natuurlijk evenwicht van **micro-organismen** in ons lichaam, waardoor het immuunsysteem anders reageert dan voor deze verstoring.
- **Toxines** die allerlei mechanismen kunnen verstoren, zoals de leverwerking, de functie van de darmen en het immuunsysteem.
- **Geopathie en/of elektrosmog**, waardoor er allerlei functiestoornissen kunnen ontstaan, met name ook van het immuunsysteem.
- Gebitsklachten, veelal gepaard gaande met een pathogene activiteit van bacteriën, waardoor ons hele systeem anders op voedsel reageert dan normaal.
- **Psyche en emotionele storingen** met een storende invloed op allerlei mechanismen in ons gestel, waardoor voedsel niet allergische overgevoeligheid op kan treden.
- Nucleusstoring (hersenkernen in de thalamus), met een afwijkende verwerking van binnenkomende prikkels en immuunsysteem storing. Met name de amygdala kunnen een grote rol spelen bij het opwekken van een allergische of niet allergische overgevoeligheidsreactie.
- Miasmen, dat wil zeggen storende energetische informatie van vorige generaties, zonder genetische afwijkingen, die op den duur tot voedsel niet allergische overgevoeligheid kunnen leiden.
- Chakra'storing met een energetische onbalans van orgaansystemen en afwijkingen in gedrag en psyche, waardoor voedsel niet allergische overgevoeligheid kan ontstaan.
- Hormonale afwijkingen met een storende invloed op het immuunsysteem en een intolerante reactie op bepaalde voedselprofielen.
- Gebrek of een overschot van bepaalde vitaminen of mineralen, wat op den duur een afwijkende reactie op voedsel kan veroorzaken.
- Matrixstoring (Basis Bio Regulatie Systeem), waardoor cellen afwijkend reageren op bepaalde voedselbestanddelen.

Polychromatisch.

Ons lichaam is **polychromatisch**, dat wil zeggen, een zeer nauwkeurig geregeld systeem, waarbij er bepaalde verschillende prikkels noodzakelijk zijn om een optimaal evenwicht te kunnen handhaven. Dit principe vinden we ook terug in de 5 elementenleer van de acupunctuur. Zo is het bijvoorbeeld noodzakelijk voor het behoud van een gezond evenwicht in de darmen en een optimaal functionerend immuunsysteem dat we dagelijks en in de juiste verhouding de 5 basis smaken via onze voeding krijgen, te weten: zuur, bitter, zoet, scherp en zout. Om gezond te blijven moet ons voedsel ook de 5 kleuren uit de 5 elementenleer bevatten te weten: groen, rood, geel, zwart en wit. Polychromatisch houdt met betrekking tot voeding ook in dat we per 5 dagen voedingsmiddelen **zoveel mogelijk afwisselen** en vooral niet te vaak hetzelfde eten. Eén bepaald voedingsmiddel kan meerdere malen per dag gegeten worden en dan bij voorkeur vier dagen niet.



De grote boosdoener bij niet allergische overgevoeligheid.

De belangrijkste oorzaak voor het steeds vaker optreden van niet allergische overgevoeligheid bij zo veel mensen is het te vaak eten van veranderd voedsel.

Een voorbeeld hiervan is het eten van **brood**. De meeste mensen met (vaak niet ontdekte) intolerante reacties eten dagelijks hetzelfde brood van dezelfde bakker. Meestal ook nog meerdere malen per dag bij het ontbijt en de lunch. Ook het beleg is bij de meeste mensen zeer eenzijdig. Bij navraag blijkt dat vrijwel iedereen zeer frequent hetzelfde broodbeleg eet. Als zo'n voedingsmiddel een veranderd profiel heeft gaat het lichaam hier vroeg of laat intolerant op reageren. Als we bij een groot aantal patiënten inventariseren welke voedingsmiddelen er wekelijks in huis gehaald worden, dan blijkt dat wekelijks vrijwel altijd dezelfde voedingsmiddelen gekocht worden van hetzelfde merk. Als we het voedingspatroon van week tot week bekijken wordt er zeer éénzijdig gegeten, zelfs eten veel mensen op dezelfde dag van de week iedere week dezelfde voedingsmiddelen zonder enige variatie. De éénzijdige manier van voeden leidt op den duur ook tot overgewicht en het niet af kunnen vallen.

**Enkele casussen met betrekking tot allergie uit de praktijk voor integrale geneeswijzen.****Casus 1**

Een kind van 7 jaar heeft sinds een half jaar zeer frequent hevige hoofdpijnklachten en ook sinds een half jaar eczeem in de nek en aan beide armen. Uit metingen volgens integrale geneeswijzen blijkt er sprake te zijn van **elektrosmog belasting**. Bij navraag blijkt het hoofdeinde van het bed van het kind tegen een muur te staan waar zich aan de andere kant krachtstroom van de keuken bevindt, die ruim een half jaar geleden geplaatst is. Hierdoor ligt het kind de hele nacht met het hoofd in een sterk elektromagnetisch veld. Er wordt geadviseerd het bed op een andere plaats in deze slaapkamer te zetten waar zich in de buurt geen stroombron bevindt. Na 4 weken is de hoofdpijn klacht over en bovendien is het eczeem verdwenen. De klachten zijn daarna ook niet meer terug gekomen.

De wereld waarin wij leven is vol van straling, elektromagnetische velden en andere invloeden, die we elektrosmog noemen. Deze prikkels hebben invloed op ons. Als we slapen zijn we 200 maal gevoeliger voor deze prikkels dan wanneer we wakker zijn. Het kan zinvol zijn om aan een patiënt met chronische klachten te vragen of er gedurende de nacht op de slaapplek mogelijk sprake is van een overmatige elektrosmog belasting door sterke stroombronnen bij het hoofdeinde van het bed. Te denken valt aan stereo installaties, stopcontacten vlak bij het hoofd en een elektrisch of waterbed.. In de praktijk is gebleken dat het opheffen van deze belasting in een aantal gevallen verbetering van allergische klachten kan betekenen.

Casus 2

Een kind van elf jaar heeft sinds het vijfde levensjaar last van hevige buikkoliken, chronische rinitis en een allergie voor katten. Uit een TFT test (Triple Faeces test) en ontlasting onderzoek blijkt dat er sprake is van dysbiose in de darmen zonder pathogene parasietbelasting. Gedurende zes weken krijgt het kind een behoorlijke dosis probiotica voorgeschreven en een suikerarm dieet in verband met de overmatige schimmelactiviteit. Na zes weken is er niets veranderd aan de klachten. Gedurende de volgende zes weken krijgt het kind een orthomoleculair middel voorgeschreven dat vooral **L-glutamine** bevat. L-glutamine

heeft een herstellende invloed op de darmwand, met name op de tight junctions tussen de darmwand cellen bij het zogenaamde “leaky gut” syndroom. Na deze zes weken zijn alle klachten over, ook de allergie voor katten. Gedurende het half jaar erna zijn de klachten ook niet terug gekomen.

Er wordt veel onderzoek gedaan naar de werking van probiotica en het effect op allergieën en onze darmen. Uit deze casus blijkt dat het ook zinvol kan zijn om een preparaat te geven dat een gunstige werking heeft op de darmwand. Bij een groot aantal patiënten is gebleken dat de darmwand van grote invloed is op onze slijmvliezen, de huid en allergieën (Kids Flora Balance).

Casus 3

Een man van 42 jaar heeft sinds twee jaar last van hooikoorts. Voor die tijd had hij deze klachten niet. Uit het onderzoek volgens integrale geneeswijzen blijkt dat er sprake is van **emotionele verstoringen**. Twee jaar geleden is de vrouw van deze man overleden en voelt hij zich verdrietig en eenzaam. De therapie heeft bestaan uit Meridian Balance 1 gedurende acht weken. Na deze acht weken zijn de hooikoorts klachten definitief verdwenen.

Uit deze casus en een groot aantal andere gevallen blijkt dat emoties een rol spelen bij het optreden van allergieën of overgevoeligheden.

Casus 4

Een hyperactief jongetje van 9 jaar met ADHD-achtige klachten meldt zich in de praktijk. Uit het onderzoek blijkt dat het kind gevoelig is voor bepaalde fruitsoorten. Bij navraag blijkt dat het kind dagelijks door zijn oma afgehaald wordt van school om 15.00 uur. Hij krijgt dan altijd een appel. Als zijn moeder hem afhaalt om 16.30 uur is hij altijd heel druk en onhanteerbaar. Op school gaat het veel beter dan thuis. Gezien de reactie op fruit hebben we de moeder geadviseerd enige tijd al het fruit weg te laten en speciaal de appel 's middags. Na twee weken is het jongetje veel rustiger en blijkt er absoluut geen sprake te zijn van ADHD.

Uit een groot aantal gevallen in de praktijk blijkt dat voeding van groot invloed kan zijn op allergie, **niet allergische voedselovergevoeligheid** en gedrag bij kinderen. Gerichte voedingsadviezen kunnen verbeterend werken op dergelijke klachten. Een probleem is dat voeding zeer individueel kan reageren en er geen algemene adviezen te geven zijn.

Conclusie

Allergie is een zeer complex gebeuren, waarbij verschillende factoren een rol spelen, zoals voeding, emoties, elektrosmog, toxische belasting en de darmen. Het zou in de toekomst wel eens kunnen blijken dat er bij allergische klachten en overgevoelighedsreacties sprake is van een specifieke combinatie van factoren, zoals elektrosmog en invloeden van de darmwand of dysbiose van de darmen en emotionele verstoringen. Bij de behandeling van patiënten met een allergie of een niet allergische overgevoeligheid is het zinvol met bovengenoemde factoren rekening te houden.

5.2 Migraine

Algemeen. Migraine is een chronische aandoening met aanvallen van bonzende hoofdpijn gepaard gaande met gastro-intestinale verschijnselen (misselijkheid, braken en diarree) en gevoeligheid voor licht en geluid. De hoofdpijn is in 70 % van de gevallen éénzijdig, doorgaans aan dezelfde kant. In 30 % van de gevallen is de hoofdpijn meer diffuus. De duur van de aanval varieert van enkele uren tot enige dagen (gemiddeld 16 uur). Naast deze gewone migraine (zonder aura) wordt de aanval bij 20 % van de mensen voorafgegaan door gezichtsvelduitval (flikkerscotomen) en/of paresthesieën in één lichaamshelft die zich geleidelijk uitbreiden en verplaatsen gedurende 10-30 minuten (migraine met aura, vroeger klassieke migraine). Deze verschijnselen verdwijnen als de hoofdpijn begint. Ongeveer 20 % van de patiënten hebben 2 tot 48 uur voor de aanval “voorgevoelens”, bestaande uit stemmingswisselingen, verhoogde of verminderde activiteit, vochtretentie met gezwollen borsten, vingers of voeten of trek in bepaald (meestal zoet) voedsel. Waarschijnlijk spelen genetische factoren en hormonen een rol bij migraine. Door een nog onbekend mechanisme treedt een ontregeling van de serotonine huishouding op. Vasculaire en neurale serotonine (5-hydroxytryptamine) receptoren worden minder gestimuleerd, waardoor vasodilatatie en stimulatie van pijnvezels in het trigeminusgebied (hersenvliezen) en de tractus solitarius in de hersenstam (misselijkheid en braken) optreedt. Uit de bloedvaten in de hersenvliezen treden vasoactieve peptiden naar buiten, die steriele ontstekingsreacties veroorzaken, waardoor uiteinden van de zenuwen geprikkeld worden. De aura verschijnselen verklaard men door een uitbreiding van de verschijnselen over de hersenschors. Werkzame geneesmiddelen hebben een serotoninerge werking en veroorzaken vasoconstrictie. Of stress, bepaald voedsel (chocolade, kaas) en alcohol een grote rol spelen in het ontstaan van de aanvallen is twijfelachtig. De frequentie van de aanvallen kan individueel sterk verschillen en vermindert in het algemeen na de menopauze en het ouder worden. Soms treden dan alleen de auraverschijnselen op en niet de hoofdpijn. In de zwangerschap plegen de aanvallen sterk te verminderen of te verdwijnen. Soms is er een voorkeur voor de (pre)menstruele periode.

Complementaire alternatieve geneeskunde. Veel oorzaken kunnen een rol spelen bij migraine. Zetten we de gevonden oorzaken bij een groot aantal patiënten op een rijtje en kijken we achteraf na het behandelen van welke oorzaken de klachten over gegaan zijn dan concluderen we dat vooral **de volgende oorzaken tot migraine leiden:**

- Hypothalamus en hypofyse storing met vooral serotonine storing.
- Hypothalamusstoring met vegetatieve dystonie.
- Hypofysestoring in combinatie met schildklierstoring.
- Bijnierstoring met verdere verstoringen van de hormoonbalans.
- Lever en Galstoring ten gevolge van allerlei oorzaken.
- Dysbiose in de darmen met vooral pathogene bacterieactiviteit en intolleranties.
- Magnesium tekort (ook bij clusterhoofdpijn) in combinatie met B2 tekort door allerlei oorzaken (alcohol, stress, oestrogenen).
- Hoog cervicale klachten, hoewel dit meestal weer het gevolg is van Dri storing.
- Aanhoudende **elektrosmog belasting**.
- Allergie en niet **allergische voedselovergevoeligheden**.

Behandeling van migraine heeft alleen zin als we zoveel mogelijk de diepe oorzaken opsporen en opheffen, anders is het een zeer frustrerende bezigheid. Daarnaast kunnen er een aantal stoffen nuttig zijn ter ondersteuning van het opheffen van oorzaken of symptomatisch, zoals:

- Magnesium, vooral de combinatie magnesiumaminozuurchelaat, magnesiumcitraat, magnesiumsulfaat en magnesiumchloride in combinatie met een B-complex.

- Vitamine C in de vorm van magnesiumascorbaat.
- L-tryptofaan, maar niet in combinatie met MAO remmers.
- Fosfatidyl-choline, vooral bij clusterhoofdpijn/migraine.
- Vitamines B, met name B2 en B3.
- Vitamine B12 met foliumzuur, stimuleert een co-enzym in de hersenen, dat enzymen activeert die nodig zijn voor de productie van neurotransmitters, zoals serotonine en dopamine.
- Omega-3 vetzuren (EPA/DHA) met vitamine E, herstelt de balans tussen de diverse prostaglandines en leukotriënen.
-

Qua dieet is het zinvol dierlijke eiwitten te matigen, evenals koffie en alcohol, voeding met een basisch overschot te nuttigen, voedingsmiddelen met vaso-actieve aminen te vermijden, zoals chocolade en voldoende vetzuren (vette vis) te gebruiken.

NAVO is samen met **virussen, emoties, toxines en elektrosmog** de bedreiging van deze eeuw. Als het zo door gaat zal in deze eeuw de **elektrosmogbelasting** alleen maar toenemen en de **NAVO** ook door het bewerken van het voedsel. Door de hectiek van deze tijd staat het emotioneel systeem onder druk, hebben veel mensen **haast en onbalans**. Ons immuunsysteem zal verder verzwakken en een viruspandemie zal niet uitblijven. De natuur zal zelf het evenwicht op aarde weer herstellen als we het te gek maken. Het is aan ons om onszelf en onze cliënten bewust te maken van deze gevaren en ons er tegen te wapenen en preventieve maatregelen te nemen.

Nutramin ontwikkelt zo veel mogelijk middelen die ons in deze tijd in de praktijk daadwerkelijk in staat stellen bij onze cliënten oorzaken op te lossen en daarmee chronische klachten te verhelpen of sterk preventief te werken. Virus producten, Meridian Balance producten, Bio Detox pak, ResveraSirt en Kids Flora Balance zijn hier goede voorbeelden van.

***De weg naar wijsheid kan u getoond worden,
maar u kunt alleen zelf de eerste stap zetten !***

Zoek geen gebrek, vind een remedie !

Eric van Schijndel 2010