

LES 9: ORTHOMOLECULAIRE- EN FYTOTHERAPIE THE BASICS



AGENDA

Voor mens

- > **ORTHOMOLECULAIRE THERAPIE BASISPRINCIPES**
- > **ORTHOMOLECULAIRE THERAPIE VOLGENS OERSTERK**
- > **PALEO LEVENSWIJZE**
- > **DE OERTIJD**
- > **FYTOTHERAPIE EN AROMATHERAPIE**



INLEIDING

Voor mens

Orthomoleculaire therapie is een medische benadering die streeft naar het optimaliseren van de gezondheid en het voorkomen en behandelen van ziekten door het handhaven van optimale voedingsstoffen niveaus in het lichaam.

De principes van orthomoleculaire therapie omvatten het idee dat voedingsstoffen van nature voorkomen in voedingsmiddelen en als zodanig essentieel zijn voor een optimale gezondheid.

In essentie draait orthomoleculaire therapie om het bereiken van een optimale balans van voedingsstoffen in het lichaam om de algehele gezondheid te bevorderen en specifieke aandoeningen te behandelen.



ESSENTIELE VOEDINGSSTOFFEN

Voor mens

Essentiële voedingsstoffen vormen de kern van orthomoleculaire therapie, aangezien ze een cruciale rol spelen in het handhaven van een goede gezondheid en het voorkomen van ziekten.

Hier zijn verschillende categorieën van deze voedingsstoffen, waaronder vitaminen, mineralen, aminozuren en essentiële vetzuren, om een dieper begrip van hun rol in het lichaam te verkrijgen.



VITAMINES

De rol van vitamines.

Voor mens



MINERALEN

Voor mens

Mineralen vormen een ander belangrijk aspect van essentiële voedingsstoffen.



AMINOZUREN

Voor mens

Aminozuren worden gezien als de bouwstenen van eiwitten en spelen een vitale rol in groei, herstel en functie van weefsels.

Aminozuren betrokken zijn bij de synthese van eiwitten, hormonen en enzymen. Dit maakt ze essentieel voor spiergroei, immuunrespons en neurotransmitterproductie.



ESSENTIELE VETZUREN

Voor mens

Essentiële vetzuren, met name omega-3 vetzuren, worden bekeken voor hun invloed op celmembraanfunctie, hormoonproductie en ontstekingsregulatie.

Het belang van het handhaven van een evenwicht tussen deze vetzuren om ontstekingsziekten en chronische aandoeningen te voorkomen.



VOEDINGSTEKORTEN EN ZIEKTEN

Voor mens

Een kernprincipe van orthomoleculaire therapie is de nadruk op het identificeren en behandelen van voedingstekorten die direct gerelateerd zijn aan specifieke gezondheidsproblemen.

Het inzicht in de mechanismen die ten grondslag liggen aan deze voedingstekorten en hoe ze het lichaam beïnvloeden op cellulair en moleculair niveau.



VOEDINGSTEKORTEN EN ZIEKTEN

Voor mens

1. Cardiovasculaire ziekten
2. Diabetes
3. Osteoporose
4. Depressie en angststoornissen
5. Auto-immuunziekten
6. Allergieën en hooikoorts



INDIVIDUELE VARIATIE EN BIOCHEMISCHE INDIVIDUALITEIT

Voor mens

Deze benadering erkent dat geen twee mensen hetzelfde zijn, en dat genetische verschillen, metabolisme, levensstijl en omgevingsfactoren van invloed zijn op de voedingsbehoeften en gezondheid van elk individu.

Het begrip van individuele variatie en biochemische individualiteit stelt orthomoleculaire therapeuten in staat om de gezondheid van patiënten te optimaliseren door persoonlijke behandelplannen te ontwikkelen die zijn afgestemd op hun specifieke behoeften.



GENETISCHE VARIATIE

Voor mens

Het concept van genetische variatie en hoe genen de opname, het metabolisme en de behoefte aan bepaalde voedingsstoffen beïnvloeden.

Sommige mensen zijn genetisch vatbaarder voor voedingstekorten of gevoeliger zijn voor bepaalde aandoeningen, en hoe voeding en suppletie op basis van genetische informatie kan helpen om deze risico's te verminderen.



METABOLISCHE DIVERSITEIT

Voor mens

Metabolisme verschilt van persoon tot persoon en kan de snelheid beïnvloeden waarmee voedingsstoffen worden gemetaboliseerd en gebruikt.



LEVENSTIJL EN OMGEVINGSFACTOREN

Voor mens

Levensstijlkeuzes, zoals dieet, beweging, stressniveaus en milieu-invloeden, van invloed kunnen zijn op de behoefte aan specifieke voedingsstoffen.



PERSOONLIJK BEHANDELPLAN

Voor mens

Het belang van het ontwikkelen van op maat gemaakte behandelplannen voor individuele patiënten.

Voeding

Beweging

Leefstijl

Mindset

Zingeving



THERAPEUTISCHE TOEPASSINGEN

Voor mens

- Cardiovasculaire aandoeningen
- Diabetes
- Kanker
- Auto-immuunziekten
- Psychische aandoeningen



DIAGNOSE EN BEHANDELPLAN

Voor mens

- Het opstellen van gepersonaliseerde behandelingsplannen
- Anamnesegegevens verzamelen
- Laboratoriumtests interpreteren
- Opvolging en aanpassing



VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Voor mens

OPTIBOOST

SUPPLEMENTS



ONDERZOEK EN WETENSCHAP

Voor mens

- Literatuuronderzoek
- Kritische evaluatie
- Evidence-based praktijken
- Nieuwste ontwikkelingen
- Kritisch denken



ETHIEK EN PROFESSIONELE VERANTWOORDELIJKHEID

Voor mens

- Ethische overwegingen
- Patiëntenrechten
- Voortdurende bijscholing
- Zorg voor de patiënt
- Zelfevaluatie en reflectie



PRAKTIJK GERICHT OMT

Voor mens

Klanten cases



ALGEMENE VRAGEN

Voor mens

- **Voornaam en naam:** ///
- **Leeftijd:** 39 jaar
- **Relatie/gezin:** Ikzelf met 3 zonen, 18 jaar, 16 jaar, 13 jaar, keizersnede, last gehad - urineverlies (nog steeds) - medicatie: Tovias 8 mg, Papa is nog in het spel, maar 1 x om 14 dagen (12 jaar gescheiden)
- **Lengte en gewicht:** 168 cm - 102 kg
- **Woonachtig in:** Genk
- **Job of studies:** Invaliditeit sinds 2019 door MS
- **Sport of hobby's:** Kienen, veel nadenken...



ALGEMENE VRAGEN

- **Voeding:** Ik drink veel koffie (dag door), ontbijt niet, boterham, middagmaal, niks
- **Beweging:** Nihil
- **Medicatie:** 3x morfine per week (komen ze inspuiten), efexor 150 mg en 75 mg, contramal 50 mg, melatonine , bramipaxool, 0,18mg, baclofen 2x 25 en 2x 10 , sedistress 2x, + sleep, 175 tyroxine, bisoprolol 2,5 mg, om de 6 maanden chemo behandeling ocrevis)
- **Supplementen:** Vitamine b12 spuiten ze in 1x maand, 3x ijzerspuiten, vitamine D om de 3 maanden
- **Slaap:** Ik pieker veel... moeilijk om te slapen (vaak emotioneel)
- **Stress:** Heel veel stress... ik voel mij minderwaardig, te goed geweest vaak... te goed gelovig, ik vertrouw niemand meer.
- **Wat al ondernomen:** Wandelen, bodystyling maar ging niet meer, psycholoog om de 2 weken



KLACHTEN (IN VOLGORDE VAN BELANGRIJKHEID)

Voor mens

1. Heel moe, weinig energie
2. Sociaal leven
3. Afvallen lukt niet
4. MS
5. Beter en fitter voelen
6. Medicatie afbouw
7. Opname vitaminen loopt moeilijk
8. Zelfvertrouwen zelfbeeld

TIJDLIJN

Peuter kleuter was goed,
ik lachte veel, gelukkig
kind! Ik dacht toen al aan
anderen veel...

1985



- Op tijd
- Natuurlijk
- 3,350kg 52 cm
- FLES.
- relatie ouders : beide ouders heel goed! nog altijd heel veel contact elke dag, ze helpen ook met de kinderen
- , heb nog 1 broer 1988 en zus van 1992
-

Lagere school:
leerproblemen gehad en
veel gepest geweest
omdat ik struiser was,
als kind snoepte ik
stiekem - ik was ook
slordig...

1992

1997-98

Bijzonder onderwijs, ging opzich
goed - bakkerij gedaan.
4 e middelbaar opnieuw gedaan
zorgkundige verder gedaan - 18 jaar
was ik zwanger van mijn oudste nu

- Zijn papa is niet meer in het spel.

Ik woonde bij mijn
ouders en wou de
kleine houden, ben
direct als poetsvrouw
begonnen -

2005

2008
Tweede zoon geboren - met
nieuwe vriend op dat moment -
mijn jongste zoon is zwaar
beperkt - is 16 jaar maar
mentaal tussen de 2-5 voor:
syndroom SVFS : velo cardio
fasciaal syndroom) - autisme
vraagt veel energie - de richter
genk internaat - heel moeilijk
voor mij...

3e zoon: normaal,
Ex vriend mij
bedrogen en toen uit
elkaar gegaan

2011

Stalking Roger al 4
jaar nu

2020

2019
MS vastgesteld niet
meer werken!

ID PUT GEVALLEN

Werk niet, 3 kinderen
ik voed ze
voornamelijk alleen
op. + hulp van de
ouders

**N
O
W**



BEHANDELPROTOCOL

Voor mens

1. Voeding: aanpassing
2. Beweging op gevoel en luisteren naar uw lichaam
3. Suppletie: SLAAP + stress + MS
4. Sociaal contact terug opbouwen! Nieuwe mensen leren kennen, kom gewoon naar mijn small group trainingen of onze wandelingen en events die we doen... Zou heel fijn zijn!
5. VEEL meer Leuke dingen doen!!! Ga uit je comfortzone :)



BEHANDELPROTOCOL

Voor mens

1. Relatie/gezin: sociaal contact terug opbouwen
2. Job of studies: iets zoeken waar je zingeving van krijgt!
3. Sport of hobby's: doen wa je leuk vindt!
4. Voeding: aanpassen zoals voorzien ;)
5. Beweging: Doen wat je kan doen en goed luisteren naar je lichaam.



BEHANDELPROTOCOL

Voor mens

1. Medicatie: /
2. Supplementen: SLAAP + stress + MS
3. Slaap: DOORslapen CBD olie en easy sleep
4. Stress: Zoals besproken ;)
5. Wat al ondernomen: vanalles zonder langdurig of duurzaam resultaat...



AFBOUWPLAN MEDICATIE/OMT INTEGRATIE

Voor mens

1. Efexor 225 MG (Venlafaxine)

- Afbouwschema: Verlaag elke 2 weken met 37.5 mg:
 - Maand 1: 150 mg/dag
 - Maand 2: 75 mg/dag
 - Maand 3: 37.5 mg/dag, daarna stoppen.
- Vervanging Suppletie:
 - 5-HTP: 100 mg/dag (natuurlijke serotonine-booster). <https://www.optiboost.be/products/5-http-90-capsules>
 - Rhodiola Rosea: 200-400 mg/dag (stressreductie, stemming). https://www.optiboost.be/products/rhodiola-complex-100-capsules?_pos=1&_sid=45c4a9bc3&_ss=r

2. Bisoprolol 2.5 MG

- Afbouwschema: Verlaag elke 2 weken met 0.625 mg:
 - Maand 1: 1.875 mg/dag
 - Maand 2: 1.25 mg/dag
 - Maand 3: 0.625 mg/dag, daarna stoppen.
- Vervanging Suppletie:
 - Co-enzym Q10: 100-200 mg/dag (voor hartgezondheid). https://www.optiboost.be/products/rode-rijst-co-enzym-q10-90-capsules?_pos=1&_sid=57849b3ad&_ss=r
 - Magnesiumcitraat: 400 mg/dag (voor bloeddrukregulatie). https://www.optiboost.be/products/magnesium-complex-60-tabletten?_pos=1&_sid=b200a7598&_ss=r

3. Toviaz 8 MG (Fesoterodine)

- Afbouwschema: Verlaag naar 4 mg/dag in maand 1, daarna om de dag in maand 2. Stop in maand 3.
- Vervanging Suppletie:
 - Pompoenzaadextract: 500 mg/dag (blaasgezondheid). https://bono.nl/now-foods-pompoenpitolie-1000-mg?channable=418999736b75004e4f5750554d504b494e31303053474c41&variant=46775148151125&gad_source=1&gclid=CjwKCAIAmMC6BhA6EiwAdN5iLSP3z53L0R9pSleol6-SddvgVF5kr7bcl9DBulR-0q8L3h2CsiAvYBoCE5kQAvD_BwE
 - Quercetine: 500 mg/dag (ontstekingsremmend). https://www.optiboost.be/products/quercetine-60-capsules?_pos=1&_sid=c6efaa837&_ss=r

4. Contramat 50 MG (Metoclopramide)

- Afbouwschema: Verlaag naar 25 mg/dag in maand 1, vervolgens 12.5 mg in maand 2. Stop in maand 3.
- Vervanging Suppletie:
 - Gemberextract: 500 mg 3x per dag (tegen misselijkheid). https://www.optiboost.be/products/gember-wortel-90-capsules?_pos=1&_sid=8180d5089&_ss=r
 - Pepermuntoliecapsules: 200 mg/dag (voor maagklachten). https://www.optiboost.be/products/maag-balans-60-capsules?_pos=1&_sid=f0271f29e&_ss=r



AFBOUWPLAN MEDICATIE/OMT INTEGRATIE

Voor mens

5. Baclofen 10-25 MG

- Afbouwschema: Verlaag naar 10 mg/dag in maand 1, vervolgens 5 mg/dag in maand 2. Stop in maand 3.
- Vervanging Suppletie:
 - Valeriaanwortel: 500 mg voor het slapen (ontspanning). https://www.optiboost.be/products/rode-valeriaan-100-dragees?_pos=1&_sid=741566be7&_ss=r
 - Ashwagandha: 600 mg/dag (spierspanning en stress). https://www.optiboost.be/products/ashwagandha-90-capsules?_pos=1&_sid=cf869944f&_ss=r

6. Queprazole 40 MG (Omeprazol)

- Afbouwschema: Verlaag naar 20 mg/dag in maand 1, om de dag in maand 2. Stop in maand 3.
- Vervanging Suppletie:
 - Deglycyrrhizineerde zoethout (DGL): 400 mg voor de maaltijd. https://bono.nl/now-foods-zoethoutwortel-450-mg-100-vegetarische-capsules?channable=418999736b75004e4f574c49434f52494345313030434150a7&variant=46531665232213&gad_source=1&gclid=CjwKCAiAmMC6BhA6EiwAdN5iLaWBfIMfEr2Tvkn4LNYdpoU132ZNIqexYshtgWcubE-zadq641HxBoCOOQQAuD_BwE
 - Zinkcarnosine: 75 mg/dag (voor maagwandherstel). https://bono.nl/now-foods-gastro-comfort-met-pepzin-gi-60-capsules?channable=418999736b75004e4f5747415354524f434f4d36304341507b&variant=46554577731925&gad_source=1&gclid=CjwKCAiAmMC6BhA6EiwAdN5iLVnuPDVAHdKT-urTiaWYSJhuWN7CpOULMEB0FaJZg_-5vS-kpZ2dXhoC4eUQAuD_BwE

7. Pramipexole 0.18 MG

- Afbouwschema: Halveer dosis elke maand. Stop volledig in maand 3.
- Vervanging Suppletie:
 - Magnesiumglycinaat: 400 mg/dag (spierspanning). Dat weet je ;)
 - https://www.optiboost.be/products/easy-sleep-90-tabletten?_pos=1&_sid=903387e54&_ss=r

Ondersteunende Suppletie

Naast de specifieke vervangende suppletie hierboven zijn de volgende supplementen nuttig voor algemene ondersteuning:

- Multivitamine: Dagelijkse basis.
 - Omega-3 vetzuren: 2000-3000 mg/dag (ontsteking en hersengezondheid).
 - Vitamine D3: 2000 IU/dag (immuunsysteem en stemming).
https://www.optiboost.be/products/basis-bundel?_pos=1&_sid=48b042664&_ss=r
 - Probiotica: 10-20 miljard CFU/dag (voor darmgezondheid) https://www.optiboost.be/products/gastro-formule-100-ml?_pos=1&_sid=773084ef9&_ss=r
- En https://www.optiboost.be/products/iberus-digestive-60-capsules?_pos=1&_sid=03606552f&_ss=r



PRAKTIJK GERICHT OMT

Voor mens

Klanten case 2



ALGEMENE VRAGEN

- **Voornaam en naam:** // //
- **Leeftijd:** 37 jaar
- **Relatie/gezin:** Ikzelf met partner (getrouwd) en 2 kindjes : 7 en 9 jaar / partner is ingenieur, bij cegeka IT.
- **Zwangerschapsvergiftiging** gehad, epidurale beide natuurlijk, Sukkelen met OR na 2e zwangerschap. Links korter been, podologische zolen. Rug is beter maar nog niet optimaal.
- **Lengte en gewicht:** 166 cm - 84 kg
- **Woonachtig in:** Lummen
- **Job of studies:** Podoloog (loondienst - rotselaar): mei zelfstandige in bijberoep.
- **Sport of hobby's:** Joggen, 5KM, buitenmens, familie tijd.



ALGEMENE VRAGEN

- **Voeding:** ongezond, ik eet graag veel koeken, geen structuur... (ik word duizelig) geen kennis en ervaring rond voeding, roken niet, alcohol soms... 3x wijn per weekend
- **Beweging:** momenteel 1x joggen 50/50 zitten en beweging, podoloog werk
- **Medicatie:** spiraal (anti conceptie) - zag veel af van maandstonden, buik en rug klachten.
- **Supplementen:** /
- **Slaap:** slaap is slecht/ ik geraak moeilijk in slaap, niet uitgerust, verschrikkelijke dromen... verlies en geweld... Ik moet avond ook veel naar toilet... terwijl ik niet veel drink.
- **Stress:** stress is aanwezig. Werkgerelateerd... 3-4 maanden om na 15 jaar af te bouwen en overschakeling zelfstandige...
- **Wat al ondernomen:** soms is te vasten... hervallen...

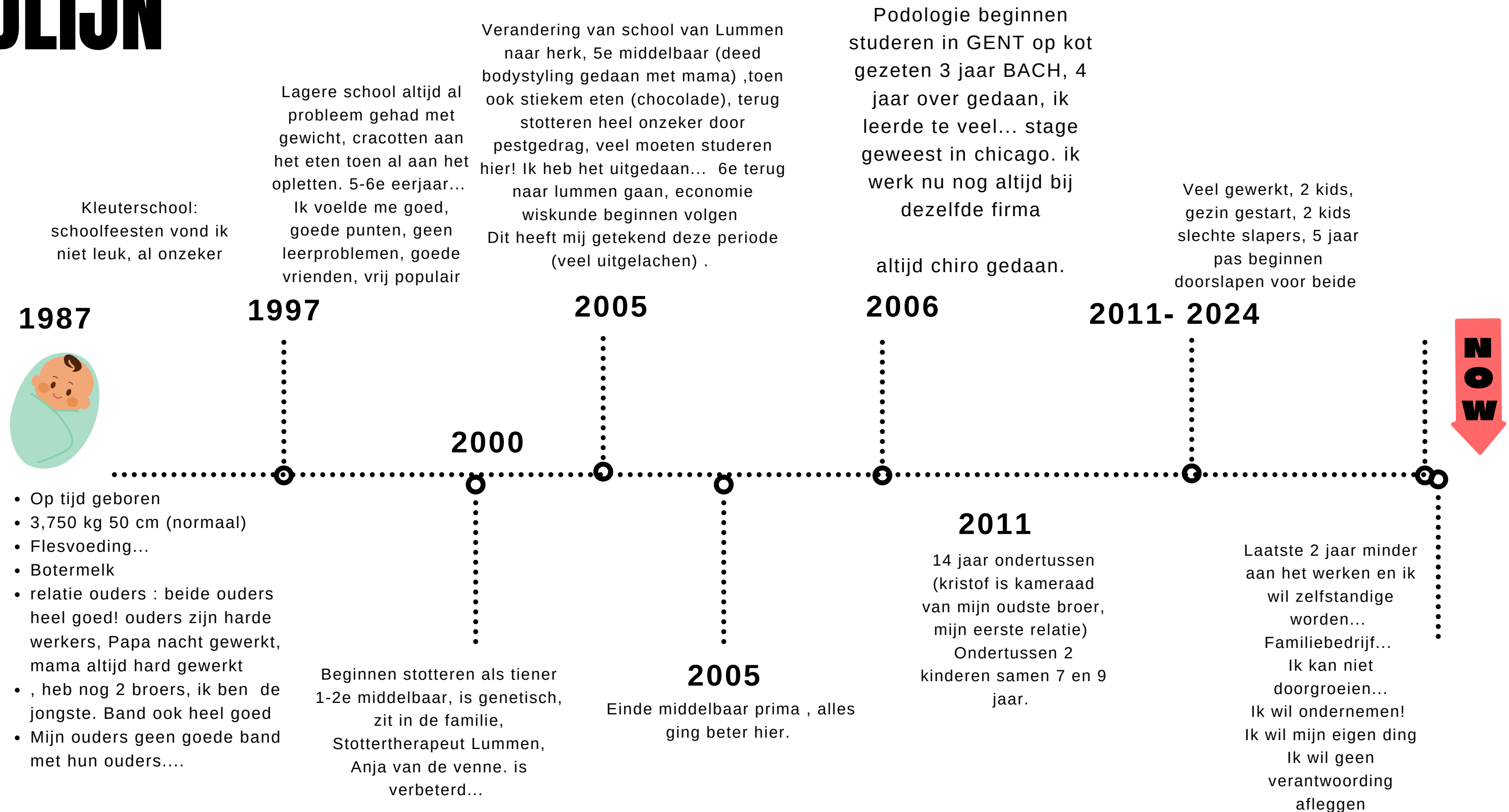


KLACHTEN (IN VOLGORDE VAN BELANGRIJKHEID)

Voor mens

1. Weinig energie
2. Slecht slapen
3. Meer levensvreugde (vrolijk)
4. Meer zelfvertrouwen
5. Fysiek 10 KG vermageren
6. Hormonale disbalans wegwerken
7. Betere stoelgang (veel constipatie)
8. Een manier die werkt voor mij op lange termijn

TIJDLIJN





BEHANDELPROTOCOL

Voor mens

1. **Voeding:** aanpassing op energie anti stress op lichaam (anti ontsteking)
2. **Beweging:** op gevoel en luisteren naar uw lichaam
3. **Suppletie:** energie SLAAP + stress + (cortisol)
4. Doel bepalen
5. Zingeving (sociale, persoonlijk, zakelijk)
6. Opvolging



BEHANDELPROTOCOL

Voor mens

1. **Relatie/gezin:** aanhouden
2. **Job of studies:** iets zoeken waar je zingeving van krijgt! zelfstandig statuut
3. **Sport of hobby's:** doen wat je leuk vindt! en dit volhouden
(consistentie consequentie: 2x krachttraining per week)
4. **Voeding:** focus op stress en energie: PALEO
5. **Beweging:** doen wat je kan doen en goed luisteren naar je lichaam



BEHANDELPROTOCOL

Voor mens

1. **Medicatie:** spiraal
2. **Supplementen:** SLAAP + stress + cortisol, CBD, easy sleep, maca, magnesium, vit D, B, kurkuma, gember, omega 3 en multi vit
3. **Slaap:** DOORslapen en dromen
4. **Stress:** is de grootste factor
5. **Wat al ondernomen:** vanalles zonder langdurig of duurzaam resultaat... dat ligt in consistentie en consequentie



OERSTERK INVLOED

Voor mens

OER
STERK





EVOLUTIONAIRE GENEESKUNDE

Voor mens

- Relatie tussen menselijke evolutie en gezondheid
- Evolutionaire benadering van ziekte
- Evolutionaire wedloop en wapenwedloop: nieuwe pathogenen en ziektes
- Elke eigenschap is een trade-off: aanpassingsvermogen van het lichaam
- Natuurlijke selectie kent grenzen...
- Afweermechanismen: koorts is positief



EVOLUTIONAIRE GENEESKUNDE

Voor mens

- Evolutionaire mismatch: te snel een andere omgeving
- Impact van landbouwrevolutie: negatievere gevolgen -> meer ziekten
- Veranderingen in moderne leefomgeving (technologie)
- Mismatchziekten en adaptaties (diabetes, obesitas)
- Culturele en biologische evolutie (medicatie)
- Orthomoleculaire therapie als antwoord (homeostase)



A top-down view of various plant-based ingredients arranged on a light gray surface. The ingredients are presented in a collection of wooden and white bowls. In the top left, there's a wooden bowl of orange lentils. Next to it is a wooden bowl of dark red kidney beans. To the right, a small white bowl contains dark red quinoa. Below the orange lentils is a wooden bowl of yellow lentils. In the center, a wooden bowl holds light green mung beans. To its right, a wooden bowl contains shelled walnuts. Further right, a white bowl is filled with green lentils. In the bottom left, a wooden bowl holds red and white speckled beans. Next to it is a white bowl of green lentils. To the right of that, a wooden bowl contains shelled almonds. Further right, a white bowl is filled with yellow lentils. In the bottom center, a white bowl holds dark red kidney beans. To its right, a wooden bowl contains black beans. In the bottom left corner, there are three red chili peppers. At the bottom center, there's a wooden bowl of light green mung beans. To its right, a white bowl contains light green lentils. In the bottom right corner, a white bowl holds light green lentils. At the very bottom, a white bowl contains light green lentils. Fresh green herbs, including basil and dill, are scattered throughout the arrangement, adding a vibrant touch of color.



VOEDING TOEN EN NU

- Geraffineerde voedingsmiddelen (nu minder vezels)
- Groenten bevatten meer KHD en minder nutriënten
- Vlees heeft meer vet en minder eiwitten dan oertijd
- Verhouding macro's verschuiving naar KHD
- Meer zetmeel in het algemeen (grassen en knollen)
- Toename neurotoxische stoffen
- Antibiotica in vlees en vis
- Antinutriënten in moderne voeding
- Overgang van schaarste naar overvloed
- Gluten (granen en glycemische lading) & lactose (zuivel en caseïne)



POPULAIRE DIËTEN

Voor mens

- Low fat
- Ketogeen
- Vegan
- Mediterraan
- Paleo
- IF



LICHAAMSBEWEGING

Voor mens





WETENSCHAP TOONT

Voor mens

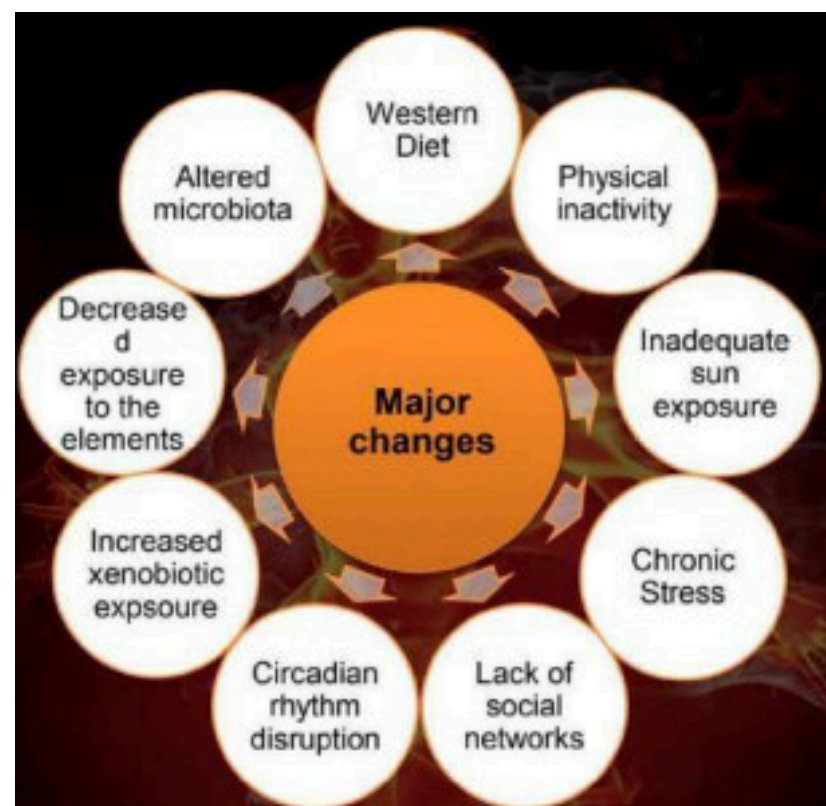


Van de mensen die een oerdieet (paleo) volgen, resultaat hebben:

- Ze zijn gelukkiger
- Ze zijn minder opgeblazen
- Ze zijn minder snel ziek
- Bloedwaarden optimaal



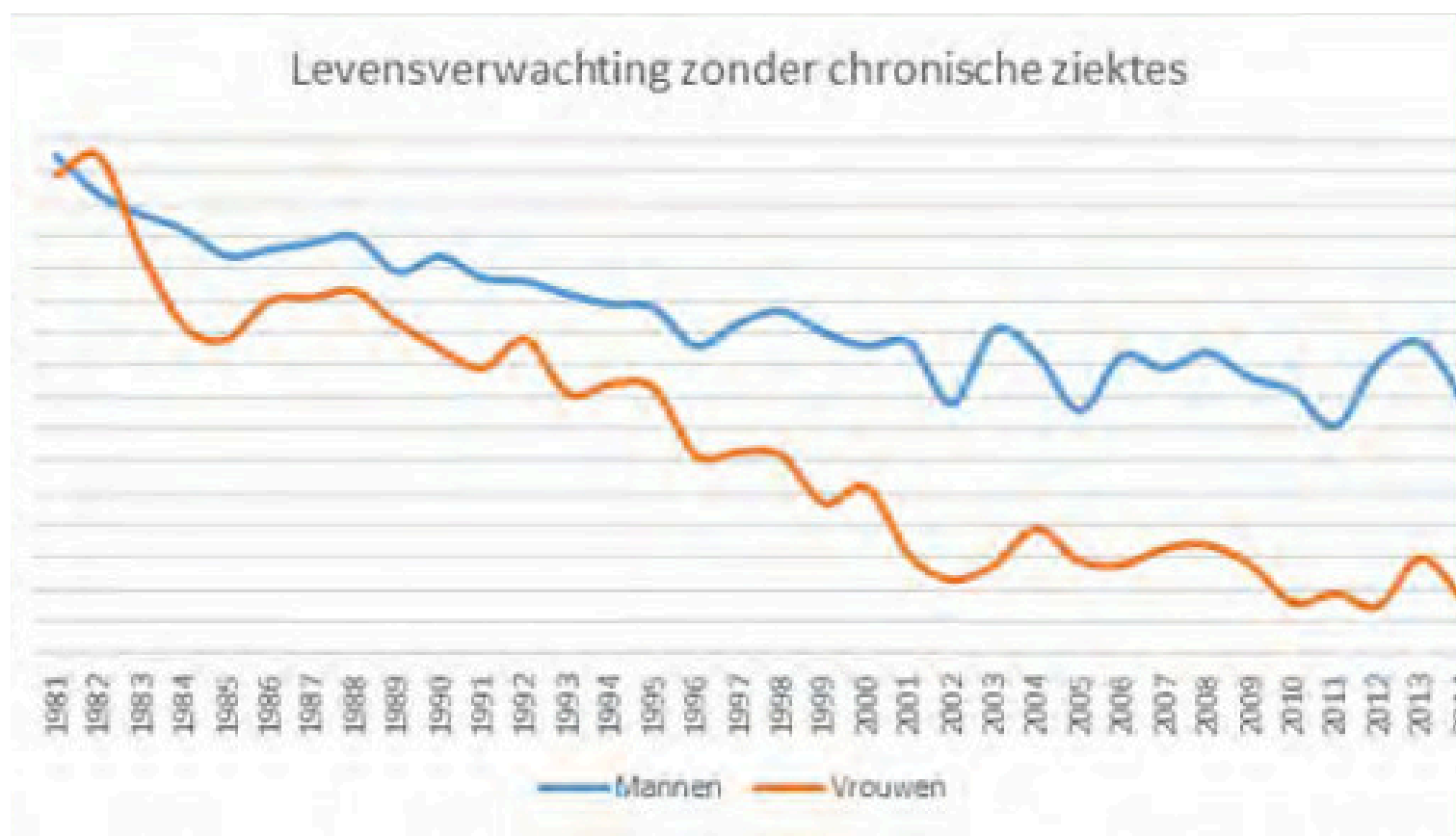
PROBLEEM



Het probleem

**Verandering
van omgeving**

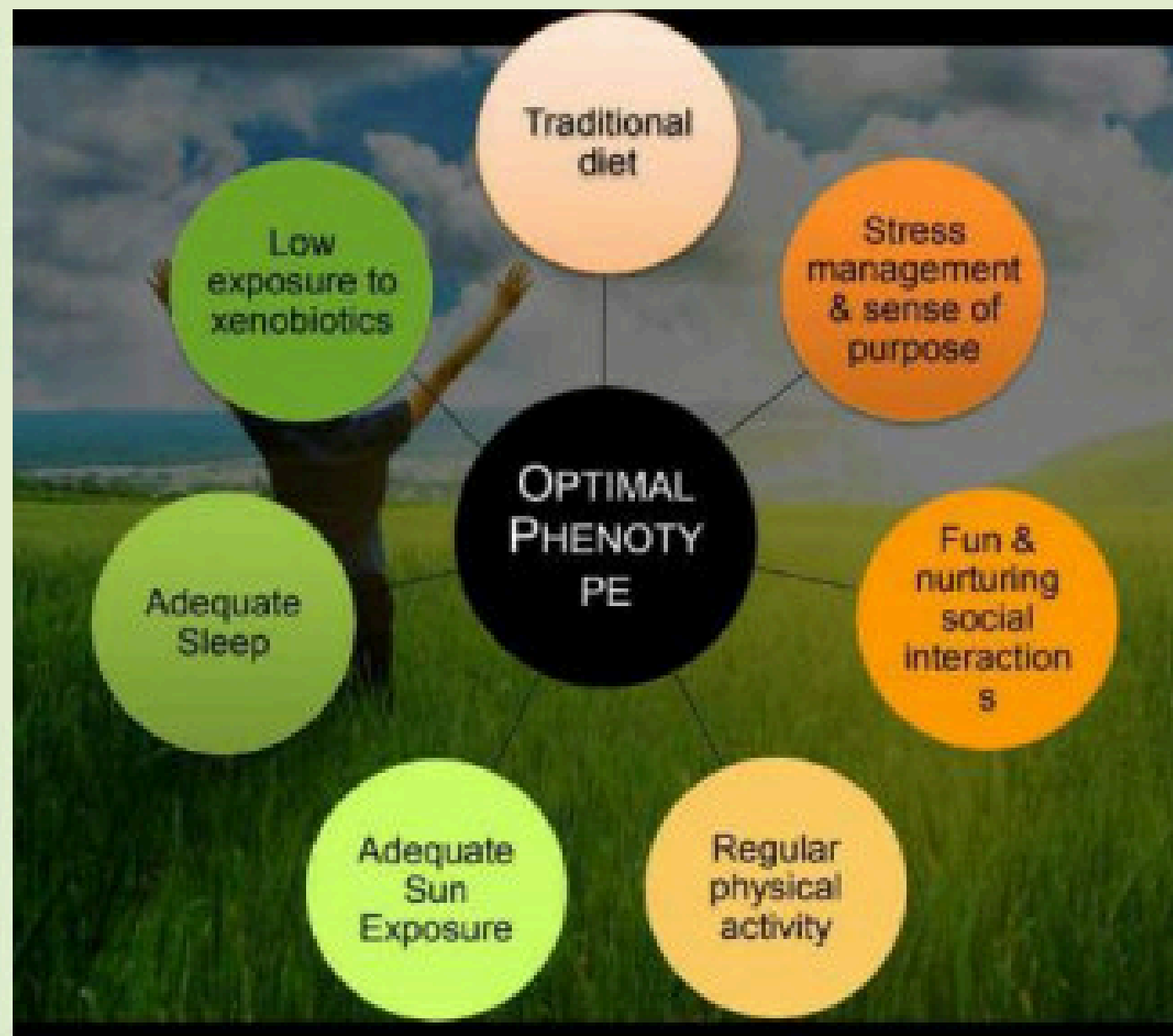
Voor mens





DE OPLOSSING

Voor mens



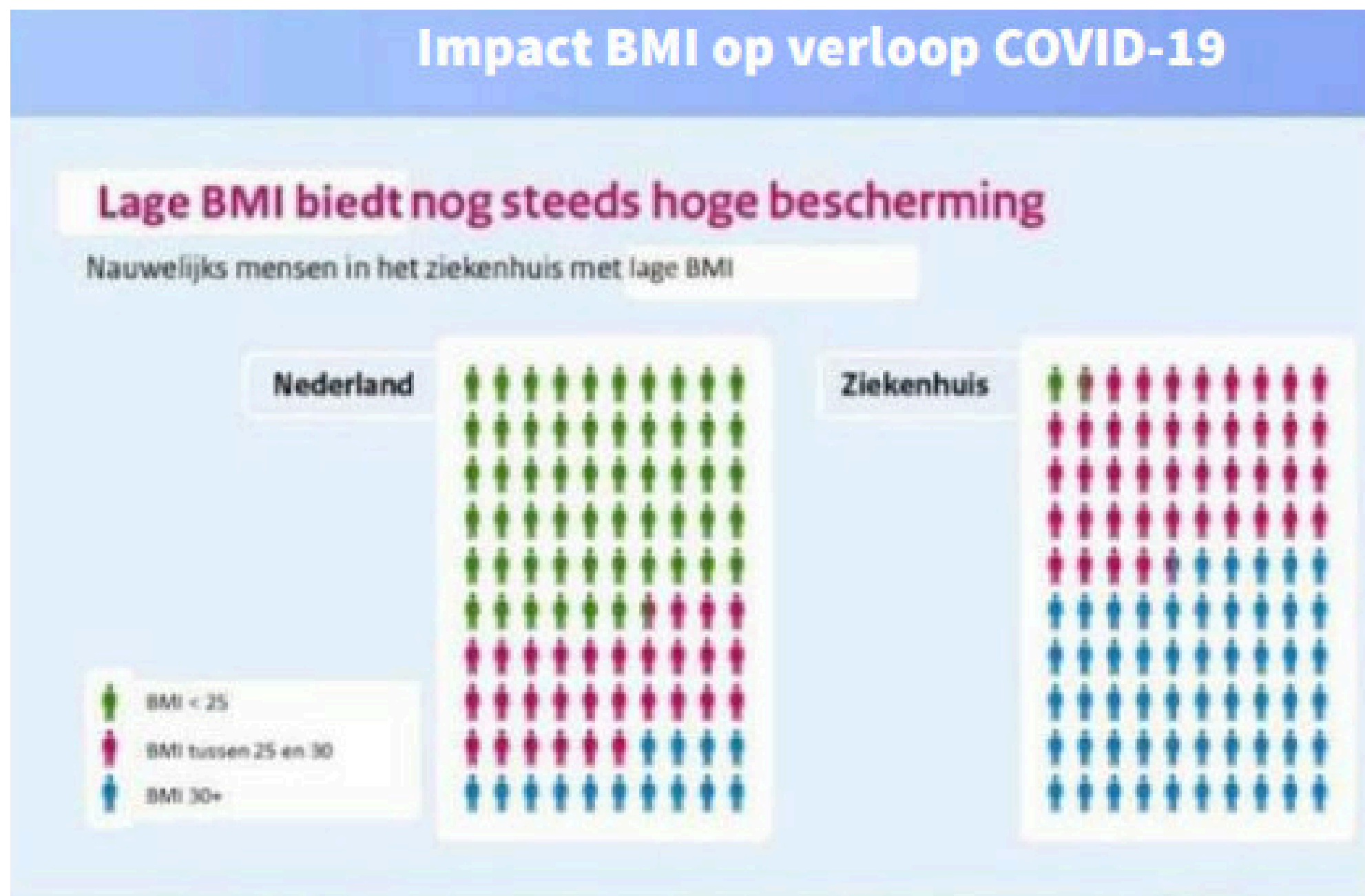
De oplossing

Geef wat een mens hoort te krijgen

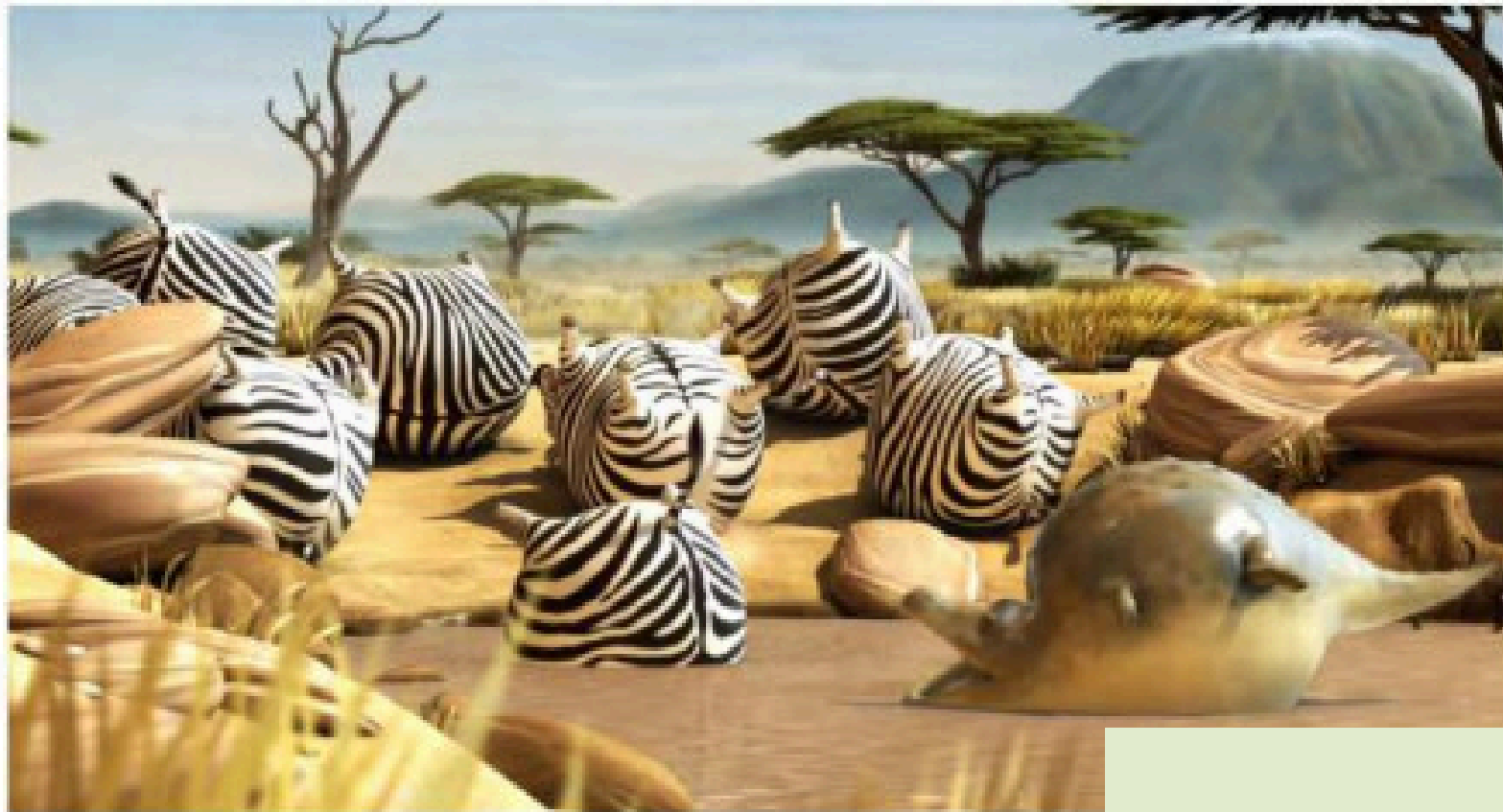


IMPACT BMI - COVID 19

Voor mens



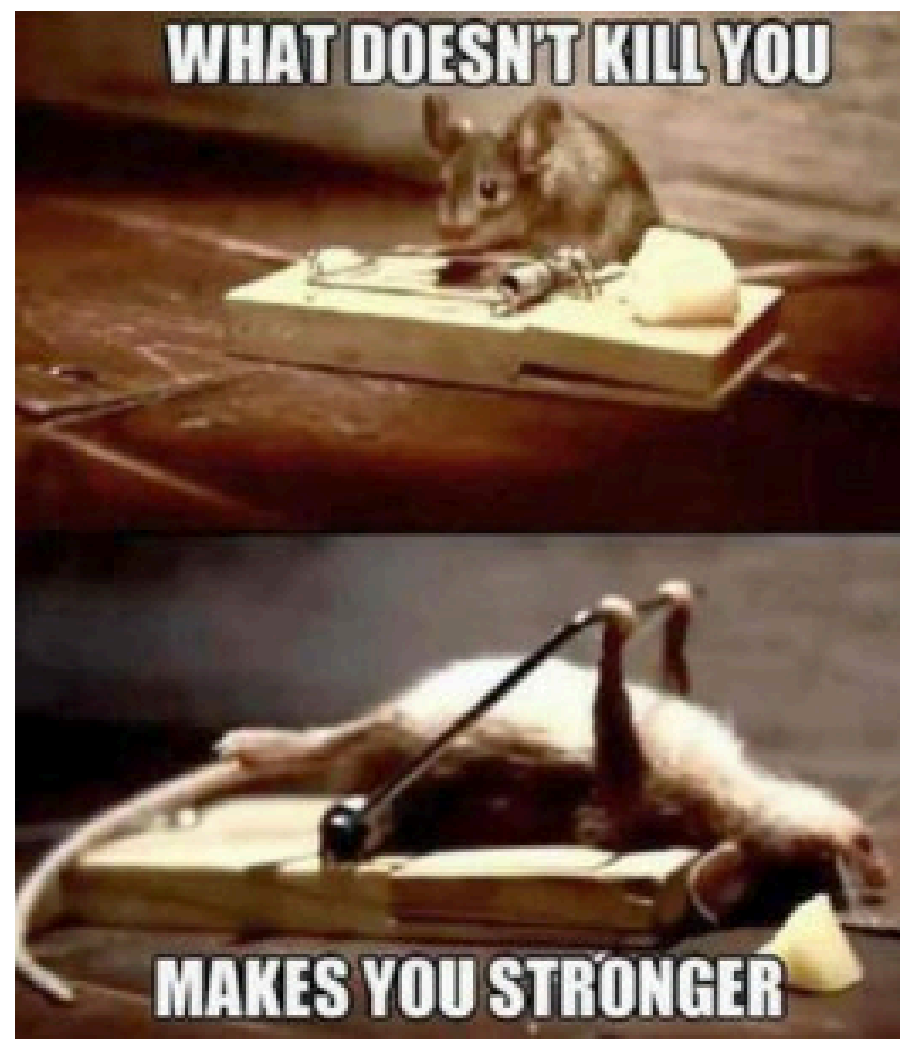
MCDONALD'S HITS AFRICA



De oplossing?



Evolutionair	Adaptief gedrag	Huidige omgeving	Modern gedrag	Consequentie
Honger	Bewegen 2x eten	Overvloed IJskast	Zitten 6x eten	Overgewicht, diabetes
Dorst	Bewegen Bulkdrinken	Overvloed Flessen	Zitten Slokjes	Hypertensie, oedeem
Infectie	Koorts Rusten	Hygiëne	Zitten Moe Autoimmuunziekten Doorwerken	Ziektegedrag Hyperactief immuunsysteem
Gevaar	Bewegen	Hypotheek	Eten Drugs	Klagen Moe

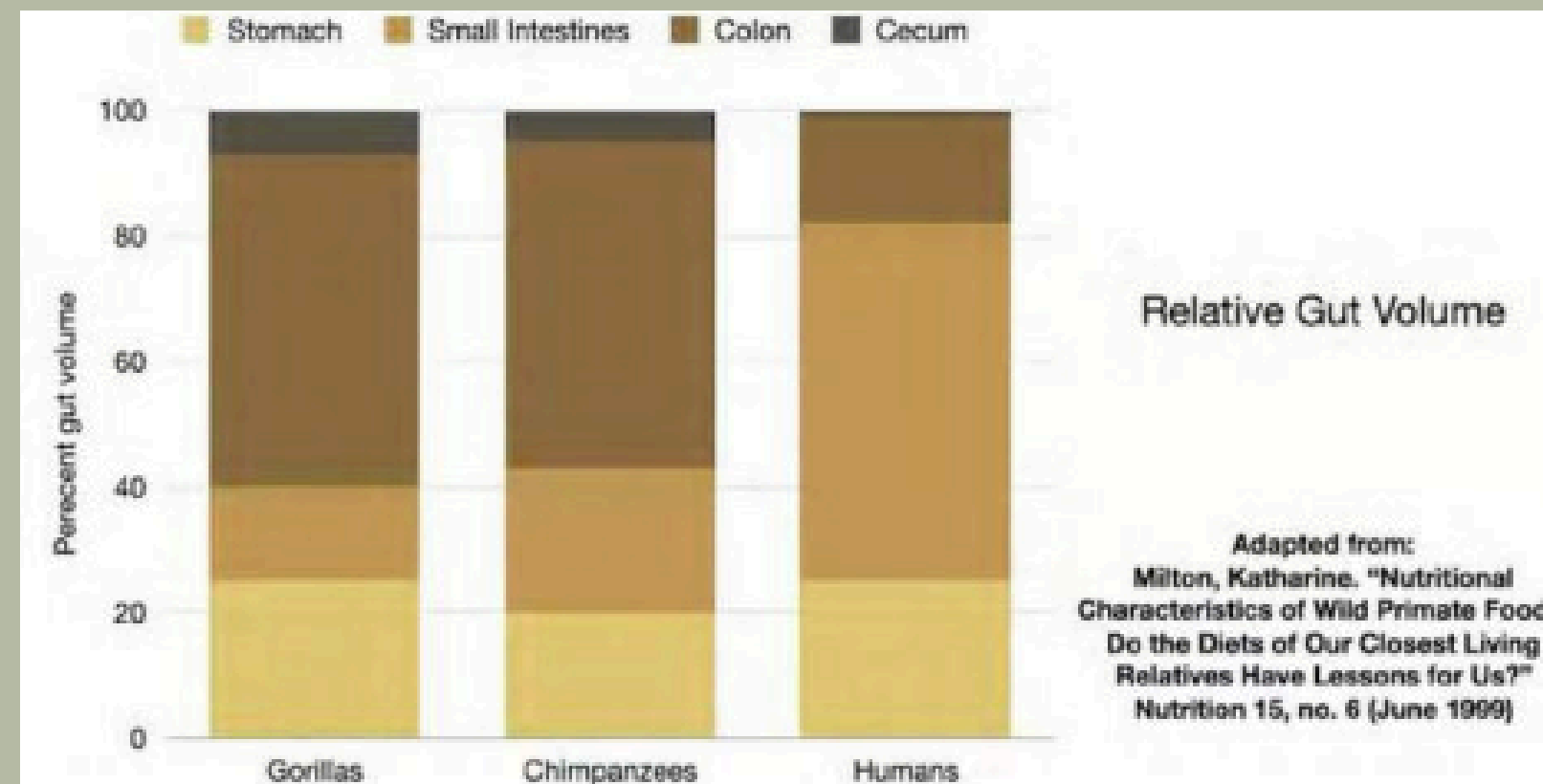


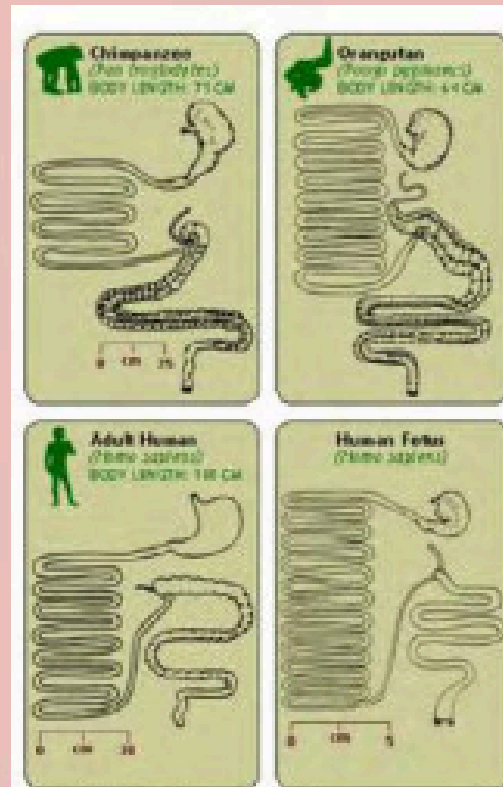


ONZE SPIJSVERTERINGSORGANEN

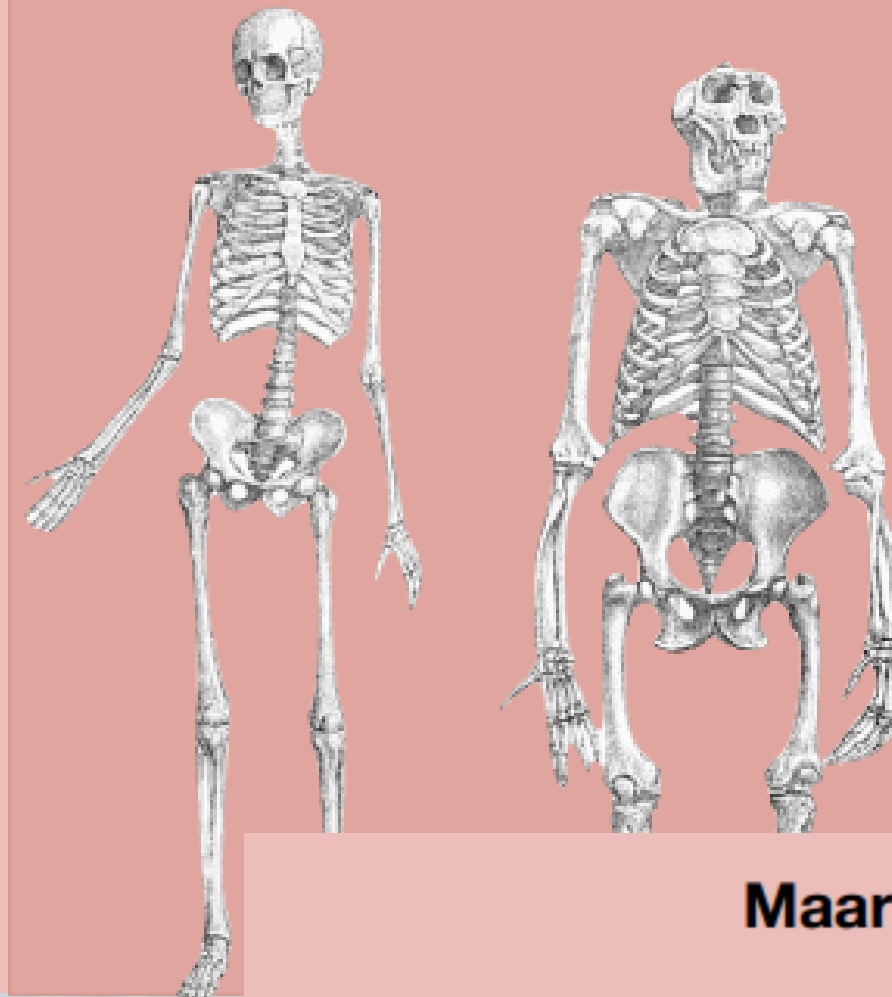
Voor mens

- Mond
- Slokdarm (Oesofagus)
- Maag (Gaster)
- 12-vingerige darm (Duodenum)
- Galblaas (Vesica Biliaris)
- Alvleesklier (Pancreas)
- Dunne darm (Intestinum)
- Dikke darm (Colon)

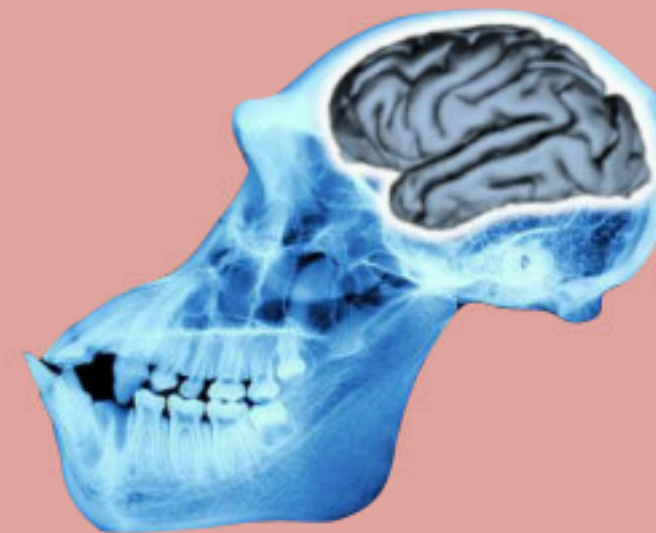
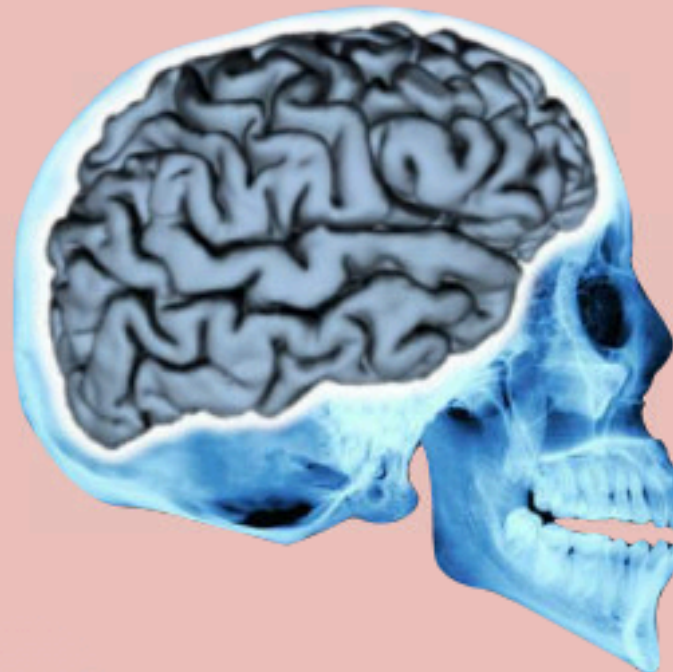




Gastrointestinal tracts of a chimpanzee, orangutan, an adult human, and human fetus.



Maar een groot hoofd!





JAGEN & VISSSEN EN VERZAMELEN

Voor mens





OERVOEDING (PALEO)

Voor mens



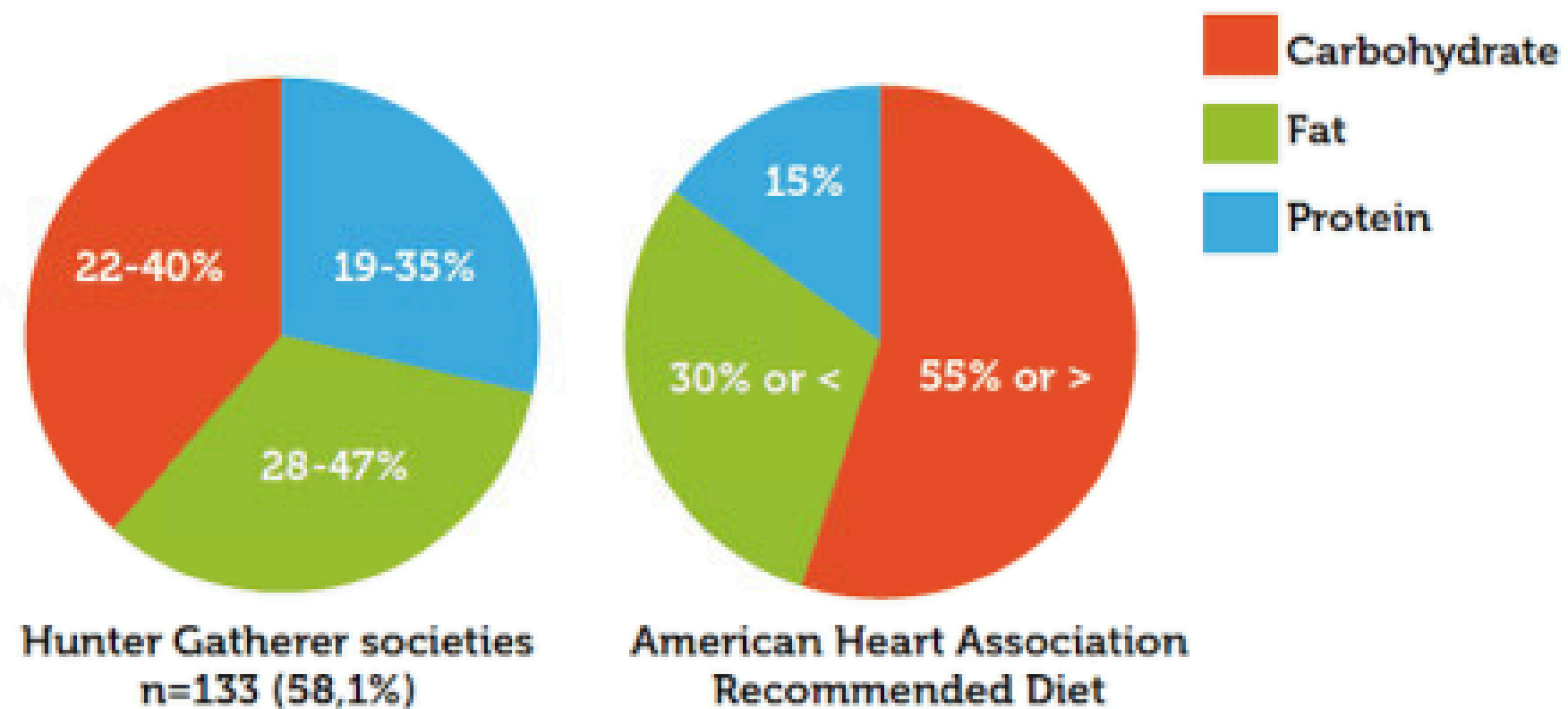


MACRO VERDELING

Voor mens

VERDELING MACRONUTRIËNTEN

Hunter Gatherer vs. Westerse voeding

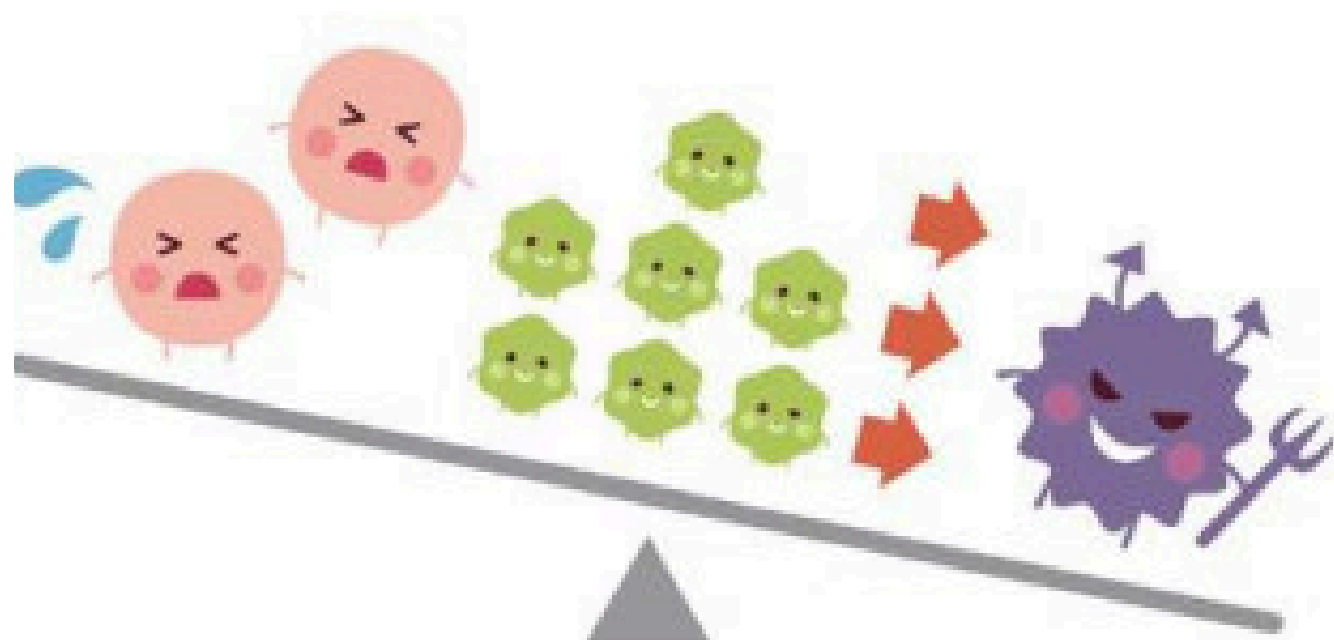




DARMFLORA

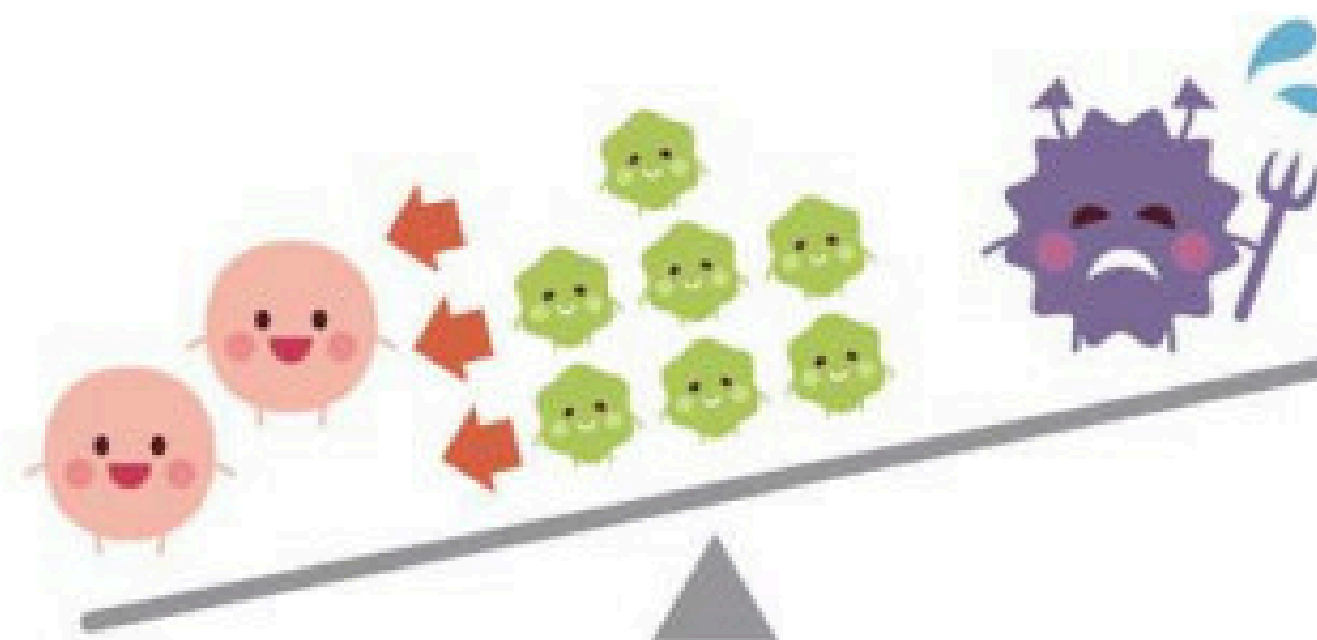
Voor mens

Darmflora uit balans



Foute bewoners (pathogenen) krijgen de overhand.

Darmflora in balans

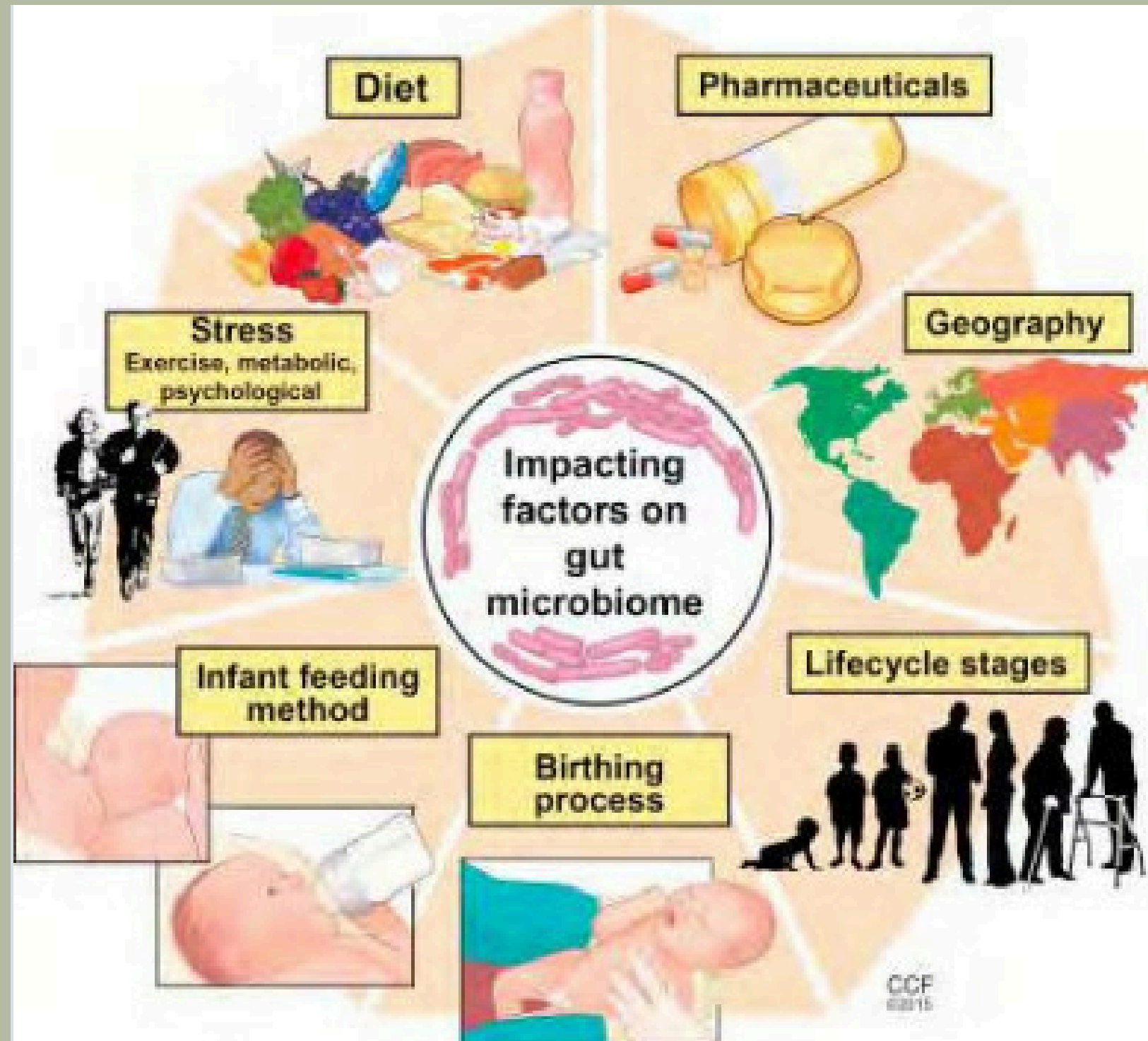


Goede bewoners (goede bacteriën) zijn in de meerderheid.



MICROBIOOM FUNCTIES

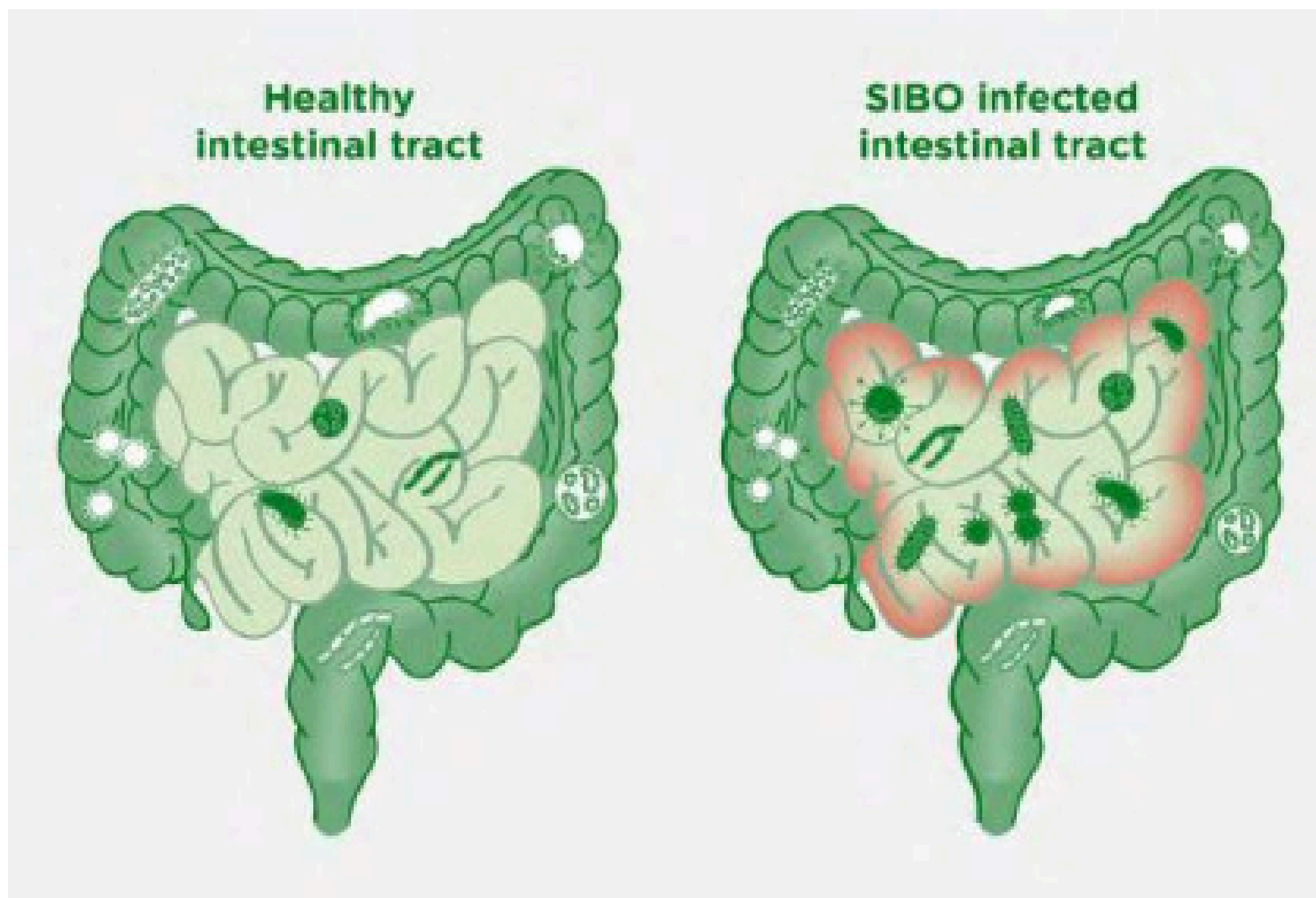
Voor mens





DARMFLORA

Voor mens





GROENTEN

Voor mens

Inname groenten en fruit bij Nederlandse kinderen

Tabel: gemiddelde consumptie en het percentage van 7 tot 18-jarigen dat voldoet aan edee aanbeveligen uit de richtlijnen goede voeding.

Omschrijving	Richtlijnen goede voeding	Jongens	Meisjes
Groeten	> 150g/dag	Gem: 84 1%	Gem: 79 1%
Fruit (incl. noten)	> 150g/dag	Gem: 75 5%	Gem: 86 5%



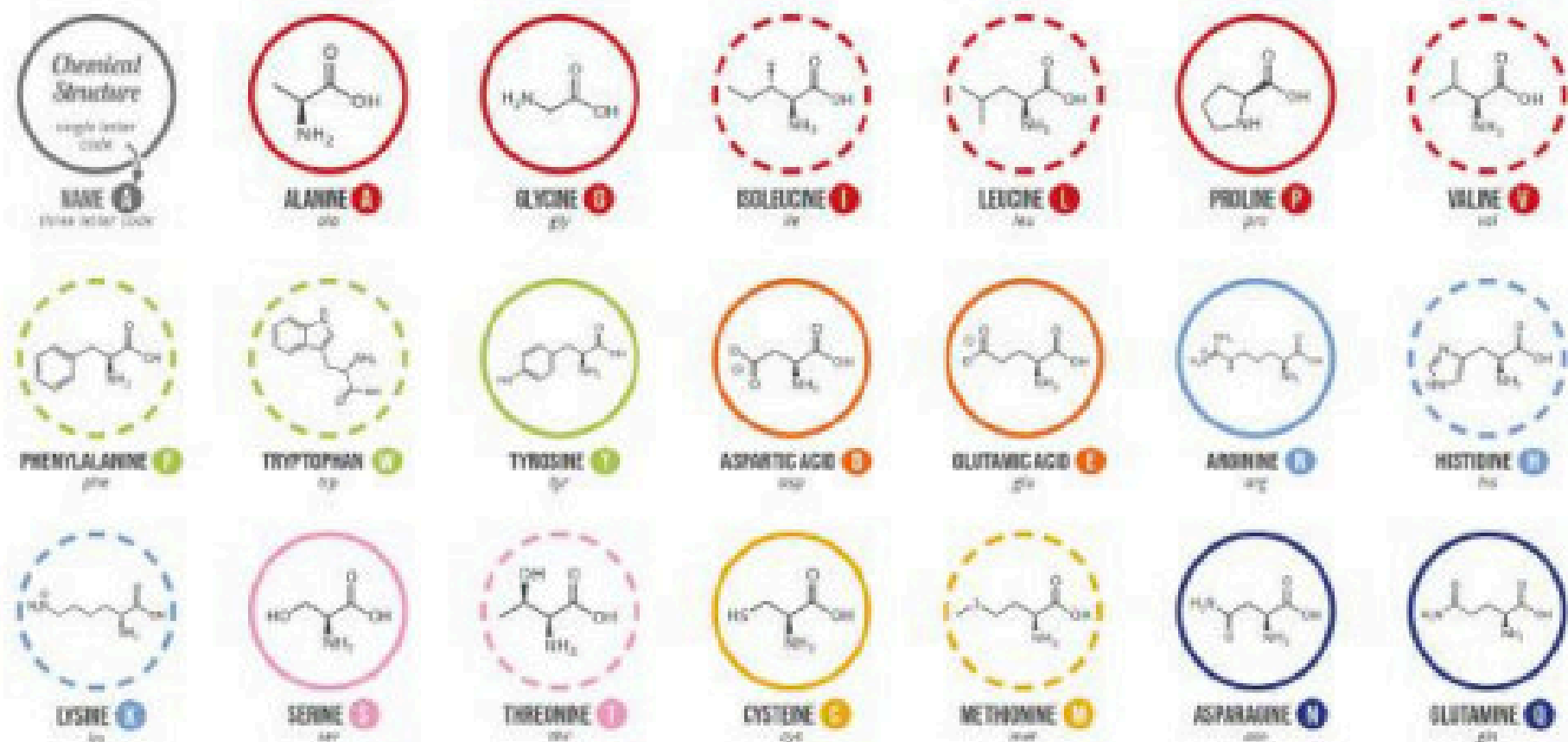
EIWITTEN

Voor mens

A GUIDE TO THE TWENTY COMMON AMINO ACIDS

AMINO ACIDS ARE THE BUILDING BLOCKS OF PROTEINS IN LIVING ORGANISMS. THERE ARE OVER 500 AMINO ACIDS FOUND IN NATURE - HOWEVER, THE HUMAN GENETIC CODE ONLY DIRECTLY ENCODES 20. 'ESSENTIAL' AMINO ACIDS MUST BE OBTAINED FROM THE DIET, WHILST 'NON-ESSENTIAL' AMINO ACIDS CAN BE SYNTHESISED IN THE BODY.

Chart Key: ● ALIPHATIC ● AROMATIC ● ACIDIC ● BASIC ● HYDROXYLIC ● SULFUR-CONTAINING ● AMIDIC ○ NON-ESSENTIAL ○ ESSENTIAL



Note: This chart only shows those amino acids for which the human genetic code directly codes for. Selenocysteine is often referred to as the 21st amino acid, but is encoded in a special manner. In some cases, distinguishing between asparagine/aspartic acid and glutamine/glutamic acid is difficult. In these cases, the codes asx (B) and glx (G) are respectively used.





EIWITTEN

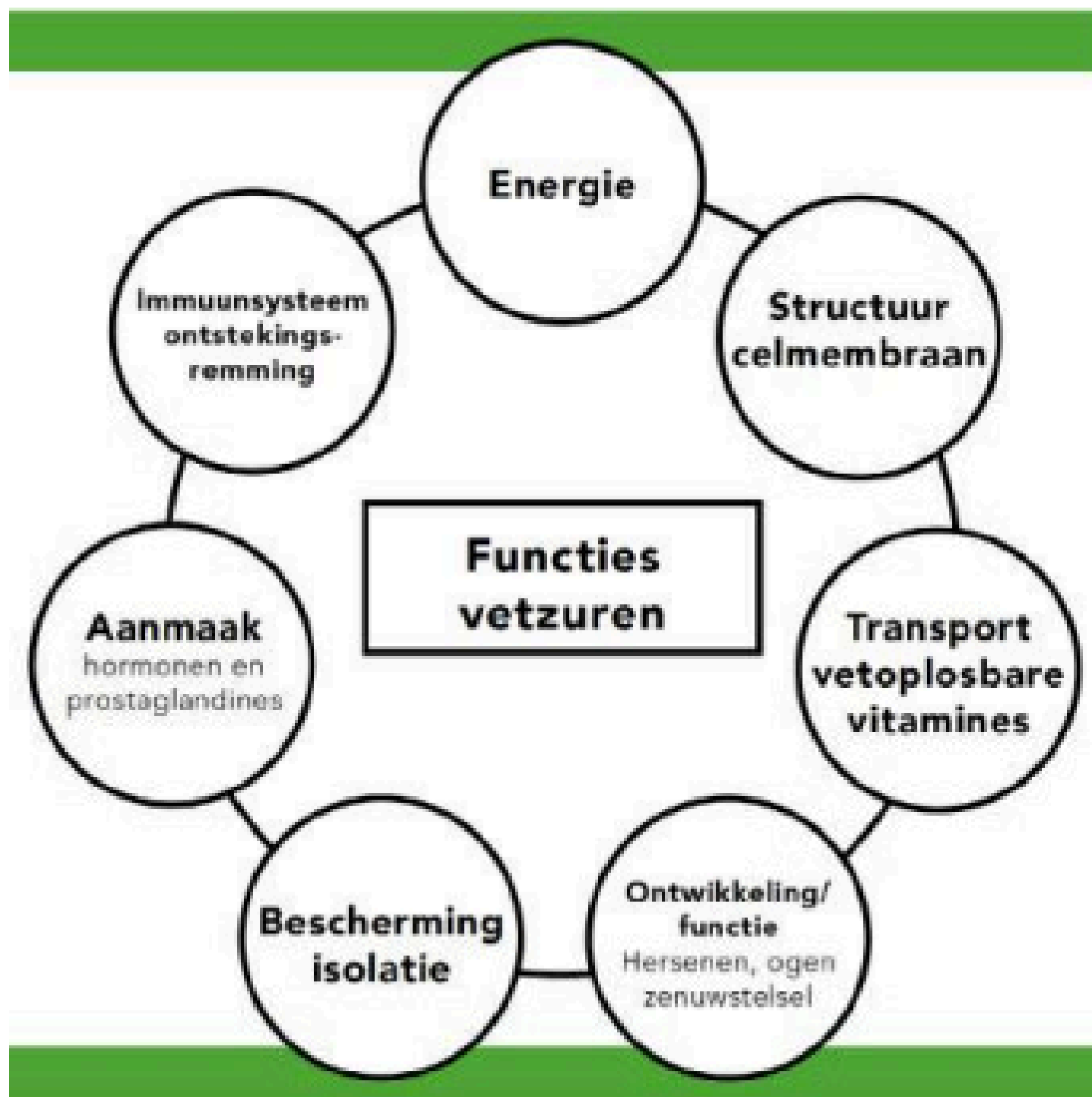
Voor mens

Dierlijke eiwitbronnen	Plantaardige eiwitbronnen
Vis: haring, sardientjes, kabeljauw, zalm, makreel, tonijn en schelvis Schaal- en schelpdieren: garnalen, kreeft, oesters en mosselen Insecten: sprinkhanen en meelwormen Gevogelte: kip en kalkoen Wild: eend en fazant Eieren Vlees: koe en varken Zuivel: melk, yoghurt, kwark en kaas Wei proteïnepoeder	Noten: walnoten, macademia's, paranoten, hazelnoten, amandelen en pecannoten Zaden: boekweit, hennepzaad, chiazaad, lijnzaad, pompoenpitten en sesamzaad Paddenstoelen: champignons, porotobello, shiitake, oesterzwam en cantharel Zeewier Groenten: artisjok, asperges, broccoli en spruitjes Proteïnepoeders: wei, rijst, hennep Peulvruchten: sojabonen, kikkererwten, witte- en bruine bonen, slabonen, snijbonen



VETZUREN

Voor mens





VETZUREN

Voor mens

Dierlijke vetbronnen	Plantaardige vetbronnen
Vis: makreel, zalm, sardientjes, haring, forel, kabeljauw, schol, heilbot Schaal- en schelpdieren: kreeft, garnalen, mosselen, oesters Eieren Gevogelte: kip, kalkoen Wild: eend, fazant, hert Roomboter, ghee (geklaarde boter) Zuivelproducten: melk, kaas, yoghurt, kwark Rood vlees: koe, varken, paard, lam	Noten: walnoten, macademia, amadel, pistachenoot, pecannoot, cashewnoot, paranoot Zaden: hennepzaad, lijnzaad, chiazaad, pompoenpit, pijnboompit Zeewier: wakame, kelp, zeekraal Olijven Kokosnoten Cacao Avocado Plantaardige oliën: olijfolie, kokosolie, lijnzaadolie, walnootolie, pompoenpitolie, sesamolie Granen: tarwe, spelt, kamut, rogge, quinoa Peulvruchten: pinda's, sojabonen



VRAAG

Voor mens

Hoeveel bedraagt de ratio omega 3 tov omega 6 in ons lichaam bij de gemiddelde belg?

- 1/1
- 1/2
- 1/5
- 1/10
- 1/30
- 1/50
- 1/100





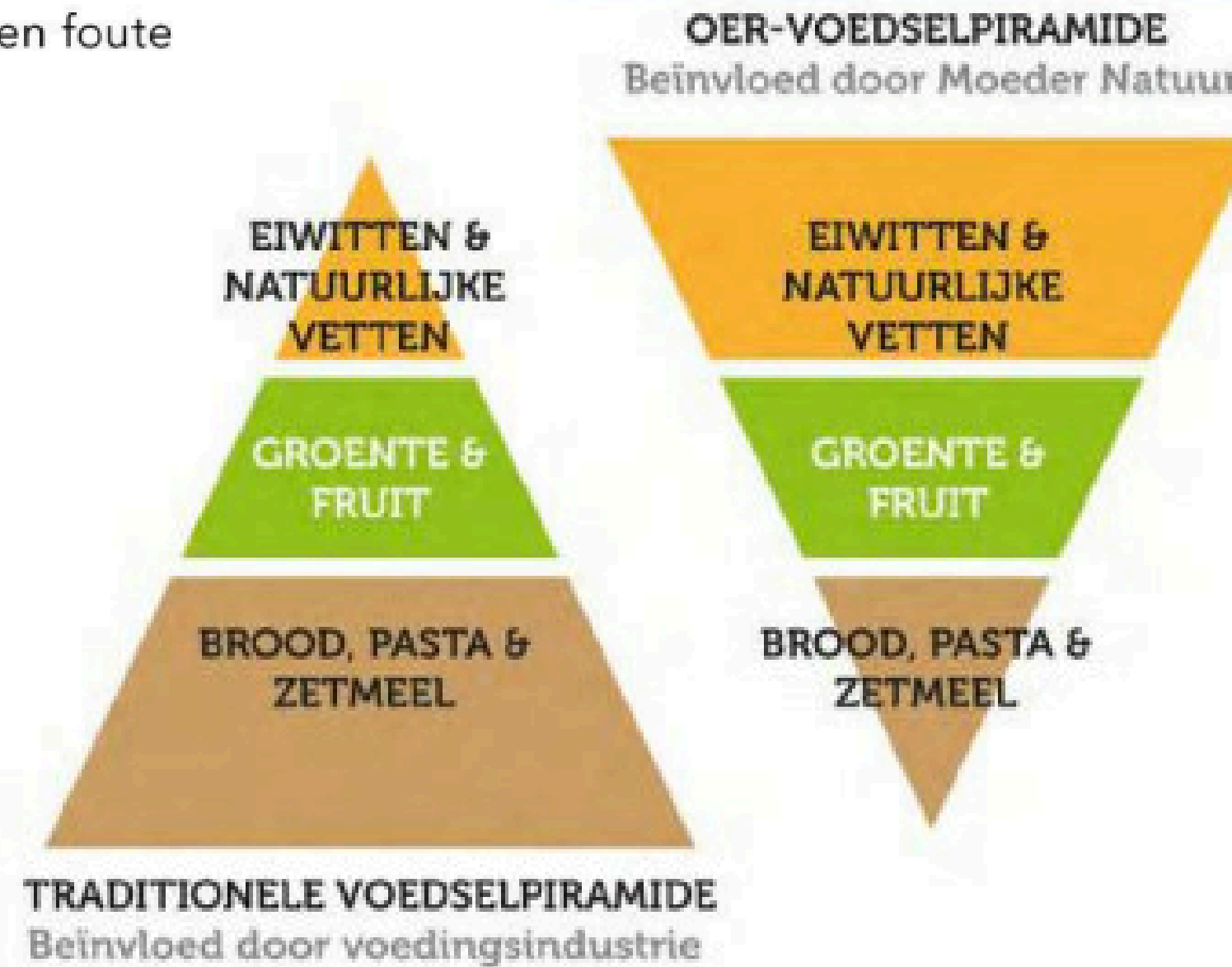
OMEGA 3

Voor mens



	Nu	Hierheen
Koolhydraten	55-65%	30-35%
Vetten	25-30%	35-40%
Eiwitten	10-15%	30-35%

- Er bestaan geen 'foute' groepen, alleen een foute balans.

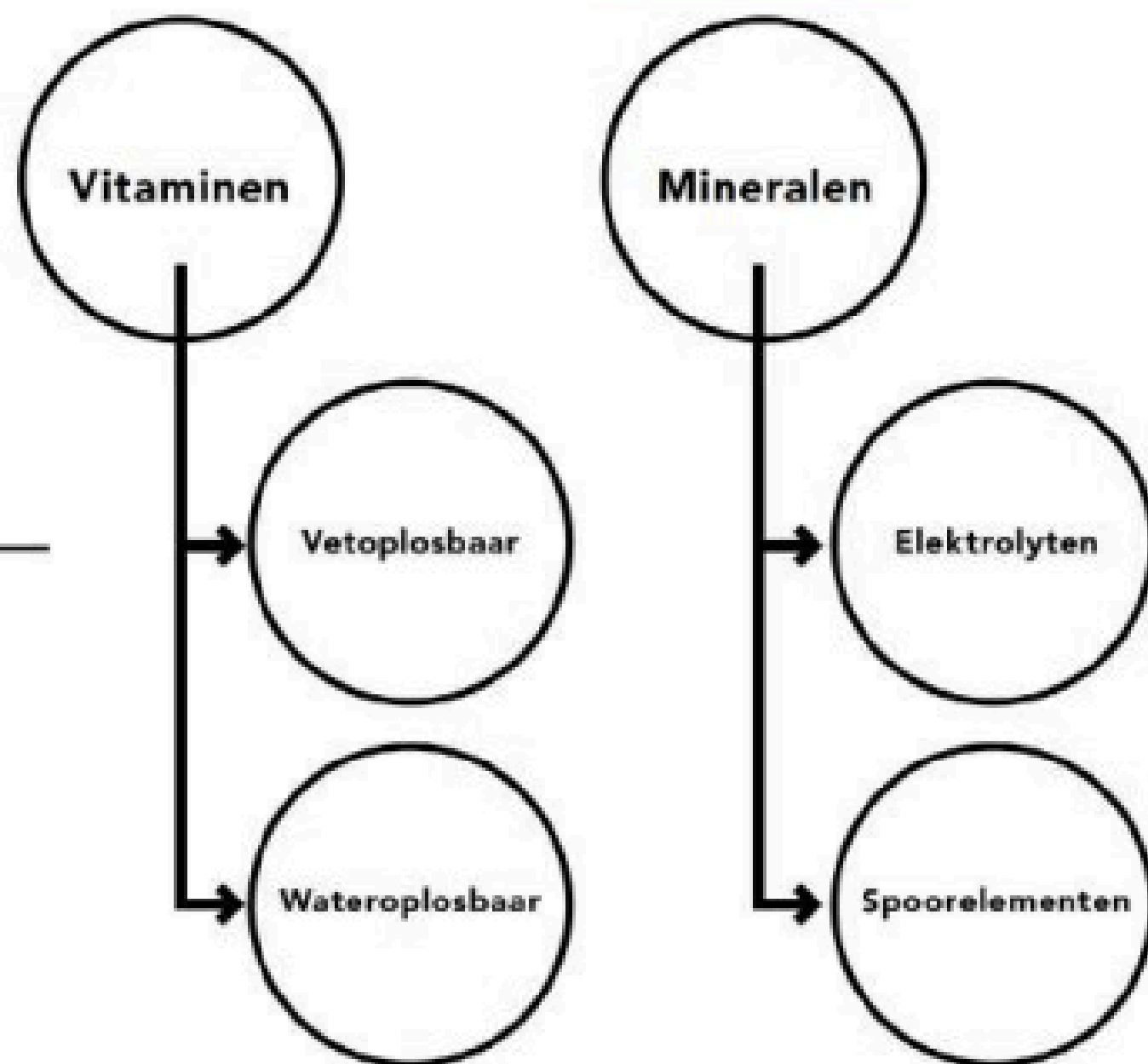




MICRO NUTRIENTEN

Voor mens

De micro-nutriënten

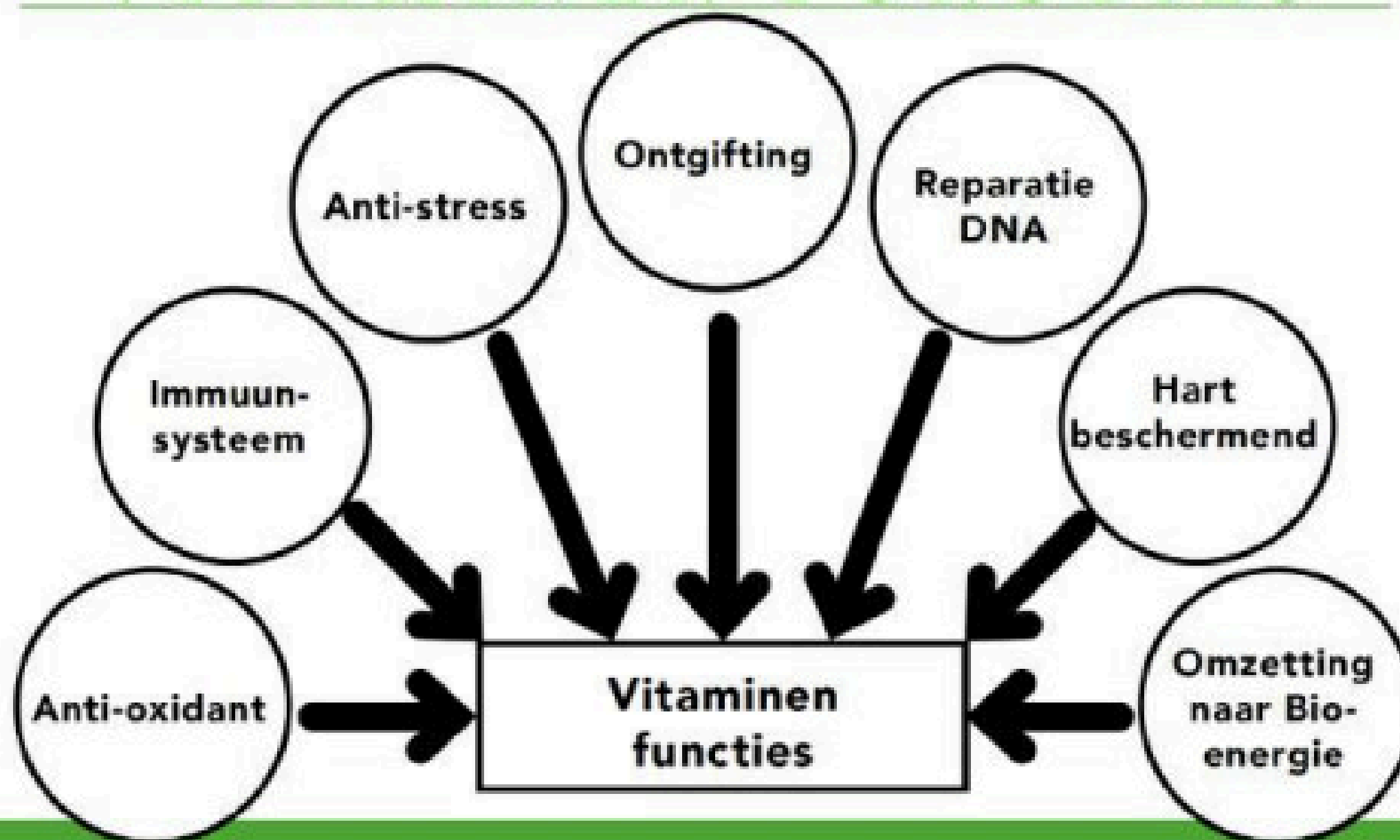




MICRO NUTRIENTEN

Voor mens

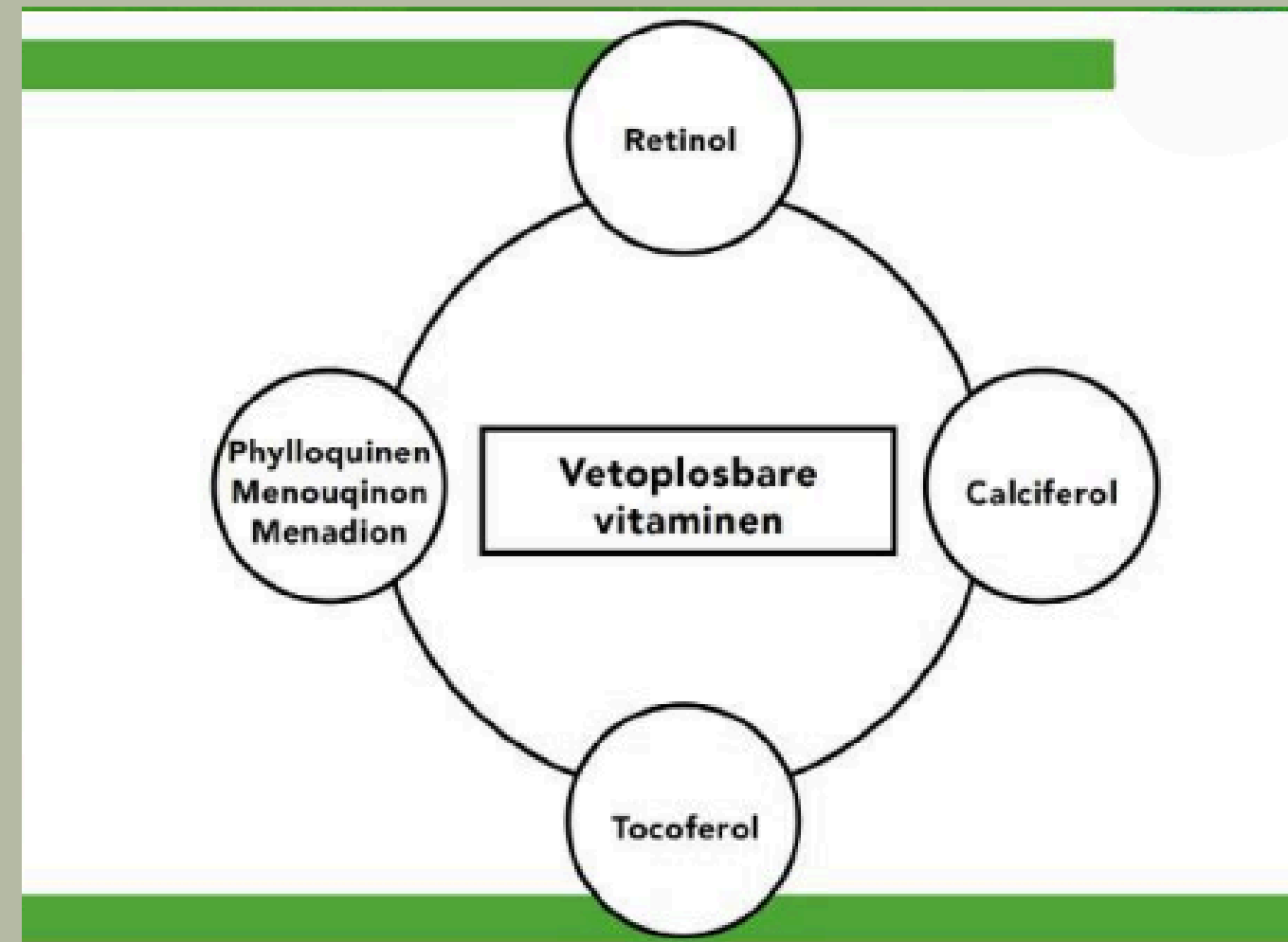
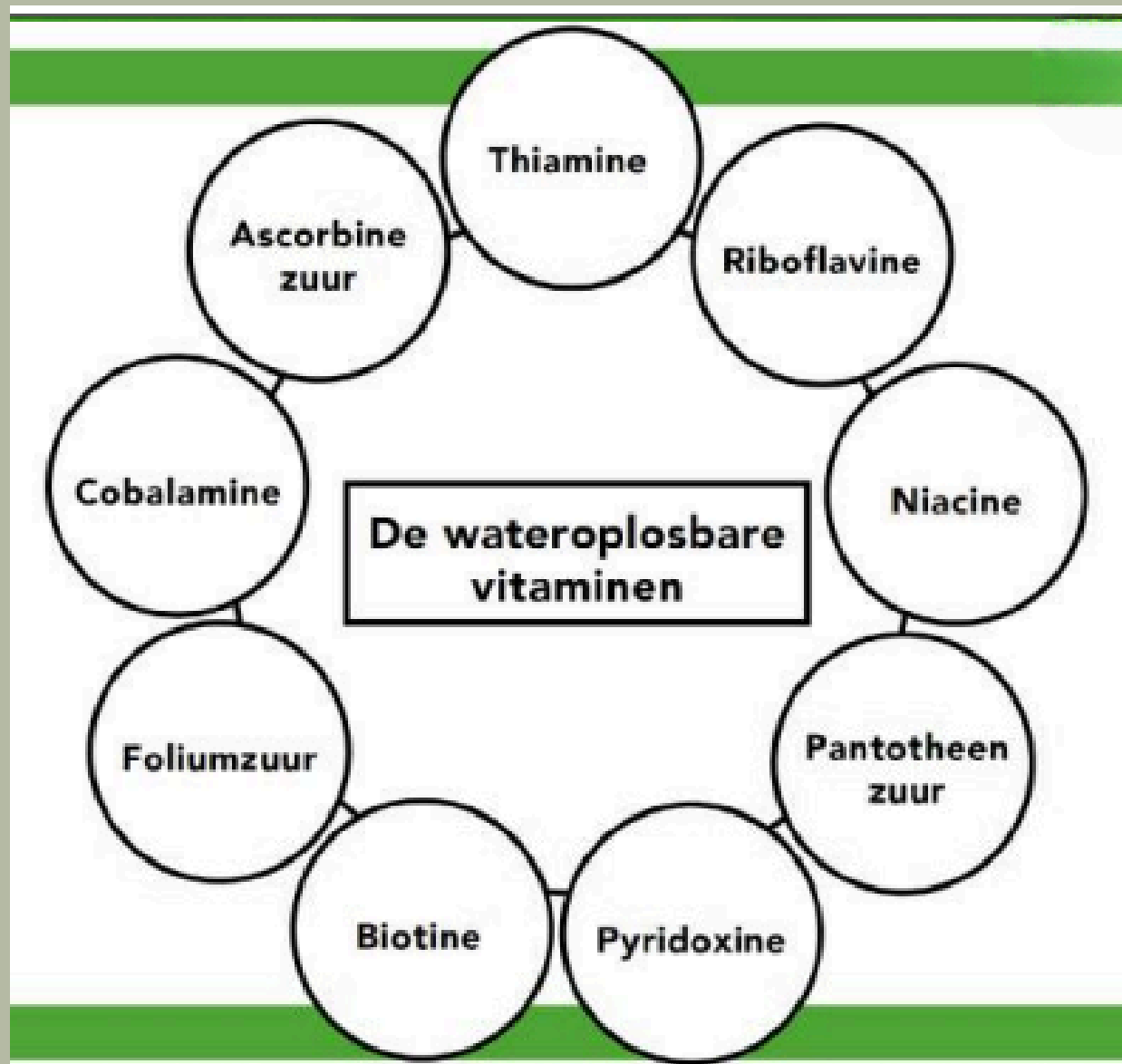
VITAMINEN FUNCTIES





MICRO NUTRIENTEN

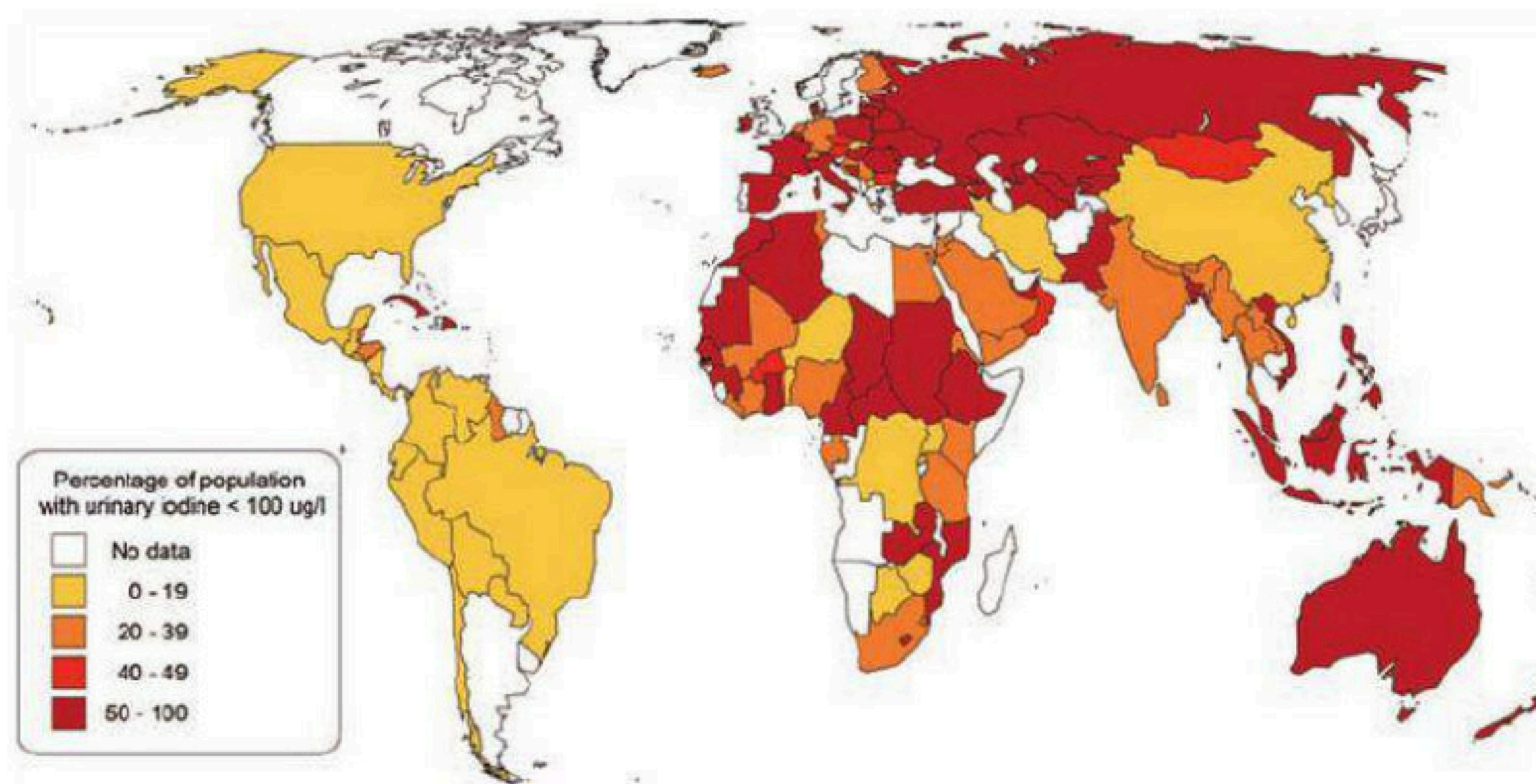
Voor mens





JODIUM TEKORT

Voor mens

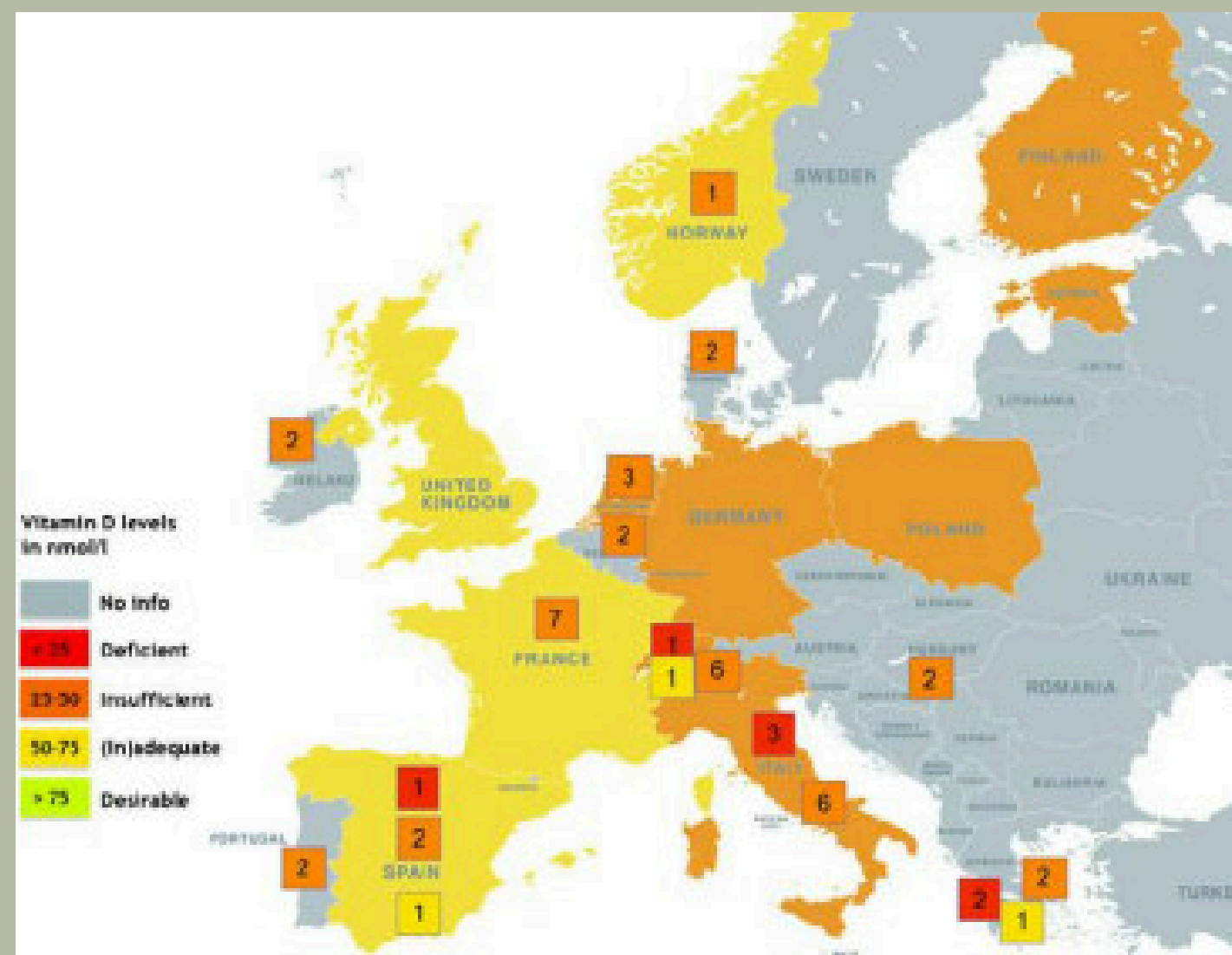
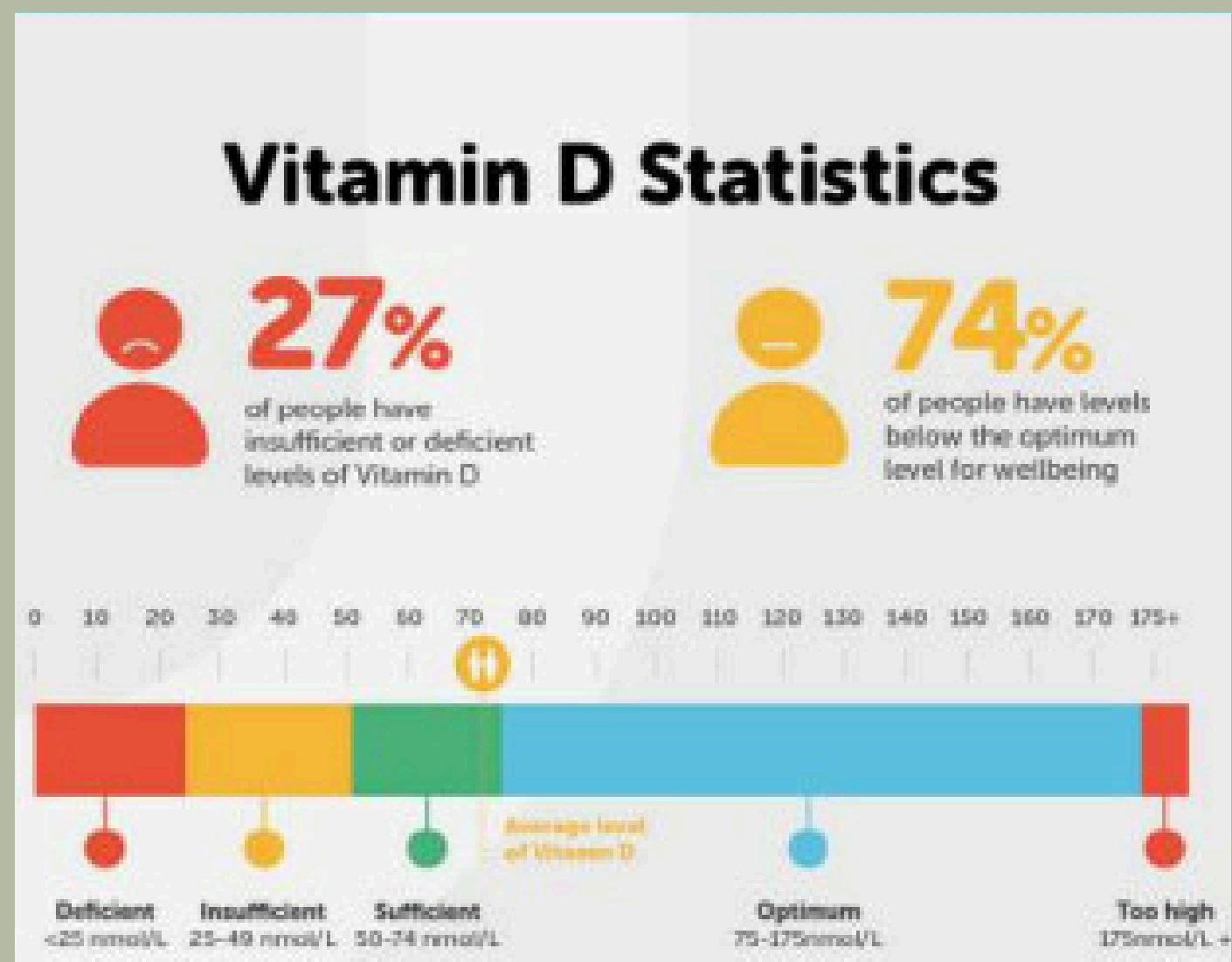


Map 4.2. Iodine deficiency.



VITAMINE D

Voor mens





VOEDING INTERVENTIES

Voor mens

- Vermijden van: suiker, bewerkte voeding, sauzen, pakjes en zakjes, granen, peulvruchten, zuivelproducten, aardappelen.
- Integratie (2-3 dagen)
- Darmgezondheid
- Auto immuunziekten
- Voedingsmiddelen om te eten: voornamelijk mager vlees, vis, groenten, fruit, noten en zaden.





SPELREGELS

Voor mens

- Eiwitbron
- Roomboter
- Vetten
- Groenten
- Fruit
- KHD uit: fruit, honing en knollen.
- Kruiden en specerijen



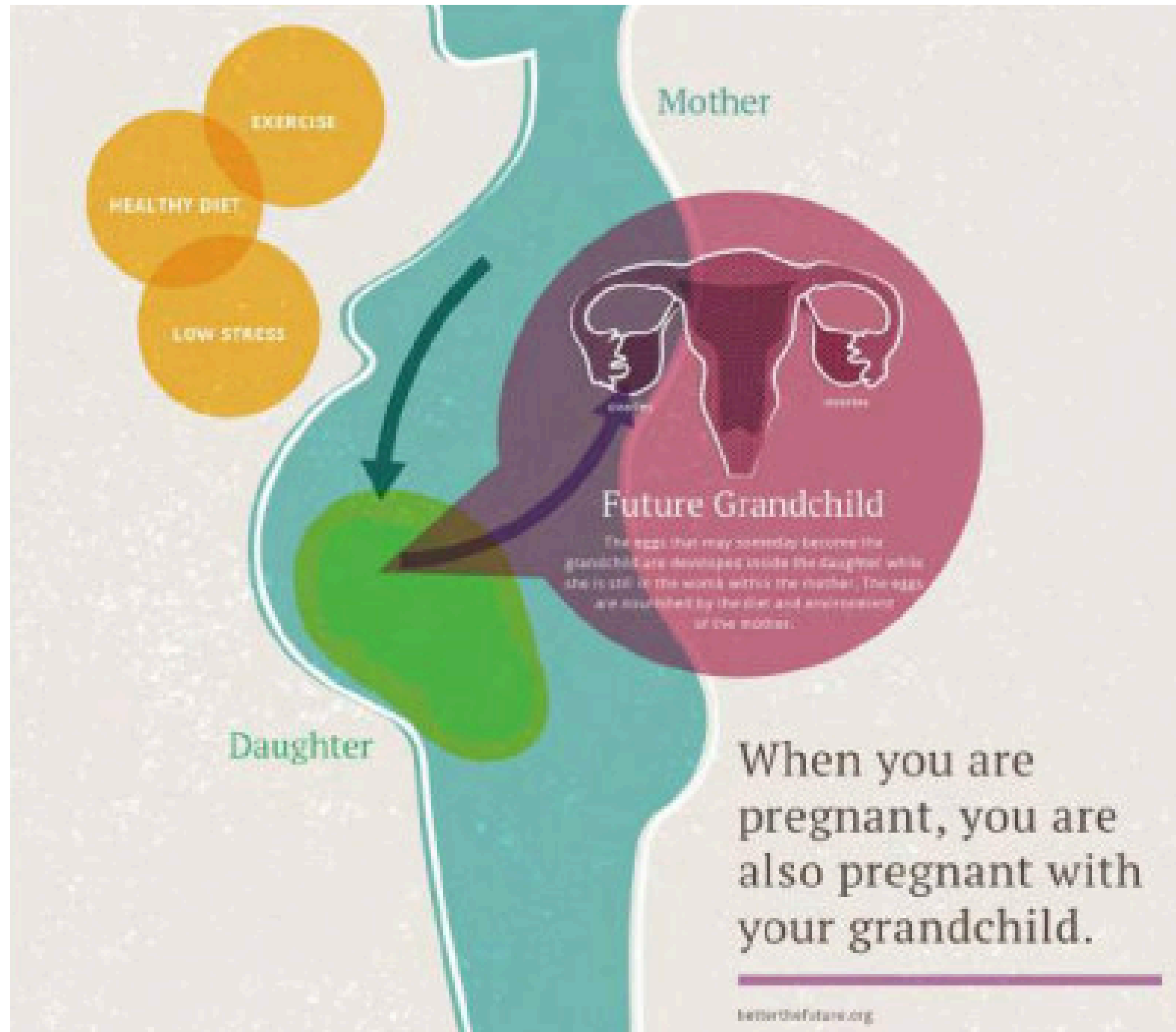


VRAAG

Voor mens

Vrouwen die zwanger zijn van een kind ...
Zou het effect kunnen hebben op het POTENTIËLE kleinkind?







VRAAG

Voor mens

Heb je ervaring met vasten?





VASTEN

Voor mens

- Verbeterde insulinegevoeligheid
- Dit vermindert het risico op type 2 diabetes en helpt bij gewichtsbeheer
- Ontstekingsremming
- Verbeterde cellulaire reparatieprocessen
- Neuroprotectieve effecten
- Verhoogde vetoxidatie
- Populaire methoden van intermitterend vasten



BULKDRINKEN

Voor mens

- Impact op het metabolisme (celstofwisseling & energieproductie)
- Effecten op het darmmicrobioom (ondersteuning)
- Invloed op het Immuunsysteem (sterker)
- Hormonale Reacties (cortisol)



FYTOTHERAPIE & SUPPLEMENTEN

Voor mens

Fytotherapeuten noemen de kruidenleer een natuurlijke ondersteuningsmethode om gezondheidsklachten aan te pakken, waarbij het lichaam gezuiverd wordt en de organen gestimuleerd worden zonder gebruik van chemische middelen.



FYTOTHERAPIE

Voor mens

Sinds mensenheugenis worden bepaalde planten inderdaad om hun geneeskrachtige werking ingezet. Niet alleen in de westerse cultuur, ook de traditionele Chinese geneeskunde en de Ayurveda zijn daarop geënt.

Het probleem met kruiden echter is dat ze niet altijd (vers) beschikbaar zijn en dat de kwaliteit varieert. Bij de fytochemie worden de werkzame stoffen uit de plant gehaald en worden ze gestandaardiseerd qua samenstelling. Dat wil zeggen dat alle tabletten/gellules/druppels van een aangeboden product een identieke samenstelling en concentratie van actieve stof(fen) hebben.



2 VORMEN

Voor mens

- Reguliere fytotherapie (plantonderdelen: Ginkgo biloba)
- Omplementaire fytotherapie (preparaten, tabs, oogdruppels, creme)



GESCHIEDENIS

Voor mens

De eerste geschreven teksten over kruidengeneeskunde dateren 3000 jaar vóór Chr . Zij gebruikten planten zoals mirte, hennep, tijm, wilg in gefilterde afkooksels.



OFFICIEEL?

Voor mens

- Officiële erkenning als geneesmiddel
- Ondanks een geharmoniseerde geneesmiddelenwetgeving in de EU bestaan er per land grote verschillen qua erkenning van fytotherapeutische geneesmiddelen.



KWALITEIT

Voor mens

Kwaliteitsgarantie

De doeltreffendheid van een behandeling op basis van kruidenpreparaten hangt vooral af van de keuze van de planten waaruit ze samengesteld zijn. De kwaliteit van de planten is daarom van essentieel belang.

De kwaliteit wordt verkregen door een strenge selectie van de soort en van het actieve deel van de plant (wortel, bloeiende top, stengel, blad, vrucht), door zorg te dragen voor de juiste groeiomstandigheden (blootstelling aan zon, bodem, klimaat) en het juiste tijdstip voor de oogst.



WERKING FYTO

Voor mens

Werking van fytotherapie

De moderne geneeskunde is onontbeerlijk, maar is vooral aangewezen in noodgevallen en voor kortdurende behandelingen.

Fytotherapie wordt eerder ingezet voor langdurige behandelingen. Door haar milde en diepgaande werking draagt de fytotherapie bij tot een goede lichaamsbalans door het lichaam te stimuleren zonder het te vergiftigen en zonder bijwerkingen, en zorgt ze voor een doeltreffende preventie tegen talrijke ziekten.



SYNERGETISCH EFFECT

Voor mens

Het synergetisch effect van planten en kruiden

Een chemisch geneesmiddel bestaat meestal uit slechts één werkzaam bestanddeel.

Zo is aspirine bijvoorbeeld niets anders dan acetylsalicylzuur. In de wilgenbast daarentegen die de bron is van aspirine, heb je een matrix aan stofjes die elk hun rol spelen: pijnstillende of ontstekingsremmende werking, het transport van de werkzame bestanddelen naar de plaats waar ze nodig zijn, bescherming tegen de nevenwerkingen van andere stofjes, ...



TOEDIENINGS VORMEN

Voor mens

Toedieningsvormen

Planten en kruiden kunnen op verschillende wijzen bereid en toegediend worden: infusie, afkooksel, weken, moedertinctuur, totaalpoeder of gestandaardiseerd extract.

Omdat verse kruiden niet beschikbaar zijn gedurende het ganse jaar werden technieken ontwikkeld om kruiden en planten te bewaren.

Tegenwoordig worden planten en kruiden voornamelijk aangeboden in capsules met gestandaardiseerde hoeveelheden gevriesdroogde totaalpoeders.



MEEST GEBRUIKTE

Voor mens

Echinacea (zonnehoed): wordt voornamelijk gebruikt ter ondersteuning van je weerstand, griep, verkoudheid en keelpijn.

Valeriaan: wordt gebruikt bij nervositeit, spanning en inslaapstoornissen.
Passiebloem: wordt gebruikt bij stress, rusteloosheid, spanning, prikkelbaarheid en bij lichte inslaapproblemen.

Gember: wordt gebruikt bij misselijkheid, reisziekte.



MEEST GEBRUIKTE

Voor mens

Artisjok: wordt gebruikt bij spijsverteringsproblemen zoals opgeblazen gevoel.

Ginkgo biloba: wordt gebruikt bij etalagebenen. Het zorgt voor een beter doorbloeding in de benen.

Kurkuma: wordt vooral gebruikt bij natuurlijke ontstekingsremmer.



WAAROM FYTOTHERAPIE

Voor mens

Bij bepaalde milde klachten kan fytotherapie een even goed effect hebben als synthetische geneesmiddelen.

Bij angst, stress en slaapproblemen hebben valeriaan en passieflora een mild positief effect, zonder nevenwerkingen bij langdurig gebruik.

Een benzodiazapine werkt sneller, maar zal bij langdurig wel wat neveneffecten zoals verslaving met zich meebrengen.



SCIENCE BASED?

Voor mens

Is de werking wetenschappelijk bewezen?

Geregistreerde plantaardige geneesmiddelen worden aan dezelfde strenge richtlijnen onderworpen als synthetische geneesmiddelen.

Ze moeten een aangetoond farmacologisch als klinisch effect hebben. De zekerheid van de therapie moet namelijk door toxicologische feiten onderbouwd zijn.

Deze geneesmiddelen zijn enkel verkrijgbaar in de (online)apotheek.



SIDE NOTE

Voor mens

Als je deze drie gulden regels in gedachten houdt, zit je safe:

- Een alternatieve therapie zoals fytotherapie is meestal geschikt als aanvulling maar niet als vervanging van de klassieke gezondheidszorg.
- Evenals een klassieke therapie kan ook een alternatieve therapie risico's inhouden, maar bij een alternatieve zijn die groter omdat ze minder goed onderzocht zijn.



VERSCHIL FYTOTHERAPIE & HOMEOPATHIE

Voor mens

Homeopathie maakt naast plantaardige, ook gebruik van dierlijke en minerale grondstoffen.

Fytotherapie maakt alleen gebruik van plantaardige, natuurlijke middelen en kruiden.

Homeopathie kijkt naar het gehele lichaam en niet alleen naar de specifieke klacht.

Bij fytotherapie ligt de focus meer op het fysieke ongemak



HELPT FYTO MET AFVALLEN?

Voor mens



HELPT TEGEN SNACKAANVAL

Voor mens

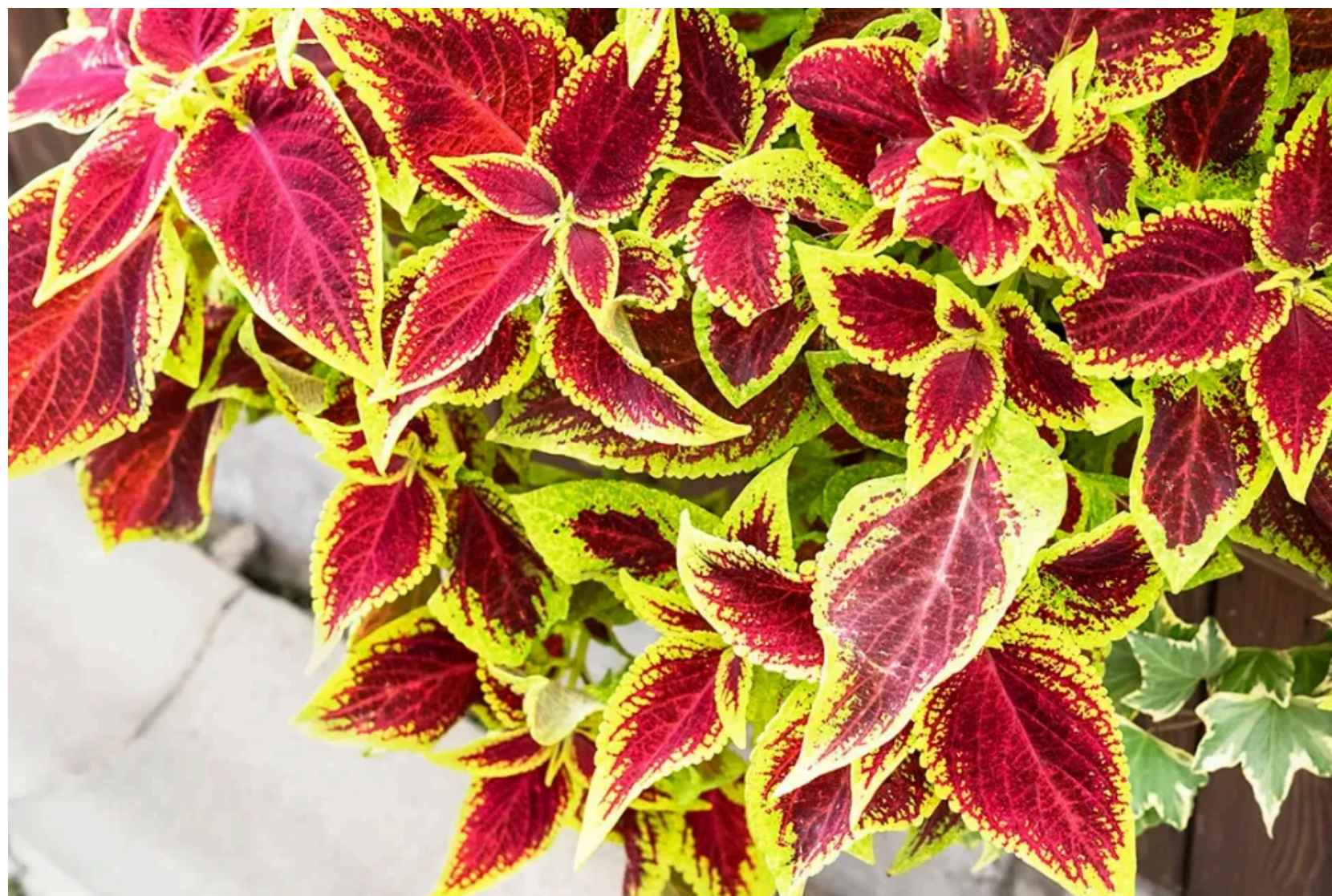
Johannesbrood





VETVERBRANDING COLEUS FORSKOLIN

Tropische plant uit India



Voor mens



RODE PEPER

Voor mens

Capsicinoïdes => thermogenese





KNOTSWIER

Voor mens

Polyfenolen => verbeterde amylase en lipase





GARCINIA

Voor mens

De schil: torenhoge gehalte aan hydroxycitroenzuur (HCA) => remmend effect op vetzuren





ZOETHOUT

Voor mens

Glycyrrhizine zuur => maag- darmstelsel: vooral buikvet





GUGGUL (AYURVEDISCHE GENEESKUNDE)

Voor mens

Schildklier + vetoxidatie + bloedsuiker





VEEL VOORKOMENDE KLACHTEN

Voor mens

- Cholesterol
- Lever
- Haaruitval of verdunning
- Acne
- Gewrichtspijn
- Veteringsproblemen
- Maagzuur (tekort)
- Psoriasis
- Stress
- Slaap
- Hart
- Weerstand/immuunsysteem
- Nieren
- Winderigheid
- Angst
- Droge huid
- Ziek



CHOLESTEROL

Voor mens

- Voeding, beweging en leefstijl!!!
- Werken aan de insulineresistentie
- Knoflookpoeder
- Wijnstok (caps)
- Gember thee
- Groene thee
- **Curcuma**
- **Rode rijstgist**
- Citrus bergamot
- **Omega 3**



LEVER

Voor mens

- Voeding, beweging en leefstijl!!!
- **Mariadistel**
- Curcuma
- Kudzu
- Paardenbloem
- Artisjok
- Taurine
- Choline
- Pepermunt thee
- **NAC (N-acetyl cysteine)**
- TUDCA



HAARUITVAL OF VERDUNNING

Voor mens

- Voeding, beweging en leefstijl!!!
- **Biotine**
- Dermonyl
- Vitamine C
- TRIX Beta (voor vrouwen)
- Minoxidil (pippetje)
- Sabal-Pygeum-Cranberry extract



ACNE

Voor mens

- Voeding, beweging en leefstijl!!!
- **Vitex agnus**
- **Pathoteenzuur (vitamine B5)**
- Biergist
- Sabal-Pygeum-Cranberry extract



GEWRIGHTSPIJN

Voor mens

- Voeding, beweging en leefstijl!!!
- Omega 3
- Krill olie
- Algen olie
- **Glucosamine**
- **Collageen**



VERTERINGS PROBLEMEN

Voor mens

- Voeding, beweging en leefstijl!!!
- Kauwen
- **Iberus enzymen**
- Enzymen zoals ossengal of betaine HCL
- **Gastrozyme (tinctuur)**
- Kamille thee
- Pepermunt thee
- Melisse thee



MAAGZUUR

Voor mens

Voeding, beweging en leefstijl!

Maagbeschermend:

- Capsacine
- Artisjok
- **Gember**
- Curcuma

Te kort aan maagzuur:

- Bicabonaat
- **Citroensap vers nuchter**
- Gember
- Artisjok
- Bacillus coagulans
- Curcuma
- Appel cider azijn



PSORIASIS

Voor mens

- Voeding, beweging en leefstijl!!!
- **Vitamine D**
- Vitamine B5
- Biergist
- Omega 3
- Foliumzuur
- Vitamine B12 zuigtablet
- Mariadistel



STRESS

Voor mens

- Voeding, beweging en leefstijl!!!
- **Ashwaganda**
- **Rodiala rosea**
- Ginseng
- Curcumine
- Gaba
- 5htp
- Shizandra
- **Sint-janskruid thee**
- Lindebloesem thee
- Melisse thee
- Salie thee
- Tulsi thee



SLAAP

Voor mens

- Voeding, beweging en leefstijl!!!
 - Gaba
 - **Melatonine**
 - **Tryptofaan**
 - Magnesium
- **5htp**
 - Shizandra
 - Sint-janskruid thee
 - Lindebloesem thee
 - Melisse thee
 - Salie thee
 - Tulsi thee



HART

Voor mens

- Voeding, beweging en leefstijl!!!
- Heermoes
- **Knoflookpoeder**
- Meidoornthee
- **Ginkgo thee**
- Paardenkastanje (tinctuur)
- Wijnstok (caps)
- Hartgespan thee
- Brem thee (dokter)
- Gember thee
- Hibiscusbloem thee
- Kudzu
- Kleine maagdenpalmthee
- Curcuma
- Groene thee
- **Oxytocine**



WEERSTAND & IMMUNSYSTEEM

Voor mens

- Voeding, beweging en leefstijl!!!
- Heermoes
- **Vitamine D + C**
- Gember thee
- Zinc
- Quercetin
- Curcuma
- Groene thee
- Oxytocine
- **Echinacea rode zonnehoeve thee**
- Cat claw (caps)



NIEREN

Voor mens

- Voeding, beweging en leefstijl!!!
- **Guldenroede thee**
- **Berk thee**
- Ananas op eigen sap
- Groene asperges
- Brandnetel thee
- Veenbessen thee
- Rode paprika
- Peterselie



WINDERIGHEID

Voor mens

- Voeding, beweging en leefstijl!!!
- Venkel thee
- Salie thee
- Kamille thee
- Voeding intoleranties?
- Niet teveel zoetstoffen
- **Probiotica**
- Goed kauwen
- **Rusten bij en na eten**



ANGSTIG

Voor mens

- Voeding, beweging en leefstijl!
- **GABA**
- Magnesium bisglycinaat



DROGE HUID

- Voeding, beweging en leefstijl!!!
- Avocado mixen insmeren en laten trekken
- **L histidine (4gram)**



ZIEK ZIJN

Voor mens

- Voeding, beweging en leefstijl!
- Vitamine C (ascorbaat) 1 tot 12 gram (per dag verhogen) - invloed darmen
- **Vitamine D**
- Zinc
- **Quercetin**



EXTRA: TEGEN RIMPELS

- 25 gram viscollageen
- 0.5 gram vitamine c
- 0.5 gram methyl sulfonyl methaan



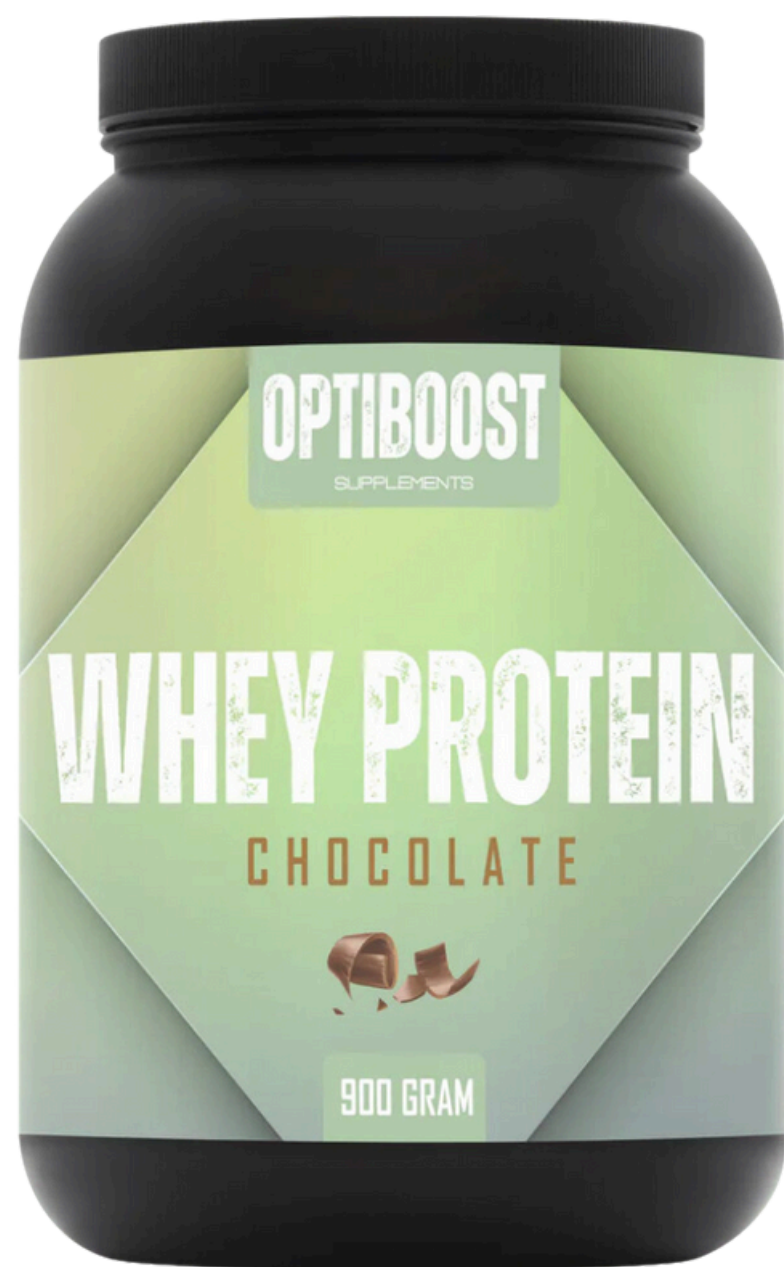
KRACHT ONDERSTEUNENDE SUPPLEMENTEN

Voor mens



WHEY PROTEINE

Voor mens





CREATINE

Voor mens





CREATINE BIJ MANNEN OF VROUWEN

Voor mens





CREATINE BIJ ZWANGERE VROUWEN

Voor mens





AMINOZUREN

Voor mens

BCAA's zijn drie aminozuren; leucine, isoleucine en valine
De aminozuren die EAA's supplementen bevatten:

Leucine
Isoleucine
Valine
Histidine
Lysine
Methionine
Phenylalanine
Threonine
Tryptofaan





AROMATHERAPIE

Voor mens

Wat is aromatherapie?

Iedereen heeft wel eens gehoord van aromatherapie, maar niet iedereen weet wat aromatherapie is.

De meeste mensen denken bij aromatherapie aan wellness en lekkere geurtjes. En dat klopt! Maar het is veel breder dan dat.

Zo worden essentiële oliën al jaren toegepast voor cosmetische doeleinden, als smaakstoffen in de voedingsindustrie en voor verschillende therapeutische doeleinden in de reguliere en alternatieve gezondheidszorg.



ESSENTIELE OLIEN

Voor mens

Essentiële oliën

Alle planten op deze aarde hebben een geur. Er zijn planten die erg sterk ruiken, andere weer wat minder.

Deze geurstoffen worden gevormd onder invloed van de zon en liggen opgeslagen in de kleine holtes en kanaaltjes in de plant.

Voor zover we weten gebruikt de plant ze om de voortplanting te bevorderen (het aantrekken van insecten) en het natuurlijke weerstandsvermogen te versterken (te vergelijken met de menselijke hormonen).



TOP 5 ESSENTIËLE OLIËN

Voor mens

1. Lavendelolie – Kalmeert stress en bevordert slaap.
2. Tea Tree Olie – Antibacterieel en helpt bij huidproblemen.
3. Pepermuntolie – Verbetert spijsvertering en verlicht hoofdpijn.
4. Eucalyptusolie – Ondersteunt de luchtwegen en verlicht verkoudheid.
5. Citroenolie – Detox-effect en stimuleert het immuunsysteem.

RECAP

Voor mens

- 1 Orthomoleculaire therapie basisprincipes
- 2 Orthomoleculaire therapie volgens oersterk
- 3 Paleo levenswijze
- 4 De oertijd
- 5 Fytotherapie en aromatherapie

**"VAN PALEO EN
OERSTERK TOT FYTO- EN
AROMATHERAPIE, WE
HERONTDEKKEN DE
HARMONIEUZE,
NATUURLIJKE WIJSHEID
VAN DE OERTIJD."**



HUISWERK

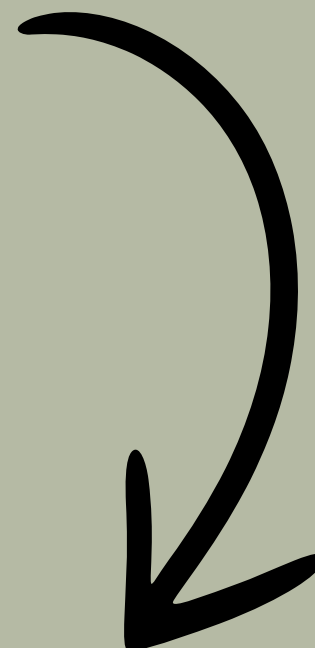
Voor mens

- 1 **Samenvatten les 9**
- 2 **Probeer paleo dieet zelf en evaluateer voor jezelf**



FEEDBACK

Voor mens

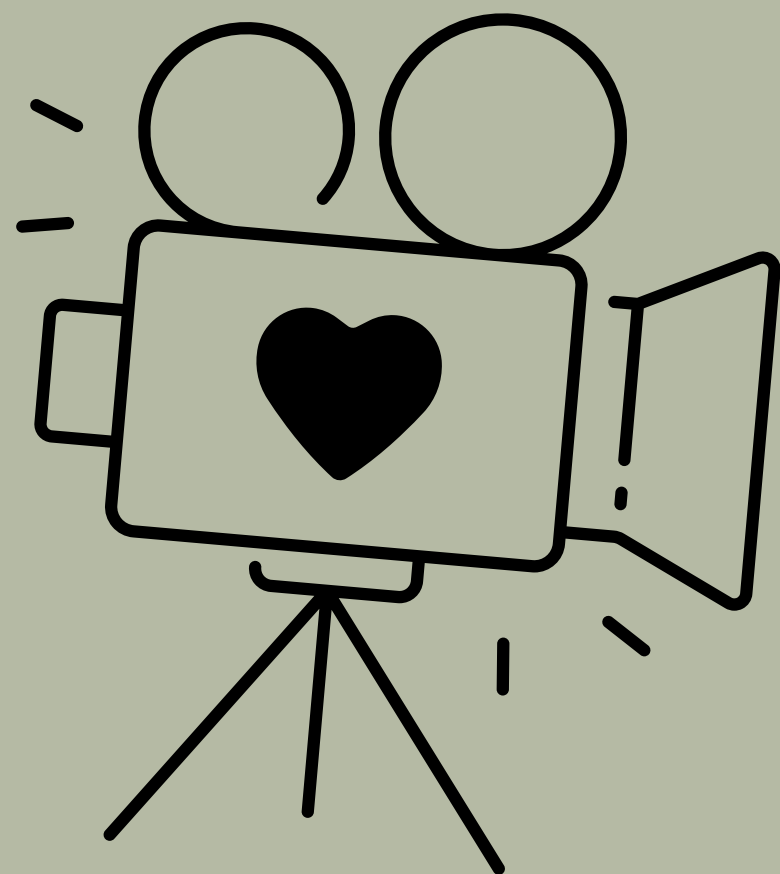




VIDEO TESTIMONIALS

Voor mens

Welke 3 Chinese vrijwilligers willen dit doen?



EINDE
ZIJN ER NOG VRAGEN?

