

Aangezichtspijn

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Pijn in een deel van het gelaat, veroorzaakt door een virus of door beknelling van een zenuw. Aangezichtspijn wordt gekenmerkt door plotselinge aanvallen van ondraaglijke pijn, gedurende hoogstens enkele minuten. De pijn straalt uit van een punt, het zgn. *triggerpoint*, en soms kan de pijn worden opgewekt door druk op dit punt. Een aanval kan soms beginnen door aanraking van het gezicht of door kauwen. Aangezichtspijn gaat vaak gepaard met migraine.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
verhoogt immunologische afweer tegen virussen

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)

3 x dgs 1 capsule*
o.m.a.

in combinatie met:

Hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine)
bestrijdt ontstekingsprocessen
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

vitamine B 50 mg complex
versterkt de werking van pijnstillers

2 x dgs 1 tablet
o.a.

thiamine HCl 100 mg (vitamine B₁)
bevordert werking en reparatie van zenuwcellen

1 x dgs 1 tablet
o.

magnesium orotaat 500 mg (32 mg elementair)
of

2-3 x dgs 1 capsule

magnesium AC 200 mg (elem.)
ontkrampt zenuwweefsel

2 x dgs 1 tablet
o.(m.)a.

• opmerkingen

* bij gelijktijdig gebruik van bloedverdunners de dosering verlagen tot 1 x dgs 1 capsule.

Voorkom sterke temperatuurswisselingen.

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Abces

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Aanwezigheid van pus in een van tevoren niet bestaande holte van het lichaam, meestal omgeven door een kapsel. Een abces wordt meestal veroorzaakt door het binnendringen van bacteriële, virale of parasitaire organismen in een weefsel of orgaan. Zeldzamer is het ontstaan door plaatselijke stoornissen in de bloedvatvoorziening of door inwerking van schadelijke stoffen. Oppervlakkige abscessen in huid of onderhuids weefsel zijn herkenbaar als een rode, warme, pijnlijke zwelling.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x 1 dgs tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als ascorbinezuur met quercetine e.a. (bacteriën) of vitamine C als magnesium ascorbaat (virus, parasieten) <i>werkt antibacterieel, antiviraal en antiparasitair</i>	3 x dgs 2 gram of meer 3 x dgs 2 gram of meer <i>o.m.a.</i>
propolis 700 mg <i>natuurlijk antibioticum, werkt antibacterieel</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex) <i>zeer sterke anti-oxidant, remt alle bacteriële darmpathogenen (behalve Listeria) en werkt antimycotisch tegen Candida Albicans</i>	1-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.a.)</i>
afweerversterkend complexpreparaat met o.a. thymus concentraat, vitamine C, vitamine E en taurine <i>versterkt en corrigeert het immuunsysteem</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
Artemisia annua-extract (4:1) 250 mg <i>bestrijdt amoeben en andere darmparasieten</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a.</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1.000 mg <i>donor van organisch zwavel, ontgifter, bestrijdt vele parasieten</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
knoflook (met allicine) 500 mg (reukarm) <i>werkt antiparasitair</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine) <i>werkt antibacterieel, antimycotisch en antiparasitair</i> (zie contra-indicatie)	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

complexpreparaat van Chinese paddestoelen, visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat, bèta 1,3 glucaan 60 mg, aloë vera-extract **(zie contra-indicatie)**

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Let op hygiëne met het oog op besmetting. Bij huidabscessen gebruik maken van een pH-neutrale zeep.

Indien een antibioticakuur wordt gevolgd, dan steeds gelijktijdig een probiotica-preparaat gebruiken.

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis:*

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Acne vulgaris

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Aandoening van de uitvoergang van de talgklier en het haarzakje, resulterend in zgn. mee-eters, puistjes of zwellingen onder de huid van wisselende grootte. Acne vulgaris komt alleen voor op de huid van het gezicht, de nek, de bovenarmen en de romp tot de gordel. Deze aandoening komt het meest voor tussen het twaalfde en negentiende levensjaar. Een (vermoedelijk door hormonen opgewekte) verhoogde afscheiding van talg wordt als een van de oorzaken gezien.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>verbetert immuniteit, gaat ontstekingen tegen, helpt hormonale balans</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen) <i>sterke anti-oxidant en ontstekingsremmer, werkt collageenversterkend</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu) <i>startkuur ter verbetering van de opname van voedingsstoffen en ter versterking van het immuunsysteem bij ernstige huidklachten</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. bij een maaltijd kuur van 14 dagen</i>
vitamine E 400 IE (d-α tocoferol) <i>beschermt vetzuren en hormonen in de huid tegen oxidatie</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
foliumzuur 5.000 mcg <i>verhoogt de celdelingsactiviteit</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium en co-enzym Q10 <i>bestrijdt vrije radicalen, verbetert ontgiftiging, bevordert herstel, remt een te hoge talgklierproductie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.m. -op lege maag-</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>draagt bij aan normalisering van de talgklierproductie</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
anti-oxidant crème <i>bevordert herstel van huidweefsel zonder littekenvorming</i>	meermalen daags <i>licht inmasseren</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>helpt talg op te lossen, gaat infecties tegen, ontstekingsremmer, immuunmodulator</i>	2-4 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.n.</i> 2 x dgs 1 dessertlepel <i>o.a.</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ondersteunt weerstand, ontgiftiging en herstel huidweefsel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
vitamine D ₃ 5 mcg (200 IE) <i>ontstekingsremmende en huidversterkende werking, beschermt de huid tegen zonlicht</i>	2 x dgs 2-3 tabletten <i>o.a.</i>
maca 500 mg <i>bij problemen als gevolg van hormonale disbalans</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.
Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Vermijden van zoete zuivel (melk, vla etc.).

Voldoende vezels.

Zuurgraad van de huid hoog houden met behulp van bijvoorbeeld (verdunde) melkwei.

Matigheid met het gebruik van zout is gewenst.

• **opmerkingen**

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Indien een antibioticakuur wordt gevolgd, dan steeds gelijktijdig een probiotica-preparaat gebruiken.

Adaptatieproblemen

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Problemen die kunnen voortkomen uit aanpassing van het organisme of de psyche aan gewijzigde omstandigheden, bijvoorbeeld de omstandigheid dat de taak van een bepaald biosysteem tekortschiet en een ander systeem dit over tracht te nemen. Het organisme maakt daartoe veelal gebruik van *adaptogenen*: stoffen die meerdere eigenschappen bezitten en daardoor ook op meerdere plaatsen in het lichaam inzetbaar zijn. Voorbeelden van situaties waarin adaptatie van het lichaam wordt gevergd zijn: plotselinge overgang van hitte naar kou, sterke wijziging van voedselpatroon en sterke verandering van levensomstandigheden. Symptomen zijn veelal: stress, vermoeidheid, slapeloosheid, e.a.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x 1 dgs tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
adaptogeen in diverse weefsels

3 x dgs 2 gram
o.m.a.

L-theanine 100 mg
bestrijdt angst- en onrustverschijnselen, verhoogt de stressbeheersing

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

L-tryptofaan 400 mg
bestrijdt jetlag en bevordert bioregulatie, bevordert het doorslapen
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 3 capsules*
o.a. -op lege maag-

Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg
versterkt bijnierfuncties, helpt lichaam aan te passen aan wisselende omstandigheden

2 x dgs 1 capsule
o.a.

maca 500 mg
versterkt bijnierfuncties, bij problemen als gevolg van hormonale disbalans

2 x dgs 1 capsule
o.a.

magnesium AC 200 mg
bij geluidsoverlast

2 x dgs 1 tablet
o.a.

• opmerkingen

*: Ter bestrijding van jetlag de L-tryptofaan drie dagen vóór aanvang van de reis innemen op de tijdstippen dat het in het land van bestemming ontwaak- c.q. bedtijd is.

> *Contra-indicatie L-tryptofaan:*

Niet te gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

ADHD

(zie ook *Hyperactiviteit*)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Afkorting van Attention Deficit Hyperactivity Disorder (syn. ADHD). Gedragsstoornis die zowel bij kinderen als ouderen voorkomt en onder meer wordt gekenmerkt door bewegingsonrust en ontspannings- en concentratieproblemen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

complexpreparaat met o.a. B-vitamines, vitamine E, calcium, magnesium
chrom, zink citraat, DMAE, taurine, l-tyrosine, l-tryptofaan, l-glutamine
en Amerikaanse ginseng
ter verbetering van de hersenfuncties bij gedragsproblemen
(zie contra-indicaties)

omega-3 en -6 vetzuren (EPA en DHA uit visolie, GLA uit borageolie)*
essentieel voor een goede hersenstofwisseling

l-theanine 100 mg
bij gevoelens van onrust; werkt zeer snel

richtlijndosering opm./tijdstip inname

2 x dgs 1 caps (4-7 jr)
2 x dgs 1-3 caps (8-14 jr)
3 x dgs 1-3 caps (15+ jr)
o.(m.)a. -op lege maag
½ uur voor de maaltijd of
½ uur voor het slapen
gaan-

3 x dgs 2 capsules
*tijdens of direct na een
maaltijd*

2-3 x dgs 1 capsule
o.(m.)a.
*in acute gevallen 2 x dgs 3
capsules tegelijk innemen*

• **opmerkingen**

*: Altijd gebruiken in combinatie met voldoende natuurlijke vitamine E (d-α tocoferol), dat wil zeggen dagelijks minimaal 50 IE voor kinderen tot 7 jaar, circa 100 IE voor kinderen van 7 tot 12 jaar, en 200 IE voor jongeren vanaf 12 jaar.

> *Contra-indicatie l-tyrosine:*

Niet gebruiken in combinatie met l-dopa en medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*, of bij melanoma. Kan bij gevoelige personen verhoogde bloeddruk geven, dan dosering verlagen.

> *Contra-indicatie l-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*

Aften

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Bij verminderde immuniteit kunnen in de mond (mondslimvlies) pijnlijke zweren optreden die geen pus bevatten, maar die bedekt zijn met grijze membranen. Dergelijke zweren heten aften en berusten op versterf van weefsel.

Aften kunnen ook worden veroorzaakt door schimmels, onder meer door de candida albicans schimmel.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x 1 dgs tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
versterkt de algehele immuniteit

3 x dgs 2 g of meer
o.m.a.

zink citraat 50 mg (elementair)
versterkt de immuniteit van het mondweefsel

1 x dgs 1 capsule
o.

natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair)
verbetert de conditie van het mondslimvlies

1 x dgs 1 capsule
o.

propolis 700 mg
natuurlijk antibioticum, remt ontstekingen in de mondholte

2 x dgs 1 capsule
*o.a. zuigen
-kuur van 14 dagen-*

probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
versterkt de immuniteit van het mondslimvlies

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

• **opmerkingen**

Regelmatig spoelen met verdunde melkwei kan verlichting geven.

Agressie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
nicotinamide 250 mg (vitamine B ₃) <i>veelal tekort in dit geval</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
L-theanine 100 mg <i>bestrijdt angst- en onrustverschijnselen, verhoogt de stressbeheersing</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -nuchter-</i>
omega-3 en -6 vetzuren (EPA en DHA uit visolie, GLA uit borageolie)* <i>verbetert de hersenstofwisseling, hormonale modulatie</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>tijdens of direct na een maaltijd</i>
complexpreparaat met o.a. B-vitamines, vitamine E, calcium, magnesium chroom, zink citraat, DMAE, taurine, L-tyrosine, L-tryptofaan, L-glutamine en Amerikaanse ginseng <i>ter verbetering van de hersenfuncties bij gedragsproblemen</i> (zie contra-indicaties)	2 x dgs 1 caps (4-7 jr) 2 x dgs 1-3 caps (8-14 jr) 3 x dgs 1-3 caps (15+ jr) <i>o.(m.)a. -op lege maag, ½ uur voor de maaltijd of ½ uur voor het slapen gaan-</i>
L-tryptofaan 400 mg <i>tegen depressieve gevoelens; maakt dat men zich positiever voelt</i> (zie contra-indicaties)	2 x dgs 2 capsules <i>o.a. -½ uur voor maaltijd</i>

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met voldoende natuurlijke vitamine E (d-α tocoferol), dat wil zeggen dagelijks minimaal 50 IE voor kinderen tot 7 jaar, circa 100 IE voor kinderen van 7 tot 12 jaar, en 200 IE voor jongeren vanaf 12 jaar.

> *Contra-indicatie L-tyrosine:*

Niet gebruiken in combinatie met L-dopa en medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*, of bij melanoma. Kan bij gevoelige personen verhoogde bloeddruk geven, dan dosering verlagen.

> *Contra-indicatie L-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*

AIDS

(acquired immune deficiency syndrome)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
curcuma longa-extract (95% curcumonoïden) 600 mg <i>sterk immuunversterkend</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
co-enzym Q10 100 mg <i>energieleverancier, belangrijke anti-oxidant, vrije radicalen-vanger</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Coriolus versicolor-extract 750 mg <i>zeer krachtige versterking van de virale afweer</i>	2 x dgs 2 capsules <i>o.a.</i>
selenium 500 mcg (als seleno-l-methionine) <i>als anti-oxidant sterk werkzaam bij AIDS</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
acetyl-l-carnitine 500 mg <i>celregenererend (life-extension preparaat), verbetert het transport van vetten</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg <i>vitaliserend, versterkt algehele immuunsysteem</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium en co-enzym Q10 <i>bestrijdt vrije radicalen, verbetert ontgiftig, bevordert herstel van weefsel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag</i>
natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair) <i>bestrijdt infecties</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
borium citraat 4 mg (elementair) <i>veelal tekort bij AIDS-patiënten</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

Alcoholisme

(drankverslaving)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Alcoholisme is een verzamelnaam voor verschillende vormen van het omgaan met alcoholische drank, waarbij de alcoholdrinker de controle op het gebruik heeft verloren. De oorzaken van alcoholisme hebben veelal te maken met genetische factoren, persoonlijkheidsstructuur, psychiatrische condities en sociale factoren. Gevolgen zijn arbeids-, financiële en relatieproblemen, onthoudingsverschijnselen, black-outs en beschadigingen van interne organen en van het zenuwstelsel.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x 1 dgs tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>beperkt vergiftiging door ethanol en ethanal</i>	3 x dgs 1 gram <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met o.a. silymarine, choline, inositol, biotine, alfa-liponzuur en lipase <i>versterkt en ontgift de lever</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
l-glutamine 500 mg <i>remt het verlangen naar alcohol</i>	2 x dgs 1-2 capsules <i>o.a. -op lege maag-</i>
complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium en co-enzym Q10 <i>bestrijdt vrije radicalen, verbetert ontgiftiging, bevordert herstel van weefsel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
thiamine HCl 100 mg (vitamine B ₁) <i>bevordert het herstel van schade aan zenuwcellen</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
weiproteïne-hydrolysaat <i>ter aanvulling van de benodigde bouwstoffen</i>	2 x dgs 10 gram <i>o.a. -op lege maag-</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant (bestrijdt ethanal), verbetert leverfuncties</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
l-carnosine 250 mg <i>sterke anti-oxidant</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
Dong Quai-extract (Angelica Sinensis) 350 mg (0,1% ferulinezuur) <i>beschermst tegen hepatotoxische stoffen, verbetert zuurstofutilisatie door de lever</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat, natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol), zink citraat 50 mg (elementair), co-enzym Q10 100 mg

• basisvoeding

Breng regelmaat in de tijden van de maaltijden.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d-α tocoferol) per dag.

Psychische ondersteuning kan belangrijk zijn.

Alcoholvergiftiging, acute
(kater)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Acute alcoholvergiftiging is een uitvloeisel van overmatig alcoholgebruik. Het leidt tot een sterk verhoogde radicaaldruk, waardoor allerlei lichaamsfuncties afnemen, met name die van de zgn. vetminnende weefsels, zoals de lever en de hersenen. Tot de symptomen behoren onder meer hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid en coördinatiestoornissen.

Onderstaande receptuur beoogt de schadelijke gevolgen van de kater zoveel mogelijk tegen te gaan en de duur ervan te bekorten. De effectiviteit neemt toe naarmate eerder met de 'behandeling' wordt begonnen.

naam voedingssupplement
ratio voor gebruik

richtlijndosering
opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x 1 dgs tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
bestrijdt vrije radicalen (ethanal), verbetert ontgifting

om het uur 1 gram of meer
één dag

nutritioneel anti-oxidant complex
bestrijdt vrije radicalen, verbetert ontgifting, bevordert herstel van weefsel

elk even uur 1 capsule
(waaktijd)
één dag

complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium
en co-enzym Q10
bestrijdt vrije radicalen, verbetert ontgifting, bevordert herstel van weefsel

2 x dgs 1 capsule
één dag

MSM (methylsulfonylmethaan) 1.000 mg
donor van organisch zwavel, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

thiamine HCl 100 mg (vitamine B₁)
draagt bij aan herstel van schade aan zenuwcellen

1-2 x dgs 1 tablet
o.(a.) -3 dagen-

mariadistel-extract 100 mg (80% silymarine)
sterke ontgifter

2 x dgs 2 capsules
o.a.

Dong Quai-extract (Angelica Sinensis) 350 mg (0,1% ferulinezuur)
beschermst tegen hepatotoxische stoffen, verbetert zuurstofutilisatie door de lever

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• **andere eventueel in te zetten supplementen**

zink citraat 50 mg (elementair), lycopreen 5 mg (elementair)

• **basisvoeding**

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

• **opmerkingen**

Uiteraard heeft de preventie van 'een kater' altijd voorrang boven de bestrijding ervan. Deze receptuur moet dan ook worden gezien als een oplossing voor een incidentele noodsituatie.

Allergie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Een bijzondere, heftige reactie door overgevoeligheid op bepaalde stoffen van chemische of fysische aard, berustend op wisselwerking tussen lichaamsvreemde stoffen en antistoffen van het afweersysteem. Allergieën kunnen uitwerken op fysiek, emotioneel of mentaal vlak.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x 1 dgs tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>versterkt en corrigeert T-lymfocyten</i>	3 x dgs 2 gram of meer <i>o.m.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>ontstekingsremmend</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 2 x dgs 1 dessertlepel <i>o.a.</i>
Bij alle vormen van belang: thymus concentraat 300 mg <i>versterkt en corrigeert het immuunsysteem</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu) <i>startkuur bij ernstige klachten; een goede darmflora voorkomt dat allergenen in de bloedbaan terechtkomen</i> na de kuur: probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>basissuppletie darmflora: versterkt darmflora en hiermee de darmwand</i> of probiotica-poeder (Lb acidophilus/bifido 1 mrd. cfu, FOS) <i>probioticum voor kinderen</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. bij een maaltijd</i> <i>kuur van 14 dagen</i> 2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
l-histidine 500 mg <i>reguleert T4/T8-ratio en gaat overmatige histaminevorming tegen</i>	1 x dgs 1 theelepel <i>o. bij een maaltijd</i> <i>oplossen in water of vruchtensap</i>
quercetine 500 mg <i>remt allergische gevoeligheden</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
vitamine B ₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg <i>stimuleert prostaglandinevorming</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
lactoferrine 400 mg <i>werkt immuunversterkend</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C en propolis <i>ter verbetering van de algehele weerstand tegen virussen en bacteriën</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Bij formaldehyde-allergie: nicotinamide (vitamine B ₃) 250 mg en foliumzuur 5.000 mcg	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i> 1 x dgs 1 tablet <i>o.</i>

Bij neusallergie :

calcium pantothenaat 500 mg (vitamine B₅)

1 x dgs 1 capsule
o.

brandnetelthee

Bij voedselvergiftiging :

complexpreparaat met tanninezuur, geactiveerde houtskool en pectine
(zie contra-indicatie)

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

I-threonine 500 mg, calcium AC 150 mg/magnesium AC 100 mg (elementair), vitamine B₁₂ 1.000 mcg, gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen), Artemisia annua-extract (4:1) 250 mg,

• basisvoeding

Vermijd lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.).

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

De voeding dient een basisch overschot te geven.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

> *Contra-indicatie geactiveerde houtskool:*

Actieve houtskool kan een negatief effect hebben op de absorptie van de anticonceptiepil.

Vermijd milieuvervuiling zoveel als mogelijk is.

Allergieën zijn principieel immunologische disfuncties, veelal veroorzaakt door overbelasting, toxische stoffen en voedingstekorten.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

ALS

(zie ook neurologische aandoeningen)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE <i>anti-oxidant, belangrijke vitamine voor vette weefsels</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
calcium/magnesium/zink orotaat 600 mg (elem. 26 mg, 16 mg en 16 mg) <i>veelal tekort bij deze aandoening</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
borium citraat 4 mg (elementair) <i>veelal tekort bij deze aandoening</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
co-enzym Q10 100 mg <i>sterke anti-oxidant, energieleverancier</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
octacosanol 5.000 mcg <i>herstelt zenuwweefsel</i>	2 x dgs 1 kauwtablet <i>o.a. -opnemen via het mondslimvlies-</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, gaat celdegeneratie tegen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

Alveesklier-ontsteking

(acute pancreatitis)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Ontsteking van de pancreas die onder andere kan worden veroorzaakt door alcoholmisbruik, virusinfecties, galstenen, hyperlipidemie of hyperparathyroïdie.

Bij acute pancreatitis is sprake van een zich zeer snel ontwikkelend ziektebeeld dat gepaard gaat met koorts, shockverschijnselen en heftige pijn in de bovenbuik (epigastrium). Over het algemeen is de prognose slecht omdat als gevolg van de ontsteking de reeds geactiveerde pancreasenzymen het eigen klierweefsel verteren.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

calcium/magnesium/zink orotaat 600 mg (elem. 26 mg, 16 mg, 16 mg)
veelal tekort in dit geval

2 x dgs 1 capsule
o.a.

borium citraat 4 mg (elementair)
essentieel mineraal hierbij

2 x dgs 1 capsule
o.a.

natrium seleniet 1.000 mcg
ontgiftend

1-2 dgs 1 capsule
o.(a.)

quercetine 500 mg
ontstekingsremmend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C
en propolis
*remt de vermenigvuldiging van virussen, bestrijdt virussen; ten behoeve van
de algehele weerstand*

2 x dgs 1 capsule
o.a.

Alzheimer, ziekte van
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Selectief verlies van hersencellen in bepaalde hersengebieden (associatie, herinnering, analyse, e.a.), waardoor de mentale gezondheid terugloopt. De voornaamste symptomen betreffen concentratie- en geheugenverlies, alsmede een onvermogen tot rationeel denken en handelen. Alzheimer kan worden aangemerkt als een vorm van dementie, echter niet veroorzaakt door degeneratie.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar) <i>belangrijke anti-oxidant voor het vette hersenweefsel</i>	1-2 g per dag <i>o.a. -innemen met bijv. kwark</i>
vitamine B ₁₂ als dibenzozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg <i>aangetoonde deficiëntie; verbetert synthese en reparatie van hersencellen</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a. -onder de tong-</i>
Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden) <i>bevordert de werking van hersenhormonen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
fosfatidylserine 50 mg <i>best onderbouwde middel</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, verbetert cerebrovasculaire aandoeningen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol) <i>bevordert de synthese en werking van hersencellen</i>	2 x dgs 1-2 capsules <i>o.a.</i>
Polygonum cuspidatum-extract 40 mg (20 mg elementair resveratrol) <i>verbetert de werking van hersenhormonen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met o.a. ginkgo biloba-extract, vitamine B ₁ , B ₂ , B ₃ , B ₆ en B ₁₂ , foliumzuur, taurine en l-glutamine <i>kan langs meerdere wegen deze aandoening verbeteren</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
magnesium AC 200 mg (elementair) <i>magnesiumniveaus in de hersenen zijn vaak verlaagd bij Alzheimer</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
vitamine B ₃ als nicotinezuur 100 mg <i>blijkens casuïstiek werkzame stof</i>	1.500 mg per dag
acetyl l-carnitine 500 mg <i>regenererend (life-extension preparaat); verbetert transport van vetten</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>

• **basisvoeding**

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• **opmerkingen**

Let op eventuele aanwezigheid van een belasting door zware metalen (lood, cadmium, kwik, e.d.).

Vermijd milieuvervuiling zoveel als mogelijk is.

Amalgaambelasting

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Amalgaam is een verbinding van kwik met metaal, die wordt gebruikt als tandvulling. Het blijkt dat in bepaalde situaties (afhankelijk van de verhoudingen van de gebonden metalen in het amalgaam) voortdurend kwikionen ontsnappen uit dit soort vullingen en in het lichaam terecht komen. De belangrijkste organen waar kwik zich ophoopt zijn hersenen en centraal zenuwstelsel, nieren, longen, de hartspier, lever en rode bloedcellen. De symptomen van een permanente blootstelling aan kleine hoeveelheden kwik kunnen enorm verschillen, afhankelijk van de persoonlijke afweer en ontgiftingscapaciteit van het individu. Enkele (zeer algemene) kenmerken: chronische vermoeidheid, buitensporig veel last hebben van kou, tintelingen in ledematen, trillende handen, veelvuldig urineren, prikkelbaar zijn, neerslachtigheid, een metaalachtige smaak in de mond en toegenomen speekselafscheiding (zie ook receptuur "Kwikvergiftiging").

Amalgaam-**ontgiftiging** houdt in dat het kwik dat in de diverse lichaamsweefsels ligt opgeslagen, wordt losgemaakt en wordt afgevoerd uit het lichaam.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip innname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x 1 dgs tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calcium ascorbaat
helpt de ontgifting van kwik en remt de oxidatie van L-cysteïne

3 x dgs 1-2 gram
o.m.a.

complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium
en co-enzym Q10
elimineert kwik uit het lichaam
(zie • opmerking)

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

selenium 500 mcg (als seleno-L-methionine)
is dé kwikantagonist; cheleert kwik uit het lichaam

2 x dgs 1 capsule
o.a.

knoflook (met allicine) 500 mg (reukarm)
bestrijdt pathogenen

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)
helpt de ontgifting van kwik

1 x dgs 1 capsule
a.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
donor van organisch zwavel, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

L-carnosine 250 mg
sterke anti-oxidant

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

• andere eventueel in te zetten supplementen

zink citraat 50 mg (elementair)

• opmerkingen

Het complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium en co-enzym Q10 dient altijd **tezamen** met de vitamine C te worden genomen.

Amenorroe

(zie ook bij menstruatieklasten)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C 1000 mg/bioflavonoïden 50 mg <i>ten behoeve van algehele weerstand en ter bevordering van de ijzeropname</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
maca 500 mg <i>werkt regulerend bij verstoorde hormoonhuishouding; essentieel bij dit probleem</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> <i>na 2 maanden 2 x dgs 1 capsule</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>onverzadigde vetten zijn essentieel als precursor voor tal van hormonen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>versterkt darmflora en hiermee de darmwand</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
cimicifuga-extract 200 mg (2,5% triterpeenglycosiden) <i>bij overgangsklasten zoals onregelmatige bloedingen, opvliegers, overmatige transpiratie en stemmingswisselingen.</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• opmerkingen

*: altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d-alfa tocoferol) per dag.

Eet voldoende. Bij een te lage calorische inname stopt de menstruatie.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Aminozuretekort

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

**naam voedingssupplement
ratio voor gebruik**

**richtlijndosering
opm./tijdstip inname**

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbinezuur 1000 mg/bioflavonoïden 50 mg
basissuppletie

2 x dgs 1 tablet
o.a.

weiproteïne-hydrolysaat
vult ontstane tekorten aan

2-3 x dgs 20 g
a.(m.)a.

probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu)
*startkuur ter versterking van de darmflora voor een betere
opname van voedingsstoffen*
na de kuur:

1 x dgs 1 capsule
*o. bij een maaltijd
kuur van 14 dagen*

probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
versterkt darmflora en hiermee de darmwand

2 x dgs 1 capsule
o.a.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Anaalfissuren

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calcium ascorbaat <i>bevordert de genezing; antibacterieel</i>	3 x dgs 1 eetlepel (5-10 g per dag!) <i>o.m.a.</i>
probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu) <i>startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige klachten</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.of a. -bij een maaltijd kuur van 14 dagen</i>
na de kuur: probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>versterkt darmflora en hiermee de darmwand</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C en propolis <i>remt de vermenigvuldiging van virussen; bestrijdt virussen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

Anemie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Bloedarmoede, gekenmerkt door een te laag gehalte aan bloedkleurstof (hemoglobine) of een tekort aan circulerende rode bloedcellen (erythrocyten), of door beide. De oorzaken van anemie zijn legio: een tekort aan bepaalde micronutriënten (ijzer, foliumzuur, vitamine B₁₂ bij pernicieuze anemie), onvoldoende aanmaak van beenmerg, groot bloedverlies, (auto-immuun)ziekten e.a. Aangezien hemoglobine een zuurstoftransporteur naar de cellen is, leidt anemie tot een zuurstoftekort in de weefsels. Bij het verrichten van arbeid (grotere vraag naar zuurstof) zullen de symptomen van bloedarmoede eerder zichtbaar worden: vermoeidheid, duizeligheid, wazig zien, kortademigheid en hartkloppingen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie; een tekort aan een zeer groot aantal nutriënten kan bloedarmoede veroorzaken; koperhoudende multi omdat een kopertekort de ijzeropname vermindert</i>	3 x dgs 1 tablet o.m.a.
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>beschermt rode bloedcel tegen vrije radicalen</i>	2 x dgs 2 tabletten o.a.
vitamine B ₁₂ als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg <i>bij macrocytaire anemie essentieel voor de rode bloedcellen</i>	2 x dgs 1 tablet o.a. -onder de tong-
ijzer AC 15 mg (elementair) <i>essentieel voor vorming en functie van hemoglobine</i>	2 x dgs 1 tablet o.a
alfa-liponzuur 100 mg <i>verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, beschermt rode bloedcel-membranen tegen oxidatie</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.
natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol) <i>gaat met vitamine C bij sikkelcelanemie neerslag van hemoglobine tegen en zo anemie</i>	1 x dgs 1 capsule o.
lactoferrine 400 mg <i>bevordert functioneel ijzertransport</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.
Spirulina platensis 540 mg <i>verbetert de zuurstofvoorziening</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.
Dong Quai (Angelica Sinensis) 350 mg (0,1% ferulinezuur) <i>verbetert het beeld bij een EPQ-resistente anemie</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.

• andere in te zetten supplementen

vitamine B₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg, taurine 500 mg

• opmerkingen

De combinatie vitamine B₁₂, foliumzuur en ijzer AC werkt synergistisch, dat wil zeggen dat de stoffen elkaar wederzijds versterken.

Vermijd zwaardere fysieke inspanningen.

Angina

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Een keelontsteking kan worden veroorzaakt door een virus, bacterie of schimmel. De belangrijkste symptomen zijn pijn bij slikken en hoesten, koorts en opgezette lymfeklieren.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbinezuur met quercetine e.a.
versterkt het immuunsysteem tegen bacteriën

3 x dgs 2 g of meer
o.m.a.

propolis 700 mg
bestrijdt bacteriële infecties, natuurlijk antibioticum

3 x dgs 2 capsules
o.m.a. zuigen
-kuur van 14 dagen-

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA*
of
vloeibaar visolie concentraat
gaat infecties tegen, ontstekingsremmer, immuunmodulator

2-4 x dgs 1 capsule
o.m.a.n.
2 x dgs 1 dessertlepel
o.a.

probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
verbetert de immuniteit tegen infecties

2 x dgs 1 capsule
o.a.

hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine)
werkt antibacterieel, antimycotisch en antiparasitair
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
immuunversterkend

1 x dgs 1 capsule
a.

knoflook (met allicine) 500 mg (reukarm)
bestrijdt infecties

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol), selenium 500 mcg (als seleno-l-methionine)

Contra-indicatie hydrastis canadensis:

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Matigheid met dierlijke eiwitten is aan te bevelen.

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d-α tocoferol) per dag.

Koude omslagen om de nek kunnen verlichtend werken (met name tijdens de slaap).

Indien een antibioticakuur wordt gevolgd, dan steeds gelijktijdig een probiotica-preparaat gebruiken.

Angina pectoris

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Onvoldoende werking van het hart. Angina pectoris is een hartkramp die met pijn in de hartstreek, angst en beklemming gepaard gaat. Deze berust op een wanverhouding tussen zuurstofaanbod en zuurstofbehoefte in de hartspier. De zgn. instabiele angina pectoris (een angina pectoris die nog maar kort bestaat en relatief snel in ernst toeneemt) is vaak een voorbode van een hartinfarct.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdtip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x 1 dgs tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoiden 50 mg <i>versterkt anti-oxidantsysteem</i>	3 x dgs 2 tabletten <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met co-enzym Q10, vitamine E, magnesium AC, taurine, resveratrol en quercetine <i>verbetert de energieopbrengst van de hartspier</i>	2 x dgs 2 capsules <i>o.a.</i>
bromelaine 600 mg (2.400 GDU) <i>remt de aggregatie van bloedplaatjes, heeft een ontstekingsremmende werking en remt eiwitneerslag (waaronder fibrine) aan de vaatwand</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
quercetine 500 mg <i>verbetert de doorbloeding van de hartspier</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, verbetert cardiovasculaire aandoeningen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
acetyl-l-carnitine 500 mg <i>verbetert de verbranding van langketenige vetzuren en daarmee de energieopbrengst in de hartspier</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a.</i>
l-carnosine 250 mg <i>bestrijdt hartritmestoornissen en is een zeer sterke anti-oxidant voor vette weefsels</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
Spirulina platensis 540 mg <i>verbetert het cellulair zuurstofmetabolisme en hiermee de zuurstofvoorziening</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
visolie concentraat (met minimaal 550 mg EPA/DHA)* of vloeibaar visolie concentraat <i>gaat infecties tegen, ontstekingsremmer, immuunmodulator</i>	2-4 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.n.</i> 2 x dgs 1 dessertlepel <i>o.a.</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE <i>bescherm het hart tegen vetzuurradicalen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
magnesium orotaat 500 mg (32 mg elementair) <i>ont'strest' de hartspier en verbetert energieopbrengst</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
l-theanine 100 mg <i>bij gevoelens van onrust</i>	2-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.)a.</i>

• andere in te zetten supplementen

taurine 500 mg, dimethyl glycine 100 mg

• basisvoeding

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Het gebruik van alcohol vermijden.
Scherpe specerijen vermijden.
Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• **opmerkingen**

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.
Uiteraard worden andere aandoeningen die invloed hebben op dit ziektebeeld middels bovenstaande receptuur automatisch meebehandeld.

Angsten

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Beklemmende emotionele toestand met een vervelende spanning, onrust. Deze gevoelstoestand ontstaat wanneer instinctieve behoeften in conflict zijn met de omgeving, anders gezegd wanneer deze behoeften door uitwendige omstandigheden niet kunnen worden bevredigd. Angst kenmerkt zich door een verhoogde waakzaamheid, toegenomen activiteit van het onwillekeurig zenuwstelsel (hartkloppingen etc.) en spierspanning. Er bestaat een duidelijk onderscheid tussen angst en vrees: angst is ongericht, terwijl vrees bewust voor iets bepaalds wordt gevoeld.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x 1 dgs tablet
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
bevordert de synthese van bijnierschors-hormonen

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

L-theanine 100 mg
sterke bestrijding van angst- en onrustgevoelens

2-3 x dgs 1 capsule
o.(m.)a. -op lege maag-

complexpreparaat met o.a. rhodiola rosea, inositol en magnesium citraat
bestrijdt stress-geïnduceerde angsten

2 x dgs 1 capsule
o.a.

nicotinamide 250 mg (vitamine B₃)
werkt stressreducerend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

maca 500 mg
indien hormonale factor een rol speelt; werkt regulerend bij verstoorde hormoonhuishouding

2 x dgs 1 capsule
o.a.

L-tryptofaan 400 mg
*activeert productie van serotonine, belangrijk voor stressbeheersing
(zie contra-indicatie)*

2 x dgs 1-3 capsules
o.a. -op lege maag-

Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg
vitaliseert, vermindert stressgevoel en verbetert de concentratie

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

magnesium AC 200 mg (elementair)

• basisvoeding

Matigheid met het gebruik van koffie is geboden.

• opmerkingen

Voor angsten, voortvloeiende uit hypoglykemie, zie dit ziektebeeld.

> *Contra-indicatie L-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

Anorexia nervosa

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Psychosomatische aandoening die meestal bij jonge vrouwen voorkomt en wordt gekenmerkt door een allesoverheersend streven naar vermagering. Tot de symptomen behoren extreme gewichtsvermindering, het uitblijven van de menstruatie, veranderingen in de lichaamsbehandling en aanvallen van excessief eten ('vreetbuien') gevolgd door braken en misbruik van laxeremiddelen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat 3 x dgs 2 tabletten <i>vult ontstane tekorten aan</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>vult ontstane tekorten aan (multi zonder koper en ijzer!!)</i>	van 2 x dgs 1 tablet naar <i>o.m.a.</i> van 1 x dgs 1 dagdosering naar 2 x dgs 1 dagdos. <i>o.a. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>vult tekort aan, ondersteunt de algehele gezondheid</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
L-theanine 100 mg <i>sterke bestrijding angst- en onrustgevoelens</i>	2-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.)a. -nuchter-</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>verbetert de conditie van hersenhormonen en -cellen, betrokken bij dit ziektebeeld</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg <i>vitaliseert, vermindert stressgevoel en verbetert de concentratie</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
maca 500 mg <i>indien hormonale factor een rol speelt; werkt regulerend bij verstoorde hormoonhuishouding</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden) <i>verbetert de werking van hersenhormonen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
weiproteïne-hydrolysaat <i>activeert alle van aminozuren afhankelijke functies, gaat vermagering tegen</i>	2 x dgs 20 gram <i>o.a. -nuchter-</i>
vitamine B ₁₂ als dibenzozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg <i>ernstig tekort gebleken bij veel anorexiapatiënten</i>	1 x dgs 1 tablet <i>o. -onder de tong-</i>
L-tryptofaan 400 mg <i>activeert serotonineproductie, vermoedelijk belangrijk</i> (zie contra-indicatie)	2 x dgs 3 capsules <i>o.a. -op lege maag-</i>
complexpreparaat met o.a. vitamine B-complex, vitamine E, gamma-linoleenzuur en zink citraat <i>optimaliseert de werking van het endocriene systeem</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

> *Contra-indicatie L-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Psychische begeleiding is vaak noodzakelijk.

Anosmie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Verlies van reuk en smaak.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
vult tekort aan, ondersteunt de algehele gezondheid

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

zink citraat 50 mg (elementair)
*versterkt immuniteit, met name aanbevolen indien deze klachten na
bestraling/chemo optreden*

1 x dgs 1 capsule
o.

• opmerkingen

Ingeval van een rhinale allergie: behandel deze mee (zie Allergie) en laat eventuele poliepen aldaar verwijderen indien deze door de allergiebehandeling niet verdwijnen.

Antibiotica-gebruik

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine D ₃ 5 mcg <i>antibiotica remmen de vitamine D-opname</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>vult tekort aan, ondersteunt de algehele gezondheid</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu) <i>startkuur ter versterking van de darmflora tijdens een antibiotica-kuur</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. bij een maaltijd kuur van 14 dagen</i>
na de kuur: probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>beschermt de darmwand en vult de door de antibiotica vernietigde darmflora aan</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
acetyl-l-carnitine 500 mg <i>sommige antibiotica remmen de carnitine-synthese</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
mariadistel-extract 100 mg (80% silymarine) <i>heeft een leverbeschermende werking, werkt ontgiftend</i>	1-2 x dgs 1 capsule <i>(o.)a.</i>
groene thee-extract 250 mg (90% polyfenolen/60% catechinen) <i>sterke anti-oxidant, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

Anticonceptiepil-gebruik

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>beschermt de darmwand en vult de door de pil aangetaste darmflora aan</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
mariadistel-extract 100 mg (80% silymarine) <i>heeft een leverbeschermende werking t.b.v. de afvoer van de reststoffen</i>	1-2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
vitamine B ₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg <i>vitamine B₆ wordt afgebroken door de anticonceptiepil</i>	1 x dgs 1 tablet <i>o.</i>
vitamine D ₃ 5 mcg <i>de anticonceptiepil remt vitamine D-opname</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>vult tekort aan, ondersteunt de algehele gezondheid</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
foliumzuur 5.000 mcg <i>pilgebruik zorgt voor een grotere behoefte aan foliumzuur</i>	1 x dgs 1 tablet <i>o.</i>
calcium AC 150 mg/magnesium AC 100 mg elementair in combinatie met: borium citraat 4 mg (elementair) <i>vult tekorten aan die kunnen ontstaan door het gebruik van de anti- conceptiepil</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i> 2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

Artritis, reumatoïde

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Reumatoïde artritis is een ziekte waarbij collageen (een eiwitbestanddeel in bindweefselvezels en (kraak)been) wordt aangetast. Deze ziekte wordt gerekend tot de *auto-immuunziekten*, ziekten waarbij het afweersysteem antistoffen vormt die het eigen lichaamweefsel aanvallen. De ziekte wordt gekenmerkt door een niet-etterige ontsteking van verscheidene gewrichten, later gevolgd door destructieve veranderingen, en verschrompeling van spieren en huid in de omgeving van de aangetaste gewrichten.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie; bevat koper: van belang bij RA

3 x 1 dgs tablet
o.m.a.

vitamine C als magnesium ascorbaat
remt de ontstekingsprocessen en verlaagt de radicaaldruk (minder pijn)

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

glucosamine/chondroïtine
van belang bij de vorming van bindweefselstructuren in kraakbeen en de vorming van synoviaalvocht

3 x dgs 1 capsule
o.m.a. -op lege maag-

complexpreparaat met collageen type II en glycosaminoglycanen, chondroïtine, hyaluronzuur en kerataan
bestrijdt pijnlachten, ontstekingsremmend, bescherming gewrichtskraakbeen

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a. ½ uur voor of 2 uur na een maaltijd innemen

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA*
of
vloeibaar visolie concentraat
remt de synthese van PGE-2

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a.
2 x dgs 1 dessertlepel
o.a.

bromelaine 600 mg (2.400 GDU)
remt ontstekingsprocessen, anti-oxidant

1 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)
bestrijdt vrije radicalen, gegenereerd door het ziektebeeld

2 x dgs 1 capsule
o.a.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
donor van organisch zwavel, ontgifter, bevordert kraakbeensynthese

2 x dgs 1 capsule
o.a.

cetyl myristoleaat 500 mg
remt ontstekingsprocessen, vermindert stijfheid van gewrichten

2 x dgs 1 capsule
o.a.

anti-oxidant enzymencomplex
vangt vrije radicalen weg, vermindert pijn

2 x dgs 1 caplet
o.a. -op lege maag-

Polygonum cuspidatum-extract 40 mg (20 mg elementair resveratrol)
bestrijdt ontstekingen door remming van de synthese van PGE-2

2 x dgs 1 capsule
o.a.

serrapeptase 5 mg
werkt ontstekingsremmend, vermindert zwelling en pijn

2 x dgs 1-2 tabletten
o.a. -op lege maag-

squaleen 1.000 mg
werkt immuunversterkend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
indien sprake is van een hoge vrije radicaalbelasting

1 x dgs 1 capsule
a.

• andere in te zetten supplementen

l-histidine HCl 500 mg, quercetine 500 mg, selenium 200 mcg (als seleno-l-methionine), glucosamine HCl/glucosamine sulfaat, bèta 1,3 glucaan 60 mg, aloë vera-extract (**zie contra-indicatie**)

• **basisvoeding**

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken, bijv. door driemaal per week vette vis te eten (ontstekingsremmend).

De voeding dient een basisch overschot te geven.

Veel brandnetelthee.

• **opmerkingen**

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Periodieke ontgifting wordt aanbevolen, zie: Ontgiftingskuur (ter preventie van ziekte).

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Artrose

(en andere kraakbeenaandoeningen)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Meest bij ouderen voorkomende degeneratie van één of meer gewrichten, waarbij het gewrichtskraakbeen dunner wordt en zich uitgroeisels van het bot vormen langs de randen van een gewricht. De oorzaak moet worden gezocht in een verhoogde kwetsbaarheid van het kraakbeen als gevolg van bepaalde stofwisselingsziekten, en door structurele afwijkingen in of rond een gewricht, als gevolg van bijvoorbeeld trauma, infectie of operatie (bijv. meniscus). De verschijnselen zijn een fijn knerpend geluid en pijnlijkheid bij het bewegen van het gewricht.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x 1 dgs tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>bevordert de synthese van collageen (component van kraakbeen)</i>	3 x dgs 1 g of meer <i>o.m.a.</i>
glucosamine/chondroïtine <i>van belang bij de vorming van bindweefselstructuren in kraakbeen en de vorming van synoviaalvocht</i> of glucosamine HCl 250 mg, glucosamine sulfaat 250 mg <i>bevordert de synthese van kraakbeencellen (en botcellen)</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 2-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.)a.</i>
complexpreparaat met collageen type II en glycosaminoglycanen, chondroïtine, hyaluronzuur en kerataan <i>bestrijdt pijnklachten, ontstekingsremmend, bescherming gewrichtskraakbeen</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a. ½ uur voor of 2 uur na een maaltijd innemen</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ontgifter, bevordert kraakbeensynthese</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
mangaan AC 5 mg (elementair) <i>bevordert de vorming van synoviale vloeistof</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol) <i>bestrijdt vrije radicalen, gegenereerd door het ziektebeeld</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
cetyl myristoleaat 500 mg <i>remt ontstekingsprocessen, werkt als smeermiddel voor gewrichten</i>	1 x dgs 1 capsule <i>a.</i>
Curcuma longa-extract (95% curcuminoïden) 650 mg <i>indien sprake is van een hoge vrije radicaalbelasting</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
nicotinamide 250 mg (vitamine B ₃) <i>bij zenuwpijnen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere in te zetten supplementen

calcium AC 150 mg/magnesium AC 100 mg (elem.), bamboe-extract 320 mg

• basisvoeding

Matigheid met het gebruik van koffie is geboden.
Matigheid met het gebruik van alcohol is gewenst.
De voeding dient een basisch overschot te geven.

• opmerkingen

Vermijd zware fysieke inspanningen.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Asthenopie

(verminderd gezichtsvermogen)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Vermoeide, tranende ogen; lasogen.

naam voedingssupplement

ratio voor gebruik

multi-vitaminen/mineralen preparaat

basissuppletie

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm

basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

luteïne 20 mg

bescherm het oog (lensweefsel, netvlies) en haar omgeving tegen oxidatieve beschadigingen

taurine 500 mg

anti-oxidant voor oogweefsel

natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair)

remt ontstekingen in het longweefsel, ontgift, repareert

complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium en co-enzym Q10

bestrijdt vrije radicalen, verbetert ontgifting, bevordert herstel

vitamine D₃ 5 mcg

ontstekingsremmend; beschermt de ogen

richtlijndosering

opm./tijdstip inname

3 x dgs 1 tablet

o.m.a.

1 x dgs 1 dagdosering

o. oplossen in water

1 x dgs 1 capsule

o.

2 x dgs 1 capsule

o.a. -op lege maag-

1 x dgs 1 capsule

a.

3 x dgs 1 capsule

o.m.a. -op lege maag-

2 x dgs 1 tablet

o.a.

Astma, bronchiaal

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Belemmering in de doorgankelijkheid van de kleinere luchtwegen, die gepaard gaat met aanvalsgewijs optredende hevige ademnood als gevolg van kramp van de bronchiale spieren en zwelling van het slijmvlies. Astma kan worden veroorzaakt door allergische reacties, milieuvervuiling, chronische luchtweginfecties en psychosomatische factoren.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x 1 dgs tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>ontkramp, ontgift, versterkt immuunsysteem, remt histaminevorming, magnesium verwijdt poriën</i>	3 x dgs 2 gram of meer <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met l-cysteïne, serrapeptase, pyridoxaal-5-fosfaat, MSM en druivenpitten-extract <i>bij bronchiale klachten</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
bromelaine 600 mg (2.400 GDU) <i>remt slijmvorming, gaat hoesten tegen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
afweerversterkend complexpreparaat met o.a. thymus concentraat, vitamine C, vitamine E en taurine <i>versterkt en balanceert het immuunsysteem</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
co-enzym Q10 100 mg of co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg <i>verbetert energieopbrengst van spiercellen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i> 2 x dgs 1 capsule <i>o.m.</i>
Koreaanse ginseng 450 mg (3% ginsenosiden) <i>versterkt bijnierfuncties, helpt lichaam aan te passen aan wisselende omstandigheden</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
l-histidine HCl 500 mg <i>reguleert T-cel-ratio, waardoor overmatige histaminevorming afneemt</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
vitamine B ₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg <i>verhoogt de afgifte van zuurstof, stimuleert prostaglandinevorming</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1.000 mg <i>donor van organisch zwavel, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu), natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol), dimethyl glycine 100 mg, aloë vera-extract (**zie contra-indicatie**), squaleen 1.000 mg

• basisvoeding

De voeding dient een basisch overschot te geven.

Matigheid met het gebruik van zout is gewenst.

Vermijd mechanisch irriterende voeding (zuren, scherpe specerijen, e.d.).

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Vermijd lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.).

Vermijd dierlijke eiwitten (melkproducten).

• opmerkingen

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Ioniseer de leefruimte met behulp van een ioniseer-apparaat.

Vermijd milieuvervuiling zoveel als mogelijk is.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Athero- en arteriosclerose

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Verkalking (eigenlijk verharding) van de vaatwanden van slagaders door afzetting van plaques (samenklontingen van kalkneerslag, vetdeeltjes zoals cholesterol, eiwitten, fibrine e.a.) op beschadigde plekken op de vaatwand. Hierdoor verliest de vaatwand zijn elasticiteit en kunnen vernauwingen ontstaan. Deze vernauwingen kunnen (op termijn) ernstige aandoeningen als angina pectoris, hartinfarct, embolie, hersenbloeding en aderverkalking veroorzaken. Nieuw onderzoek maakt aannemelijk dat het atherogene proces primair ontstaat na het optreden van beschadigingen aan de vaatwand. Deze beschadigingen worden met name veroorzaakt door relatieve tekorten aan vitamine C of E, stofwisselingsstoffen als homocysteïne, stoffen die vrijkomen uit sigarettenrook en andere bronnen van vrije radicalen.

NB: houd rekening met individuele zaken: vaak is er ook sprake van een te hoog cholesterolniveau, hypertensie en/of diabetes. Zie hiervoor de richtlijnen elders in het vademecum.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x 1 dgs tablet <i>o.m.a.</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>kan de cholesterolratio verbeteren, verbetert bloedviscositeit, voorkomt overmatige vorming van lipoproteïne (a.)</i>	3 x dgs 1 g of meer <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met o.a. bromelaïne, nicotinamide, fosfatidylcholine en proanthocyanidinen <i>reinigt bloedvaatwanden</i>	2 x dgs 2 capsules <i>o.a.</i>
co-enzym Q10 100 mg of co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg <i>verbetert energieopbrengst van spiercellen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i> 2 x dgs 1 capsule <i>o.m.</i>
acetyl-L-carnitine 500 mg <i>verbetert het transport van vetzuren</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>sterke anti-oxidant, belangrijke cofactor in energiemetabolisme</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
policosanol 10 mg <i>verlaagt het cholesterol</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
complexpreparaat met o.a. kaneel-extract, balsempeer-extract, gymnema-extract, N-acetylcysteïne, chroom en zink* <i>verhoogt insulinegevoeligheid en glycogeensynthese; bevordert afvallen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
soja-isoflavonen complex met 42 mg pure genisteïne/genistine <i>remt celproliferatie bij de vorming van atherosclerotische plaques</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
bromelaïne 600 mg (2.400 GDU) <i>helpt extrametabool eiwit in plaque aan de vaatwand op te lossen</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -op lege maag-</i>
visolieconcentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA** of vloeibaar visolieconcentraat <i>verbetert cholesterolratio, helpt gestolde vetten in plaque op te lossen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
L-carnosine 250 mg <i>bestrijdt hartritmestoornissen en is een zeer sterke anti-oxidant voor vette weefsels</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

groene thee-extract 250 mg (90% polyfenolen/60% catechinen) <i>normaliseert cholesterolgehalte, verlaagt een verhoogd triglyceridengehalte</i>	3 x dgs 1 capsule o.m.a.
magnesium AC 200 mg (elementair) <i>helpt extrametabool calcium in plaque aan de vaatwand op te lossen</i>	3 x dgs 1 tablet o.m.a.
nutritioneel anti-oxidant complex <i>remt de oxidatie van LDL, beschermt de integriteit van vaatwandcellen</i>	1 x dgs 1 capsule a. -op lege maag-
DMAE (dimethylaminoethanol) 500 mg <i>sterke anti-oxidant in cellulaire membranen, remt weefseldegeneratie</i>	1 x dgs 1 capsule o.
complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, glycine, l-glutaminezuur, magnesium en l-seleno-methionine <i>remt de oxidatie van LDL, beschermt de integriteit van vaatwandcellen</i>	1 x dgs 1 capsule a. -op lege maag-
complexpreparaat met o.a. vitamine E, chroom, magnesium, glycine, taurine, fosfatidyl choline en visolie concentraat <i>verbetert vetzuur- en cholesterolratio</i>	3 x dgs 2 capsules o.m.a.
quercetine 500 mg <i>remt de oxidatie van LDL, beschermt de integriteit van vaatwandcellen</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.
Polygonum cuspidatum-extract 40 mg (20 mg elem. resveratrol) <i>beschermt LDL tegen lipide peroxidatie</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.
serrapeptase 5 mg <i>reinigt bloedvaatwanden</i>	2 x dgs 1-2 tabletten o.a. -op lege maag-

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken (eet tweemaal per week vette vis).

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

Bakken en braden: geen oliën met meervoudig onverzadigde vetzuren verhitten.

Drink 1-2 glazen rode wijn (veel quercetine en vooral resveratrol) en drink groene thee

• opmerkingen

*: Insuline afhankelijke patiënten dienen hun arts of therapeut te raadplegen voordat ze dit product gaan gebruiken

** : Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Autisme

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

complexpreparaat met o.a. B-vitamines, vitamine E, calcium, magnesium
chrom, zink citraat, DMAE, taurine, L-tyrosine, L-tryptofaan, L-glutamine
en Amerikaanse ginseng
ter verbetering van de hersenfuncties bij gedragsproblemen
(zie contra-indicaties)

omega-3 en -6 vetzuren (EPA en DHA uit visolie, GLA uit borageolie)*
voeding t.b.v. de hersenstofwisseling

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
vult tekort aan, ondersteunt de algehele gezondheid

magnesium AC 200 mg
werkt ontkrampend

vitamine B₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg
belangrijk voor het optimaal functioneren van de zenuwen

L-carnosine 250 mg
werkt celregenererend; sterke anti-oxidant

acetyl-L-carnitine 500 mg
celregenererend (life-extension preparaat), verbetert het transport van vetten

richtlijndosering opm./tijdstip inname

2 x dgs 1 caps (4-7 jr)
2 x dgs 1-3 caps (8-14 jr)
3 x dgs 1-3 caps (15+ jr)
*o.(m.)a. -op lege maag
½ uur voor de maaltijd of
½ uur voor het slapen gaan-*

3 x dgs 1-2 capsules
*tijdens of direct na
een maaltijd*

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

2 x dgs 1 tablet
o.a.

2 x dgs 1 tablet
o.a.

2 x dgs 1 capsule
o.a.

3 x dgs 2 capsules
o.m.a.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met voldoende natuurlijke vitamine E (d-α tocoferol), dat wil zeggen dagelijks minimaal 50 IE voor kinderen tot 7 jaar, circa 100 IE voor kinderen van 7 tot 12 jaar, en 200 IE voor jongeren vanaf 12 jaar.

> *Contra-indicatie L-tyrosine:*

Niet gebruiken in combinatie met L-dopa en medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*, of bij melanoma. Kan bij gevoelige personen verhoogde bloeddruk geven, dan dosering verlagen.

> *Contra-indicatie L-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*

Basissuppletie

(kinderen, adolescenten en volwassenen)
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat voor kinderen <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	2-3 x dgs 1 tablet <i>o.(m.)a.</i> 1-3 x dgs 1 kauwtablet <i>o.(m.a.)</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat (ontzuurd), ascorbinezuur (zuur) of calcium ascorbaat (ontzuurd) <i>verhoogt de afweer tegen bacteriën en virussen</i>	2 x dgs 1 gram of meer <i>o.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>onverzadigde vetten zijn essentieel voor tal van functies</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
<u>een keer per kwartaal:</u> probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu) <i>kuur ter versterking van de darmflora</i> of probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>versterkt de darmflora en de darmwand</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. bij een maaltijd kuur van 14 dagen</i> 2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -gedurende 1 maand</i>

• **opmerking**

*: altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d-alfa tocoferol) per dag.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Bechterew, ziekte van

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
levertraan (kabeljauw) 1000 mg <i>levert vitamine A en D; ontstekingsremmend</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
calcium AC 150 mg/magnesium AC 100 mg (elementair) in combinatie met: borium citraat 4 mg (elementair) <i>essentiële mineralen bij deze aandoening</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i> 2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE (d-alfa tocoferol) <i>bestrijdt vrije radicalen, gegenereerd door het ziektebeeld</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
bromelaïne 600 mg (2.400 GDU) <i>remt slijmvorming, gaat hoesten tegen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
vitamine B ₁₂ als dibenzozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg <i>veelal tekort bij deze aandoening</i>	1 x dgs 1 tablet <i>o. -onder de tong-</i>
curcuma longa-extract (95 % curcuminoïden) 600 mg <i>immuunversterkend</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

Beenkramp

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Pijnlijke, krachtige, onwillekeurige samentrekking van beenspieren, berustend op prikkeling van motorische zenuwen. Dit kan worden veroorzaakt door een relatief tekort aan ondermeer calcium, magnesium of kalium.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

magnesium AC 200 mg (elem.)
werkt ontkrampend

2 x dgs 1 tablet
o.a.

calcium AC 150 mg/magnesium AC 100 mg (elementair)
ter ondersteuning van de magnesium AC

2 x dgs 1 tablet
o.a.

foliumzuur 5.000 mcg
vermindert krampverschijnselen

2 x dgs 2 tabletten
o.a.

co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg
verbetert energieopbrengst van spiercellen

1 x dgs 1 capsule
a.

borium citraat 4 mg
voor een goede botsynthese

2 x dgs 1 capsule
o.a.

indien tevens sprake is van een slechte doorbloeding:

*natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)
bestrijdt vrije radicalen*

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden)
bevordert de doorbloeding van de kleine haarvaatjes

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen)
versterkt de vaatwanden

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

kalium citraat 200 mg (elementair), vitamine B₅ als calcium pantothenaat 250 mg

• opmerkingen

Lichte strekoefeningen kunnen verlichting geven.

Beroerte
(Herseninfarct: CVA/TIA)

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Plotselinge uitval van een deel van de hersenwerking als gevolg van een afsluiting van een bloedvat of andersoortige obstructie van de bloedtoevoer. Men onderscheidt hierbij het Trans Ischemisch Accident (TIA) en het Cerebraal Vasculair Accident (CVA), waarbij de symptomen van TIA veelal minder ernstig zijn dan van CVA. Met name CVA kan blijvende spraakstoornissen, verlammingen, e.d. veroorzaken. De belangrijkste oorzaken zijn een verhoogde bloeddruk en/of (slag)aderverkalking. N.B.: een beroerte die ontstaat door een hersenbloeding blijft hier buiten beschouwing.

**naam voedingssupplement
ratio voor gebruik**

**richtlijndosering
opm./tijdstip inname**

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar)
ontgift, bevordert de mitose en werking van hersencellen

2 x dgs 3 gram
o.a. -innemen met bijv.
kwark

policosanol 10 mg
werkt sterk cholesterolverlagend; verlaagt LDL-cholesterol en verhoogt HDL-cholesterol

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

co-enzym Q10 100 mg
essentieel bij gebruik van statines

2 x dgs 1 capsule
o.a.

of
co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg
verbetert energieopbrengst van spiercellen

2 x dgs 1 capsule
o.m.

Ginkgo biloba-extract 60 mg (gestand. 24% ginkgosiden)]
bevordert de werking en reparatie van hersencellen en -hormonen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen)
verbetert doorbloeding in de capillairen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

Koreaanse ginseng 450 mg (3% ginsenosiden)
verbetert de energievoorziening, werkt vitaliserend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

l-carnosine 250 mg
bestrijdt hartritmestoornissen en is een zeer sterke anti-oxidant voor vette weefsels

2 x dgs 1 capsule
o.a.

acetyl-l-carnitine 500 mg
verbetert de verbranding van de langketenige vetzuren

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a.

alfa-liponzuur 100 mg
verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, verbetert cerebrovasculaire aandoeningen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

magnesium AC 200 mg
werkt bloeddrukverlagend en vaatverwijdend

2 x dgs 1 tablet
o.a.

serrapeptase 5 mg
verwijdert plaque, met name in de halsslagader

2 x dgs 1-2 tabletten
o.a. -op lege maag-

• **andere in te zetten supplementen**

resveratrol 60 mg.

• **basisvoeding**

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Matigheid met het gebruik van alcohol is gewenst.

• **opmerkingen**

Indien antistollingsmiddelen worden gebruikt, het gebruik van vitamine E (o.a. nutritioneel anti-oxidant complex) alleen in overleg met de behandelend arts toepassen.

In geval van geheugenstoornissen zijn tevens een complexpreparaat met o.a. Ginkgo biloba-extract, vitamine B₁, B₂, B₃, B₆ en B₁₂, foliumzuur, taurine en l-glutamine (2 x dgs 1 capsule) en octacosanol 5.000 mcg (1 x dgs 1 tablet) te overwegen.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Bestraling, bijwerkingen

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>verhoogt de afweer</i>	2 x dgs 1 g of meer <i>o.a.</i>
natrium seleniet 1.000 mcg <i>gaat bijwerkingen tegen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>bescherm het lichaam tegen vrije radicalen</i>	1 x dgs 1 capsule <i>a.</i>
probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>versterkt de darmwand en de darmflora</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Bijnier (hypofunctie)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
calcium pantothenaat (vitamine B ₅) 500 mg <i>veelal tekort bij bijnier-uitputting</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>verhoogt de afweer</i>	3 x dgs 2 g of meer <i>o.m.a.</i>
vitamine B ₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg <i>veelal tekort</i>	1 x dgs 1 tablet <i>o.</i>
maca 500 mg <i>indien hormonale factor een rol speelt; werkt regulerend bij verstoorde hormoonhuishouding</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met o.a. kaneel-extract, balsempeer-extract, gymnema- extract, N-acetylcysteïne, chroom en zink* <i>ondersteunt de bijnieren bij diabetes patiënten</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>

• **opmerking:**

* Insulineafhankelijke patiënten dienen hun arts of therapeut te raadplegen voordat ze dit product gaan gebruiken.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Bijziendheid

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

**naam voedingssupplement
ratio voor gebruik**

**richtlijndosering
opm./tijdstip inname**

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

luteïne 6 mg
belangrijke bouwstof voor het netvlies
of

2 x dgs 1 capsule
o.a.

luteïne 20 mg
*beschermt het oog (lensweefsel, netvlies) en haar omgeving tegen
oxidatieve beschadigingen*

1 x dgs 1 capsule

o.

taurine 500 mg
anti-oxidant in oogweefsel

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

Bindweefselproblemen

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Bindweefsel is een steunweefsel met een bindende functie in organen en een functie als omhulling van organen. Het weefsel bestaat uit verspreid liggende cellen met daarin tussencelstof waarin zich eiwitrijke vezels bevinden. Er zijn verschillende soorten bindweefsel: collageen bindweefsel, vetweefsel, bloed, kraakbeen en been. In deze receptuur wordt alleen het collageen bindweefsel bedoeld.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
helpt bij hydroxylering van lysine en proline t.b.v. inbouw in collageenmolecuul

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

bamboe-extract 320 mg
levert kiezelzuur dat de synthese en onderhoud van collageen bevordert

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

glucosamine/chondroïtine
bevordert regeneratie kraakbeen als er nog kraakbeen over is

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

anti-oxidant crème
ontgift de huid, verbetert huidcelstofwisseling

meermalen daags
licht inmasseren

complexpreparaat met collageen type II en glycosaminoglycanen,
chondroïtine, hyaluronzuur en kerataan
bestrijdt pijnklachten, ontstekingsremmend, bescherming

3 x dgs 1-2 capsules

kraakbeen

*gewrichts- o.m.a. -½ uur
voor of 2 uur
na een maaltijd innemen*

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
donor van organisch zwavel, bevordert de collageensynthese

2 x dgs 1 capsule
o.a.

glucosamine HCl 250 mg, glucosamine sulfaat 250 mg
bevordert de synthese van kraakbeen- en botcellen

2-3 x dgs 1 capsule
o.(m.)a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

nutritioneel anti-oxidant complex, gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen), l-lysine HCl 500 mg, aloë vera-extract (**zie contra-indicatie**)

• basisvoeding

Beperk vlees en gebruik veel groenten.

• opmerkingen

Koper bevordert de gecontroleerde enzymatische cross-linking van bindweefsel.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Blaasontsteking

(acuut of chronisch)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Ontsteking van het blaasslijmvlies door via de urinebuis binnengedrongen bacteriën. Een blaasontsteking kan zich plotseling voordoen of langzaam tot ontwikkeling komen. De plotselinge vorm wordt gekenmerkt door een vaak optredende pijnlijke aandrang tot urineren, waarbij kleine hoeveelheden urine worden geloosd. Er is zowel pijn voor als na de urinelozing, en vaak komt er aan het eind wat bloed mee. De sluipende, langdurige blaasontsteking kan het gevolg zijn van onder andere een blaassteen, een gezwel, of een vernauwing van de urinebuis.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

complexpreparaat met cranberry-extract, Lb. Sporogenes
en vitamine C
voorkomt aanhechting van bacteriën aan de blaaswand; zorgt voor
zuur blaasmilieu ter voorkoming van de overleving van bacteriën

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

vitamine C als ascorbinezuur met quercetine en hesperidine
houdt blaas en urinewegen zuur, waardoor bacteriegroei wordt geremd

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a. -grens:
darmtolerantie-

probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu)
startkuur ter versterking van de darmflora

1 x dgs 1 capsule
o. -bij een maaltijd
kuur van 14 dagen

probioticum voor vaginale toepassing (Lb acidophilus 100 mln. cfu)
herstelt de vaginale pH en de vaginale flora

1 x dgs 1 ovule
a. -voor het slapen gaan

propolis 700 mg
natuurlijk antibioticum, bestrijdt infecties

3 x dgs 2 capsules
o.m.a. -kuur van 14 dagen-

complexpreparaat met tanninezuur, geactiveerde houtskool en pectine
remt infecties in blaas en urinewegen
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex)
zeer sterke anti-oxidant, remt alle bacteriële darmpathogenen (behalve
Listeria) en werkt antimycotisch tegen Candida Albicans

1-3 x dgs 1 capsule
o.(m.a.)

MSM (methylsulfonylmethaan) 1.000 mg
donor van organisch zwavel, ontgifter, bestrijdt veel parasieten

2 x dgs 1 capsule
o.a.

bèta 1,3 glukaan 60 mg
zeer sterke interferon-inductor, helpt bij de bestrijding van pathogene
micro-organismen

2 x dgs 1 capsule
o.a. -½ uur voor of
2 uur na de maaltijd-

• andere eventueel in te zetten supplementen

hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine) (zie contra-indicatie), natuurlijk
carotenoidencomplex 40 mg (elementair)

• basisvoeding

Voldoende (bron)water drinken, circa 8 tot 10 glazen per dag.

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken (eet tweemaal per week vette vis).

• opmerkingen

De blaas en urinewegen moeten zuur worden gehouden.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Indien een antibioticakuur wordt gevolgd, dan steeds gelijktijdig een probiotica-preparaat gebruiken.

> *Contra-indicatie geactiveerde houtskool:*

Actieve houtskool kan een negatief effect hebben op de absorptie van de anticonceptiepil.

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Bloedcirculatie, stoornissen in de
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Met dit beeld worden bedoeld circulatiestoornissen in de kleine zowel als de grote bloedsomloop: doorbloedingsproblemen van huid, organen en weefsels; onvoldoende bloedvoorziening in handen en voeten (koude handen en voeten).

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>bevordert de bloedsomloop</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen) <i>bevordert doorbloeding van de haarvaten</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
bromelaïne 600 mg (2.400 GDU) <i>remt verkleving van bloedplaatjes en helpt daardoor de stollingsprocessen te reguleren, remt eiwitneerslag (waaronder fibrine) aan de vaatwand</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -op lege maag-</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>verlaagt de viscositeit van het bloed</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, verbetert vasculaire aandoeningen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
co-enzym Q10 100 mg <i>essentieel bij gebruik van statines</i> of co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg <i>verbetert energieopbrengst van spiercellen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i> 2 x dgs 1 capsule <i>o.m.</i>
Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden) <i>bevordert de werking en reparatie van hersencellen en -hormonen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, component van heparine</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Polygonum cuspidatum-extract 40 mg (20 mg elementair resveratrol) <i>remt de synthese van aggregatie-bevorderende eicosanoiden</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Dong Quai (Angelica sinensis) 350 mg (0,1% ferulinezuur) <i>Heeft een harmoniserende/regulerende invloed op het bloed en de bloedcirculatie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• **andere in te zetten supplementen**

nicotinamide 250 mg (vitamine B₃), knoflook (met allicine) 500 mg (reukarm), groene thee-extract 250 mg (90% polyfenolen/60% catechinen), serrapeptase 5 mg, quercetine 500 mg

• **basisvoeding**

Gebruik dagelijks een glas wijn of een kruidenlikeur.

• **opmerkingen**

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.
Zorg voor voldoende (gedoseerde) beweging.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Vermijd het gebruik van strak zittende kleding.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Bloedneus, regelmatig terugkerende
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

De oorzaak van deze aandoening moet vaak worden gezocht in een zwak bloedvatenstelsel in het neusslijmvlies. Veroorzakende factoren zijn met name temperatuursveranderingen, sterke fysieke inspanningen, alsook door stress opgeroepen spanning. Ook overmatig gebruik van efedrinehoudende neussprays kan dit beeld oproepen.

naam voedingssupplement
ratio voor gebruik

richtlijndosering
opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
versterkt de conditie van de bloedvaten

2 x dgs 1 tablet
o.a.

gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen)
versterkt de vaatwand

2 x dgs 1 capsule
o.a.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
donor van organisch zwavel, component van heparine

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• **andere in te zetten supplementen**

natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair)

• **basisvoeding**

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• **opmerkingen**

Voorkom sterke temperatuurswisselingen.

Vermijd mechanisch irriterende voeding (zuren, scherpe specerijen, e.d.).

Borstvoeding, suppletie bij
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Hoewel uiteraard geen ziektebeeld, is hier wel sprake van een conditie die extra inspanningen vergt van het vrouwelijk organisme. Borstvoeding gevende vrouwen kunnen ook bij de beste voeding zonder suppletie essentiële stoffen tekort komen, waardoor de ontwikkeling van de zuigeling nodeloos problemen kan geven. Voor onvoldoende borstvoeding, zie de receptuur "Lactatie, onvoldoende".

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>vult relatief tekort aan</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>versterkt immuniteit en kan allergieën bij zuigelingen voorkomen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
borageolie 1.000 mg met 220 mg gamma-linoleenzuur <i>bevordert de synthese van belangrijke voedingsstoffen voor de zuigeling</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
calcium AC 150 mg/magnesium AC 100 mg (elementair) <i>levert belangrijke bouwstenen voor de botstructuren van de zuigeling</i>	3 x dgs 1-2 tabletten <i>o.m.a.</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>behoefte is sterk verhoogd bij lactatie (dus bij de zuigeling)</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
serrapeptase 5 mg <i>vermindert na de bevalling optredende borststuwning</i>	2 x dgs 1-2 tabletten <i>o.a. -op lege maag-</i>
co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg <i>bij vermoeidheid; verbetert energieopbrengst van spiercellen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.m.</i>

• **andere eventueel in te zetten supplementen**

weiproteïne-hydrolysaat

• **basisvoeding**

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

Eiwitrijke voeding voorschrijven.

Matigheid met geraffineerde producten is gewenst.

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• **opmerking**

Frequente voeding en voldoende vochtinname kan de melkproductie verbeteren.

Boulimia nervosa

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Aandoening die wordt gekenmerkt door permanente overbezorgdheid over lichaamssomvang en gewicht. De voornaamste symptomen zijn ongecontroleerde 'vreetbuien', in afwisseling met regelmatig zelf opgewekt braken, gebruik van laxeermiddelen, strenge diëten, vasten en fysieke inspanningen. Men beschouwt dit als een psychosomatische ziekte, het spiegelbeeld van anorexia (nervosa).

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
vult tekort aan, ontgift, ondersteunt

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

maca 500 mg
*reguleert endocriene systeem via beïnvloeding hypothalamus/
hypofyse-systeem*

2 x dgs 1 capsule
o.a.

Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden)
verbetert de werking van hersenhormonen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

zink citraat 50 mg (elementair)
*verbetert de conditie van hersenhormonen en -cellen, betrokken bij
dit ziektebeeld*

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met o.a. vitamine B-complex, vitamine E,
gamma-linoleenzuur en zink citraat
optimaliseert de werking van het endocriene systeem

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu), weiproteïne-hydrolysaat

• basisvoeding

Het gebruik van meerdere kleine maaltijden, goed verdeeld over de dag, is sterk aan te bevelen.

• opmerkingen

Psychische begeleiding is noodzakelijk.

Brandwonden

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Beschadigingen van de huid en vaak ook van de onderhuidse weefsels door inwerking van vuur of hitte, van bijtende scheikundige stoffen of van elektriciteit. Er worden drie graden van verbranding onderscheiden. Een *eerstegraadsverbranding* veroorzaakt roodheid en zwelling van de huid, die hoogstens 24 uur aanhoudt. Het huidweefsel is niet vernietigd en er is geen sprake van gevaar. Een *tweedegraadsverbranding* gaat gepaard met pijnlijke blaarvorming. Hoewel een deel van de huid is vernietigd, zijn toch nog delen van de opperhuid intact waardoor uit zichzelf nieuwe huid over de wond kan groeien. Bij een *derdegraadsverbranding* wordt de gehele huid vernietigd. Het wondgebied reageert niet meer op gevoels- en pijnprykkels.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calcium ascorbaat
bevordert wondgenezing d.m.v. stimulering collageensynthese

4 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.n.

anti-oxidant crème
bevordert wondgenezing, remt littekenvorming, vermindert zwelling en pijn

meermalen dgs insmeren
na uitblijven wondvocht-excretie, licht aanbrengen

weiproteïne-hydrolysaat
essentiële bouwstoffen voor herstel van het verbrandde weefsel

2 x dgs 20 g
o.a. -op lege maag-

nutritioneel anti-oxidant complex
incl. carotenoïden, bevordert gezonde huidceldeling en -werking, remt littekenvorming, vermindert zwelling en pijn

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
donor van organisch zwavel, ontgifter, bevordert wondgenezing

2 x dgs 1 capsule
o.a.

serrapeptase 5 mg
vermindert zwelling en pijn

2 x dgs 1-2 tabletten
o.a. -op lege maag-

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)
bevordert wondgenezing, remt littekenvorming, vermindert zwelling en pijn

2 x dgs 1 capsule
o.a.

bromelaine 600 mg (2.400 GDU)
remt de zwelling; draagt in sterke mate bij aan herstel

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

magnesium AC 200 mg (elementair)
bevordert DNA-synthese en daarmee herstel

3 x dgs 1-2 tabletten
o.m.a.

aloë vera-extract
draagt in sterke mate bij aan herstel
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

zink citraat 50 mg (elementair), l-lysine HCl 500 mg

• basisvoeding

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

Direct na het oplopen van een brandwond langdurig afkoelen met koud (leiding)water.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Bronchitis, astmatische

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Ontsteking van het slijmvlies van de luchtpijpen en luchtpijpvertakkingen, die wordt gekenmerkt door kortademigheid en het ophoesten van slijm, al dan niet in combinatie met andere ziekteverschijnselen. Bronchitis begint vaak met een besmetting met bacteriën, zoals kinkhoest, longontsteking of griep. Daarna blijft men hoesten en slijm opgeven. De klachten bij bronchitis worden verergerd door infecties van de luchtwegen, klimaatinvloeden, plotselinge temperatuurwisselingen en het inademen van verontreinigde lucht.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>ontgift; remt ontstekingen; magnesium verwijdt poriën</i>	3 x dgs 2 gram of meer <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met l-cysteïne, serrapeptase, pyridoxaal-5-fosfaat, MSM en druivenpitten-extract <i>bij bronchiale klachten</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
bromelaine 600 mg (2.400 GDU) <i>remt slijmvorming, gaat hoesten tegen, remt ontstekingsprocessen, anti-oxidant</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
vitamine B ₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg <i>verbetert de zuurstofafgifte, stimuleert prostaglandinevorming</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
serrapeptase 5 mg <i>remt slijmvorming, remt ontstekingsprocessen, gaat hoesten tegen</i>	2 x dgs 1-2 tabletten <i>o.a. -op lege maag-</i>
complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C en propolis <i>remt de vermenigvuldiging van virussen; bestrijdt virussen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Panax Ginseng Meijer 450 mg (3% ginsenosiden) <i>versterkt bijnierfuncties, helpt lichaam aan te passen aan wisselende omstandigheden</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>helpt slijm op te lossen, ontgift het weefsel, verbetert de werking van de bronchiale cellen</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -op lege maag-</i>
co-enzym Q10 100 mg of co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg <i>verbetert energieopbrengst van de spiercellen</i>	2 x dgs 1 capsule 2 x dgs 1 capsule <i>o.m.</i>
probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>optimaliseert darmflora, reinigt, verbetert synthese belangrijke stoffen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden) <i>sterk ontstekingsremmend</i>	1 x dgs 1 capsule <i>a.</i>

• andere in te zetten supplementen

dimethyl glycine (DMG) 100 mg, quercetine 500 mg

• basisvoeding

De voeding dient een basisch overschot te geven.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur-, en smaakstoffen) vermijden.
Melkproducten kunnen beter worden vermeden (bevorderen slijmproductie).
Matigheid met dierlijk eiwit is wenselijk.
Matig met zout.
Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Buikgriep

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Door virussen veroorzaakte maagdarmonsteking. De voornaamste symptomen zijn naast algehele malaise: koorts, verstoorde eetlust, diarree, buikpijn, buikkrampen en vaak spierpijnen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
*ontgift maagdashkanaal, versterkt immuniteit tegen virussen,
ontzuurde vorm is zacht voor de maag*

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu)
startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige klachten

1 x dgs 1 capsule
o. bij een maaltijd
kuur van 14 dagen

na de kuur:

probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
versterkt de darmflora en daardoor immuniteit tegen virussen in de darm

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

Artemisia annua-extract (4:1) 250 mg
bestrijdt amoeben en andere darmparasieten

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a.

frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex)
zeer sterke anti-oxidant, remt alle bacteriële darm-pathogenen (behalve Listeria) en werkt antimycotisch tegen Candida Albicans

1-3 x dgs 1 capsule
o.(m.a.)

complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C
en propolis
remt de vermenigvuldiging van (griep)virussen; bestrijdt (griep)virussen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1.000 mg
donor van organisch zwavel, ontgifter, bestrijdt veel parasieten

2 x dgs 1 capsule
o.a.

bèta 1,3 glucaan 60 mg
zeer sterke interferon-inductor, helpt bij de bestrijding van pathogene micro-organismen

2 x dgs 1 capsule
o.a. -½ uur voor of
2 uur na de maaltijd-

• andere eventueel in te zetten supplementen

zink citraat 50 mg (elementair), natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair), quercetine 500 mg, aloë vera-extract (**zie contra-indicatie**)

• basisvoeding

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

Licht verteerbaar en 'stoppend' voedsel, zoals rijstewater, beschuit e.d. is belangrijk.

• opmerkingen

> *Contra-indicatie geactiveerde houtskool:*

Actieve houtskool kan een negatief effect hebben op de absorptie van de anticonceptiepil.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupleol bevat.

Burnout

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

'Ziekte der verantwoordelijken'. Syndroom dat zou voorkomen bij mannen na het 45ste levensjaar die verantwoordelijke posities bekleden, een gejaagd en nerveus leven (moeten) leiden, blootstaan aan psychische spanningen, een te hoog lichaamsgewicht hebben, zich weinig lichaamsbeweging en ontspanning gunnen, te weinig nachtrust genieten en zich te buiten gaan aan roken, alcoholgebruik en overmatig eten. De klachten zijn veelal hartkloppingen, steken in de hartstreek, druk op het borstbeen, nervositeit en gejaagdheid.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>vult tekorten aan a.g.v. verhoogde behoefte en verbruik</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
vitamine C als calcium ascorbaat <i>ondersteunt algehele gezondheid</i>	3 x dgs 1 gram <i>o.m.a.</i>
I-theanine 100 mg <i>bestrijdt angst- en onrustgevoelens en werkt kalmerend</i>	2-3 dgs 1 capsule <i>o.(m.)a.</i>
I-tryptofaan 400 mg <i>bevordert de synthese van stressbeheersende hormonen</i> (zie contra-indicatie)	2 x dgs 3 capsules <i>o.a. -op lege maag-</i>
Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg <i>sterk vitaliserend</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg <i>verhoogt de cellulaire energie</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
magnesium orotaat 500 mg (32 mg elementair) <i>beschermt tegen stress-hartinfarct; werkt ontspannend</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>beschermt weefsels en stresshormonen tegen vrije radicalen a.g.v. stress</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -op lege maag-</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>verbetert de werking van belangrijke biosystemen, beschermt tegen sluispende vaatvernauwing</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
I-carnosine <i>bestrijdt hartritmestoornissen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

marapuama 300 mg/catuaba 300 mg

• basisvoeding

Bij zakendiners dient op voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren in de voeding (vette vis eten) te worden gelet.

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

• opmerkingen

*: altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d-alfa tocoferol) per dag.

> *Contra-indicatie I-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*

Bursitis

(slijmbeursontsteking)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C 1.000 mg/bioflavonoïden 50 mg <i>ontstekingsremmend, versnelt het herstel</i>	3 x dgs 2 tabletten <i>o.m.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>verlaagt de viscositeit van het bloed</i>	3-6 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 2-3 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
quercetine 500 mg <i>ontstekingsremmend</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met collageen type II en glycosaminoglycanen, chondroïtine, hyaluronzuur en kerataan <i>bestrijdt pijnklachten, ontstekingsremmend,</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a. -1/2 uur voor of 2 uur na een maaltijd innemen</i>

• **opmerking**

*: altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d-alfa tocoferol) per dag.

Cadmiumvergiftiging

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Cadmium is een giftig spooorelement en zeer schadelijk voor ons lichaam, mede omdat het de belasting door vrije radicalen verhoogt. Het kan chronische bronchitis veroorzaken en brengt onherstelbare schade toe aan de nierfunctie, waardoor ook verhoogde bloeddruk optreedt. De mens krijgt cadmium binnen vanuit het milieu, via de voeding en door roken.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
vult basis aan; cadmium remt de absorptie van koper, ijzer en zink

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

vitamine C als magnesium ascorbaat
kan cadmium afvoeren uit de weefsels

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

selenium 200 mcg (als seleno-l-methionine)
kan cadmium afvoeren uit de weefsels

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

alfa-liponzuur 100 mg
detoxificeert cadmium uit de hersenen en andere weefsels

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium
en co-enzym Q10
kan cadmium afvoeren uit de weefsels

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

l-carnosine 250 mg
krachtige anti-oxidant

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

anti-oxidant enzymencomplex, nutritioneel anti-oxidant complex

• basisvoeding

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.
Matigheid met het gebruik van thee is geboden.
Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

• opmerkingen

Rook en uitlaatgassen dienen zoveel als mogelijk is te worden vermeden.

Candida-syndroom

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Bij het candida-syndroom is sprake van uitzaaing van de candida albicans-schimmel in het weefsel. Deze ziekteverwekkende schimmelvorm van de gistcel Candida albicans heeft zich, in eerste instantie veelal vanuit de darm, via de bloedbaan in het lichaam verspreid en zich vervolgens gekoloniseerd in organen, bindweefsel e.d. Deze situatie blijkt bij zeer veel mensen voor te komen. De symptomen van het candida-syndroom zijn zeer talrijk en omvatten o.a. spijsverteringsklachten, hormonale klachten, klachten als gevolg van een overreactief afweersysteem of een verzwakt afweersysteem, en vooral vermoeidheidsklachten.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>versterkt het immuunsysteem en ontgift</i>	3 x dgs 1 gram of meer <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met o.a. gebufferd boterzuur, Lb Sporogenes, abrikozenpittenpoeder en resveratrol <i>werkt antimycotisch</i>	2 x dgs 2 caplets <i>o.a.</i>
caprylzuur-complex <i>werkt systemisch (dus ook buiten maagdarmkanaal): tast celwand van schimmels aan</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu) <i>startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige darmklachten</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. bij een maaltijd kuur van 14 dagen</i>
na de kuur: probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>versterkt darmflora</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
probioticum voor vaginale toepassing (Lb acidophilus 100 mln. cfu) <i>herstelt de vaginale pH en de vaginale flora en bestrijdt schimmels</i>	1 x dgs 1 ovule <i>a. voor het slapen gaan</i>
complexpreparaat van afweersversterkende paddenstoelen (Shii-take, Cordyceps, Hakumokuji, Reishi, Mai-take) <i>sterk imuunversterkend</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex) <i>zeer sterke anti-oxidant, remt alle bacteriële darmpathogenen, (behalve Listeria) en werkt antimycotisch tegen Candida Albicans</i>	1-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.a.)</i>
afweerversterkend complexpreparaat met o.a. thymus concentraat, vitamine C, vitamine E en taurine <i>bevordert de werking van het immuunsysteem</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ontgifter, bestrijdt veel parasieten</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Spirulina platensis 540 mg voor behoud van goede darmbacteriën en ter bestrijding van de candida albicans	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
lactoferrine 400 mg <i>bestrijdt de candida albicans-schimmel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Artemisia annua-extract (4:1) 250 mg, grapefruit-extract 150 mg, bèta 1,3 glucaan 60 mg, aloë vera-extract (**zie contra-indicatie**), hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine) (**zie contra-indicatie**)

• **basisvoeding**

Zie het specifieke candida-dieet (gist- en schimmelvrij, koolhydraatarm, e.a.).

• **opmerkingen**

Voor meer informatie zie het boek 'Post-viraal syndroom - candida-syndroom' van Nieuwenhuis en Schilders, ISBN 90-800926-7-3.

Scorelijst en lijst met dieetmaatregelen, opgesteld door de Stichting Orthomoleculaire Educatie.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Carpaaltunnel syndroom

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Onder tunnelsyndroom verstaat men een zenuwaandoening, gepaard gaande met aanvallen van hevige, brandende pijn in de duim en in één of meer vingers waarbij vaak vermindering van spierfunctie optreedt, als gevolg van beklemming of inklemming van een zenuw. Bijvoorbeeld het carpale tunnelsyndroom, met stoornissen in het gevoel van de handen (tintelingen, slapen, gevoelloosheid) als gevolg van druk op de zenuwbanen in de buigpezentunnel onder het dwarse handwortelligament. De pijn is vaak 's nachts het hevigst. Oorzaken kunnen zijn: reumatoïde artritis, trauma, oedeem, fibrose, hypothyroïdie, sarcoïdose, sclerodermie en vetzucht.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
thiamine HCl 100 mg (vitamine B ₁) <i>bevordert de werking en het herstel van zenuwcellen</i>	1-2 x dgs 1 tablet <i>o.(a.)</i>
vitamine B ₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg <i>verbetert neurotransmissie in perifere weefsel</i>	1x dgs 1 tablet <i>o.a</i>
vitamine B ₁₂ als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg <i>bevordert reparatie van schade aan zenuwweefsel</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o. -onder de tong-</i>
octacosanol 5.000 mcg <i>bevordert het herstel van beschadigde zenuwcellen</i>	2 x dgs 1 kauwtablet <i>o.a. -opnemen via het mondslimvlies-</i>
glucosamine/chondroïtine <i>van belang bij de vorming van bindweefselstructuren in kraakbeen en de vorming van synoviaalvocht</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a. -op lege maag-</i>
nicotinamide 250 mg (vitamine B ₃) <i>belangrijk voor zenuwweefsel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
calcium pantothenaat 500 mg (vitamine B ₅) <i>belangrijk voor zenuwweefsel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1.000 mg <i>donor van organisch zwavel, ontgifter, bevordert kraakbeensynthese</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
cetyl myristoleaat 500 mg <i>remt ontstekingsprocessen, vermindert stijfheid van gewrichten</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat	3 x dgs 1 capsules <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol) <i>bestrijdt vrije radicalen, gegenereerd door het ziektebeeld</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
anti-oxidant enzymencomplex <i>vangt vrije radicalen weg, vermindert pijn</i>	2 x dgs 1 caplet <i>o.a. -op lege maag-</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, verbetert cerebrovasculaire aandoeningen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• basisvoeding

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• **opmerkingen**

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Cataract

(grijze staar, ooglenstroebeling)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Aandoening die wordt gekenmerkt door een verminderd gezichtsvermogen, of door het optreden van zwarte schimmen en dag- en nachtblindheid, als gevolg van het ondoorzichtig (grijs) worden van de lens. Ooglenstroebeling kan ontstaan door degeneratie van lenseiwitten (vrije radicaal-inwerking), afzetting van calcium en cholesterolkristallen, maar kan ook het gevolg zijn van glaucoom of andere oogziekten. Het treedt meestal op tussen het zestigste en zeventigste levensjaar, waarbij veelal beide ogen worden aangetast, zij het in verschillende mate.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>bestrijdt vrije radicalen in het oogweefsel, verbetert ooglenfunctie</i>	3 x dgs 2 g of meer <i>o.m.a.</i>
taurine 500 mg <i>bestrijdt vrije radicalen in het oogweefsel, verbetert ooglenfunctie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
luteïne 20 mg <i>vangt vrije radicalen, remt degeneratief proces</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair) <i>vangt vrije radicalen in het oogweefsel en levert vitamine A voor 'visueel paars' van de ooglens</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>verbetert de aërobe energieproductie, sterke anti-oxidant, verbetert degeneratieve oogaandoeningen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol) <i>vangt vrije radicalen, remt degeneratief proces</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
selenium 200 mcg (als seleno-l-methionine) <i>vangt vrije radicalen, remt degeneratief proces</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
calcium pyruvaat 500 mg <i>vangt vrije radicalen weg</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
l-carnosine 250 mg <i>zeer sterke anti-oxidant</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere in te zetten supplementen

zink citraat 50 mg (elementair), anti-oxidant enzymencomplex

• basisvoeding

Grote matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk. Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

Vermijd langdurige blootstelling aan vol zonlicht.

Chlamydia

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Een seksueel overdraagbare aandoening (SOA), veroorzaakt door een bacterie die intracellulair actief is. Niet altijd steken symptomen de kop op; indien dit wel het geval is, zijn er verschijnselen als ontstekingen aan de geslachtsdelen, afscheiding, problemen bij het urineren, pijnlijke geslachtsgemeenschap en jeuk rond de ontstoken geslachtsdelen (zowel bij mannen als vrouwen). Indien chlamydia niet wordt behandeld, kan uiteindelijk onvruchtbaarheid het gevolg zijn. Complicaties worden erger naarmate de tijd passeert. Deze aandoening moet dus snel behandeld worden.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
versterkt de werking van het immuunsysteem

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

natuurlijk carotenoidencomplex 40 mg (elementair)
remt ontstekingsprocessen, bevordert de synthese van NK-cellen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

zink citraat 50 mg (elementair)
remt ontstekingsprocessen, bevordert de productie van immuuncellen die intracellulaire, vijandige organismen kunnen opsporen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

bromelaine 600 mg (2.400 GDU)
ontstekingsremmend

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

lactoferrine 400 mg
verhoogt de afweer tegen de candida albicans schimmel, virussen, bacteriën en parasieten; tevens anti-inflammatoire werking

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol), probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu), bèta 1,3 glucaan 60 mg, hydrastis canadensis-extract 250 mg (3% berberine) (**zie contra-indicatie**), co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg, aloë vera-extract (**zie contra-indicatie**)

• opmerkingen

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Cholesterolniveau in bloed, verhoogd

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Een verhoogd bloedcholesterolniveau wordt veroorzaakt door overmatige consumptie van verzadigde vetten in relatie tot onverzadigde vetten, of door een niet goed verlopende cholesterolstofwisseling. Dit resulteert niet alleen in een verhoogd totaalcholesterolniveau, maar ook in een ongunstige verhouding tussen het schadelijke LDL-cholesterol en het gunstige HDL-cholesterol.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>remt de oxidatie van LDL-cholesterol; het magnesium verbetert de stofwisseling van koolhydraten, waardoor onnodige triglyceridevorming, alsook het ontstaan van LDL-cholesteroloverschotten wordt geremd</i>	3 x dgs 1 g of meer <i>o.m.a.</i>
policosanol 10 mg <i>bevordert de fysiologische verwerking van LDL-cholesterol; verhoogt HDL-cholesterol en verlaagt totaalcholesterol</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a -op lege maag-</i>
complexpreparaat met o.a. kaneel-extract, balsempeer-extract, gymnema-extract, N-acetylcysteïne, chroom en zink* <i>verhoogt insulinegevoeligheid en glycogeensynthese; bevordert afvallen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met o.a. vitamine E, chroom, magnesium, glycine, taurine, fosfatidyl choline en visolie concentraat <i>verbetert vetzuur- en cholesterolratio</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
l-arginine 500 mg <i>remt vetabsorptie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
magnesium AC 200 mg (elementair) <i>verbetert de cholesterolstofwisseling</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
soja-isoflavonen complex met minimaal 42 mg genisteïne/genistine <i>remt de oxidatie van LDL-cholesterol</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Polygonum cuspidatum-extract 40 mg (20 mg elem. resveratrol) <i>beschermt LDL tegen lipide peroxidatie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
groene thee-extract 250 mg (90% polyfenolen/60% catechinen) <i>verbetert vetzuur- en cholesterolratio</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
luteïne 20 mg <i>remt oxidatie van LDL</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
calcium pyruvaat 500 mg <i>ten behoeve van een betere vetstofwisseling</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
chitosan 500 mg <i>vermindert de absorptie van vetten</i>	2 x dgs 2 capsules <i>o.a. -½ uur voor het eten-</i>
curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden) <i>vermindert cholesterolopname uit de darmen, stimuleert omzetting van cholesterol in galzuren</i>	1 x dgs 1-2 capsules <i>o.a.</i>
CLA-concentraat 80% 1.000 mg <i>bepert de hoeveelheid in het lichaam opgeslagen vet</i>	2 x dgs 2 capsules <i>o.m.</i>
omega-3 en -6 vetzuren (EPA en DHA uit visolie, GLA uit borageolie)**	3 x dgs 2 capsules

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

voldoende onverzadigde vetten zorgen voor een verbetering van de LDL/ HDL-ratio

o.m.a.

• **andere in te zetten supplementen**

acetyl-l-carnitine 500 mg, vitamine B₃ als nicotinezuur 100 mg, knoflook (met alliline) 500 mg (reukarm), quercetine 500 mg

• **basisvoeding**

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Matigheid met verzadigde vetzuren is wenselijk.

Matigheid met geraffineerde koolhydraten is wenselijk.

Matigheid met alcoholgebruik is gewenst, maar dagelijks 2 glazen rode wijn is gunstig.

• **opmerkingen**

*: Insuline afhankelijke patiënten dienen hun arts of therapeut te raadplegen voordat ze dit product gaan gebruiken.

** : Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Chronisch Vermoeidheids Syndroom (CVS)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Vermoeidheidssyndroom, veroorzaakt door niet-virale oorzaak, bijvoorbeeld stress, te hard of te lang of te onregelmatig (wisselende dag/nachtdiensten) werken, onvoldoende slaap, onvoldoende ontspanning, bijnieruitputting, verminderde leverdetoxificatie, aminozuurtekorten, langdurig onvolwaardige voeding, enz.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>ondersteunt de algehele gezondheid en vitaliteit</i>	3 x dgs 2 gram of meer <i>o.m.a.</i>
afweerversterkend complexpreparaat met o.a. thymus concentraat, vitamine C, vitamine E en taurine <i>bevordert de werking van het immuunsysteem</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
co-enzym Q10 100 mg of co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg <i>verbetert algehele energievoorziening en verbetert energieopbrengst van cellen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i> 2 x dgs 1 capsule <i>o.m.</i>
maca 500 mg <i>verbetert endocriene regulatie, vitaliserend via versterking van de bijnierfunctie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>versterkt het immuunsysteem en hormonale systeem</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
l-theanine 100 mg <i>bestrijding van onrustgevoelens en depressiviteit</i>	2-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.)a. -op lege maag-</i>
magnesium 200 mg AC (elementair) <i>versterkt het spierstelsel</i>	3 x dgs 1-2 tabletten <i>o.m.a.</i>
vitamine B ₁₂ als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg <i>is sterk deficiënt bij patiënten met dit beeld</i>	1 x dgs 1 tablet <i>o. -onder de tong-</i>
Koreaanse ginseng 450 mg (3% ginsenosiden) <i>versterkt antistress-functies</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>basissuppletie darmflora: versterkt de darmflora en verbetert daarmee de opname van voedingsstoffen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat van afweersversterkende paddenstoelen (Shii-take, Cordyceps, Hakumokuji, Reishi, Mai-take) <i>ter versterking van de algehele immuniteit</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
acetyl-l-carnitine 500 mg <i>verbetert de verbranding van de langketenige vetzuren</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a.</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>beschermt en ontgift weefsels</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -op lege maag-</i>
complexpreparaat met o.a. kaneel-extract, balsempeer-extract,	3 x dgs 1 capsule

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

gymnema-extract, N-acetylcysteïne, chroom en zink*
bevordert gewichtsvermindering en een betere bloedsuikerspiegel

o.m.a.

• **andere eventueel in te zetten supplementen**

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA** of vloeibaar visolie concentraat, polypeptiden uit viskuit, l-tryptofaan 400 mg (**zie contra-indicatie**), quercetine 500 mg, aloë vera-extract (**zie contra-indicatie**)

• **basisvoeding**

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• **opmerkingen**

*: Insulineafhankelijke patiënten dienen hun arts of therapeut te raadplegen voordat ze dit product gaan gebruiken.

** : Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

> *Contra-indicatie l-tryptofaan:*

Niet te gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Relateer keuze van supplementen aan vermoedelijke oorza(a)k(en).

Cirrose van de lever

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Schrompeling van de lever door verbindweefseling, gepaard gaande met duidelijke functiestoornissen. Levercirrose kan veroorzaakt worden door stofwisselingsstoornissen, alcoholmisbruik, tumorvorming e.d.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>vult tekort aan</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
complexpreparaat met o.a. silymarine-extract, choline, inositol, biotine, alfa-liponzuur en lipase <i>gaat cirrose tegen, bevordert ontgiftiging door de lever</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>verbetert aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, verbetert leverfuncties</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium en co-enzym Q10 <i>verbetert leverfunctie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>beschermt en ontgift leverweefsel</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -op lege maag-</i>
lycopeen 5 mg (elementair) <i>helpt de lever in de ontgiftiging</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
groene thee-extract 250 mg (90% polyfenolen/60% catechinen) <i>verbetert leverfuncties</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
luteïne 20 mg <i>beschermt tegen inwerking door diverse stoffen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Dong Quai (Angelica sinensis) 350 mg (0,1% ferulinezuur) <i>ter bestrijding van hormonale klachten</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden) <i>zeer krachtige anti-oxidant en ontstekingsremmer</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>

• andere in te zetten supplementen

co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg, l-lysine HCl 500 mg, visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat, squaleen 1.000 mg

• basisvoeding

Matigheid met verzadigde vetten in de voeding.
Voldoende eiwitrijke, plantaardige voeding gebruiken.
Voldoende (bron)water drinken, ca. 3-5 liter per dag.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d-α tocoferol) per dag.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Claudicatio intermittens

(bloedvataandoeningen algemeen)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

**naam voedingssupplement
ratio voor gebruik**

**richtlijndosering
opm./tijdstip inname**

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
versterkt de conditie van de bloedvaten

2 x dgs 1 tablet
o.a.

gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen)
versterkt de vaatwand

2 x dgs 1 capsule
o.a.

magnesium AC 200 mg (elementair)
ontkramp de vaatwand

2 x dgs 1 capsule
o.a.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Clusterhoofdpijn
(Horton-syndroom)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>ontspant de bloedvaten en versterkt de conditie van de bloedvaten</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
ginkgo biloba-extract 60 mg (gestand. 24% ginkgosiden) <i>verbetert de doorbloeding van de haarvaten</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
co-enzym Q10 100 mg <i>ten behoeve van de energievoorziening van de hersenweefsels</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
magnesium AC 200 mg (elementair) <i>ontkrampst de vaatwand en verbetert hierdoor de doorbloeding</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
maca 500 mg <i>indien hormonale factor een rol speelt; werkt regulerend bij verstoorde hormoonhuishouding</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

Coeliakie

(glutenintolerantie)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Spijsverteringsstoornis, waarbij de darmvlokken in het middelste deel van de dunne darm verschrompelen als gevolg van een overgevoeligheid voor gluten. De ziekte wordt onder meer gekenmerkt door ontkleurde, vethoudende, stinkende, niet-gevormde ontlasting, ophoping van gassen of lucht in maag of darmen, winderigheid, buikpijn en diverse deficiëntiesymptomen als gevolg van een slechte absorptie van voedingsstoffen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>vult ontstane tekorten aan</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>vult ontstane tekorten aan (multi zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1-2 tabletten <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>basissuppletie</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
vitamine B ₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg <i>absorptie van vitamine B₆ is veelal zeer matig, stimuleert prostaglandine- vorming</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>anti-inflammatoire werking</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu) <i>startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige darmklachten</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. bij een maaltijd kuur van 14 dagen</i>
na de kuur: probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>verbetert darmverteringsprocessen; versterkt darmflora en hiermee de darmwand</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
l-histidine HCl 500 mg <i>reguleert T4/T8-ratio en gaat overmatige histaminevorming tegen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
quercetine 500 mg <i>remt allergische gevoeligheden</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex) <i>zeer sterke anti-oxidant, remt alle bacteriële dampathogenen, (behalve Listeria) en werkt antimycotisch tegen Candida Albicans</i>	1-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.a.)</i>
vitamine B ₁₂ als dibenzozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg <i>vaak tekort bij patiënten met deze aandoening</i>	1 x dgs 1 tablet <i>o. -onder de tong-</i>
lactoferrine 400 mg <i>werkt immuunversterkend en zorgt voor functioneel ijzertransport</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
weiproteïne-hydrolysaat <i>voor de synthese van noodzakelijke spijsverteringsenzymen</i>	2 x dgs 20 g <i>o.a. -op lege maag-</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

ijzer AC 15 mg, selenium 200 mcg (seleno-l-methionine)

• basisvoeding

Glutenvrij dieet (gluten zijn aanwezig in tarwe, rogge, haver en gerst) is in aanvang noodzakelijk.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

• **opmerkingen**

Nadat het glutenvrije dieet tot normalisering heeft geleid, kan de orthomoleculaire suppletie worden beëindigd.

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Colitis ulcerosa

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Ontsteking van de dikke darm (vaak ook een deel van de dunne darm), die gepaard gaat met koorts en zweervorming, en waarbij soms pus en vaak ook bloed worden afgescheiden. Deze aandoening wordt gerekend tot de auto-immuunziekten.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1-2 tabletten
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
remt ontstekingen, beschermt

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

visolie concentraat (met minimaal 550 mg EPA/DHA)*
of

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

vloeibaar visolieconcentraat
remt ontstekingsprocessen

1 x dgs 1 dessertlepel
a.

vitamine D₃ 5 mcg
remt ontstekingsprocessen

4 x dgs 1 tablet
o.m.a.n.

natuurlijke vitamine E 400 IE
versterkt darmslijmvlies, ontgift, beschermt

2 x dgs 1 capsule
o.a.

probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
verbetert de darmflora en daarmee de darmconditie

2 x dgs 1 capsule
o.a.

mariadistel-extract 100 mg (80% silymarine)
werkt ontgiftend

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex)
zeer sterke anti-oxidant, remt alle bacteriële darmpathogenen, (behalve Listeria) en werkt antimycotisch tegen Candida Albicans

1-3 x dgs 1 capsule
o.(m.a.)

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
donor van organisch zwavel, ontgifter, bestrijdt veel parasieten

2 x dgs 1 capsule
o.a.

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
vermindert cholesterolopname uit de darmen, stimuleert omzetting van cholesterol in galzuren

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere in te zetten supplementen

l-glutamine 500 mg, natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair), bromelaïne 600 mg (2.400 GDU), co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg, grapefruit-extract 150 mg, groene thee-extract 250 mg (90% polyfenolen/60% catechinen), bèta 1,3 glucaan 60 mg, hydrastis canadensis (3% berberine) (**zie contra-indicatie**) 350 mg, aloë vera-extract (**zie contra-indicatie**)

• basisvoeding

Wees matig met geraffineerde koolhydraten.

Vermijd lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.).

Eet zuurdesembrood in plaats van gistgerezen brood.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d-α tocoferol) per dag.

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Concentratiekamp-syndroom

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Psychisch-emotionele stoornis door ervaringen vanuit gevangenschap in concentratiekamp.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
I-theanine 100 mg <i>bestrijdt angsten en onrusten</i>	2-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.)a. -op lege maag-</i>
I-tryptofaan 400 mg <i>bevordert de synthese van serotonine, verhoogt stressbeheersing (zie contra-indicatie)</i>	2 x dgs 3 capsules <i>o.a. -op lege maag-</i>
I-tyrosine 500 mg <i>bestrijdt depressiviteit, precursor van serotonine (zie contra-indicatie)</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. - op lege maag-</i>
polypeptiden uit viskuit <i>reguleert de hormoon synthese in het menselijk lichaam</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met o.a. vitamine B-complex, vitamine E, gamma-linoleenzuur en zink citraat <i>optimaliseert de werking van het endocriene systeem</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden), nicotinamide 250 mg (vitamine B₃), calcium AC 150 mg/ magnesium AC 100 mg (elementair), marapuama 300 mg/catuaba 300 mg

• basisvoeding

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

Matigheid met het gebruik van alcohol is gewenst.

Matigheid met het gebruik van koffie is geboden.

• opmerkingen

> *Contra-indicatie I-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

> *Contra-indicatie I-tyrosine:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*, en bij melanoma. Kan bij gevoelige personen een verhoogde bloeddruk geven, dan dosering verlagen.

Constipatie

(*obstipatie, verstopping*)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Stoornissen die de samenwerking van verschillende spieren voor de totstandkoming van een bepaalde beweging (tijdelijk) bemoeilijken.

Stoornis in de passage van de darminhoud, waardoor harde ontlasting lange tijd in de darmen achterblijft. De oorzaak van de darmverstopping kan zijn dat het voedsel buitengewoon langzaam de dikke darm passeert of dat de ontlasting in de endeldarm wordt opgehoopt, zonder dat de stoelgangreflex wordt opgewekt. Meestal komen beide factoren tegelijk voor. Veroorzakers hiervan kunnen zijn een verkeerde voedselkeuze, darmslijmvliesproblemen, alsook adaptatieproblemen (zoals jetlag), sterke vermoeidheid en gebruik van stimulantia of alcohol.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tjdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
basissuppletie

2 x dgs 1 tablet
o.a.

complexpreparaat met o.a. vitamine B-complex, glycine, l-histidine en taurine
verbetert darmperistaltiek en ondersteunt spijsvertering

3 x dgs 1 capsule

*o.m.a. -op lege maag circa
½ uur voor de maaltijd-*

probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu)
startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige darmklachten

1 x dgs 1 capsule
*o. bij een maaltijd
kuur van 14 dagen*

na de kuur:
probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
verbetert de darmflora en daarmee verteringsprocessen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

plantaardige enzymen
*aanvulling van alle spijsverteringsenzymen ter bevordering van de
verteringsprocessen en ontgifting*

2 x dgs 1-2 capsules

ca. 10 min. vóór de maaltijd

frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex)
*zeer sterke anti-oxidant, remt alle bacteriële darmopathogenen,
(behalve Listeria) en werkt antimycotisch tegen Candida Albicans*

1-3 x dgs 1 capsule

o.(m.a.)

Dong Quai (Angelica Sinensis) 350 mg (0,1% ferulinezuur)
anti-inflammatoire en antimicrobiële eigenschappen; werkt mild laxerend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg, aloë vera-extract (**zie contra-indicatie**), squaleen 1.000 mg

• basisvoeding

De voeding dient een basisch overschot te geven.

Er dient voldoende vezelrijke voeding (o.a. fruit) te worden gebruikt.

Het gebruik van vers gekneusd lijnzaad is aan te bevelen.

Het gebruik van knoflook is aan te bevelen.

• opmerkingen

Darmreiniging (darmspoeling, vastenkuur, kruidenkuur, e.d.) -onder begeleiding- is periodiek gewenst.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Coördinatiestoornissen

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Stoornissen die de samenwerking van verschillende spieren voor het totstandkomen van een bepaalde beweging tijdelijk bemoeilijken. Deze stoornissen kunnen het gevolg zijn van adaptatieproblemen (zoals jetlag), sterke vermoeidheid, orgaanfunctiestoornissen, gehoorganginfectie, maar ook van factoren als gebruik van stimulantia of alcohol.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar) <i>verhoogt de stabiliteit van hormonen in de hersenstofwisseling</i>	1 x dgs 3 gram <i>o. -innemen met bijv. kwark-</i>
taurine 500 mg <i>neurotransmitter, betrokken bij de motoriek</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
l-carnosine 250 mg <i>herstelt vette (hersens)weefsels; sterke anti-oxidant</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg <i>verbetert coördinatievermogen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden) <i>versterkt de werking van alle hormonen in de hersenstofwisseling</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
l-theanine 100 mg <i>maakt rustiger, hetgeen de concentratie ten goede komt</i>	2-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.)a. -op lege maag-</i>
DMAE (dimethylaminoethanol) 500 mg <i>precursor van acetylcholine, remt lipofuscine-neerslag</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
complexpreparaat met o.a. vitamine B-complex, vitamine E, gamma-linoleenzuur en zink citraat <i>optimaliseert de werking van het endocriene systeem</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
weiproteïne-hydrolysaat <i>voor de benodigde bouwstoffen voor de hersenen</i>	2 x dgs 10 g <i>o. -op lege maag-</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg, luteïne 6 mg

• basisvoeding

Matigheid met het gebruik van koffie is geboden.
Het gebruik van alcohol matigen.

• opmerkingen

Let op eventuele veroorzaking door gebruik van chemische medicatie.

Crohn, ziekte van
(*darmslijmvlies aantasting / darmontsteking*)
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Chronische ontsteking van een deel van de dunne darm of de karteldarm, waarbij zweren ontstaan, en waardoor onder meer het opnemend vermogen van de darmwand sterk terug kan lopen. Deze aandoening kan zich ook (zelden) manifesteren in de mondholte, slokdarm, maag en twaalfvingerige darm.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>remt ontstekingen, ontgift</i>	3 x dgs 1-3 gram <i>o.m.a.</i>
propolis 700 mg <i>natuurlijk antibioticum</i>	3 x dgs 1-3 capsules <i>o.m.a. -zuigen- -kuur van 14 dagen-</i>
hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine) <i>werkt ontstekingsremmend</i> (zie contra-indicatie)	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
anti-oxidant enzymencomplex <i>remt ontstekingen</i>	2 x dgs 1 caplet <i>o.a. -op lege maag-</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>ontstekingsremmend; draagt bij aan herstel van schade</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex) <i>zeer sterke anti-oxidant, remt alle bacteriële darmopathogenen, (behalve Listeria) en werkt antimycotisch tegen Candida Albicans</i>	1-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.a.)</i>
probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>verbetert darmflora; bestrijdt infecties in de darm</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden) <i>werkt ontstekingsremmend, verbetert de spijsvertering</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>

• **andere eventueel in te zetten supplementen**

l-glutamine 500 mg, vitamine B₁₂ als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg, natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair), natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol), weiproteïne-hydrolysaat, groene thee-extract 250 mg (90% polyfenolen/60% catechinen), bèta 1,3 glucaan 60 mg

• **basisvoeding**

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Matigheid met het gebruik van koffie is geboden.

Het vermijden van scherpe specerijen is aan te bevelen.

• **opmerkingen**

In dit ziektebeeld zit vaak een psychische component. Let op een eventuele glutenintolerantie.

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Cystische fibrose

(*taaislijmziekte*)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Recessief-erfelijke degeneratieve aandoening van exocriene klieren (alveesklier, lever, bronchiële, darm-, zweet- en speekselklieren). De belangrijkste kenmerken zijn verteringsstoornissen en terugkerende luchtweginfecties, gebrekkige ontplooiing van de longblaasjes, en verwijding van luchtpijpvertakkingen door stuwning van taai slijm.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
remt ontstekingen, ontgift

3 x dgs 1-3 gram
o.m.a.

complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium
en co-enzym Q10
reinigt aangedaan weefsel, remt slijmvorming

2 x dgs 1 capsule

o.a. -op lege maag-

plantaardige enzymen
enzym-suppletie ter remming van de taaislijmvorming

3 x dgs 2-3 capsules
*o.m.a. -ca. 10 min. voor de
maaltijd-*

complexpreparaat met o.a. vitamine B-complex, glycine, l-histidine
en taurine
verbetert spijsverteringsprocessen

3 x dgs 1 capsule
*o.m.a. -op lege maag circa
½ uur voor de maaltijd-*

serrapeptase 5 mg
remt ontstekingen, remt slijmvorming

2 x dgs 1-2 tabletten
o.a. -op lege maag-

• **andere eventueel in te zetten supplementen**

nutritioneel anti-oxidant complex

• **basisvoeding**

Matigheid met alle vetten in de voeding is belangrijk.

Een eiwitrijke, plantaardige voeding is belangrijk.

Een enzymrijke voeding (rauwkost, ananas, papaja) is aan te bevelen.

Melkproducten dienen te worden vermeden.

• **opmerkingen**

In verband met malabsorptie dient basissuppletie hoog te zijn.

Darm, reiniging en opbouw

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C 1.000 mg/bioflavonoïden 50 mg <i>werkt ontgiftend</i>	3 x dgs 1 tablet of meer <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met tanninezuur, geactiveerde houtskool en pectine <i>reinigt de darm</i> (zie contra-indicatie)	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a.</i>
probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu) <i>startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige darmklachten</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. bij een maaltijd kuur van 14 dagen</i>
na de kuur: probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>versterkt de darmflora</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex) <i>zeer sterke anti-oxidant, remt alle bacteriële darmpathogenen (behalve Listeria) en werkt antimycotisch tegen Candida Albicans</i>	1-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.a.)</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met o.a. vitamine B-complex, glycine, l-histidine en taurine <i>verbetert spijsverteringsprocessen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a. -op lege maag, circa ½ uur voor de maaltijd-</i>
aloë vera-extract <i>werkt regenererend op de algehele spijsvertering</i> (zie contra-indicatie)	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C en propolis <i>remt de vermenigvuldiging van virussen, bestrijdt virussen; ter versterking van de algehele afweer</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• opmerkingen

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

> *Contra-indicatie actieve houtskool:*

Voorzichtig bij gelijktijdig gebruik van de anticonceptiepil. Actieve houtskool kan een negatief effect hebben op de absorptie van de anticonceptiepil.

Darmkramp

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Pijnlijke, krachtige samentrekkingen van spieren in de darmwand, die zich veelal manifesteren door gisting, rotting en gasvorming als gevolg van onverteerd of niet optimaal verteerd voedsel. Op termijn ontstaat hierdoor een verkeerd darmmilieu met de aanwezigheid van ziekteverwekkende bacteriën, die vervolgens gifstoffen vormen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoiden 50 mg
vult tekort aan

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu)
startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige darmklachten

1 x dgs 1 capsule
*o. bij een maaltijd
kuur van 14 dagen*

na de kuur:
probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
versterkt darmflora

2 x dgs 1 capsule
o.a.

magnesium orotaat 500 mg (32 mg elementair)
ontkrampt darmweefsel

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

complexpreparaat met tanninezuur, geactiveerde houtskool en pectine
*bindt darmgassen, beschermt tegen inwerking door diverse stoffen
(zie contra-indicatie)*

2 x dgs 1 capsule
o.a.

plantaardige enzymen
*aanvulling van alle spijsverteringsenzymen ter bevordering van de
verteringsprocessen en ontgiftig*

2 x dgs 1-2 capsules
*o.a. -ca. 10 minuten
voor de maaltijd-*

frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex)
*zeer sterke anti-oxidant, remt alle bacteriële darmpathogenen,
(behalve Listeria) en werkt antimycotisch tegen Candida Albicans*

1-3 x dgs 1 capsule
o.(m.a.)

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
bestrijdt spijsverteringsklachten en flatulentie

1-2 x dgs 1 capsule
(o.)a.

complexpreparaat met o.a. vitamine B-complex, glycine, l-histidine en
taurine
verbetert spijsverteringsprocessen

3 x dgs 1 capsule
*o.m.a. -op lege maag circa
½ uur voor de maaltijd-*

• andere eventueel in te zetten supplementen

groene thee-extract 250 mg (90% polyfenolen/60% catechinen), aloë vera-extract **(zie contra-indicatie)**

• basisvoeding

Koolsoorten, uien, prei, en dergelijke moeilijker verteerbare gewassen dienen te worden vermeden. Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk. Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag. Scherpe specerijen kunnen beter worden vermeden.

• opmerkingen

Neem voldoende algehele beweging.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

> *Contra-indicatie geactiveerde houtskool:*

Actieve houtskool kan een negatief effect hebben op de absorptie van de anticonceptiepil.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Darmslijmvlies-infecties

(w.o. dysenterie)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Een plotseling optredende darminfectie wordt meestal veroorzaakt door bacillen (tyfus, paratyfus, dysenterie) die het lichaam binnenkomen via besmet voedsel of besmet water. Eén tot twee weken na besmetting treden ontstekingsprocessen en zweervorming van het slijmvlies van de dunne darm op. De belangrijkste ziekteverschijnselen zijn diarree (met bloed en slijm in de ontlasting), koorts, en soms rode vlekjes op de buik en verwardheid.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
vult tekorten aan

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu)
startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige darmklachten

1 x dgs 1 capsule
o. bij een maaltijd
kuur van 14 dagen

na de kuur:
probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
werkt antimicrobieel in de darm

2 x dgs 1 capsule
o.a.

Artemisia annua-extract (4:1) 250 mg
bestrijdt amoeben en andere darmparasieten

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a.

grapefruit-extract 150 mg
werkt antibacterieel en antiparasitair in de darm

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C
en propolis
remt de vermenigvuldiging van virussen; bestrijdt virussen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met tanninezuur, geactiveerde houtskool en pectine
werkt antimicrobieel
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
sterk ontstekingsremmend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair)
versterkt het slijmvlies van de darm

1 x dgs 1 capsule
o.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
donor van organisch zwavel, bestrijdt parasitaire infecties

2 x dgs 1 capsule
o.a.

aloë vera-extract
werkt antibacterieel, antimycotisch, antiviraal en antiparasitair
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine) (zie contra-indicatie)

• basisvoeding

Scherpe specerijen kunnen beter worden vermeden.
Het gebruik van licht verteerbaar voedsel is belangrijk.

• opmerkingen

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

> *Contra-indicatie geactiveerde houtskool:*

Actieve houtskool kan een negatief effect hebben op de absorptie van de anticonceptiepil.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Darmspasmen

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Pijnlijke, krachtige samentrekking van spieren in de darmwand, berustend op prikkeling van motorische zenuwen of op een stoornis van in het centrale zenuwstelsel gelegen remmende mechanismen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
remt darmspasmen d.m.v. ontkramping spierweefsel

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu)
startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige darmklachten

1 x dgs 1 capsule
*o. bij een maaltijd
kuur van 14 dagen*

na de kuur:

probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
helpt werking darmweefsel te normaliseren

2 x dgs 1 capsule
o.a.

magnesium orotaat 500 mg (32 mg elementair)
ontkramp darmweefsel

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)
remt darmspasmen door middel van afremming radicaaldruk

2 x dgs 1 capsule
o.a.

foliumzuur 5.000 mcg
normaliseert overmatige darmcontractie

1 x dgs 1 tablet
o.

• basisvoeding

Koolsoorten, uien, prei, en dergelijke moeilijker verteerbare gewassen dienen te worden vermeden.

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

Scherpe specerijen kunnen beter worden vermeden.

• opmerking

Neem voldoende algehele beweging.

Decubitus

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Degeneratie van weefsels als gevolg van een slechte plaatselijke doorbloeding. Deze wordt veroorzaakt door druk en/of schuifkrachten bij lang in bed liggen, op plaatsen als heupen, hielen, stuit en schouderbladen. De aangedane plaats wordt eerst donkerrood, later blauw en zwart. Vervolgens ontstaat een korst die afvalt en een moeilijk te genezen zweer overlaat.

Doorliggen wordt bevorderd door uitterende ziekten, ouderdom en verlammingen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
bevordert de vorming van collageen

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

anti-oxidant crème
bevordert herstel van huidweefsel zonder littekenvorming

2 x dgs
licht inmasseren

nutritioneel anti-oxidant complex
bevordert wondgenezing en de huidcelstofwisseling

1 x dgs 1 capsule
a. -op lege maag-

Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden)
bevordert de doorbloeding van de kleine haarvaatjes

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA*
of
vloeibaar visolieconcentraat
bevordert wondgenezing

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.
1 x dgs 1 dessertlepel
a.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
donor van organisch zwavel, ontgifter, bevordert wondgenezing

2 x dgs 1 capsule
o.a.

gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen)
verbetert doorbloeding in de haarvaten en versterkt de celmembraan

2 x dgs 1 capsule
o.a.

L-lysine HCl 500 mg
bevordert wondgenezing d.m.v. verbeterde groeihormoon synthese

3 x dgs 2 capsules
o.m.a. -op lege maag-

bèta 1,3 glucaan 60 mg
zeer sterke interferon-inductor, helpt bij de bestrijding van pathogene micro-organismen

2 x dgs 1 capsule
o.a. -½ uur voor of 2 uur na de maaltijd-

aloë vera-extract
bevordert wondgenezing
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

zink citraat 50 mg (elementair), co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg, DMAE (dimethylaminoethanol) 500 mg

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d-α tocoferol) per dag.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*
Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Dementie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Aftakeling van de persoonlijkheid door gestage afname van de hogere hersenfuncties. In het algemeen wordt dementie gekenmerkt door progressieve teruggang van het denkvermogen, gevoelsleven, intellect en herinneringscapaciteit, en verder door een vermindering van het vermogen tot waarnemen, oordelen, taalgebruik en oriëntatie. Een voorbeeld van een dementiebeeld is de ziekte van Alzheimer.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar)
ontgift hersenstofwisseling

1 x dgs 3 gram
a. -innemen met bijv. kwark-

complexpreparaat met o.a. ginkgo biloba-extract, vitamine B₁, B₂, B₃,
B₆ en B₁₂, foliumzuur, taurine en l-glutamine
kan langs meerdere wegen deze aandoening verbeteren

2 x dgs 1 capsule
o.a.

Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden)
verbetert de werking van alle neurotransmitters

1 x dgs 1 capsule
o.

vitamine B₁₂ als dibencozide 1.500 µg/foliumzuur 500 µg
*belangrijke co-enzymfactor in hersenstofwisseling, bevordert de
synthese van DNA en RNA*

2 x dgs 1 tablet
o.a. -onder de tong-

alfa-liponzuur 100 mg
*verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, verbetert
cerebrovasculaire aandoeningen*

2 x dgs 1 capsule
o.a.

acetyl-l-carnitine 500 mg
verbetert de verbranding van langketenige vetzuren

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a.

DMAE (dimethylaminoethanol) 500 mg
*sterke anti-oxidant in cellulaire membranen, remt weefseldegeneratie,
precursor van acetylcholine, remt lipofuscine-neerslag*

1 x dgs 1 capsule
o.

natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol)
veelal deficiënt bij dementiepatiënten

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere in te zetten supplementen

vrije aminozurencomplex, l-carnosine 250 mg, co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg,
polypeptiden uit viskuit, zink citraat 50 mg, l-glutamine 500 mg

• basisvoeding

Gezonde voeding is hier zeer belangrijk, doch laat met name in tehuizen veel te wensen over. Dit
noodzaakt des te meer het gebruik van een hooggedoseerd multi-vitaminen/mineralen preparaat.

• opmerkingen

Wees zeer voorzichtig met chemische medicaties.

Depressiviteit

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Verzamelnaam voor onaangename gemoedstoestanden, met als belangrijkste symptomen: sombere stemming, remming van de gedachtegang, lusteloosheid, onmachtgevoelens, gevoel van zwaarte, slapeloosheid, obstipatie, gebrek aan eetlust, gewichtsverlies en langzame hartslag. Bij een endogene depressie spelen erfelijke factoren een tot nog toe onbekende en ter discussie staande rol. Bij een exogene depressie spelen geestelijke factoren, dan wel factoren als milieuvervuiling (zware metalen, e.d.) en voedingsvervuiling een rol.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet o.m.a. 1 x dgs 1 dagdosering o. oplossen in water
vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar) <i>ontgift, verbetert de hormoonsynthese</i>	2 x dgs 3 gram o.a. -innemen met bijv. kwark
maca 500 mg <i>indien sprake is van een hormonaal element zeer goed werkzaam</i>	2-3 x dgs 1 capsule o.(m.)a.
L-theanine 100 mg <i>bestrijdt depressiviteit als gevolg van angsten of onrusten</i>	2-3 x dgs 1 capsule o.(m.)a. -op lege maag-
L-tryptofaan 400 mg <i>stimuleert de synthese van serotonine, een antistress hormoon dat bepaalde vormen van depressie bestrijdt</i> (zie contra-indicatie)	2 x dgs 2-3 capsules o.a. -op lege maag-
Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden) <i>verbetert de werking van vele hersenhormonen</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.
vitamine B ₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg <i>verbetert de hormonale werking</i>	2 x dgs 1 tablet o.a.
L-tyrosine 500 mg <i>precursor van L-dopa en dopamine, hormonen die bepaalde vormen van depressiviteit bestrijden</i> (zie contra-indicatie)	2 x dgs 1 capsule o.a. -op lege maag-
complexpreparaat met o.a. vitamine B-complex, vitamine E, gamma-linoleenzuur en zink citraat <i>optimaliseert de werking van het endocriene systeem</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.
cimicifuga-extract 200 mg (2,5% triterpeenglycosiden) <i>bij overgangsklachten zoals opvliegers, overmatige transpiratie en stemmingswisselingen</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.
weiproteïne-hydrolysaat <i>aminozuren zijn bouwstoffen van de hersenweefsels</i>	2 x dgs 20 g o.a. -op lege maag
L-carnosine 250 mg <i>sterke anti-oxidant van met name vette weefsels</i>	2 x dgs 1 capsule o.a. -op lege maag-
Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg <i>werkt sterk vitaliserend</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

polypeptiden uit viskuit, zink citraat 50 mg (elementair), vitamine B₁₂ als dibenzozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg, marapuama 300 mg/catuaba 300 mg

• **basisvoeding**

De voeding dient een basisch overschot te geven.

Lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.) vermijden.

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Belangrijk met betrekking tot dit ziektebeeld zijn voorts de voedingsstoffen calcium, biotine, ijzer, kalium, vanadium, gamma-linoleenzuur, GABA en l-fenylalanine.

• **opmerkingen**

> *Contra-indicatie l-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

> *Contra-indicatie l-tyrosine:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*, en bij melanoma. Kan bij gevoelige personen een verhoogde bloeddruk geven, dan dosering verlagen.

Dermatitis

(huidontsteking)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Algemene naam voor een huidontsteking. Voor aanduiding van aard of oorzaak van de aandoening worden een of meerdere termen toegevoegd. Bijvoorbeeld: atopische dermatitis (constitutioneel eczeem), contactdermatitis (huidontsteking door chronische of herhaalde inwerking van irriterende of giftige stoffen), dermatitis bullosa (blarenvormende huidontsteking).

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>ontstekingsremmend; onmisbaar voor synthese van collageen</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
anti-oxidant crème <i>remt ontstekingen in de huid</i>	3 x dgs <i>licht inmasseren</i>
gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen) <i>verbetert elasticiteit van het huidweefsel, werkt ontstekingsremmend, verbetert huidcelstofwisseling</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu) <i>startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige huidklachten</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. bij een maaltijd kuur van 14 dagen</i>
PABA 100 mg <i>beschermde huid tegen UV-straling</i>	3 x dgs 2 tabletten <i>o.m.a.</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ontgifter, bevordert huidweerstand</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
foliumzuur 400 mcg <i>beschermde huid tegen UV-straling</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>verbetert de immuniteit van het huidweefsel</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
cetyl myristoleaat 500 mg <i>remt ontstekingsprocessen in de huid</i>	1 x dgs 1 capsule <i>a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair), selenium 200 mcg (seleno-l-methionine), natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol), aloë vera-extract (**zie contra-indicatie**)

• basisvoeding

De voeding dient een basisch overschot te geven.
Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

Let op allergie als eventuele oorzaak.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Detoxificatie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

Fase I en fase II

Brede behoefte aan nutriënten:

multi-vitaminen/mineralen preparaat
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
l-glutamine 500 mg
l-cysteïne 500 mg
selenium (als seleno-methionine)
zink citraat 50 mg (elementair)
natuurlijk carotenoïden-complex

Fase I afremmen:

soja-isoflavonen complex met minimaal 42 mg genisteïne/genistine
Polygonum cuspidatum-extract 40 mg (20 mg elementair resveratrol)

Fase II bevorderen:

complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium en co-enzym Q10
curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)

Ter bevordering van de galproductie, galvloeibaarheid en vetvertering:

complexpreparaat met o.a. silymarine-extract, choline, inositol, biotine, alfa-liponzuur en lipase
taurine 500 mg
choline en inositol, 250 mg elk
soja-lecithine 1.100 mg

Ter bescherming van de lever:

mariadistel-extract 100 mg (80% silymarine)
curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
groene thee-extract 250 mg (90% polyfenolen/60% catechinen)
alfa-liponzuur 100 mg
co-enzym Q10, co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg

Diabetes type I

(*insufficiëntie van de cellen van Langerhans*)
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Gestoorde koolhydraatstofwisseling ('suikerziekte'), met een verhoogd glucosegehalte van het bloed en uitscheiding van glucose met de urine. Deze storing wordt veroorzaakt door een onvoldoende productie en/of werking van het alvleesklierhormoon insuline, in combinatie met andere, deels nog onbekende factoren. De gestoorde suikerstofwisseling levert te weinig energie, waardoor abnormaal veel vetten en eiwitten (op een onjuiste manier) worden verbrand.

De belangrijkste symptomen van diabetes zijn veelvuldig urineren, veel eten en drinken, vermoeidheid, vermagering, jeuk, en een verhoogde gevoeligheid voor infecties.

Insulineafhankelijke diabetes (type I-diabetes) wordt vaak door auto-immuniteit veroorzaakt.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>verbetert glucosetolerantie</i>	3 x dgs 2 gram <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met o.a. GTF-chroom, zink citraat, mangaan gluconaat, calcium pantothenaat en taurine <i>verbetert de aanmaak van insuline door de cellen van Langerhans en insulinerwerking op de cellen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met o.a. kaneel-extract, balsempeer-extract, gymnema-extract, N-acetylcysteïne, chroom en zink* <i>verhoogt de insulinegevoeligheid en de glycogeensynthese; bevordert afvallen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, verbetert cerebrovasculaire aandoeningen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA** of vloeibaar visolie concentraat <i>helpt bij diabetici veel voorkomende ontstekingen voorkomen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
acetyl-L-carnitine 500 mg <i>verbetert de verbranding van de langketenige vetzuren</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a.</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>beperkt de oxidatieschade aan de cellen van Langerhans</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -op lege maag-</i>
bèta 1,3 glucaan 60 mg <i>verbetert de insulineproductie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -1/2 uur voor of 2 uur na de maaltijd-</i>
L-carnosine 250 mg <i>ter bescherming van de oxidatief gevoelige weefsels</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg, co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg, nicotinamide 250 mg (vitamine B₃), magnesium AC 200 mg (elementair)

• basisvoeding

De voeding dient een basisch overschot te geven.
Olijfolie verbetert glucosetolerantie.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.
Matigheid met het gebruik van alcohol is gewenst.
Voldoende vezelrijke voeding (o.a. fruit) is aan te bevelen.

• **opmerkingen**

*: Insulineafhankelijke patiënten dienen hun arts of therapeut te raadplegen voordat ze dit product gaan gebruiken.

** : Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

De bloedsuikerspiegel moet tijdens de therapie regelmatig worden gecontroleerd.

Diabetes type II

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Gestoorde koolhydraatstofwisseling ('suikerziekte'), met een verhoogd glucosegehalte van het bloed en uitscheiding van glucose met de urine. Deze storing wordt in tegenstelling tot diabetes type I niet primair veroorzaakt door een onvoldoende productie en/of werking van het alvleesklierhormoon insuline, maar door onvoldoende opname van insuline door de lichaamscellen. Deze tekortschietende opname is het gevolg van vervuiling, verkeerde opbouw en/of andere oorzaken van stoornissen in de functies van de celmembranen. De hierdoor gestoorde suikerstofwisseling levert te weinig energie, waardoor abnormaal veel vetten en eiwitten (op een onjuiste manier) worden verbrand. De belangrijkste symptomen van diabetes zijn veelvuldig urineren, veel eten en drinken, vermoeidheid, vermagering, jeuk, en een verhoogde gevoeligheid voor infecties.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tjdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie, levert selenium</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie, levert selenium (multi zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>vitamine C beschermt eilandjes van Langerhans en het hormoon insuline tegen oxidatie; magnesium verbetert de koolhydraatstofwisseling</i>	3 x dgs 2 g of meer <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met o.a. GTF-chroom, zink citraat, mangaan gluconaat, calcium pantothenaat en taurine <i>bevordert de vorming van de Glucose-Tolerantie-Factor, waardoor de werking van insuline op de cellen wordt bevorderd en de behoefte aan insuline daalt</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, remt vasculaire complicaties</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met o.a. kaneel-extract, balsempeer-extract, gymnema-extract, N-acetylcysteïne, chroom en zink* <i>verhoogt de insulinegevoeligheid en de glycogeensynthese; bevordert afvallen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA** of vloeibaar visolie concentraat <i>helpt bij diabetici veel voorkomende ontstekingen voorkomen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
magnesium AC 200 mg (elementair) <i>vergroot glucosetolerantie</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
acetyl-l-carnitine 500 mg <i>verbetert de verbranding van de langketenige vetzuren</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a.</i>
nicotinamide 250 mg (vitamine B ₃) <i>bevordert de vorming van de Glucose-Tolerantie-Factor, waardoor de werking van insuline op de cellen wordt bevorderd en de behoefte aan insuline daalt</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
taurine 500 mg <i>bevordert de stabiliteit van de celmembranen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
l-carnosine 250 mg <i>sterke anti-oxidant voor door diabetes aangetaste vette weefsels (o.m. hersenen)</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
policosanol 10 mg	2 x dgs 1 capsule

helpt de cholesterolspiegel verlagen

o.a.

CLA-concentraat 80% 1.000 mg
verbetert de vetverwerking

2 x dgs 2 capsules
o.a.

• **andere eventueel in te zetten supplementen**

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg, groene thee-extract 250 mg (90% polyfenolen/60% catechinen)

• **basisvoeding**

De voeding dient een basisch overschot te geven.

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

Matigheid met het gebruik van alcohol is gewenst.

Voldoende vezelrijke voeding (o.a. fruit) is aan te bevelen.

• **opmerkingen**

*: Insulineafhankelijke patiënten dienen hun arts of therapeut te raadplegen voordat ze dit product gaan gebruiken.

** : Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Bloedsuikerspiegel moet tijdens de therapie regelmatig worden gecontroleerd.

Diarree

(*acuut en/of chronisch*)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Veelvuldige brijachtige tot waterdunne ontlasting, die voorkomt bij allerlei darmaandoeningen, enzymtekorten, hormonale afwijkingen, en infecties, maar ook bij malabsorptie of door de aanwezigheid van parasieten. De hiernavolgende receptuur gaat in op een aantal mogelijke veroorzakers.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1-2 tabletten <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>vult tekorten aan</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu) <i>startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige darmklachten</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. bij een maaltijd kuur van 14 dagen</i>
na de kuur: probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>verbetert darmflora</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met tanninezuur, geactiveerde houtskool en pectine <i>werkt antimicrobieel</i> (zie contra-indicatie)	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
grapefruit-extract 150 mg <i>werkt antibacterieel en antiparasitair</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex) <i>zeer sterke anti-oxidant, remt alle bacteriële darmopathogenen, (behalve Listeria) en werkt antimycotisch tegen Candida Albicans</i>	1-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.a.)</i>
Artemisia annua-extract (4:1) 250 mg <i>vernietigt een groot aantal verschillende darmparasieten</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a.</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ontgifter, bestrijdt vele parasieten</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
aloë vera-extract <i>werkt antibacterieel, antimycotisch, antiviraal en antiparasitair, aanvulling van diverse spijsverteringsenzymen</i> (zie contra-indicatie)	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

bromelaïne 600 mg (2.400 GDU), magnesium AC 200 mg (elementair), bèta 1,3 glucaan 60 mg, hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine) **(zie contra-indicatie)**, squaleen 1.000 mg

• basisvoeding

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.
Het gebruik van licht verteerbaar voedsel is belangrijk.

• opmerkingen

> *Contra-indicatie geactiveerde houtskool:*

Actieve houtskool kan een negatief effect hebben op de absorptie van de anticonceptiepil.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Disstress

(onvoldoende stressbeheersing)

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Onder stress kan men verstaan de altijd aanwezige toestand bij de mens die van zeer groot belang is voor het verrichten van taken, en die in sterke mate toeneemt als er een verandering of bedreiging optreedt, waarop iemand zich moet instellen. Onvoldoende beheersing van deze stress leidt op termijn tot disstress, een conditie die tal van gezondheidsproblemen met zich mee kan brengen (immuunverzwakking, hormonale ontregeling, slapeloosheid, depressiviteit, e.v.a.).

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
beschermt antistress hormonen tegen oxidatie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

I-theanine 100 mg
bestrijdt angsten en onrusten

2-3 x dgs 1 capsule
o.(m.)a. -op lege maag-

I-tryptofaan 400 mg
verhoogt de stressbeheersing
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 2-3 capsules
o.a. -op lege maag-

complexpreparaat met o.a. rhodiola rosea, inositol en magnesium citraat
verhoogt de stressbeheersing

2 x dgs 1 capsule
o.a.

magnesium AC 200 mg (elementair)
ontspant spier- en vaatweefsel

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

maca 500 mg
bij hormonale invloed zeer goed werkzaam

2 x dgs 1 capsule
o.a.

Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg
werkt vitaliserend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met o.a. B-vitamines, vitamine E, calcium, magnesium
chroom, zink citraat, DMAE, taurine, I-tyrosine, I-tryptofaan, I-glutamine
en Amerikaanse ginseng
complexpreparaat ten behoeve van de hersenstofwisseling
(zie contra-indicaties)

3 x dgs 2 capsules
o.m.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

vitamine B₅ als calcium pantothenaat 250 mg, marapuama 300 mg/catuaba 300 mg, bèta 1,3 glucaan 60 mg

• opmerkingen

> *Contra-indicatie I-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

> *Contra-indicatie I-tyrosine:*

Niet gebruiken in combinatie met I-dopa en medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*, en bij melanoma. Kan bij gevoelige personen verhoogde bloeddruk geven, dan dosering verlagen.

Eczeem

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Aandoening van de oppervlakkige huidlagen die zich in verschillende vormen zowel chronisch als acuut kan manifesteren. Eczeem kan worden veroorzaakt door prikkeling van chemische stoffen op de huid, hitte, zonlicht, besmetting, immunologische oorzaken, gebruik van medicijnen, inwendige ziekteoorzaken, e.v.a.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoiden 50 mg <i>bevordert synthese van collageen</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu) <i>startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige huidklachten</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. bij een maaltijd kuur van 14 dagen</i>
na de kuur: probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>verbetert de immuniteit van het huidweefsel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
anti-oxidant crème <i>ontgift de huid, verbetert huidcelstofwisseling</i>	3 x dgs <i>licht inmasseren</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ontgifter, bevordert herstel huidweefsel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen) <i>sterke anti-oxidant in collageenstructuren: ontgift, beschermt en bevordert de huidcelstofwisseling</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
maca 500 mg <i>bij hormonale invloed</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
borageolie 1.000 mg met 220 mg gamma-linoleenzuur <i>werkt ontstekingsremmend; bestrijdt atopisch eczeem</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>verbetert de immuniteit van het huidweefsel</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

natuurlijk carotenoïden-complex 40 mg (elementair), natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol), PABA 100 mg

• basisvoeding

De voeding dient een basisch overschot te geven.
Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.
Zwavel (bijvoorbeeld in de vorm van eieren) is belangrijk.

• opmerkingen

Het gebruik van synthetische kledingstukken moet worden ontraden.
Let op waspoeder als eventuele veroorzaker van atopisch eczeem.
Gebruik van PABA-bevattende huidcrème wordt aangeraden.

Eetlust, onvoldoende

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Verminderde behoefte om voedsel te consumeren. Kan het gevolg zijn van infecties, ziekte (bijvoorbeeld nierziekte, anorexia, maagslijmvliesproblemen, tumorvorming), depressie, maagzuurproblemen en/of slecht werkende enzymen, dan wel een hormonale disbalans.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>levert vitamine B-complex (verbetert de eetlust); vult tekorten aan</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>levert vitamine B-complex (verbetert de eetlust); vult tekorten aan</i> <i>(multi zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>vult tekorten aan</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
betaïne 324 mg/pepsine 5 mg <i>stimuleert de vorming van maagzuur en maagsappen, nodig voor</i> <i>verteringsprocessen; verbetert de eetlust</i>	2-3 tabletten <i>10 minuten voor elke</i> <i>grotere</i> <i>maaltijd</i>
plantaardige enzymen <i>spijsverteringsenzymen stimuleren de eetlust</i>	2 x dgs 2 capsules <i>o.a. -voor een maaltijd-</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>verbetert de smaak van het voedsel; helpt de hormonale balans</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
complexpreparaat met o.a. vitamine B-complex, vitamine E, gamma-linoleenzuur en zink citraat <i>optimaliseert de werking van het endocriene systeem</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C en propolis <i>remt de vermenigvuldiging van virussen; bestrijdt virussen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

weiproteïne-hydrolysaat, visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat, squaleen 1.000 mg, maca 500 mg

• basisvoeding

Meerdere kleinere maaltijden per dag is een goed advies.
Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Neem voldoende beweging.

Endometriose

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Goedaardige woekeringen van functionerend baarmoederslijmvlies, die zich kunnen manifesteren op de inwendige en uitwendige geslachtsorganen, maar ook in de darmen, de blaas, de longen, de spierwand van de baarmoeder, en andere plaatsen. Dit slijmvlies reageert op dezelfde wijze als het normale baarmoederslijmvlies op de hormonale prikkels: er treedt ook daar dus een 'menstruatie' op. De belangrijkste symptomen zijn langdurige en pijnlijke menstruaties. Het vloeien kan de gehele cyclus duren, zodat het normale menstruatiepatroon niet meer is te herkennen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>basissuppletie</i>	3 x dgs 1 gram <i>o.m.a.</i>
borageolie 1.000 mg met 220 mg gamma-linoleenzuur <i>verbetert hormonale omzettingen die regulerend werken op de menstruele cyclus</i>	1 x dgs 1 capsule <i>a.</i>
maca 500 mg <i>verbetert de synthese en balans van alle vrouwelijke hormonen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol) <i>bevordert gezonde celdeling</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
probioticum voor vaginale toepassing (Lb acidophilus 100 mln. cfu) <i>herstelt de vaginale pH en de vaginale flora en bestrijdt schimmels</i>	1 x dgs 1 ovule <i>a. voor het slapen gaan</i>
vitamine B ₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg <i>verbetert de algehele hormonale balans</i>	1 x dgs 1 tablet <i>o.</i>
complexpreparaat met o.a. gebufferd boterzuur, Lb Sporogenes, abrikozenpittenpoeder en resveratrol <i>werkt antimycotisch</i>	2 x dgs 2 caplets <i>o.a.</i>
complexpreparaat met o.a. vitamine B-complex, vitamine E, gamma-linoleenzuur en zink citraat <i>optimaliseert de werking van het endocriene systeem</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
lactoferrine 400 mg <i>werkt immuunversterkend en zorgt voor functioneel ijzertransport</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
natuurlijke DIM-matrix <i>verbetert de oestrogeenstofwisseling</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Dong Quai-extract (Agelica Sinensis) 350 mg (0,1% ferulinezuur) <i>bestrijdt menstruatiepijnen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

nutritioneel anti-oxidant complex, ijzer AC 15 mg (elementair), natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair)

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Voorzichtig met stoffen die een oestrogene werking hebben, zoals insecticiden, tarwe en fyto-oestrogenen.

Energietekort

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>basissuppletie</i>	3 x dgs 1 gram <i>o.m.a.</i>
co-enzym Q10 100 mg of co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg, <i>verbetert algehele energievoorziening en verbetert de energieopbrengst van cellen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i> 2 x dgs 1 capsule <i>o.m.</i>
maca 500 mg <i>verbetert endocriene regulatie, vitaliserend via versterking van de bijnierfunctie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>versterkt immuunsysteem en hormonale systeem</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
l-theanine 100 mg <i>bestrijding van onrustgevoelens en depressiviteit</i>	2-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.)a. -op lege maag-</i>
magnesium AC 200 mg (elementair) <i>versterkt het spierstelsel</i>	3 x dgs 1-2 tabletten <i>o.m.a.</i>
vitamine B ₁₂ als dibenzozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg <i>is sterk deficiënt bij patiënten met dit beeld</i>	1 x dgs 1 tablet <i>o. -onder de tong-</i>
Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg <i>werkt sterk vitaliserend</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat van Chinese paddenstoelen <i>ter versterking van de algehele immuniteit</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
acetyl-l-carnitine 500 mg <i>verbetert de verbranding van de langketenige vetzuren en vertraagt de veroudering van lichaamscellen</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a.</i>

Epilepsie

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Het aanvalsgewijs, meestal kortdurend, optreden van een stoornis in de hersenwerking (insult, aanval). Dit als gevolg van veranderingen in de elektrische activiteit van hersencellen (abnormale, buitensporige ontladingen). De intensiteit en aard van de aanvallen zijn afhankelijk van de lokalisatie en van de mate waarin de hersenfunctie is gestoord, en bestaan eventueel uit motorische, zintuiglijke, vegetatieve of psychische verschijnselen. Veelal is er tevens sprake van een bewustzijnsverlies of -daling.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>vult tekort aan</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
taurine 500 mg <i>neurotransmitter, betrokken bij de regulatie van de motoriek; kan spiersamentrekkingen voorkomen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
magnesium orotaat 500 mg (32 mg elementair) <i>werkt anticonvulsief</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a.</i>
Ginkgo biloba-extract 60 mg (gestand. 24% ginkgosiden) <i>verbetert de werking van vele hersenhormonen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met o.a. inositol, nicotinamide en magnesium <i>werkt anticonvulsief</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>bevordert de stabiliteit van de celmembranen</i>	1 x dgs 1 capsule <i>a. -op lege maag-</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>veelal tekort bij epilepsiepatiënten</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, verbetert cerebrovasculaire aandoeningen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE <i>verbetert de stabiliteit van celwanden</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
foliumzuur 5.000 mcg <i>remt convulsies; nog belangrijker indien anti-epileptica worden gebruikt</i>	1 x dgs 1 tablet <i>a.</i>
l-theanine 100 mg <i>ter bestrijding van angsten of onrusten</i>	2-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.)a. -op lege maag-</i>

• andere in te zetten supplementen

DMAE (dimethylaminoethanol) 500 mg

• basisvoeding

Lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.) vermijden.

Examenvrees

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Gevoelens van onrust en nervositeit, waarvan de oorzaak is gelegen in het vooruitzicht dat een bepaalde (mentale) prestatie moet worden geleverd. Bijkomende symptomen kunnen zijn: verminderd concentratievermogen, verminderd geheugen (*black-out*), maag- en darmkrampen, versnelde hartslag en overmatig transpireren.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoiden 50 mg
bevordert de synthese van antistress hormonen

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

L-theanine 100 mg
bestrijdt examenvrees

2-3 x dgs 1 capsule
o.(m.)a. -op lege maag-

L-tryptofaan 400 mg
verbetert stressbeheersing
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 3 capsules
o.a. -op lege maag-

complexpreparaat met o.a. rhodiola rosea, inositol en magnesium citraat
bestrijdt hyperactiviteit als gevolg van stress

2 x dgs 1 capsule
o.a.

Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg
werkt vitaliserend en bevordert de concentratie

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden), marapuama 300 mg/catuaba 300 mg

• opmerkingen

Receptuurstoffen te gebruiken één week voorafgaand aan het tentamen/examen en op de dag zelf.

> *Contra-indicatie L-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

Fibromyalgie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Sierpijn bij ouderen, die ontstaat doordat meer en meer spieren verschrompelen en plaats maken voor bindweefsel. Naast spier- en gewrichtspijn met karakteristieke drukpunten, zijn veel voorkomende symptomen slaapstoornissen, uitgesproken vermoeidheid, geïrriteerde darmen en/of blaas, spannings- en/of migrainehoofdpijn, pijn in de kaak en concentratieproblemen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x 1 dgs tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calcium ascorbaat en vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar) <i>verbetert het levermetabolisme, de werking van het immuunsysteem en de stofwisseling van voor de spiercel essentiële aminozuren</i>	3 x dgs 1 gram <i>o.m.a.</i> 3 x dgs 1 gram <i>o.m.a. -innemen met bijv. kwark-</i>
magnesium AC 200 mg (elementair) <i>ontspant en ontkrampst spierweefsel</i>	3 x dgs 1-2 tabletten <i>o.m.a.</i>
thiamine HCl 100 mg (vitamine B ₁) <i>bevordert werking en het herstel van zenuwcellen</i>	1-2 x dgs 1 tablet <i>o.(a.)</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>vermindert pijn, belangrijk voor de synthese van spiergerelateerde hormonen en aminozuren</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i> <i>-langzaam opbouwen!-</i>
complexpreparaat met collageen type II en glycosaminoglycanen, chondroïtine, hyaluronzuur en kerataan <i>bestrijdt pijnklachten, ontstekingsremmend, bescherming gewrichtskraakbeen</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a. -½ uur voor of 2 uur na een maaltijd innemen</i>
l-lysine HCl 500 mg <i>stimuleert, via de verhoogde afgifte van groeihormoon, de synthese van nieuw spierweefsel</i>	3 x dgs 2 tabletten <i>o.m.a. -op lege maag-</i>
co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg <i>optimaliseert de energievoorziening van spiercellen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>beschermst spiercelstructuren en verbetert spiercelstofwisseling</i>	1 x dgs 1 capsule <i>a. -op lege maag-</i>
maca 500 mg <i>bevordert de hormonale modulatie (bij hormonale beïnvloeding van het ziektebeeld)</i>	2-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.)a.</i>
Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg <i>werkt sterk vitaliserend</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

l-tryptofaan 400 mg (**zie contra-indicatie**), octacosanol 5.000 mcg

• opmerkingen

> *Contra-indicatie l-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van MAO-remmers.

Fistel

(pijzweer)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Buisvormige zweer die een ziekteproces in de dieper gelegen weefsels verbindt met een opening aan de oppervlakte van het lichaam. Het ziekteproces in de diepte is vaak een niet genezend ettergezwel (abces), waarvan de etter via een zgn. fistelgang naar buiten wordt gevoerd.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie, vult tekorten aan
of

3 x 1 dgs tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie, vult tekorten aan (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbinezuur met quercetine en hesperidine
versterkt de immuniteit en ontgift

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

propolis 700 mg
plantaardig antibioticum dat zweren bestrijdt

3 x dgs 2 capsules
o.m.a. -kuur van 14 dagen-

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA*
of
vloeibaar visolie concentraat
remt ontstekingsreacties

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.
1 x dgs 1 dessertlepel
a.

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)
bevordert genezingsproces, remt ontstekingsproces

1 x dgs 1 capsule
a.

natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair)
versterkt de immuniteit, herstelt epitheelweefsel

1 x dgs 1 capsule
o.

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
sterk ontstekingsremmend

1 x dgs 1 capsule
a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

nutritioneel anti-oxidant complex, bèta 1,3 glucaan 60 mg, hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine) (**zie contra-indicatie**), l-glutamine 500 mg

• basisvoeding

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Flatulentie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Winderigheid veroorzaakt door gasophoping in de darmen, ontstaan uit niet goed verlopen verteringsprocessen van koolhydraten of eiwitten.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x 1 dgs tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

complexpreparaat met tanninezuur, geactiveerde houtskool en pectine
bindt darmgassen, reinigt de darm, beschermt de darmwand
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

plantaardige enzymen
aanvulling van alle spijsverteringsenzymen ter bevordering van de verteringsprocessen en ontgifting

2 x dgs 1-2 capsules
o.a. -10 min. voor de maaltijd-

probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu)
startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige darmklachten

1 x dgs 1 capsule
o. bij een maaltijd kuur van 14 dagen

na de kuur:
probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
verbetert darmflora en versnelt de vertering van darmbacteriën

2 x dgs 1 capsule
o.a.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
donor van organisch zwavel, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
bestrijdt flatulentie en andere spijsverteringsklachten

1-2 x dgs 1 capsule
(o.)a.

• andere eventueel in te zetten supplementen aloë vera-extract **(zie contra-indicatie)**

• basisvoeding

Koolsoorten, uien, prei, en dergelijk moeilijker verteerbaar voedsel vermijden.
Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.
Vezelrijke voeding is belangrijk.

• opmerkingen

Neem voldoende lichaamsbeweging.

> *Contra-indicatie geactiveerde houtskool:*

Actieve houtskool kan een negatief effect hebben op de absorptie van de anticonceptiepil.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Fobieën

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Angststoornis, met een -ook in de ogen van de betrokkene- onredelijke en overdreven angst met een specifieke inhoud, die in geen verhouding staat tot datgene dat als bedreiging wordt gevoeld. Deze angst is door de betrokkene niet te verklaren noch te corrigeren, en geeft aanleiding tot het vermijden van de angst veroorzakende situatie, hetgeen in het dagelijks leven tot belemmeringen leidt. Hierbij valt te denken aan pleinvrees, angst voor katten, honden, paarden, bacteriën, kanker e.a., schoolfobie, fobie voor scherpe voorwerpen e.a.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
optimaliseert synthese van stresshormonen

3 x dgs 1 gram
o.m.a.

L-theanine 100 mg
bestrijdt angst- en onrustgevoelens

2-3 x dgs 1 capsule
o.(m.)a. -op lege maag-

L-tryptofaan 400 mg
*activeert productie van serotonine, belangrijk voor angstbeheersing
(zie contra-indicatie)*

2 x dgs 3 capsules
o.a. -op lege maag-

complexpreparaat met o.a. rhodiola rosea, inositol en magnesium citraat
werkt kalmerend en angstremmend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

polypeptiden uit viskuit
bevordert de synthese van antistress- en andere hormonen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

maca 500 mg
*verbetert endocriene regulatie, vitaliserend via versterking van de
bijnierfunctie*

2 x dgs 1 capsule
o.a.

Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg
*werkt vitaliserend, verbetert uithoudingsvermogen, vermindert
depressieve gevoelens*

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden)

• opmerkingen

> *Contra-indicatie L-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

Voor angsten, voortvloeiende uit hypoglykemie, zie dit ziektebeeld.

Fractuur

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Been- of botbreuk, een verbreking van de natuurlijke samenhang van beenweefsel. De breuk kan dwars, schuin, spiraalvormig of in meerdere stukken (versplintering, verbrijzeling) plaatshebben. Vaak is er een verschuiving van de botstructuren. Pijn, zwelling en een gestoorde functie maken een fractuur waarschijnlijk; een abnormale stand of beweeglijkheid of een knetterend geluid van het bot geven zekerheid. Bij fracturen bestaat de kans op complicaties: infecties (bij open breuken) of vaat- en/of zenuwletsel.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x 1 dgs tablet
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
bevordert botsynthese en verbetert botcelstofwisseling

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

complexpreparaat met hydroxy-apatiet, calcium, magnesium en
diverse mineralen en spoorelementen
*essentiële component van de intercellulaire botmassa, bevordert
botmineralisatie*

2 x dgs 1 capsule

o.a.

ipriflavon 200 mg
bevordert de botsynthese en verbetert de botstofwisseling

2 x dgs 1 capsule
o.a.

bamboe-extract 320 mg (bevat kiezelzuur)
bevordert de synthese en onderhoud van kraakbeen en collageen

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
donor van organisch zwavel, ontgift, bevordert herstel

2 x dgs 1 capsule
o.a.

maca 500 mg
*verbetert endocriene regulatie, vitaliserend via versterking van
de bijnierfunctie*

2 x dgs 1 capsule

o.a.

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
ontstekingsremmend

1 x dgs 1 capsule
a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

glucosamine HCl 250 mg/glucosamine sulfaat 250 mg, weiproteïne-hydrolysaat, zink citraat 50 mg
(elementair), Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg

• basisvoeding

Matigheid met zuivelproducten is aan te raden.

Galbult

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Een meestal snel voorbijgaande rode zwelling van de huid, die met jeuk gepaard gaat. Oorzaken kunnen liggen in overgevoeligheidsreacties ten opzichte van bepaalde voedingsmiddelen of medicaties, maar kunnen ook worden teweeggebracht door vijandige micro-organismen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
ontgift, versterkt het immuunsysteem

3 x dgs 1 gram of meer
o.m.a.

l-histidine HCl 500 mg
remt overgevoeligheidsreacties en remt zwellingen

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

bromelaïne 600 mg (2.400 GDU)
remt zwellingen, bevordert herstelproces

1 x dgs 1 capsule
o. -op lege maag-

anti-oxidant crème
bevordert herstel van het huidweefsel zonder littekenvorming

meermalen daags
licht inmasseren

• **andere eventueel in te zetten supplementen**

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol), thymus concentraat 300 mg, nutritioneel anti-oxidant complex

• **basisvoeding**

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Galsteen

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Galstenen zijn harde vormsels in de galblaas of de galgangen, samengesteld uit een of meer in de gal voorkomende stoffen (kalk, vet/cholesterol, galkleurstof). Deze stoffen zijn in de regel in oververzadigde oplossing in de gal aanwezig. Een stoornis in de stofwisseling of een infectie kan de normale samenstelling van de gal verstoren, waardoor het evenwicht wordt verbroken en zich stenen kunnen vormen. Met name cholesterolstenen kunnen een aanzienlijke omvang bereiken.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
verkleint de kans op galsteenvorming door normalisering van de galzuurproductie

3 x dgs 1 gram
o.m.a.

taurine 500 mg
verhoogt cholesteroluitscheiding (via de galzuren)

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

magnesium AC 200 mg (elementair)
verbetert cholesterolstofwisseling

2 x dgs 1 tablet
o.a.

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
vergroot de oplosbaarheid van de gal

1 x dgs 1-2 capsules
o.

• andere in te zetten supplementen

groene thee-extract 250 mg (90% polyfenolen/60% catechinen)

• basisvoeding

De voeding dient een basisch overschot te geven.
Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Gastritis

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Ontsteking van het maagslijmvlies en de onderliggende weefsels van de maagwand, meestal gepaard gaande met misselijkheid, braken, vol gevoel, pijn en bloedverlies.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>compenseert slechte opname als gevolg van de gastritis</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>remt ontstekingen</i>	3 x dgs 1 gram of meer <i>o.m.a.</i>
betaïne 324 mg/pepsine 5 mg <i>stimuleert de vorming van maagzuur en -sappen, die bacteriegroei in het maagdarmkanaal remmen</i>	2-3 tabletten <i>10 min. vóór de maaltijd, alsook tussendoor</i>
propolis 700 mg <i>natuurlijk antibioticum, geneest aandoeningen van het maag- en darmslijmvlies</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a. -kuur van 14 dagen-</i>
frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex) <i>zeer sterke anti-oxidant, remt alle bacteriële darmpathogenen, (behalve Listeria) en werkt antimycotisch tegen Candida Albicans</i>	1-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.a.)</i>
l-glutamine 500 mg <i>bevordert genezing van zweren</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>ontstekingsremmend, bevordert het herstel</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -op lege maag-</i>
probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu) <i>startkuur ter versterking van de darmflora</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. bij een maaltijd kuur van 14 dagen</i>

• andere in te zetten supplementen

vitamine B₁₂ als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg, vitamine B₅ als calcium pantothenaat 250 mg, bèta 1,3 glucaan 60 mg, aloë vera-extract (**zie contra-indicatie**), hydrastis canadensis (3% berberine) 350 mg (**zie contra-indicatie**), squaleen 1.000 mg

• basisvoeding

De voeding dient een basisch overschot te geven.

Zoveel mogelijk frisdranken, gebakken voedsel en scherpe specerijen vermijden.

Het gebruik van meerdere kleinere maaltijden, verdeeld over de dag, geniet de voorkeur.

Het gebruik van erg koude spijzen dient te worden ontraden.

• opmerkingen

Voorkom sterke temperatuurswisselingen.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens de zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Geelzucht

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Gele verkleuring van huid en slijmvliezen door een ophoping van galkleurstoffen in bloed en weefselvloeistoffen. Dit kan worden veroorzaakt door een verhoogde bloedaafbraak, een afsluiting van de grote galwegen of door ziekten van de lever zelf. Vooral kenmerkend voor geelzucht is de gele verkleuring van het oogwit.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>ontgift bloed van galstoffen; draagt bij aan herstel</i>	5 x dgs 1 gram <i>om de 3 uur</i>
taurine 500 mg <i>verbetert de galuitscheiding</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
complexpreparaat met silymarine, choline, inositol, biotine, alfa-liponzuur en lipase <i>versterkt de lever en helpt de ontgifting</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
vitamine B ₁₂ als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg <i>bevordert de synthese en werking van rode bloedcellen</i>	1 x dgs 1 tablet <i>o. -onder de tong-</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden) <i>heeft leverbeschermende eigenschappen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat van afweersversterkende paddenstoelen (Shii-take, Cordyceps, Hakumokuji, Reishi, Mai-take) <i>ter versterking van de algehele afweer</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere in te zetten supplementen

nutritioneel anti-oxidant complex, natuurlijke vitamine E 400 IE, groene thee-extract 250 mg (90% polyfenolen/60% catechinen)

• basisvoeding

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.
De consumptie van (alle) vetten dient te worden beperkt.

Geheugenstoornissen

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Stoornissen in het vermogen om informatie vast te leggen, het in herinnering terugbrengen en herkennen van vroegere ervaringen, al of niet van voorbijgaande aard. Oorzaken kunnen liggen in fouten in de hersenstofwisseling ten gevolge van bijvoorbeeld stapeling van toxische stoffen (waaronder zware metalen), emotionele shock of TIA/CVA, dan wel in onder meer alcoholmisbruik, medicatie en/of hersenbeschadiging.

naam voedingssupplement <i>ratio voor gebruik</i>	richtlijndosering <i>opm./tijdstip inname</i>
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>basissuppletie</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met o.a. ginkgo biloba-extract, vitamine B ₁ , B ₂ , B ₃ , B ₆ en B ₁₂ , foliumzuur, taurine en l-glutamine <i>bevordert langs meerdere wegen het functioneren van het geheugen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
acetyl-l-carnitine 500 mg <i>voorkomt degeneratie cellen vette weefsels (hersenen)</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a.</i>
Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden) <i>bevordert de werking van hersenhormonen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
DMAE (dimethylaminoethanol) 500 mg <i>precursor van acetylcholine, remt lipofuscine-neerslag</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
vitamine B ₁₂ als dibenzozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg <i>bevordert deling en werking van hersencellen</i>	1 x dgs 1 tablet <i>o. -onder de tong-</i>
nicotinamide 250 mg (vitamine B ₃) <i>bevordert de microcirculatie, bevordert hersenfuncties</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
vitamine B ₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg <i>bevordert synthese van hersenhormonen</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, verbetert cerebrovasculaire aandoeningen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
l-theanine 100 mg <i>verbetert geheugenfuncties door stimulering van dopamineproductie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
weiproteïne-hydrolysaat <i>bouwstof van het hersenweefsel</i>	2 x dgs 20 gram <i>o.a. -op lege maag-</i>
l-carnosine 250 mg <i>sterke anti-oxidant</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
Koreaanse ginseng 450 mg (3% ginsenosiden) <i>werkt vitaliserend en verbetert de concentratie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
cimicifuga-extract 200 mg (2,5% triterpeenglycosiden) <i>indien klachten het gevolg zijn van de overgang</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

l-glutamine 500 mg, natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol)

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

- **basisvoeding**

De voeding dient een basisch overschot te geven.

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

Glaucoom

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Oogaandoening die wordt gekenmerkt door een te hoge druk binnen de oogbol. Volgens schattingen leidt 2 tot 3 procent van de westerse bevolking boven de 45 jaar aan deze oogaandoening. Glaucoom kent verschillende oorzaken, maar wordt altijd gekenmerkt door een verhoging van de oogdruk. Deze drukverhoging kan leiden tot aantasting van het gezichtsvermogen en eventueel blindheid. Voor deze aandoening wordt ook nog wel eens de verouderde en achterhaalde term groene staar gebruikt.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>verlaagt de druk op de oogbol</i>	3 x dgs ½ theelepel <i>o.m.a.</i>
quercetine 500 mg <i>verlaagt de druk op de oogbol</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
co-enzym Q10 100 mg <i>anti-oxidant, gaat bijwerkingen van reguliere middelen (bv. Timolol) tegen</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
taurine 500 mg <i>remt radicaaldruk in het oogweefsel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen) <i>verlaagt de druk op de oogbol</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>

• andere in te zetten supplementen

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat, natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair), MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d-α tocoferol) per dag.

Eventuele voedselallergieën eerst behandelen (kan een oorzaak zijn).

Voldoende onverzadigde vetten; vermijd transvetten.

Indien waarneming van de kleur blauw vermindert, is dit een teken van beginnend glaucoom. Dan zeker maatregelen nemen.

Griep

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Acute, sterk besmettelijke infectieziekte, veroorzaakt door het influenzavirus A, B of C. De belangrijkste symptomen zijn buikpijn en braken (vooral bij kinderen), ontsteking van het slijmvlies van de bovenste luchtwegen (hoesten), hoofdpijn, slapeloosheid, koorts, spierpijn, lichtschuwheid en pijn achter de ogen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>versterkt het immuunsysteem, bestrijdt infecties</i>	4 x dgs 3 gram of meer <i>o.m.a.n.</i>
complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C en propolis <i>voorkomt innesteling griepvirus en voorkomt vermenigvuldiging van het virus</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>versterkt immuniteit tegen virussen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
natuurlijk carotenoidencomplex 40 mg (elementair) <i>versterkt immuniteit tegen virussen</i>	1 x dgs 1 capsule <i>a.</i>
complexpreparaat van Chinese paddestoelen (Shii-take, Cordyceps, Hakumokuji, Reishi, Mai-take) <i>versterkt immuniteit tegen virussen, tonicum</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
bèta 1,3 glucaan 60 mg <i>versterkt immuniteit tegen virussen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -½ uur voor of 2 uur na de maaltijd-</i>
aloë vera-extract <i>versterkt immuniteit tegen virussen</i> (zie contra-indicatie)	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Spirulina platensis 540 mg <i>ten behoeve van de algehele weerstand</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
lactoferrine 400 mg <i>bestrijdt parasieten, schimmels en bacteriën</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Coriolus versicolor-extract 750 mg <i>ter versterking van de virale afweer</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

thymus concentraat 300 mg, hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine) **(zie contra-indicatie)**, l-threonine 500 mg, quercetine 500 mg

• basisvoeding

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

• opmerkingen

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Groeiproblemen

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Complex probleem dat zijn oorsprong kan hebben in onder meer hormonale afwijkingen, stofwisselingsstoornissen of erfelijke aanleg.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
vult tekorten aan
of

2 x dgs 1 tablet
o.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
vult tekorten aan (multi zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
betrokken bij de synthese van groeihormoon

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

complexpreparaat met calcium, magnesium, borium en vitamine D₃
voor een optimale biosynthese

2 x dgs 1 tablet
o.a.

borium citraat 4 mg
voor een goede botsynthese

2 x dgs 1 capsule
o.a.

l-lysine HCl 500 mg
bevordert de afscheiding van groeihormoon

3 x dgs 2 tabletten
o.m.a. -op lege maag-

zink citraat 50 mg (elementair)
helpt de synthese van groeihormoon

1 x dgs 1 capsule
o.

weiproteïne-hydrolysaat
bouwstof

2 x dgs 20 g
o.a. -op lege maag-

maca 500 mg
bij hormonale invloeden

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Halitose

(slechte adem)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Tot de afwijkingen in de mond die een kwalijk ruikende adem kunnen veroorzaken, behoren:

- een slechte hygiënische toestand van de mond;
- een droge mond met slechte zelfreiniging (speeksel gaat slechte adem tegen; 's nachts wordt geen speeksel aangemaakt, hetgeen resulteert in een slechte adem 's morgens);
- een chronische ontsteking van het tandvlees.

Buiten mondcondities kunnen ook de volgende oorzaken van slechte adem worden onderkend: neus- en keelafwijkingen, aandoeningen van maag en slokdarm en van de lagere luchtwegen, en uitademing van reukstoffen.

Bij slechte adem als gevolg van knoflookgebruik helpen peterselie en/of yoghurt.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat

basissuppletie

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm

basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

3 x dgs 1 tablet

o.m.a.

1 x dgs 1 dagdosering

o. oplossen in water

vitamine C als calcium ascorbaat

ontgift spijsverteringskanaal

3 x dgs 1 gram

o.m.a.

plantaardige enzymen

verbetert de spijsvertering

3 x dgs 1 capsule

ca. 15 min. voor de maaltijd

betaïne 324 mg/pepsine 5 mg

verbetert de spijsvertering in de maag

3 x dgs 1-2 tabletten

ca. 15 min. voor de maaltijd

propolis 700 mg

natuurlijk antibioticum, remt ontstekingen in de mondholte

2 x dgs 1 capsule

o.a.-zuigen-

kuur van 14 dagen

frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex)

*zeer sterke anti-oxidant, remt alle bacteriële darmpathogenen,
(behalve Listeria) en werkt antimycotisch tegen Candida Albicans*

1-3 x dgs 1 capsule

o.(m.a.)

• andere eventueel in te zetten supplementen

probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)

• basisvoeding

Kant-en-klaar voedsel vermijden.

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

Stop met roken (indien van toepassing).

De voeding dient een basisch overschot te geven (weinig vlees, veel groente en fruit).

• opmerkingen

Let op goede gebitsconditie.

Hartastma

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Een beeld dat wordt waargenomen bij patiënten met hartzwakte en zich kenmerkt door nachtelijke aanvallen van plotselinge, sterke benauwdheid. Hartzwakte kan onder meer ontstaan door verhoogde bloeddruk, hartklepgebreken, en als gevolg van een infarct. Door de hartzwakte ontstaat, vooral in horizontale houding, vocht in de longen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>anti-oxidant, vochtdrijvend</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
complexpreparaat met co-enzym Q10, vitamine E, magnesium AC, taurine, resveratrol en quercetine <i>bevordert de werking van de hartpomp</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
co-enzym Q10 100 mg <i>verbetert de algehele energieopbrengst van de hartspier</i>	1-2 x dgs 1 capsule <i>o.(a.)</i>
acetyl-l-carnitine 500 mg <i>verbetert vetzuurverbranding en daardoor energievoorziening in de hartspier</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a. -op lege maag-</i>
l-carnosine 250 mg <i>bestrijdt hartritmestoornissen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
Spirulina platensis 540 mg <i>verbetert cellulair zuurstofmetabolisme</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
kalium citraat 200 mg (elementair) <i>herstelt osmotische balans tussen kalium en natrium, daardoor vochtdrijvend</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
magnesium orotaat 500 mg (32 mg elementair) <i>'ontstrest' de hartspier en verbetert energieopbrengst</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>

• andere in te zetten supplementen

taurine 500 mg, natuurlijke vitamine E 400 IE, alfa-liponzuur 100 mg

• basisvoeding

Scherpe specerijen kan men beter vermijden.

Matigheid met het gebruik van zout is gewenst.

Een eiwitrijke voeding (plantaardig eiwit of magere kwark) is aan te bevelen.

Hartinfarct

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Acuut bloed- en zuurstoftekort in het hartspierweefsel door afsluiting van een kransslagader of een tak hiervan, dan wel door afsluiting als gevolg van een spontane bloedklontering. Als gevolg hiervan degenerereert het weefsel en sterft het af.

Onderstaande receptuur is vooral bedoeld voor de periode tijdens (indien mogelijk) en direct na het infarct.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>draagt bij aan de verlaging van de radicaaldruk</i>	3 x dgs 2 tabletten <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met co-enzym Q10, vitamine E, magnesium AC, taurine, <i>verbetert de algehele energieopbrengst van de hartspier</i>	3 x dgs 1 capsule resveratrol en quercetine <i>o.m.a.</i>
co-enzym Q10 100 mg <i>verbetert de algehele energieopbrengst van de hartspier</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
magnesium AC 200 mg (elementair) <i>ontkramp hartspierweefsel en beschermt tegen verzuring</i>	3 x dgs 1-2 tabletten <i>o.m.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>reguleert de werking van de bloedplaatjes, waardoor spontane klontering wordt geremd</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE <i>bescherm het spierweefsel en de bloedplaatjes tegen ongewenste oxidatie</i> (zie opmerkingen)	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
taurine 500 mg <i>anti-oxidant; beschermt hartspierweefsel tegen oxidatie</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a. -op lege maag-</i>
acetyl-l-carnitine 500 mg <i>verbetert vetzuurverbranding en verhoogt daardoor de energievoorziening in de hartspier</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a. -op lege maag-</i>
Spirulina platensis 540 mg <i>verbetert cellulair zuurstofmetabolisme</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
quercetine 500 mg <i>bescherm hartspierweefsel tegen oxidatie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
l-carnosine 250 mg <i>bestrijdt hartritmestoornissen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, verbetert vasculaire aandoeningen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere in te zetten supplementen

magnesium orotaat 500 mg (32 mg elementair magnesium), natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair), selenium 500 mcg (seleno-methionine)

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

- **basisvoeding**

De voeding dient een basisch overschot te geven.

- **opmerkingen**

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Bij gebruik van bloedverdunnende middelen bedraagt de maximale dagdosering vitamine E 400 IE.

Uiteraard kan deze formule ook preventief worden toegepast. De dosering kan dan worden verminderd (tot ca. 1/3).

Hartkloppingen

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Een sneller, heftiger of onregelmatiger slaan van het hart. Dit is veelal géén gevolg van een hartaandoening of -gebrek, maar kan veroorzaakt worden door stress, voedselintolerantie, allergische reactie, verhoogde bloeddruk, stofwisselingsstoornissen, disbalans in het hormonale systeem, e.a.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>vult tekort aan</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg <i>vermindert gevoeligheid voor hartkloppingen door versterking van de hartspier</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
magnesium orotaat 500 mg (32 mg elementair) <i>ontspant de hartspier</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
l-carnosine 250 mg <i>bestrijdt hartritmestoornissen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
Spirulina platensis 540 mg <i>verbetert cellulair zuurstofmetabolisme</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
taurine 500 mg <i>stabiliseert de reactie van celwanden op prikkels</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>reguleert de werking van de bloedplaatjes, waardoor spontane klontering wordt geremd</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
Hydrastis canadensis-extract (3% berberine) 350 mg <i>regeneratie van hartslijmvlies</i> (zie contra-indicatie)	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
l-tryptofaan 400 mg <i>bestrijdt stress door verhoging van de synthese van serotonine</i> (zie contra-indicatie)	2 x dgs 3 capsules <i>o.a. -op lege maag-</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ontgifter, bestrijdt allergieën</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere in te zetten supplementen

acetyl-l-carnitine 500 mg.

• basisvoeding

Matigheid met het gebruik van koffie en thee is geboden.

Scherpe specerijen kan men beter vermijden.

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

> *Contra-indicatie L-tryptofaan:*

Niet te gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

Let op eventuele allergie en op eventuele hypoglykemie.

Hartritmestoornissen

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Een nog binnen de normale grenzen vallende (sinus-aritmie) of ziekelijke afwijking van het hartritme. Veelvoorkomend maar meestal onschuldig is het incidenteel 'overslaan' van het hart (extrasystolie). Ernstiger zijn bijvoorbeeld het *boezemfladderen* (240-360 samentrekkingsprikkels per minuut) en *boezemfibrilleren* (400-600 samentrekkingsprikkels per minuut). Een andere oorzaak kan zijn gelegen in een onvoldoende prikkelgeleiding van de hypothalamus naar de sinusknoop.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>ontlast hartfuncties, gaat ritmestoornissen tegen</i>	2 gram of meer <i>om de twee uur</i>
complexpreparaat met co-enzym Q10, vitamine E, magnesium AC, taurine, <i>gaat ritmestoornissen effectief tegen door hartspierversterking</i>	1-2 x dgs 1 capsule resveratrol en quercetine <i>o.(a.)</i>
co-enzym Q10 100 mg <i>verbetert de energievoorziening van de hartspier</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
l-carnosine 250 mg <i>bestrijdt hartritmestoornissen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
magnesium orotaat 500 mg (32 mg elementair magnesium) <i>kalmeert de receptoren van de hartspiercellen</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a.</i>
taurine 500 mg <i>stabiliseert de reactie van celwanden op prikkels</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
Dong Quai (Angelica sinensis) 350 mg (0,1% ferulinezuur) <i>bestrijdt hartritmestoornissen en hoge bloeddruk</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>helpt ritmestoornissen voorkomen, met name het kamerfibrilleren</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
quercetine 500 mg <i>bescherm het hart tegen vetzuurradicalen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere in te zetten supplementen

natuurlijke vitamine E 400 IE, acetyl-l-carnitine 500 mg, alfa-liponzuur 100 mg, MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg

• basisvoeding

De voeding dient een basisch overschot te geven.
Matigheid met het gebruik van koffie en thee is geboden.
Scherpe specerijen kan men beter vermijden.
Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.
Let op eventuele allergie.

Hepatitis

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Er zijn twee vormen van hepatitis:

1. Epidemisch optredende leverontsteking, veroorzaakt door een virusinfectie via de mond, vooral bij kinderen. De verschijnselen zijn koorts, lichte darmstoornissen, een algeheel ziektegevoel en later geelzucht;
2. Leverontsteking die wordt overgebracht via toegediend bloedserum of via verontreinigde injectienaalden, veroorzaakt door een verwant virus en met een soortgelijk ziektebeeld dat zich echter pas veel later na besmetting openbaart.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calcium ascorbaat
versterkt immuniteit tegen virussen, ontgift

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

alfa-liponzuur 100 mg
verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, verbetert leverfuncties, versterkt antivirale activiteit

2 x dgs 1 capsule
o.a.

vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar)*
versterkt immuniteit tegen virussen, ontgift

2 x dgs 3 gram
o.a. -innemen met bijv. kwark

zink citraat 50 mg (elementair)
versterkt immuniteit tegen virussen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met silymarine, choline, inositol, biotine,
alfa-liponzuur en lipase
bevordert ontgiftiging van de lever en versterkt leverfunctie

2 x dgs 1 capsule
o.a.

acetyl-l-carnitine 500 mg
verbetert de verbranding van de langketenige vetzuren

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a.

bèta 1,3 glucaan 60 mg
versterkt immuniteit tegen virussen

2 x dgs 1 capsule
o.a. - ½ uur voor of 2 uur na de maaltijd-

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
ontstekingsremmend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere in te zetten supplementen

natuurlijk carotenoidencomplex 40 mg (elementair), dimethyl glycine (DMG) 100 mg, co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg, groene thee-extract 250 mg (90% polyfenolen/60% catechinen)

• basisvoeding

De voeding dient een basisch overschot te geven.

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

Matigheid met alle vetten is geboden.

• opmerkingen

*: Ascorbyl palmitaat alleen toepassen indien deze vorm van vitamine C wordt verdragen.

Herpes simplex

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Huiduitslag bestaande uit kleine, met een helder vocht gevulde blaasjes die zich in groepjes vormen en spoedig verdrogen. De meest voorkomende vorm is Herpes simplex. Deze wordt veroorzaakt door het herpes hominis virus type I, dat bij vele mensen aanwezig is en door verschillende oorzaken werkzaam wordt, zoals de inwerking van zonlicht, koorts of menstruatie.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calcium ascorbaat
versterkt immuniteit tegen virussen

3 x dgs 2 g of meer
o.m.a.

l-lysine HCl 500 mg
remt de vermenigvuldiging van het herpes virus

3 x dgs 2 tabletten
o.m.a. -op lege maag-

zink citraat 50 mg (elementair)
versterkt immuniteit tegen virussen via verhoging interferonproductie

2 x dgs 1 capsule
o.a.

anti-oxidant crème
bevordert herstel van het huidweefsel zonder littekenvorming

meermalen daags
licht inmasseren

Coriolus versicolor-extract 750 mg
zeer krachtige versterking van de virale afweer

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C
en propolis
remt de vermenigvuldiging van (griep)virussen; bestrijdt (griep)virussen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat van Chinese paddestoelen
(Shii-take, Cordyceps, Hakumokuji, Reishi, Mai-take)
versterkt de virale afweer

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

thymus concentraat 300 mg, probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu), quercetine 500 mg, bèta 1,3 glucaan 60 mg, squalen 1.000 mg

• basisvoeding

Pas het herpes-dieet toe!

• opmerkingen

Langdurige blootstelling aan volle zon moet worden vermeden.

Herpes zoster

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Virale aandoening (gordelroos), gekenmerkt door rode blaasjes op voornamelijk borstkas, schouders, heup en gelaat. Het virus veroorzaakt ontstekingen aan gevoelszenuwen en kan daardoor erg pijnlijk zijn.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>versterkt immuniteit tegen virussen, pijnstillend, optimaliseert interferon-inductie</i>	3 x dgs 2 gram of meer <i>o.m.a.</i>
l-lysine HCl 500 mg <i>remt de vermenigvuldiging van het herpes zoster virus</i>	3 x dgs 2 tabletten <i>o.m.a. -op lege maag-</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>versterkt immuniteit tegen virussen via optimalisering interferon-inductie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
vitamine B ₁₂ als dibenzozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg <i>helpt schade aan zenuwcellen te herstellen</i>	1 x dgs 1 tablet <i>o. -onder de tong-</i>
complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C en propolis <i>remt de vermenigvuldiging van (griep)virussen; bestrijdt (griep)virussen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
lactoferrine 400 mg <i>bestrijdt schimmels, bacteriën en darmparasieten</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Coriolus versicolor-extract 750 mg <i>ter versterking van de virale afweer</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat van Chinese paddestoelen (Shii-take, Cordyceps, Hakumokuji, Reishi, Mai-take) <i>versterkt de virale afweer</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex) <i>zeer sterke anti-oxidant, remt alle bacteriële darmpathogenen (behalve Listeria) en werkt antimycotisch tegen Candida Albicans</i>	1-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.a.)</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair), quercetine 500 mg, bèta 1,3 glucan 60 mg

• opmerkingen

Vermijd stress zoveel als mogelijk is.

Vermijd zonlicht.

Hersenschudding

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Acute functiestoornis van de hersenen, waarbij het hersenweefsel licht gezwollen is, echter zonder aantoonbare beschadigingen, veroorzaakt door een harde val, klap of stoot tegen de schedel. Symptomen van een hersenschudding kunnen zijn lichtgevoeligheid, slechte concentratie, hoofdpijn, misselijkheid en braken.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar)
versnelt de reparatie van beschadigd hersenweefsel

2 x dgs 3 gram
o.a. -innemen met bijv. kwark

Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden)
bevordert deling en reparatie van hersencellen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

octacosanol 5.000 mcg
bevordert reparatie van neurologische schade

2 x dgs 1 kauwtablet
o.a. -opnemen via het mondslijmvlies-

natuurlijke vitamine E 400 IE
verbetert hersenfuncties

2 x dgs 1 capsule
o.a.

bromelaine 600 mg (2.400 GDU)
ontstekingsremmend, remt verkleving van bloedplaatjes en helpt daardoor de stollingsprocessen te reguleren, remt eiwitneerslag (waaronder fibrine) aan de vaatwand bevordert het herstel van hersenweefsel

1 x dgs 1 capsule

o. -op lege maag-

serrapeptase 5 mg
ontstekingsremmend, bevordert het herstel van hersenweefsel

2 x dgs 1-2 tabletten
o.a. -op lege maag-

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA*
of
vloeibaar visolie concentraat
herstelt de balansen tussen de diverse prostaglandines en leukotriënen

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.
1x dgs 1 dessertlepel
a.

• andere in te zetten supplementen

magnesium AC 200 mg (elementair), gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen), DMAE (dimethylaminoethanol) 500 mg

• basisvoeding

Zoutgebruik beperken.

Men dient voldoende eiwitrijke voeding (soja, magere kwark) te gebruiken.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Rust is belangrijk.

Hongergevoel, chronisch

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Permanent gevoel van een lege maag, en daardoor een sterk verhoogde eetlust, veelal veroorzaakt door een verlaagde bloedsuikerspiegel en/of een verstoring van de hormonale balans.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie is gewenst i.v.m. disbalansen
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

complexpreparaat met o.a. GTF-chroom, zink citraat, mangaan gluconaat, calcium pantothenaat en taurine
normaliseert een te lage bloedsuikerspiegel

2 x dgs 1 capsule
o.a.

I-glutamine 500 mg
onderdrukt verlangen naar alcohol en suiker

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

I-theanine 100 mg
sterke bestrijder van angst- en onrustgevoelens

2-3 x dgs 1 capsule
o.(m.)a. -op lege maag-

weiproteïne-hydrolysaat
bouwstof

2 x dgs 20 g
o.a. -op lege maag-

I-tryptofaan 400 mg
vermindert hongergevoel en verbetert de stressbeheersing
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 3 capsules
o.a. -op lege maag-

• andere eventueel in te zetten supplementen

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol), I-tryptofaan 400 mg **(zie contra-indicatie)**, magnesium AC 200 mg (elementair)

• basisvoeding

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.
Het gebruik van meerdere kleinere maaltijden, verdeeld over de dag, is aan te raden.

• opmerkingen

> *Contra-indicatie I-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

Hoofdpijn / migraine

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Het optreden van onaangename, pijnlijke gevoelens in het gehele hoofd of in delen ervan. Hoofdpijn kan worden veroorzaakt door spierspanningen van bijvoorbeeld de nekspieren of de slaapspier, door bloedvatstoornissen in de neus, door geestelijke stoornissen (bijvoorbeeld hypochondrie) of door een bloedvataandoening. In het laatste geval spreekt men van migraine of schele hoofdpijn. Deze vorm van hoofdpijn treedt aanvalsgewijs op, is meestal eenzijdig, gaat gepaard met misselijkheid en/of braken, en wordt voorafgegaan door of gaat gepaard met lichte stoornissen van het zenuwstelsel. Hoofdpijn kan ook ontstaan als gevolg van andere aandoeningen, zoals abcessen in de schedel, oogafwijkingen, ontstekingsprocessen of aandoeningen van het gebit. Hoofdpijn is na hoesten en verkoudheidsverschijnselen de klacht die het meest voorkomt.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tjdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>kan een migraineaanval couperen</i>	2 gram of meer <i>om de twee uur -bij acute</i>
co-enzym Q10 100 mg of co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg <i>verbetert energieopbrengst migraineaanval. Werkt tevens preventief!</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i> 3 x dgs 1 capsule <i>o.m.</i>
magnesium AC 200 mg (elementair) <i>ontkrampt spier- en vaatweefsel</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
riboflavine 50 mg (vitamine B ₂) <i>blijkt vaak hoofdpijn te verlichten</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
maca 500 mg <i>bij hormonale invloed op de hoofdpijn veelal werkzaam</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
quercetine 500 mg <i>brede anti-oxidant werking</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol) <i>verbetert hersenfuncties</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden) <i>bevordert de doorbloeding, werking en reparatie van hersencellen en -hormonen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
vitamine B ₃ als nicotinezuur 100 mg <i>verbetert bloedcirculatie in de hersenen, kan een migraineaanval couperen</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.m. -kan 'flush' geven-</i>

• basisvoeding

Matigheid met dierlijk eiwit is aan te raden.
Matigheid met het gebruik van koffie is geboden.
De voeding dient een basisch overschot te geven.

• opmerkingen

Hoofdpijn/migraine kan ook worden veroorzaakt door allergische reacties op voedingsmiddelen, waaronder chocolade (vasoactieve aminen).

Hoofdroos

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Aandoening van de schedelhuid, gekenmerkt door kleine schubjes op de schedel tussen de haren en veroorzaakt door een te grote werkzaamheid van de talgklieren. Roos gaat gewoonlijk samen met een groter aantal bacteriën op de schedelhuid dan normaal.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine B₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg
veelal sprake van een tekort in dit geval

1 x dgs 1 tablet
a.

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
verbetert de immuniteit van het schedelhuidweefsel

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, vitamine B₅, PABA,
foliumzuur, biotine, inositol, jodium en silica
*levert l-cysteïne en overige voedingsstoffen die essentieel zijn
voor de haarsynthese*

2 x dgs 1 capsule

o.a. -op lege maag-

natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol)
verbetert de doorbloeding en de stofwisseling van de hoofdhuid

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium
en co-enzym Q10
remt een te hoge talgklierproductie

2 x dgs 1 capsule

o.m. -op lege maag-

zink citraat 50 mg (elementair)
remt een verhoogde talgklierproductie

1 x dgs 1 capsule
o.

• andere in te zetten supplementen

nutritioneel anti-oxidant complex

• opmerkingen

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.
Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Hooikoorts

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Overgevoelighedsreactie van het slijmvlies van de neus en de neusbijholten, en van het bindvlies van de ogen, gekenmerkt door veel waterige afscheiding uit de neus, niezen, tranende ogen en hoofdpijn. De aandoening berust op een overgevoeligheid voor door de wind verspreid stuifmeel, in het bijzonder van graspollen. Hooikoorts is niet besmettelijk, maar wel is de aanleg tot overgevoeligheid veelal erfelijk. Naast deze erfelijke factoren spelen mogelijk ook hormonale factoren een rol.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calcium ascorbaat <i>draagt bij aan de regulatie van de immuunbalans, remt histaminevorming</i>	3 x dgs 2 gram of meer <i>o.m.a.</i>
natuurlijk carotenoidencomplex 40 mg (elementair) <i>houdt epitheelweefsel van de luchtwegen gezond, verbetert de werking van de thymusklier</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu) <i>startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige darmklachten</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. bij een maaltijd kuur van 14 dagen</i>
na de kuur: probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>verbetert de darmflora en vermindert hierdoor de doorlaatbaarheid van de darmwand voor allergene stoffen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
afweerversterkend complexpreparaat met o.a. thymus concentraat, vitamine C, vitamine E en taurine <i>versterkt en corrigeert de werking van het immuunsysteem</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ontgifter, bestrijdt allergieën</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol) <i>vermindert overgevoelighedsreacties</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
vitamine B ₅ als calcium pantothenaat 250 mg <i>remt overgevoelighedsreacties</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
quercetine 500 mg <i>remt overgevoelighedsreacties</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
<u>bij verhoogde virusgevoeligheid door hooikoorts:</u> complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C en propolis <i>remt de vermenigvuldiging van (griep)virusen; bestrijdt (griep)virusen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• **andere eventueel in te zetten supplementen**

magnesium AC 200 mg (elementair), l-histidine HCl 500 mg, gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen)

• **basisvoeding**

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

Hormonale disbalans

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Verstoring van de hormonale balans, die bij volwassenen onder meer kan worden veroorzaakt door de menopauze, het gebruik van orale anticonceptiemiddelen, het premenstrueel syndroom of het gebruik van hormonen (bijvoorbeeld testosteron, adrenaline en groeihormoon).

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>belangrijke cofactor in de hormoonsynthese</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
maca 500 mg <i>bevordert de normale hormoonproductie en verbetert de hormoonbalans</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Dong Quai-extract (Angelica Sinensis) 350 mg (0,1% ferulinezuur) <i>werkt regulerend op de hormoonbalans</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
polypeptiden uit viskuit <i>bevordert de vorming van hormonen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
vitamine B ₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg <i>belangrijke cofactor in de hormoonsynthese</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>cofactor van veel hormonen, verbetert hormonale functies</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
complexpreparaat met o.a. vitamine B-complex, vitamine E, gamma-linoleenzuur en zink citraat <i>optimaliseert de werking van het endocriene systeem</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
soja-isoflavonen complex met minimaal 42 mg genisteïne/genistine <i>fyto-oestrogeen met (zwak) oestrogene werking, kan disbalans bijstellen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg <i>bevordert de hormonale balans; brengt vitaliteit</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolieconcentraat

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d-α tocoferol) per dag.

Hyperactiviteit

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Gedragsstoornis bij kinderen die onder meer wordt gekenmerkt door bewegingsonrust, moeite met rustig spelen en moeite met het opvolgen van instructies. De kinderen praten vaak aan één stuk door, zijn gemakkelijk af te leiden, raken vaak dingen kwijt, verstoren andermans bezigheden en doen vaak lichamelijk gevaarlijke dingen. Een van de (psychische) oorzaken kan een tekort aan aandacht zijn. Hyperactiviteit kan ook een allergische reactie zijn op chemische additieven in voeding (geur-, kleur-, smaak- en andere lichaamsvreemde stoffen in snoep!), dan wel een neurologische stoornis.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat voor kinderen
basissuppletie
of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

3 x dgs 1 kauwtablet
o.m.a.

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar)
ontgift en verbetert hersenstofwisseling

2 x dgs 1 gram
o.a. -innemen met bijv.
kwark-

complexpreparaat met o.a. rhodiola rosea, inositol en magnesium citraat
remt hyperactiviteit

2 x dgs 1 capsule
o.a.

L-theanine 100 mg
werkt kalmerend

2-3 x dgs 1 capsule
o.(m.)a. -op lege maag-

complexpreparaat met o.a. B-vitamines, vitamine E, calcium, magnesium
chroom, zink citraat, DMAE, taurine, L-tyrosine, L-tryptofaan, L-glutamine
en Amerikaanse ginseng
ter verbetering van de hersenfuncties bij gedragsproblemen
(zie contra-indicaties)

2 x dgs 1 caps. (4-7 jr)
2 x dgs 1-3 caps. (8-14 jr)
3 x dgs 1-3 caps. (15+ jr)
o.(m.)a. -op lege maag,
½ uur voor de maaltijd of
½ uur voor het slapen gaan-

omega-3 en -6 vetzuren (EPA en DHA uit visolie, GLA uit borageolie)*
(zie • opmerkingen)

3 x dgs 1-2 capsules
*tijdens of direct na een
maaltijd*

Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden)
verbetert de werking van hersenhormonen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg, L-glutamine 500 mg, calcium AC 150 mg/magnesium AC 100 mg (elementair), L-tryptofaan 400 mg **(zie contra-indicatie)**

• basisvoeding

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

Het vermijden van lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.) is belangrijk.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met voldoende natuurlijke vitamine E (d-α tocoferol), dat wil zeggen dagelijks minimaal 50 IE voor kinderen tot 7 jaar, circa 100 IE voor kinderen van 7 tot 12 jaar, en 200 IE voor jongeren vanaf 12 jaar.

> Contra-indicatie L-tyrosine:

Niet gebruiken in combinatie met L-dopa en medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*, of bij melanoma. Kan bij gevoelige personen verhoogde bloeddruk geven, dan dosering verlagen.

> Contra-indicatie L-tryptofaan:

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Hyperoestrogenisme

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Te hoog oestrogeenniveau.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar)
ontgift en verbetert hersenstofwisseling

2 x dgs 1 gram
*o.a. -innemen met bijv.
kwark-*

natuurlijke vitamine E 400 IE (d-alfa tocoferol)
zeer sterke anti-oxidant

2 x dgs 1 capsule
o.a.

maca 500 mg
bevordert de normale hormoonproductie en verbetert de hormoonbalans

2 x dgs 1 capsule
o.a.

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA*
of
vloeibaar visolie concentraat
t.b.v. de hormoonsynthese

1-2 x dgs 1 capsule
o.a.
1 x dgs 1 dessertlepel
o.

Dong-Quai (Angelica sinensis) 350 mg (0,1% ferulinezuur)
werkt regulerend op de hormoonbalans

2 x dgs 1 capsule
o.a.

polypeptiden uit viskuit
bevordert de vorming van hormonen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

vitamine B₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg
belangrijke cofactor in de hormoonsynthese

2 x dgs 1 tablet
o.a.

quercetine 500 mg
werkt regulerend, remt overgevoeligheidsreacties

2 x dgs 1 capsule
o.a.

Hypertensie

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Afwijking naar boven van de normale bloeddruk, die in veel gevallen het gevolg is van een verhoogde weerstand van de kleine bloedvaten in het lichaam. Deze verhoogde weerstand wordt vaak veroorzaakt door stress of door (atherosclerotische) vernauwingen in de haarvaten, maar oorzaken kunnen ook liggen in verminderde elasticiteit van de slagaders ('aderverkalking'), aandoeningen van de nieren of hormonale afwijkingen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>ontkrampst en ontspant bloedvaten, waardoor verhoogde bloeddruk als gevolg van stress normaliseert; verbetert de bloedviscositeit</i>	3 x dgs 2 g of meer <i>o.m.a.</i>
co-enzym Q10 100 mg <i>verbetert de energievoorziening van de hartspier</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
l-carnosine 250 mg <i>bestrijdt hartritmestoornissen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
magnesium orotaat 500 mg (32 mg elementair) <i>kalmeert de receptoren van de hartspiercellen</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a.</i>
taurine 500 mg <i>stabiliseert de reactie van celwanden op prikkels</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
Dong Quai (Angelica sinensis) 350 mg (0,1% ferulinezuur) <i>bestrijdt hartritmestoornissen en hoge bloeddruk</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
gestand. druivenpitten-extract 60 mg (92% proanthocyanidinen) <i>verbetert elasticiteit van de vaatwand</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
knoflook (met allicine) 500 mg (reukarm) <i>draagt bij aan normalisering van de bloeddruk</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met o.a. vitamine B-complex, vitamine E, gamma-linoleenzuur en zink citraat <i>optimaliseert de werking van het endocriene systeem</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
l-theanine 100 mg <i>beschermst tegen hoge bloeddruk als gevolg van spanningen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Koreaanse ginseng 450 mg (3% ginsenosiden) <i>werkt vitaliserend</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere in te zetten supplementen

vitamine B₅ als calcium panthothenaat 250 mg, visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat.

• basisvoeding

De voeding dient een basisch overschot te geven.
Matigheid met geraffineerde koolhydraten is gewenst.
Matigheid met (geraffineerd) keukenzout is gewenst.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Voor verbetering van verhoogde bloeddruk als gevolg van athero- en/of arteriosclerose, zie de betreffende receptuur.

Voor verbetering van verhoogde bloeddruk als gevolg van stress, zie de betreffende receptuur.

Hyperventilatie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Situatie waarbij het koolzuurgehalte in de uitademingslucht van een persoon sterk is verhoogd, zonder dat sprake is van een organisch gebrek of een functionele stoornis.

Hyperventilatie kan een reactie zijn van het lichaam op een verlaagde zuurgraad van het bloed (acidose): door het ademhalingssysteem aan te zetten tot hyperventileren, zal de uitstoot van het zure kooldioxide toenemen, zodat de zuurgraad daalt. Een te hoge zuurgraad van het lichaam kan worden verbeterd door het gebruik van zuurbuffers: sterk basische voedingsmineralen.

Het beeld kan ook worden opgeroepen door andere oorzaken, zoals angst en verkeerde ademhalingstechniek, en kan voorts een begeleidend verschijnsel zijn van andere ziektebeelden, zoals het candida-syndroom.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
vult tekorten aan

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
vult tekorten aan (multi zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

calcium AC 150 mg/magnesium AC 100 mg (elementair)
kan door het lichaam worden benut als zuurbuffer

3 x dgs 1-2 tabletten
o.m.a.

I-theanine 100 mg
bestrijdt angst- en onrustgevoelens

2-3 x dgs 1 capsule
o.(m.)a. -op lege maag-

Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg
vitaliserend, bevordert de ontspanning en concentratie

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

weiproteïne-hydrolysaat

• basisvoeding

De voeding dient een basisch overschot te geven.

• opmerkingen

De zuurbuffers calcium en magnesium dienen in gelijke hoeveelheden te worden gebruikt.

Begeleidende ademhalingsoefeningen kunnen soms uitkomst bieden.

Hypoglykemie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Te laag bloedsuikergehalte als gevolg van een sterk schommelende bloedsuikerspiegel. Deze sterke schommelingen worden veroorzaakt door een overactieve alvleesklier, die een overmaat aan insuline aanmaakt om geraffineerde koolhydraten (fabrieksmatig geconcentreerde suikers) om te zetten. Maar hypoglykemie kan ook worden veroorzaakt door een gebrekkige leverfunctie (geen opslag van reservesuikers meer) of door bijniertoonrissen als gevolg van langdurige negatieve stresssituaties (disstress).

Symptomen van hypoglykemie zijn vaak hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid, trillerigheid en een sterke behoefte aan zoete dingen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
ondersteunt onder meer de bijnier die betrokken is bij de bloedsuikerregulatie

3 x dgs 2 tabletten
o.m.a.

complexpreparaat met o.a. GTF-chroom, zink citraat, mangaan gluconaat, calcium pantothenaat en taurine
verbetert de insulinerwerking op de cellen en reguleert daarmee het bloedglucosegehalte

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met o.a. kaneel-extract, balsempeer-extract, gymnema-extract, N-acetylcysteïne, chroom en zink*
verhoogt de insulinegevoeligheid en de glycogeensynthese; bevordert afvallen

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

magnesium 200 mg AC (elementair)
vergroot glucosetolerantie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA**
of

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

vloeibaar visolie concentraat
ter voorkoming van de omzetting van suikers in vet; voor een gunstige vetzuurratio

1 x dgs 1 dessertlepel
o.

nicotinamide 250 mg (vitamine B₃)
bevordert de vorming van de Glucose-Tolerantie-Factor, waardoor de werking van insuline wordt bevordert

2 x dgs 1 capsule
o.a.

probioticum voor vaginale toepassing (Lb acidophilus 100 mln. cfu)
verhoogde gevoeligheid schimmel bij hypoglykemie; herstelt de vaginale pH en de vaginale flora en bestrijdt schimmels

1 x dgs 1 ovule
a. voor het slapen gaan

I-theanine 100 mg
gaat onrustgevoelens tegen als gevolg van een verstoorde bloedsuikerspiegel

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg, natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol), l-tryptofaan 400 mg (**zie contra-indicatie**)

• basisvoeding

Hypoglykemie-dieet volgen. Kenmerken van dit dieet zijn geen geraffineerde koolhydraten (suiker, zetmeel, e.d.), weinig alcohol en een vezelrijke voeding.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

• **opmerkingen**

* Insulineafhankelijke patiënten dienen hun arts of therapeut te raadplegen voordat ze dit product gaan gebruiken.

***: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.*

> *Contra-indicatie l-tryptofaan:*

Niet te gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

De eerste weken bij deze aanpak zijn moeilijk, omdat in deze periode de vaak voorkomende suikerverslaving moet worden doorbroken.

Hypotensie

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Afwijking naar beneden van de normale bloeddruk, als gevolg van onvoldoende spanning in de (slag)aderen, waardoor een verlaging van de zgn. boven-bloeddruk ontstaat. Dit kan leiden tot bepaalde klachten, zoals duizeligheid, hartkloppingen en snelle pols.

Oorzaken kunnen liggen in aandoeningen van het zenuwstelsel of het hormonale systeem.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

L-tyrosine 500 mg

stimuleert de synthese van dopamine en andere hormonen die bloeddrukverhogend kunnen werken

(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule

o.a. -op lege maag-

complexpreparaat met o.a. vitamine B-complex, vitamine E,
gamma-linoleenzuur en zink citraat
optimaliseert de werking van het endocriene systeem

2 x dgs 1 capsule

o.a.

complexpreparaat met co-enzym Q10, vitamine E,
magnesium AC, taurine, resveratrol en quercetine
bevordert de werking van de hartpomp

2 x dgs 1 capsule

o.a.

co-enzym Q10 100 mg

of

co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg

verbetert algehele energievoorziening en verbetert de energieopbrengst van cellen

2 x dgs 1 capsule

o.m.

2 x dgs 1 capsule

o.m.

• andere in te zetten supplementen

kelp-extract (jodium 150 mcg)

• opmerking

> *Contra-indicatie L-tyrosine:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van MAO-remmers, en bij melanoma. Kan bij gevoelige personen een verhoogde bloeddruk geven, dan dosering verlagen.

Hypothyroïdie

(te trage schildklier)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Aandoening als gevolg van een niet-aangeboren, onvoldoende productie van schildklierhormoon, hetzij primair (door ziekte van de schildklier zelf), hetzij secundair (onder invloed van een gestoorde hypofysewerking), hetzij door een jodiumtekort. De kenmerken zijn vele verschijnselen van te laag metabolisme, een vertraagde werking van organen, orgaansystemen, verminderde geestelijke prestaties en slijmzwellings van de huid.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
helpt schildklierfunctie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

kelp-extract (jodium 150 mcg)
bij een jodiumtekort essentieel voor de schildklierwerking

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

selenium 500 mcg (als seleno-methionine)
essentieel t.b.v. een optimale schildklierwerking

2 x dgs 1 capsule
o.a.

I-tyrosine 500 mg
stimuleert de synthese van thyroxine
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

thiamine HCl 100 mg (vitamine B₁)
draagt bij aan goede werking van de schildklier

1 x dgs 1 tablet
o.

• andere eventueel in te zetten supplementen

anti-oxidant enzymencomplex

• basisvoeding

Gebruik zeevoedsel (jodiumhoudend).

• opmerking

> *Contra-indicatie I-tyrosine:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van MAO-remmers en bij melanoma. Kan bij gevoelige personen een verhoogde bloeddruk geven, dan dosering verlagen.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

IJzertekort

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement
ratio voor gebruik

richtlijndosering
opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie met ijzer

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

vitamine C 1000 mg/bioflavonoïden 50 mg
vitamine C bevordert de opname van ijzer uit de voeding

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

lactoferrine 400 mg
verbetert de opname van ijzer via de voeding

2 x dgs 1 capsule
o.a.

ijzer AC 15 mg (elementair)
vult tekort aan

1 x dgs 1 tablet
o.

Immuniteit, verzwakte

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Ons lichaam beschikt over een verdedigingssysteem tegen infectueuze stoffen en/of organismen: het immuun- of afweersysteem genaamd. Dit systeem bestaat uit allerlei afweermechanismen, waarbij diverse cellen en organen zijn betrokken. De oorzaken van een verzwakt afweersysteem zijn legio: stress, roken, (overmatig) alcoholgebruik, verkeerde eetgewoonten, milieuvervuiling. Een verzwakt afweersysteem kan niet meer efficiënt genoeg optreden tegen ziekteverwekkers, waardoor deze meer kans krijgen in het lichaam en voor ziekte en andere ongemakken zorgen. De thymusklier (zwezerik) is het stuurorgaan van het afweersysteem, omdat zij hormonen bouwt die de afweer opstarten en afbouwen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x 1 dgs tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calcium ascorbaat <i>verbetert de werking van onder meer de lymfocyten</i>	3 x dgs 1-3 gram <i>o.m.a.</i>
afweerversterkend complexpreparaat met o.a. thymus concentraat, vitamine C, vitamine E en taurine <i>versterkt het immuunsysteem</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu) <i>startkuur ter versterking van de darmflora bij zeer zwak immuunsysteem</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -bij een maaltijd kuur van 14 dagen</i>
na de kuur: probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>versterkt darmflora en verbetert hierdoor de opname van voedingsstoffen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat van Chinese paddestoelen (Shii-take, Cordyceps, Hakumokuji, Reishi, Mai-take) <i>sterk immuunversterkend</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C en propolis <i>remt de vermenigvuldiging van (griep)virussen; bestrijdt (griep)virussen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex) <i>zeer sterke anti-oxidant, remt alle bacteriële darmpathogenen (behalve Listeria) en werkt antimycotisch tegen Candida Albicans</i>	1-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.a.)</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1.000 mg <i>donor van organisch zwavel, ontgifter, verhoogt de weerstand</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>verbetert de werking van het immuunsysteem door bescherming van immuuncellen tegen oxidatieprocessen</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
bèta 1,3 glucaan 60 mg <i>zeer sterke interferon-inductor, helpt bij de bestrijding van pathogene micro-organismen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -½ uur voor of 2 uur na de maaltijd-</i>
squaleen 1.000 mg <i>werkt immuunversterkend</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
l-carnosine 250 mg <i>sterke anti-oxidant voor zenuw- en hersenweefsel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>

• **andere eventueel in te zetten supplementen**

co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg, gamma-linoleenzuur (uit borageolie)/lijnzaadolie, l-tryptofaan 400 mg (**zie contra-indicatie**), resveratrol-extract 40 mg (20 mg elementair resveratrol), quercetine 500 mg, aloë vera-extract (**zie contra-indicatie**)

• **basisvoeding**

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• **opmerkingen**

> *Contra-indicatie l-tryptofaan:*

Niet te gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Vermijd stresssituaties zoveel als mogelijk is. Let op voldoende slaap, frisse lucht en beweging. Vermijd milieuvervuiling zoveel als mogelijk is.

Impotentie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Meestal wordt hiermee seksueel onvermogen van de man bedoeld, het onvermogen om de coïtus uit te oefenen, veroorzaakt door ouderdom, alcoholmisbruik, neurogene, endocriene, interne, urologische of psychische factoren, na eventuele operaties, of ten gevolge van geneesmiddelen. Ook kan er sprake zijn van afwezigheid van seksuele verlangens en onvermogen tot erectie van de penis. Onderstaande receptuur beoogt herstel van seksueel onvermogen, met name veroorzaakt door stofwisselingsstoornissen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
marapuama 300 mg/catuaba 300 mg <i>verbetert libido, bestrijdt erectiestoornissen</i>	2 x dgs 2 capsules <i>o.a.</i>
L-arginine 500 mg <i>bevordert de productie van stikstof (NO)</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
maca 500 mg <i>verbetert libido- en potentiestoornissen</i>	2 x dgs 2 capsules <i>o.a.</i>
natuurlijke vitamine E 200 IE (d- α tocoferol) <i>gaat afbraak van NO tegen</i>	1-2 x dgs 1 capsule <i>(o.)a.</i>
Koreaanse ginseng 450 mg (3% ginsenosiden) <i>vitaliserend; bevordert de ontspanning en concentratie en versterkt hormonale functies</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>vooral indien plaspillen worden gebruikt; bevordert de werking van het hormonale systeem</i>	1 x dgs 1 capsule <i>a.</i>
octacosanol 5.000 mcg <i>herstelt zenuwweefsel</i>	2 x dgs 1 kauwtablet <i>o.a. -opnemen via het mondslijmvlies-</i>
Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden) <i>t.b.v een betere doorbloeding van de kleine haarvaten</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
L-carnosine 250 mg <i>anti-oxidant</i>	2-3 x dgs 2 capsules <i>o.(m.)a. -op lege maag-</i>

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.
Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.
Matigheid met het gebruik van alcohol is gewenst.
Niet roken.
Let op gebruik van medicijnen als antihypertensia.
Liever geen zoethout gebruiken en liever geen tranquillizers.

Indigestie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Stoornis in de spijsvertering, waaronder ook dyspepsie valt. Verschijnselen zijn verminderde eetlust, drukkend gevoel in de maagstreek en onaangename smaak in de mond.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
vult ontstane tekorten aan; levert vitamine B-complex
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
vult ontstane tekorten aan (multi zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

betaïne 324 mg/pepsine 5 mg
stimuleert de vorming van maagzuur en maagsappen

3 x dgs 2-3 tabletten
-10 min. voor de maaltijd-

probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu)
startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige darmklachten

1 x dgs 1 capsule
o. bij een maaltijd
kuur van 14 dagen

na de kuur:
probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
verbetert de darmflora en verbetert de afweer van slechte darmbacteriën

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met o.a. vitamine B-complex, glycine, l-histidine en
taurine
verbetert spijsverteringsprocessen

3 x dgs 1 capsule
o.m.a. -op lege maag circa
½ uur voor de maaltijd-

plantaardige enzymen
aanvulling van alle benodigde enzymen

2 x dgs 1-2 capsules
-10 min. voor de maaltijd-

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
bestrijdt ontstekingsprocessen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

vitamine B₅ als calcium pantothenaat 250 mg, aloë vera-extract (**zie contra-indicatie**)

• basisvoeding

Voldoende gebruik van rauwkost is belangrijk; men dient hier de maaltijd mee te beginnen.

• opmerkingen

Voedsel goed kauwen alvorens door te slikken.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Inslaapproblemen

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

I-tryptofaan 400 mg
*activeert de productie van serotonine, belangrijk voor stressbeheersing
en voor het slaap/waakritme*
(zie contra-indicatie)

I-theanine 100 mg
sterke bestrijder van onrustgevoelens

complexpreparaat met o.a. rhodiola rosea, inositol en magnesium citraat
bestrijdt stress-geïnduceerde angsten

nicotinamide (vitamine B₃) 250 mg
werkt stress reducerend

maca 500 mg
*indien hormonale factor een rol speelt; werkt regulerend bij een verstoorde
hormoonhuishouding*

Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg
vitaliseert, vermindert stressgevoel en verbetert de concentratie

• andere eventueel in te zetten supplementen

magnesium AC 200 mg (elementair)

• basisvoeding

Matigheid met het gebruik van koffie is geboden.

• opmerking

> *Contra-indicatie I-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van MAO-remmers.

richtlijndosering opm./tijdstip inname

2 x dgs 2-4 capsules
*o.a. -op lege maag
½ uur voor het slapen
gaan 2 capsules*

2-3 x dgs 1 capsule
o.(m.)a. -op lege maag-

2 x dgs 1 capsule
o.a.

2 x dgs 1 capsule
o.a.

2 x dgs 1 capsule
o.a.

2 x dgs 1 capsule
o.a.

Jetlag

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Ontregeling van het biologische dagritme ten gevolge van lange vliegvluchten in westelijke of oostelijke richting. De symptomen van jetlag zijn een slechte eetlust en slaap, desoriëntatie, vermoeidheid, concentratieverlies en een algemeen malaisegevoel. Dergelijke symptomen kunnen ook optreden bij slecht georganiseerde nachtdiensten.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
belangrijke cofactor in de synthese van hormonen, betrokken bij de regulering van het dag/nachtritme

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

l-tryptofaan 400 mg
precursor van melatonine, het hormoon dat het dag/nachtritme reguleert
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 3 capsules*
o.a. -op lege maag-

vitamine B₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg
ondersteunt de synthese van melatonine

2 x dgs 1 tablet
o.a.

maca 500 mg
werkt vooral goed bij vrouwen die hormonaal erg gevoelig zijn

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg, polypeptiden uit viskuit

• basisvoeding

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

• opmerkingen

*: Ter bestrijding van jetlag de l-tryptofaan drie dagen vóór aanvang van de reis innemen op de tijdstippen dat het in het land van bestemming ontwaakt- c.q. bedtijd is.

> *Contra-indicatie l-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

Jicht

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Pijnlijke gewrichtsaandoening waarvan men twee vormen onderscheidt: *primaire jicht*, die berust op een aangeboren stofwisselingsziekte, hoofdzakelijk gekenmerkt door een versterkte aanmaak van purines, en *secundaire jicht* die het gevolg is van aandoeningen met een verhoogde urinezuurproductie of een verminderde uitscheiding van urinezuur.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>verhoogt de uitscheiding van urinezuren</i>	3 x dgs 1 gram <i>o.m.a.</i>
vitamine B ₅ als calcium pantothenaat 250 mg <i>noodzakelijk voor de omzetting van urinezuren in ureum en ammoniak</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
foliumzuur 5.000 mcg <i>remt de synthese van xanthine-oxidase (benodigd voor omzetting van purines in urinezuur)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>werkt sterk anti-inflammatoir</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
vitamine B ₁₂ als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg <i>ter handhaving van de balans met foliumzuur</i>	1 x dgs 1 tablet <i>o. -onder de tong</i>
Polygonum cuspidatum-extract 40 mg (20 mg elementair resveratrol) <i>remt de synthese van PGE-2</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere in te zetten supplementen

l-lysine HCl 500 mg

• basisvoeding

De voeding dient een basisch overschot te geven.

Matigheid met het gebruik van koffie is geboden.

Het gebruik van sherry dient te worden vermeden.

Purinerijk voedsel, zoals vlees, zeevoedsel, bonen en -vooral- haring, dient te worden vermeden.

Fructoserijke voeding moet worden ontraden.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Vermijd suppletie met hogere doseringen nicotinezuur.

Kaakholte-ontsteking

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Ontstekingsproces in een holte van de bovenkaak, meestal uitgaande van de neus. Het geeft spontane pijn en pijn bij drukken en kloppen in het gebied onder de jukboog. Andere symptomen kunnen zijn vermoeidheid, hoofdpijn en koorts. Een kaakholte-ontsteking wordt vaak veroorzaakt door verkoudheid of een neus-, tandwortel- of oorinfectie. Zie ook: sinusitis.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbinezuur met quercetine en hesperidine
versterkt de immuniteit tegen bacteriën en ontgift

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

propolis 700 mg
bestrijdt bacteriële infecties, natuurlijk antibioticum

3 x dgs 2 capsules
o.m.a. -kuur van 14 dagen-

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA*
of
vloeibaar visolie concentraat
werkt sterk anti-inflammatoir

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.
1 x dgs 1 dessertlepel
a.

nutritioneel anti-oxidant complex
bevordert het genezingsproces

1 x dgs 1 capsule
a. -op lege maag-

probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
verbetert de immuniteit tegen infecties

2 x dgs 1 capsule
o.a.

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
ontstekingsremmend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine) **(zie contra-indicatie)**

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Kanker

Informatie, te individualiseren per patiënt

De orthomoleculaire behandeling van kanker dient te allen tijde door een arts te geschieden. Hierbij wordt de receptuur sterk gericht op de situatie van de betrokken persoon.

Op deze pagina wordt geen receptuur geboden, maar wordt -ter wille van het verkrijgen van inzicht in de behandelingsmogelijkheden- een aantal (maar niet alle!!) belangrijke stoffen genoemd die in de orthomoleculaire tumorthherapie een rol spelen.

INFORMATIE

calcium pyruvaat 500 mg (remt ontstaan superoxide-radicalen)

l-theanine 100 mg

natuurlijke DIM-matrix

l-carnosine 250 mg

Spirulina platensis 540 mg

lactoferrine 400 mg

Curcuma longa-extract (95% curcuminoïden) 600 mg

primair antitumor middel

soja-isoflavonen complex met minimaal 42 mg genisteïne/genistine

Coriolus versicolor-extract 750 mg (met PSK/PSP)

anti-oxidanten (aan de basis: complexvormen)

anti-oxidant enzymencomplex (SOD, catalase, GPx)

nutritioneel anti-oxidant complex

complexpreparaat met silymarine, choline, inositol, biotine, alfa-liponzuur en lipase (anti-oxidant complex voor de lever)

complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium en co-enzym Q10 (biosynthese glutathion en GPx)

selenium 200 mcg (seleno-l-methionine)

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)

frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex)

quercetine 500 mg

groene thee-extract (anti-oxidant voor alle weefsels)

natuurlijke lycopen 15 mg (prostaat en andere weefsels)

gestandaardiseerd druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen)

luteïne 20 mg

squaleen 1.000 mg (bestrijder van singlet zuurstof)

Polygonum cuspidatum-extract 120 mg (60 mg elementair resveratrol)

amygdaline (in abrikozenpittenpoeder)

Ginkgo biloba-extract 60 mg met 24% ginkgosiden (anti-oxidant voor de hersenstofwisseling)

anti-oxidatief en pijnstillend

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg

beïnvloeding energiestofwisseling (indien gewenst)

alfa-liponzuur 100 mg

acetyl-l-carnitine 500 mg

co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg

hoge doses vitamine C als ascorbinezuur

vitamine C als ascorbinezuur

vitamine C als ascorbinezuur met hoge dosis quercetine

immuunmodulatoren

bèta 1,3 glucaan 60 mg (zeer sterke interferon-inductor)

thymus concentraat 300 mg

complexpreparaat van afweersversterkende paddenstoelen (Shii-take, Cordyceps, Hakumokuji, Reishi, Mai-take)

probiotica

probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)

peroxidase en eiwitsplitser

bromelaine 600 mg (2.400 GDU)

sterke ontgifter

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg

membraanstabilisatie

DMAE (dimethylaminoethanol) 500 mg

groeiremmend (additioneel)

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA*
of vloeibaar visolie concentraat

• basisvoeding

Pas het Moerman/Houtsmuller-dieet toe.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Binnen de diverse groepen is geen volgorde van belangrijkheid aangehouden.

Voor meer informatie zie ook het boek *'Voedingsinterventie bij kanker'* van drs. E. Valstar.

Keukenhanden

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Zowel vrouwen als mannen die veel huishoudelijke werkzaamheden verrichten, komen regelmatig in contact met water en/of huishoudchemicaliën. Dit kan een weke of aangedane huid van de handen tot gevolg hebben. De huid vertoont kloofjes, en infecties aan de handen kunnen sneller ontstaan.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
onderhoudt en repareert collageenweefsel

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

anti-oxidant crème
voorkomt huidaanandoeningen en bevordert herstel zonder littekenvorming

meermalen daags
licht inmasseren

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
donor van organisch zwavel, ontgift, bevordert herstel huidweefsel

2 x dgs 1 capsule
o.a.

gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen)
bevordert de synthese en werking van collageen

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

Vermijd contact met irriterende schoonmaakmiddelen.
Vermijd te veel contact met water.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Kneuzing / blauwe plek

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Weefselbeschadiging als gevolg van mechanisch geweld, waarbij de huid intact blijft. Het getroffen weefsel zwelt de eerste uren sterk op en kan pijnlijk zijn. De zwelling wordt veroorzaakt door een bloeding doordat kleine vaatjes zijn beschadigd, of door een bloedvatverwijding als reactie op de beschadiging van cellen, of door het uittreden van vocht uit de bloedbaan.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
bevordert de synthese van collageen, versterkt de wand van de capillairen, bevordert resorptie van hematoom

3 x dgs 2 g of meer
o.m.a.

bromelaine 600 mg (2.400 GDU)
vermindert zwelling, bevordert het genezingsproces

1 x dgs 1 capsule
o. -op lege maag-

quercetine 500 mg
versterkt bloedvaatjes

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere in te zetten supplementen

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg, gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen)

Kolendampvergiftiging

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Een aandoening die wordt veroorzaakt door inademing van koolmonoxide, een zeer giftig gas dat ontstaat bij onvolledige verbranding (ook wel bekend als kolendamp). In het lichaam bindt koolmonoxide zich aan hemoglobine, waardoor onvoldoende hemoglobine ter beschikking blijft voor het zuurstoftransport, en verstikkingsgevaar dreigt.

Met name oudere typen kolenkachels kunnen koolmonoxide produceren; voorts komt het voor in uitlaatgassen van auto's. Symptomen van een kolendampvergiftiging kunnen zijn: hoofdpijn, duizeligheid, geïrriteerdheid, misselijkheid, verminderde mentale alertheid en verlies van bewustzijn (coma).

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
ontgift en voorkomt weefselschade

3 x dgs 2-10 gram
o.m.a.

complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium
en co-enzym Q10
ontgift koolmonoxide

2 x dgs 2 capsules
o.a. -op lege maag-

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)
helpt de ontgiftiging

2 x dgs 1 capsule
o.a.

Spirulina platensis 540 mg
verbetert cellulair zuurstofmetabolisme

2 x dgs 1 capsule
o.a.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1.000 mg
donor van organisch zwavel, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu)
startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige klachten

1 x dgs 1 capsule
*o. -bij een maaltijd
kuur van 14 dagen*

• andere eventueel in te zetten supplementen

nutritioneel anti-oxidant complex

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Matigheid met het gebruik van alcohol is gewenst.

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

• opmerkingen

Zorg direct voor toevoer van frisse lucht.

Koorts

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Reactie van het lichaam op binnengedrongen micro-organismen (bacteriën, virussen, parasieten) of (soms) schadelijke stoffen, waarbij de lichaamstemperatuur tot boven 38°C stijgt. De verhoogde temperatuur bevordert afweermechanismen (sterkere vorming van antistoffen, hogere enzymatische activiteit), waardoor vijandige organismen worden verzwakt en de kans op uitscheiding van toxische stoffen wordt verhoogd.

In de biologische geneeskunde wordt koorts vooral gezien als een signaal dat uitnodigt tot nader onderzoek naar de achterliggende oorzaak en dat, tenzij bedreigend, niet moet worden bestreden. Deze receptuur dient vooral ter ondersteuning van de natuurlijke bestrijding van een ziektebeeld dat gepaard gaat met koorts.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1-2 tabletten
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
versterkt de immuniteit, ontgift, ondersteunt natuurlijke genezing

3 x dgs 2 g of meer
o.m.a.

complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C
en propolis
remt de vermenigvuldiging van (griep)virussen; bestrijdt (griep)virussen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

nutritioneel anti-oxidant complex
beschermt en ontgift de weefsels, bevordert herstel

1 x dgs 1 capsule
a. -op lege maag-

zink citraat 50 mg (elementair)
versterkt immuniteit tegen virussen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1.000 mg
donor van organisch zwavel, ontgifter, bestrijdt een groot aantal parasieten

2 x dgs 1 capsule
o.a.

bèta 1,3 glucaan 60 mg
zeer sterke interferon-inductor, helpt bij de bestrijding van pathogene micro-organismen

2 x dgs 1 capsule
o.a. -½ uur voor of 2 uur na de maaltijd-

• andere eventueel in te zetten supplementen

calcium AC 150 mg/magnesium AC 100 mg (elementair), Artemisia annua-extract (4:1) 250 mg, anti-oxidant enzymencomplex

• basisvoeding

De voeding dient een basisch overschot te geven.

Eiwitrijke voeding kan beter worden vermeden.

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

• opmerkingen

In eerste instantie alleen multi-vitamine en vitamine C gebruiken. Bij langdurige problemen en verergering van het totale beeld de bovenstaande adviezen opvolgen.

Koortsuitslag

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Uitslag op de lippen (soms ook op neus, gezicht, oren of geslachtsorganen) in de vorm van heldere blaasjes, die gepaard gaat met jeuk, en wordt veroorzaakt door het herpes hominis virus type I. Koortsuitslag is een verschijnsel dat meestal optreedt na het doormaken van een ziektebeeld, gepaard gaande met koorts.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
versterkt immuniteit tegen virussen

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

l-lysine HCl 500 mg
remt replicatie van herpesvirussen

3 x dgs 2 tabletten
o.m.a. -op lege maag-

zink-zuigtabletten (leveren zink, vitamine C en propolis)
verhoogt de immuniteit in de mond/keelholte, luchtwegen en omringend weefsel tegen virussen

meermalen dgs 1 tablet
opzuigen

Coriolus versicolor-extract 750 mg
ter versterking van de virale afweer

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C en propolis
remt de vermenigvuldiging van (griep)virussen; bestrijdt (griep)virussen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

complexpreparaat van Chinese paddestoelen, zink citraat 50 mg (elementair), natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair), quercetine 500 mg, bèta 1,3 glucaan 60 mg

• basisvoeding

Eiwitrijke voeding vermijden.

• opmerkingen

Bij langdurige koortsuitslag kan ondersteunend het herpesdieet worden toegepast.

Kraakbeen-opbouw

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie; bevat koper (van belang bij RA)</i>	3 x dgs 1 tablet o.m.a.
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>remt de ontstekingsprocessen en verlaagt de radicaaldruk (minder pijn)</i>	3 x dgs 2 g of meer o.m.a.
complexpreparaat met collageen type II en glycosaminoglycanen, chondroïtine, hyaluronzuur en kerataan <i>bestrijdt pijnklachten, ontstekingsremmend, bescherming gewrichtskraakbeen</i>	3 x dgs 1-2 capsules o.m.a. ½ uur voor of 2 uur na een maaltijd innemen
glucosamine/chondroïtine <i>van belang bij de vorming van bindweefselstructuren in kraakbeen en de vorming van synoviaal vocht</i>	2 x dgs 1capsule o.a. -op lege maag-
calcium AC 150 mg/magnesium AC 100 mg (elementair) in combinatie met borium citraat 4 mg (elementair) <i>essentiële bestanddelen van kraakbeen</i>	2 x dgs 1 tablet o.a. 2 x dgs 1 capsule o.a.
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>remt de synthese van PGE-2</i>	3 x dgs 1 capsule o.m.a. 1 x dgs 1 dessertlepel a.

• opmerking

*: altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d-alfa tocoferol) per dag.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Kramp

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

**naam voedingssupplement
ratio voor gebruik**

**richtlijndosering
opm./tijdstip inname**

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
remt ontstekingsprocessen en verlaagt de radicaaldruk (minder pijn)

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

magnesium AC 200 mg (elementair)
essentieel: ontkramp de spieren

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

Kwikvergiftiging

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Aandoening die kan ontstaan na het inademen van kwikdampen, na in- of uitwendig gebruik van kwikpreparaten (amalgam in tandvullingen) dan wel kwikhoudend voedsel (vis). De symptomen van een langzame kwikvergiftiging zijn onder meer huiduitslag, overmatige speekselafscheiding en vooral nerveuze verschijnselen, zoals slapeloosheid en onverwachte prikkelbaarheid. Een chronische vergiftiging leidt op termijn tot verzwakking van de afweer (algeheel en lokaal) en kan dan andere ziektebeelden oproepen, met name in de sfeer van chronische infecties. Onderstaande receptuur is uitsluitend gericht op de ontgiftiging van kwik.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
helpt de uitscheiding van kwik, verhoogt immuniteit

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium
en co-enzym Q10
voert kwik uit het lichaam af

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

l-carnosine 250 mg
zeer sterke anti-oxidant bij kwikvergiftiging

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)
helpt de uitscheiding van kwik, remt bijwerkingen van kwikuitscheiding

2 x dgs 1 capsule
o.a.

selenium 500 mcg (als seleno-l-methionine)
voert kwik uit het lichaam af

2 x dgs 1 capsule
o.a.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1.000 mg
donor van organisch zwavel, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu)
startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige klachten

1 x dgs 1 capsule
*o. -bij een maaltijd
kuur van 14 dagen*

zink citraat 15 mg (elementair)
immuunversterkend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• basisvoeding

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

• opmerkingen

Bij een geconstateerde kwikbelasting die het gevolg is van amalgamvullingen zal het gebit door een (biologische) tandarts moeten worden gesaneerd met composietvullingen.

Lactatie, onvoldoende

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Onvoldoende vermogen (moedermelk) om het kind aan de borst te voeden.

Onderstaande receptuur beoogt uitsluitend de aanmaak van moedermelk te verbeteren.

Voor verbetering van de kwaliteit van de moedermelk, zie de receptuur "Borstvoeding, suppletie bij".

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
vult tekort aan

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

lycopeen 5 mg (elementair)
bestrijdt zeer effectief vrije radicalen in vetweefsel

2 x dgs 1 capsule
o.a.

calcium AC 150 mg/magnesium AC 100 mg (elementair)
van belang voor het botstelsel van de zuigeling

3 x dgs 1-2 tabletten
o.m.a.

weiproteïne-hydrolysaat
verbetert het aanbod van noodzakelijke bouwstenen voor de moedermelk

2 x dgs 20 gram
o.a. -op lege maag-

polypeptiden uit viskuit
bevordert de synthese van een groot aantal hormonen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)

• basisvoeding

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

Voldoende magere melk drinken.

Een eiwitrijke, plantaardige voeding is aan te raden.

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

• opmerkingen

Frequente voeding en vochtinname kan de melkproductie verbeteren.

Leerproblemen

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Onvoldoende vermogen om zich nieuwe kennis binnen redelijke tijd eigen te maken. Dit uit zich met name in lees- en rekenproblemen en in onvoldoende schriftelijke taalvaardigheid. De prestaties zijn minder dan bij de leeftijd, intelligentie, opleiding en opvoeding past, zonder dat er sprake is van een lichamelijke of ontwikkelingsstoornis. Oorzaken kunnen liggen in een belasting met zware metalen, in psychische overbelasting, verregaande ondervoeding, langdurig tekort aan micronutriënten, e.a.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
levert jodium, vult relatieve tekorten aan
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar)
ontgift en verbetert de hersenstofwisseling

2 x dgs 3 gram
o.a. -innemen met bijv.
kwark

Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden)
verbetert de werking van hormonen, betrokken bij het leerproces

2 x dgs 1-2 capsules
o.a.

DMAE (dimethylaminoethanol) 500 mg
sterke anti-oxidant in cellulaire membranen, precursor van acetylcholine,
remt lipofuscine-neerslag

1 x dgs 1 capsule
o.

L-theanine 100 mg
maakt rustig en bevordert de concentratie

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

complexpreparaat met o.a. ginkgo biloba-extract, vitamine B₁, B₂, B₃,
B₆ en B₁₂, foliumzuur, taurine en l-glutamine
bevordert langs meerdere wegen het leervermogen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

polypeptiden uit viskuit
bevordert de synthese van hersenhormonen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met o.a. B-vitamines, vitamine E,
calcium, magnesium, chroom, zink citraat, DMAE, taurine,
l-tyrosine, l-tryptofaan, l-glutamine en Amerikaanse ginseng
ter verbetering van de hersenfuncties bij gedragsproblemen
(zie contra-indicaties)

2 x dgs 1 caps (4-7 jr)
2 x dgs 1-3 caps (8-14 jr)
3 x dgs 1-3 caps (15+ jr)
o.(m.)a.

omega-3 en -6 vetzuren (EPA en DHA uit visolie, GLA uit borageolie)
voeding voor de hersenen; bevordert de concentratie

3 x dgs 1-2 capsules
tijdens of direct na een
maaltijd

(zie opmerkingen)

acetyl-l-carnitine 500 mg
verbetert de verbranding van de langketenige vetzuren

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a.

Koreaanse ginseng 450 mg (3% ginsenosiden)
werkt vitaliserend en bevordert het uithoudingsvermogen
en de concentratie

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere in te zetten supplementen

zink citraat 50 mg (elementair), co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg, l-tryptofaan 400 mg
(zie contra-indicatie)

• basisvoeding

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.
Lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.) vermijden.

• **opmerkingen**

Bij het gebruik van onverzadigde vetzuren, zoals aanwezig in visolie, dient te worden gezorgd voor voldoende natuurlijke vitamine E, dat wil zeggen dagelijks minimaal 50 IE voor kinderen tot 7 jaar, circa 100 IE voor kinderen van 7 tot 12 jaar, en 200 IE voor jongeren vanaf 12 jaar.

> *Contra-indicatie l-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*

> *Contra-indicatie l-tyrosine:*

Niet gebruiken in combinatie met l-dopa en medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*, of bij melanoma. Kan bij gevoelige personen verhoogde bloeddruk geven, dan dosering verlagen.

Life extension

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Onder *life extension* verstaat men het proces van afremming van verouderingsverschijnselen.

Men kan in principe drie gradaties van veroudering onderscheiden:

1. De minimale veroudering die genetisch vastligt. Deze veroudering is (nog) niet terug te dringen.

2. De gemiddelde veroudering. Deze mate van veroudering ligt boven die van 1. Als gevolg van onder meer milieuvervuiling, voedingsvervuiling en stress kan het menselijk lichaam, dat volgens wetenschappelijk onderzoek 120 jaar oud kan worden, deze leeftijd niet halen omdat de hiervoor noodzakelijke, optimale omstandigheden zich niet voordoen. De in de receptuur opgenomen stoffen zijn potentieel in staat om deze mate van veroudering in meer of mindere mate op te schuiven naar het niveau van de minimale veroudering.

3. De voortijdige veroudering. Hierbij is sprake van meer dan gemiddelde veroudering, vaak als gevolg van een ongunstig arbeidsmilieu (zoals blootstelling aan gifstoffen), langdurig onvolwaardige voeding, chronische ziekte, langdurige negatieve stresssituaties e.v.a. Alle in onderstaande receptuur opgenomen stoffen kunnen voortijdige veroudering in meer of mindere mate terugdringen.

De belangrijkste benadering van regressie van verouderingsverschijnselen berust op het afremmen van oxidatieprocessen met behulp van lichaamseigen anti-oxidanten. Echter, positieve beïnvloeding van de energiestofwisseling, het hormonale systeem, het immuunsysteem e.a. zijn eveneens van belang.

naam voedingssupplement <i>ratio voor gebruik</i>	richtlijndosering <i>opm./tijdstip inname</i>
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>vervult vele essentiële functies</i>	3 x dgs 1 gram of meer <i>o.m.a.</i>
acetyl-l-carnitine 500 mg <i>bevordert het transport van vetzuren en regenereert</i>	1-2 x dgs 1 capsule <i>o.(a.)</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>sterke anti-aging anti-oxidant</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met o.a. gestandaardiseerd druivenpitten-extract (92% proanthocyanidinen), DMAE, taurine, alfa-liponzuur, acetyl l-carnitine en Koreaanse ginseng <i>bevat een aantal stoffen, primair van belang voor life extension</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
co-enzym Q10 100 mg <i>anti-oxidant en energieleverancier</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
DMAE (dimethylaminoethanol) 500 mg <i>sterke anti-oxidant in cellulaire membranen, remt weefseldegeneratie, precursor van acetylcholine, remt lipofuscine-neerslag</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteine, selenium en co-enzym Q10 <i>genereert glutathion en GPx, zeer sterke radicaalvangers in het menselijk lichaam</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
l-carnosine 250 mg <i>sterke anti-oxidant, remt degeneratie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
maca 500 mg <i>helpt de achteruitgang van endocriene functies te voorkomen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met calcium, magnesium, borium en vitamine D ₃ <i>ter preventie van osteoporose; voor een optimale botsynthese</i>	1 x dgs 1 tablet <i>o.</i>

cimicifuga-extract 200 mg (2,5% triterpeenglycosiden)
bij overgangsklachten zoals opvliegers, overmatige transpiratie en stemmingswisselingen; helpt ook tegen osteoporose als gevolg van de overgang (ook voor mannen)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• **andere eventueel in te zetten supplementen**

soja-isoflavonen complex met minimaal 42 mg genisteïne/genistine, groene thee-extract 250 mg (90% polyfenolen/60% catechinen), luteïne 6 mg, bèta 1,3 glucaan 60 mg

• **basisvoeding**

Volwaardige voeding is een *must*.

• **opmerkingen**

Niet roken.

Langdurige disstress zoveel mogelijk vermijden.

Alcoholgebruik dient beperkt te blijven tot wijn (max. 3 glazen per dag).

Longemfyseem

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Verlies van longblaasjes door enzymatische invloeden, waardoor verminderde gaswisseling (opname van zuurstof en afvoer van kooldioxide en water) en vernauwing van de kleinere luchtwegen optreedt. De longblaasjes verliezen hun elasticiteit en nemen daardoor minder dan de normale hoeveelheid zuurstof op, waardoor kortademigheid ontstaat. Het verlies van elasticiteit wordt met name veroorzaakt door oxidatie van bepaalde enzymen. Dit proces kan worden tegengegaan door anti-oxidanten.

Overigens kan longemfyseem ook ontstaan door veelvuldige sterke inspanning van de longen, astma, bronchitis en vaak als ouderdomskwaal.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
ontgift en vangt vrije radicalen in longweefsel

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium en co-enzym Q10
ontgift en vangt vrije radicalen in longweefsel

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

bromelaine 600 mg (2.400 GDU)
remt de aggregatie van bloedplaatjes, heeft een ontstekingsremmende werking en het remt eiwitneerslag (waaronder fibrine) aan de vaatwand

2 x dgs 1 capsule
o.a.

dimethyl glycine (DMG) 100 mg
verbetert zuurstofgebruik door de longcellen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

natuurlijk carotenoidencomplex 40 mg (elementair)
ontgift en vangt vrije radicalen in het longweefsel

1 x dgs 1 capsule
o.

co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg
verbetert de energievoorziening van het longweefsel

2 x dgs 1 capsule
o.a.

natuurlijke vitamine E 400 IE
versterkt de protectie van het longweefsel

2 x dgs 1 capsule
o.a.

Spirulina platensis 540 mg
verbetert de zuurstofopname

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere in te zetten supplementen

foliumzuur 5.000 mcg

• opmerkingen

Vaak wordt medicatie (corticosteroiden) gebruikt, die belastend kan zijn voor het botstelsel en endocriene klierstelsel.

Niet roken.

Vermijd milieuvervuiling.

Longontsteking

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Acute of chronische ontsteking van het longweefsel of delen daarvan. Men onderscheidt primaire longontsteking, veroorzaakt door virussen, bacteriën, schimmels of allergie, en secundaire longontsteking, veroorzaakt door een verminderde afweer van de longen.

Longontsteking komt ook veelvuldig voor als complicatie bij een ander ziektebeeld (bijvoorbeeld griep).

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>versterkt de algehele immuniteit, ontgift</i>	4 x dgs 2 g of meer <i>o.m.a.n.</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol) <i>remt ontstekingen in het longweefsel, ontgift</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair) <i>remt ontstekingen in het longweefsel, ontgift, repareert</i>	1 x dgs 1 capsule <i>a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>reguleert de werking van de bloedplaatjes, waardoor spontane klontering wordt geremd</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
bromelaïne 600 mg (2.400 GDU) <i>remt ontstekingsprocessen, anti-oxidant</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C en propolis <i>remt de vermenigvuldiging van virussen; bestrijdt virussen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met l-cysteïne, serrapeptase, pyridoxaal-5-fosfaat, MSM en druivenpitten-extract	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
selenium 500 mcg (als seleno-l-methionine) <i>remt ontstekingsprocessen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -tijdelijk-</i>
complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium en co-enzym Q10 <i>remt ontstekingsprocessen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
serrapeptase 5 mg <i>remt ontstekingsprocessen, remt slijmvorming</i>	2 x dgs 1-2 tabletten <i>o.a. -op lege maag-</i>
lactoferrine 400 mg <i>bestrijdt bacteriën, parasieten en schimmels in gehele spijsverteringskanaal</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere in te zetten supplementen

thymus concentraat 300 mg, MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg, nutritioneel anti-oxidant complex, bèta 1,3 glucaan 60 mg

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Tijdens de ontstekingsfase dienen dierlijke en plantaardige eiwitten te worden vermeden.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Scherpe specerijen dienen te worden vermeden.
Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

• **opmerkingen**

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Indien een antibioticakuur wordt gevolgd, dan steeds gelijktijdig een probiotica-preparaat gebruiken.

Loodvergiftiging

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Aandoening die kan ontstaan na het inademen van looddeeltjes bevattende lucht (afkomstig uit bijvoorbeeld verfmiddelen of door milieuvervuiling) of na het consumeren van loodhoudend voedsel of water. Loodverbindingen (waaronder insectendodende middelen) kunnen de huid vrij gemakkelijk passeren en worden vervolgens in het bloed snel gebonden aan bloedeiwitten, waarna transport door het gehele lichaam mogelijk wordt en vele stofwisselingsprocessen kunnen worden verstoord. Lood kan bijvoorbeeld in plaats van calcium in de botten worden ingebouwd.

De symptomen van een langzame loodvergiftiging zijn onder meer hoofdpijn, vermoeidheid, verminderde eetlust, buikpijn en bloedarmoede. Karakteristiek zijn de blauwe 'loodrandjes' die zich op het tandvlees afzetten.

Onderstaande receptuur is uitsluitend gericht op de ontgiftiging van lood.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
remt loodabsorptie, helpt de uitscheiding van lood

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

thiamine HCl 100 mg (vitamine B₁)
cheleert lood uit het lichaam

2 x dgs 1 tablet
o.a.

calcium AC 200 mg (elementair)
verlaagt de absorptie van lood, verhoogt de uitscheiding via de nieren

3 x dgs 2 tabletten
o.m.a.

foliumzuur 5.000 mcg
verhoogt de uitscheiding van lood

2 x dgs 1 tablet
o.a.

complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium
en co-enzym Q10
voert lood uit het lichaam af

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

knoflook (met allicine) 500 mg (reukarm)
cheleert lood uit het lichaam

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1.000 mg
donor van organisch zwavel, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

l-carnosine 250 mg
sterke ontgifter als anti-oxidant

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu)
startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige darmklachten

1 x dgs 1 capsule
*o. -bij een maaltijd
kuur van 14 dagen*

• andere eventueel in te zetten supplementen

zink citraat 15 mg (elementair), magnesium AC 200 mg (elementair)

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

Matigheid met het gebruik van alcohol is gewenst.

Matigheid met het gebruik van koffie is geboden.

Matigheid met het gebruik van thee is gewenst.

Loopoor

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Aandoening die wordt gekenmerkt door langdurige afscheiding uit het oor, vaak als enige verschijnsel van een oorontsteking (bacteriële infectie). Ook wel slijmoor genoemd.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbinezuur met quercetine en hesperidine
versterkt het immuunsysteem en remt ontstekingsprocessen

3 x dgs 2 g of meer
o.m.a.

propolis 700 mg
natuurlijk antibioticum

3 x dgs 2 capsules
o.m.a. -kuur van 14 dagen-

complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C
en propolis
remt de vermenigvuldiging van (griep)virusen; bestrijdt (griep)virusen

2 x dgs 1 capsule

o.a.

hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine)
werkt ontstekingsremmend
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)
ontstekingsremmend, helpt het slijm af te voeren

2 x dgs 1 capsule
o.a.

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
werkt antimicrobieel en ontstekingsremmend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat, bèta 1,3 glucaan 60 mg, natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair)

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.
Matigheid met het gebruik van alcohol is gewenst.
Matigheid met het gebruik van thee is gewenst.
Matigheid met eiwitproducten is verstandig.
Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Luier-eczeem

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Uitslag in de vorm van roodheid en soms blaasjes op de billen van een zuigeling, veroorzaakt door bepaalde darmbacteriën. Deze bacteriën vormen uit urine ammoniak, dat een prikkelende werking op de huid uitoefent.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

multi-vitaminen/mineralen preparaat voor kinderen
basissuppletie

anti-oxidant crème
bevordert immuniteit en herstel van huidweefsel

natuurlijke vitamine E 200 IE (d- α tocoferol)
verbetert de conditie van het huidweefsel

gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen)
remt histaminevorming en versterkt de huid

zink citraat 15 mg (elementair)
draagt bij aan snel herstel van huidweefsel

probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
ter verhoging van de weerstand van de huid

richtlijndosering opm./tijdstip inname

2 x dgs ½ kauwtablet
o.a.

meermalen daags
licht inmasseren

1 x dgs inhoud van ½ caps.
a. -*met steriele naald inprikken, uitknippen en in de voeding verwerken*

2 x dgs 1 capsule
o.a.

1 x dgs inhoud van ½ caps.
o. -*in voeding verwerken-*

2 x dgs inhoud van ½ caps.
o.a.

• **basisvoeding**

Matigheid met zuivelproducten is geboden.

• **opmerking**

Let op: dosering aanpassen aan gewicht.

Lupus Erythematodes (LE)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Auto-immuunziekte, gekenmerkt door de aanwezigheid van antistoffen tegen verschillende celkernbestanddelen. Behoort klinisch gezien tot de groep van de collageenziekten. Het beeld wordt gekenmerkt door anemie, stijfheid van gewrichten en bijnieruitputting.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>versterkt het immuunsysteem</i>	3 x dgs 1 gram of meer <i>o.m.a.</i>
afweerversterkend complexpreparaat met o.a. thymus concentraat, vitamine C, vitamine E en taurine <i>versterkt en corrigeert immuunsysteem</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>bevordert prostaglandinesynthese, remt PG2</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ontgift, bevordert herstel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
cetyl myristoleaat 500 mg <i>bevordert prostaglandinesynthese, remt PG2</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
PABA 100 mg <i>veelal tekort bij lupuspatiënten</i>	3 x dgs 2 tabletten <i>o.m.a.</i>
nicotinamide 250 mg (vitamine B ₃) <i>vaak tekort bij lupuspatiënten</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

borageolie 1.000 mg met 220 mg gamma-linoleenzuur, natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol), probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu), bamboe-extract 320 mg

• basisvoeding

Een laagcalorisch dieet is aanbevelenswaardig.

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.) vermijden.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Lyme, ziekte van
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

De ziekte van Lyme -of liever: Lyme borreliose syndroom- wordt veroorzaakt door de spirocheet *Borrelia burgdorferi* (Bb). Bb verspreidt zich via teken, muskieten, vlooien en (hooi)mijt, en in de voeding via besmet rauw vlees. Transhumane infectie vindt horizontaal plaats via semen, speeksel, tranen, urine, borstvoeding; en congenitaal via de placenta. Bb beweegt zich door de weefsels, hecht zich vast aan gastcellen en ontwijkt het immuunsysteem.

Bb gaat meestal vergezeld van de protozoa *Babesia*, een parasiet die zich nestelt in de rode bloedcellen, enkele bacteriën uit de orde der Rickettsia's: *Ehrlichia*, te vinden in de witte bloedcellen, *Bartonella* (in één of meer van de 25 (!) soorten), en *Coxiella*, en verder mycoplasma's (L-vorm) en virussen (in het bijzonder cytomegalovirus en Eppstein-Barr virus (Pfeiffer)). De biotoxinen die Bb en deze andere pathogenen afscheiden, veroorzaken symptomen die meestal abusievelijk als één van minstens 368 andere aandoeningen worden gediagnosticeerd.

Na besmetting, met of zonder erythema migrans, is een latente periode van vele jaren mogelijk. In asymptomatische dragers kan de ziekte plotseling worden geactiveerd door stress, een andere infectieziekte, emotioneel of fysiek trauma, of zelfs door gebruik van de suikervervanger aspartaam. Volgens Katrina Tang (Sierra Integrative Medicine Clinic, Reno, Nevada, VS) lijdt 90% van de CVS-patiënten in werkelijkheid aan Lyme borreliose syndroom. Lyme borreliose syndroom is een factor in minstens 50% van alle chronische ziektegevallen en volgens dr. Paul Fink, ex-president van de American Psychiatric Association, kan Lyme borreliose syndroom bijdragen tot iedere psychiatrische aandoening geformuleerd in de Diagnostic Symptoms Manual-IV (DSM-IV).

**naam voedingssupplement
ratio voor gebruik**

**richtlijndosering
opm./tijdstip inname**

Zeer belangrijk is het gebruik van anti-oxidanten, bacteriedoders en immuunversterkers:

alfa-liponzuur 100 mg	2 x dgs 1 capsule o.a.
nutritioneel anti-oxidant complex	1-2 x dgs 1 capsule o.(a.)
Polygonum cuspidatum-extract 120 mg (60 mg elementair resveratrol) <i>doodt de Borrelia burgdorferi</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.
vitamine C 1000 mg/bioflavonoïden 50 mg	3 x dgs 1 tablet o.m.a.
thymus concentraat 300 mg <i>ter verbetering van de algehele afweer</i>	2 x dgs 2 capsules o.a.
complexpreparaat van Chinese paddenstoelen	1-2 x dgs 1 capsule o.(a.)
hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine)	2 x dgs 1 capsule o.a.

(zie contra-indicatie)

Tevens is bij dit ziektebeeld een vitamine A- en D-tekort ongunstig, dus het belang van een goede multi en extra vitamine D₃ is groot:

multi-vitaminen/mineralen preparaat	2-3 x dgs 1 tablet o.(m.)a.
vitamine D ₃ 5 mcg (200 IE)	1-2 x dgs 1 tablet o.(a.)

Ter behandeling van een grote vermoeidheid die kenmerkend is bij dit ziektebeeld:

co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg	1-2 x dgs 1 capsule o.(a.)
acetyl-l-carnitine 500 mg	1-2 x dgs 1 capsule o.(a.)

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg

2-4 x dgs 1 capsule
o.(m.)a.(n.)

Ten slotte is suppletie om aantasting van het centrale zenuwstelsel tegen te gaan van belang:

vitamine B₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg

2 x dgs 1 tablet
o.a.

vitamine B₁₂ als dibenzozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg

2 x dgs 1 tablet
o.a.

vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar)

2 x dgs ½ theelepel
o.a. -innemen met bijv.
kwark-

• opmerkingen

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Maagzuur, brandend

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Overmatige van productie van maagzuur, dat irriterend werkt op het maagslijmvlies en tot ontstekingen kan leiden. Hetzelfde branderige gevoel kan echter ook ontstaan door onvoldoende productie van maagzuur.

Onderstaande receptuur richt zich uitsluitend op normalisering van de maagzuurproductie, niet op de behandeling van de eventuele gevolgen ervan.

naam voedingssupplement *ratio voor gebruik*

richtlijndosering *opm./tijdstip inname*

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

bij te weinig maagzuur:

betaïne 324 mg/pepsine 5 mg
stimuleert de vorming van maagzuur en maagsappen

3 x dgs 2-3 tabletten
10 min. voor de maaltijd

vitamine B₅ als calcium pantothenaat 250 mg
reguleert de secretie van maagzuur

2 x dgs 1 tablet
o.a.

l-histidine HCl 500 mg
bevordert de synthese van maagzuur

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

bij te veel maagzuur:

complexpreparaat met tanninezuur, geactiveerde houtskool en pectine
voert overmaat aan zuur uit de maag af
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair)
versterkt de maagwand, anti-oxidant

1 x dgs 1 capsule
o.

• **andere eventueel in te zetten supplementen**

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat, aloë vera-extract
(zie contra-indicatie)

• **basisvoeding**

De voeding dient een basisch overschot te geven.

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Mechanisch irriterende voeding (zuren, scherpe specerijen, e.d.) vermijden.

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

Matigheid met het gebruik van dierlijk eiwit is belangrijk.

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

Gebruik salie en zoethout.

• **opmerkingen**

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Vermijd stresssituaties.

Voorkom sterke temperatuurswisselingen.

> *Contra-indicatie geactiveerde houtskool:*

Actieve houtskool kan een negatief effect hebben op de absorptie van de anticonceptiepil.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Malabsorptie-syndroom

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Onvolledige opname van voedselcomponenten door het slijmvlies van de dunne darm, die vaak gepaard gaat met darmstoornissen, zoals diarree en flatulentie. Daarnaast kunnen zich allerlei andere verschijnselen voordoen, zoals vitaminen- en mineralendeficiëntie, anemie, vermagering, osteoporose en huidbloedingen. De oorzaak ligt meestal in functionele stoornissen van de bij de spijsvertering betrokken organen (met name maag, dunne darm, lever, alvleesklier), en soms ook in het gebruik van medicijnen, darmflora problemen, e.d.

Onderstaande receptuur richt zich uitsluitend op het verbeteren van de malabsorptie, niet op de behandeling van de eventuele gevolgen ervan.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
vult ontstane tekorten aan

4 x dgs 1 tablet
o.m.a.n.

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
vult tekort aan

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

complexpreparaat met o.a. vitamine B-complex, glycine, l-histidine en taurine
verbetert spijsverteringsprocessen

3 x dgs 1 capsule
o.m.a. -op lege maag
circa ½ uur voor de
maaltijd-

plantaardige enzymen
verbetert opname van koolhydraten, eiwitten en vetten

3 x dgs 1-2 capsules
15 min. voor de maaltijd

vitamine B₁₂ als dibenzozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg
sterk tekort bij malabsorptie-patiënten

1 x dgs 1 tablet
o. -onder de tong-

probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu)
startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige darmklachten

1 x dgs 1 capsule
o. bij een maaltijd
kuur van 14 dagen

na de kuur:
probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
draagt bij aan verbetering van de spijsvertering

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met o.a. silymarine, choline, inositol, biotine
alfa-liponzuur en lipase
bevordert de galproductie door de lever

2 x dgs 1 capsule
o.a.

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
vermindert spijsverteringsklachten, voorkomt ontstekingen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen aloë vera-extract (zie contra-indicatie)

• basisvoeding

Bij een langdurig optreden van dit syndroom is een hoge (inhaal-)suppletie met een aantal belangrijke stoffen zeer aan te bevelen. Suppleer dan tevens vitamine E, carotenoïden, visolie en bioflavonoïden. Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Matigheid met het gebruik van zout, koffie, thee en alcohol is aan te bevelen.

Bij voorkeur plantaardige eiwitten gebruiken.

Gerookte vis vermijden.

Mechanisch irriterende voeding (zuren, scherpe specerijen, e.d.) vermijden.

• opmerkingen

> Contra-indicaties aloë vera-extract:

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Malaria

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Tropische infectieziekte die gepaard gaat met regelmatig terugkerende koortsaanvallen, koude rillingen, rugpijn en vergroting van de milt, veroorzaakt door ongeslachtelijke voortplanting van de malariaparasiet (*Plasmodium*) in de rode bloedcel. Deze parasiet wordt overgebracht door muskieten (steekmuggen).

Naast maatregelen ter preventie van steken door de muskiet, worden ook vaak preventief preparaten geslikt (pyrimethamine, chloroquine-verbindingen, e.a.). Daarnaast kan het gebruik van *Artemisia annua*-extract worden aanbevolen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
versterkt het immuunsysteem tegen parasieten, ontgift

3 x dgs 2 g of meer
o.m.a.

Artemisia annua-extract (4:1) 250 mg
bestrijdt de malariaparasiet

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a.

probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu)
startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige darmklachten

1 x dgs 1 capsule
*o. bij een maaltijd
kuur van 14 dagen*

• opmerkingen

Artemisia annua kan ook preventief worden gebruikt: vanaf 2 weken voor vertrek 3 x dgs 1 capsule.

Managerziekte

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

'Ziekte der verantwoordelijken'. Syndroom dat zou voorkomen bij mannen na het 45ste levensjaar die verantwoordelijke posities bekleden, een gejaagd en nerveus leven (moeten) leiden, blootstaan aan psychische spanningen, een te hoog lichaamsgewicht hebben, zich weinig lichaamsbeweging en ontspanning gunnen, te weinig nachtrust genieten en zich te buiten gaan aan roken, alcoholgebruik en overmatig eten. De klachten zijn veelal hartkloppingen, steken in de hartstreek, druk op het borstbeen, nervositeit en gejaagdheid.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>aanvulling van tekorten als gevolg van verhoogde behoefte en verbruik</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>aanvulling van tekorten (multi zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calcium ascorbaat <i>ondersteunt algehele gezondheid</i>	3 x dgs 1 gram <i>o.m.a.</i>
l-tryptofaan 400 mg <i>bevordert de synthese van stressbeheersende hormonen</i> (zie contra-indicatie)	2 x dgs 3 capsules <i>o.a. -op lege maag-</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>beschermt weefsels en stresshormonen tegen vrije radicalen door stress</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -op lege maag-</i>
co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg <i>verhoogt de cellulaire energie</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
magnesium orotaat 500 mg (32 mg elementair) <i>beschermt tegen stress-hartinfarct</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met o.a. rhodiola rosea, inositol en magnesium citraat <i>bestrijdt onrust, opgejaagd gevoel en hyperactiviteit als gevolg van stress</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* <i>verbetert de werking van belangrijke biosystemen, beschermt tegen sluipende vaatvernauwing</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met o.a. kaneel-extract, balsempeer-extract, gymnema-extract, N-acetylcysteïne, chroom en zink** <i>verhoogt de insulinegevoeligheid en de glycogeensynthese; bevordert afvallen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C en propolis <i>remt de vermenigvuldiging van (griep)virussen; bestrijdt (griep)virussen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

l-theanine 500 mg, marapuama 300 mg/catuaba 300 mg, life-extension preparaat, Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg

• basisvoeding

Bij zakendiners dient op voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren in de voeding (vette vis eten) te worden gelet.

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

***: Insulineafhankelijke patiënten dienen hun arts of therapeut te raadplegen voordat ze dit product gaan gebruiken.*

> *Contra-indicatie L-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

Mastitis

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Ontsteking van de borstklier. Komt het meest voor bij zogende vrouwen ten gevolge van infectie via een kleine verwonding of kloof in de tepel.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbinezuur met quercetine en hesperidine
remt ontstekingen

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

propolis 700 mg
natuurlijk antibioticum

3 x dgs 2 capsules
o.m.a. -kuur van 14 dagen-

natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair)
remt ontstekingen in borstweefsel

1 x dgs 1 capsule
a.

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)
ontstekingsremmend

1 x dgs 1 capsule
a.

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA*
of
vloeibaar visolie concentraat
remt ontstekingsreacties

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.
1 x dgs 1 dessertlepel
a.

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
ontstekingsremmend

1-2 x dgs 1 capsule
(o.)a.

serrapeptase 5 mg
remt ontstekingen, remt zwellings

2 x dgs 1-2 tabletten
o.a. -op lege maag-

natuurlijke DIM-matrix
bij hormonale component

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine) (**zie contra-indicatie**)

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Indien een antibioticakuur wordt gevolgd, dan steeds gelijktijdig een probiotica-preparaat gebruiken.

> *Contra-indicaties hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Menstratieklachten

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Abnormaal overvloedige menstruatie of zich te dikwijls herhalende menstruatie en/of krampen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
borageolie 1.000 mg met 220 mg gamma-linoleenzuur <i>bevordert de synthese van regulatiestoffen in de menstruele cyclus</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
maca 500 mg <i>moduleert hormonale regulering; snelle en bewezen werking</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Dong Quai-extract (Agelica Sinensis) 350 mg (0,1% ferulinezuur) <i>werkt regulerend op de menstruele cyclus</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
vitamine B ₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg <i>verbetert hormonale balans</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, component van heparine</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
omega-3 en -6 vetzuren (EPA en DHA uit visolie, GLA uit borageolie) <i>precursor van diverse hormonen</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg <i>werkt vitaliserend en harmoniserend</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

magnesium AC 200 mg (elementair), zink citraat 50 mg (elementair), natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol), Polygonum cuspidatum-extract 40 mg (20 mg elementair resveratrol), marapuama/catuaba

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Het consumeren van chocolade, snoep en zoetstoffen dient te worden vermeden.

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

• opmerkingen

Let op beïnvloeding door gebruik van de anticonceptiepil.

Middenoorontsteking

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Veelvuldig voorkomende aandoening, vooral bij kinderen, die zowel acuut als chronisch kan optreden en wordt gekenmerkt door stekende pijn, gehoorverlies, koorts, algehele malaise en oorsuizingen. De acute vorm kan worden veroorzaakt door voortplanting van een ontsteking of verontreiniging van de neus- en keelholte, of door infectieziekten, zoals roodvonk, mazelen of difterie.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat voor kinderen
basissuppletie

3 x dgs (kauw)tablet
o.m.a.

vitamine C als ascorbinezuur met quercetine en hesperidine
versterkt het immuunsysteem en remt ontstekingsprocessen

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

propolis 700 mg
natuurlijk antibioticum

3 x dgs 2 capsules
o.m.a. -kuur van 14 dagen-

hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine)
werkt ontstekingsremmend
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

bèta 1,3 gluccaan 60 mg
zeer sterke interferon-inductor, helpt bij de bestrijding van pathogene micro-organismen

2 x dgs 1 capsule
o.a. -½ uur voor of 2 uur na de maaltijd-

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
werkt ontstekingsremmend

1 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat, thymus concentraat 300 mg, nutritioneel anti-oxidant complex

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d-α tocoferol) per dag.

Indien een antibioticakuur wordt gevolgd, dan steeds gelijktijdig een probiotica-preparaat gebruiken. Vermijd sterke temperatuurswisselingen.

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Minimal Brain Dysfunction

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Lichte hersenfunctiestoornis, waardoor het jonge kind zich niet lang kan concentreren en overbeweeglijk is, op alle prikkels reageert (hyperactiviteit) en daardoor vaak moeilijkheden op school ervaart.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat (voor kinderen)
basissuppletie, vult tekorten aan
of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

3 x dgs 1 (kauw)tablet
o.m.a.

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
vult tekort aan

2 x dgs 1 tablet
o.a.

L-theanine 100 mg
bestrijdt angst- en onrustgevoelens en werkt kalmerend

2-3 dgs 1 capsule
o.(m.)a.

complexpreparaat met o.a. B-vitamines, vitamine E,
calcium, magnesium, chroom, zink citraat, DMAE, taurine,
L-tyrosine, L-tryptofaan, L-glutamine en Amerikaanse ginseng
*ter verbetering van de hersenfuncties bij gedragsproblemen, voor
een betere hersenstofwisseling, bevordert de concentratie*
(zie contra-indicaties)

2 x dgs 1 caps (4-7 jr)
2 x dgs 1-3 caps (8-14 jr)
3 x dgs 1-3 caps (15+ jr)
o.(m.)a. -op lege maag-

in combinatie met
omega-3 en -6 vetzuren (EPA en DHA uit visolie, GLA uit borageolie)
voeding voor de hersenen; bevordert de concentratie

3 x dgs 1-2 capsules
*tijdens of direct na een
maaltijd*

(zie opmerkingen)

complexpreparaat met o.a. rhodiola rosea, inositol en magnesium citraat
draagt bij aan herstel van de hormonale balans in de hersenen

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden)
verbetert de werking van hersenhormonen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

Koreaanse ginseng 450 mg (3% ginsenosiden)
werkt regulerend en vitaliserend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

L-theanine 100 mg
maakt rustig en bevordert de concentratie

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

L-glutamine 500 mg
bevordert concentratievermogen

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg
verbetert de conditie van dit beeld

1 x dgs 1 capsule
o.

vloeibaar visolie concentraat
remt ontstekingsreacties
(zie opmerkingen)

1 x dgs 1 dessertlepel
a.

complexpreparaat met o.a. ginkgo biloba-extract, vitamine B₁, B₂, B₃,
B₆ en B₁₂, foliumzuur, taurine en L-glutamine
*bevordert langs meerdere wegen het functioneren van de
hersenstofwisseling*

2 x dgs 1 capsule

o.a.

L-carnosine 250 mg
anti-oxidant t.b.v. hersenweefsel

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

• andere in te zetten supplementen

DMAE (dimethylaminoethanol) 500 mg

• **basisvoeding**

Lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.) vermijden.
Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

• **opmerkingen**

Bij het gebruik van onverzadigde vetzuren, zoals aanwezig in visolie, dient te worden gezorgd voor voldoende natuurlijke vitamine E, dat wil zeggen dagelijks minimaal 50 IE voor kinderen tot 7 jaar, circa 100 IE voor kinderen van 7 tot 12 jaar, en 200 IE voor jongeren vanaf 12 jaar.

Voedselallergieën uitsluiten.

Denk aan milieubelastingen die een prominente rol kunnen spelen (insecticiden, toxinen, zware metalen).

Denk ook aan salicylaat- of aminen-overgevoeligheid.

> *Contra-indicatie l-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*

> *Contra-indicatie l-tyrosine:*

Niet gebruiken in combinatie met l-dopa en medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*, of bij melanoma. Kan bij gevoelige personen verhoogde bloeddruk geven, dan dosering verlagen.

**Multiple sclerose
(MS)**

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Chronisch ziektebeeld dat wordt gekenmerkt door afbraak van myelineweefsel, en dat gepaard gaat met de vorming van verspreide harde plekken, voornamelijk in de witte stof van hersenen en ruggenmerg. Voorts doen zich verschijnselen voor als spastische verlamming, onwillekeurige bewegingen en algehele slaptte. Als mogelijke oorzaken worden genoemd: aanhoudende virusinfectie, genetische factoren, afweerverzwakking, en afweerfouten, waaronder auto-immuniteit.

**naam voedingssupplement
ratio voor gebruik**

**richtlijndosering
opm./tijdstip inname**

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>vult tekorten aan (onder meer vitamine B₂ en B₁₂)</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>werkt algeheel verbeterend op dit beeld</i>	3 x dgs 2 g of meer <i>o.m.a.</i>
vitamine D ₃ 5 mcg (200 IE) <i>werkt preventief t.a.v. MS en remt de ontstekingsgevoeligheid</i>	5 x dgs 1 tablet <i>om de 3 uur</i>
vitamine B ₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg <i>een tekort bevordert de progressie van MS</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>bevordert de synthese van myeline, remt ontstekingsprocessen.</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
cetyl myristoleaat 500 mg <i>remt ontstekingsprocessen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
octacosanol 5.000 mcg <i>bevordert het herstel van beschadigde zenuwcellen</i>	2 x dgs 1 kauwtablet <i>o.a. -opnemen via het mondslijmvlies-</i>
gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen) <i>beschermt myelineweefsel tegen vrije radicalen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>werkt algeheel verbeterend op dit beeld</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -op lege maag-</i>

• **andere in te zetten supplementen**

vitamine B₁₂ als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg, thiamine HCl 100 mg (vitamine B₁), thymus concentraat 300 mg, zink citraat 50 mg

• **basisvoeding**

De voeding dient een basisch overschot te geven.

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Het gebruik van verzadigde vetten dient zoveel mogelijk te worden beperkt.

Lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur-, en smaakstoffen, e.a.) vermijden.

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

• **opmerkingen**

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Nagelaandoeningen

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Aan de nagel, de hoornen bekleding van vinger- en teentoppen, kunnen diverse aandoeningen ontstaan door infecties, beschadigingen, algemene stofwisselingsstoornissen, medicaties en erfelijk verworven gebreken. Relatief veel voorkomende afwijkingen van de nagel zijn ontstekingen van het nagelbed en de nagelhuid, brokkelige nagels door ijzergrek, verdikking van de nagelplaat als gevolg van schimmelinfecties, loslaten van de nagelplaat bij schimmelinfecties of dwarse groeven als gevolg van handeczeem.

Probleemnagels kunnen het gevolg zijn van tekorten aan verschillende nutriënten.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat basissuppletie	3 x dgs 1 tablet o.m.a.
MAANDKUUR:	
<u>bij droge, brokkelige nagels:</u> natuurlijk carotenoidencomplex 40 mg (elementair)	1 x dgs 1 capsule o.
<u>bij brosse nagels met horizontale en verticale ribbels:</u> vitamine B 50 mg complex	1 x dgs 1 tablet o.
<u>bij lepelnagels en nagels met verticale ribbels:</u> ijzer AC 15 mg (elementair)	1 x dgs 1 tablet a.
<u>bij witte vlekken op de nagels:</u> zink citraat 50 mg (elementair)	1 x dgs 1 capsule o.
<u>bij zeer droge, zeer ronde en donkere nagels:</u> vitamine B ₁₂ als dibenzozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg	1 x dgs 1 tablet a. -onder de tong-
bamboe-extract 320 mg (levert 200 mg natuurlijk kiezelzuur)	2 x dgs 1 capsule o.a.
<u>bij 'hang'nagels en/of witte banden op de nagels:</u> vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg o.a.	2 x dgs 1 tablet
<u>bij schimmelnagels**:</u> probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) o.a.	2 x dgs 1 capsule
<u>bij gespleten nagels:</u> betaïne 324 mg/pepsine 5 mg	2-3 tabl. voor elke maaltijd -op lege maag-
lactoferrine 400 mg	2 x dgs 1 capsule o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

weiproteïne-hydrolysaat, l-cysteïne 500 mg, visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d-α tocoferol) per dag.

** : Bij vermoeden van een systemische schimmelinfectie, zie de receptuur 'Candida-syndroom'.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Tekorten aan de aminozuren histidine en valine kunnen aanleiding geven tot nagelbijten.

Nervositeit

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Uiting van grote innerlijke spanning, met als mogelijke symptomen beven, sterk zweten en soms blozen. Nervositeit of zenuwachtigheid berust op een geringe functiestoornis van de hersenen, welk gerekend wordt tot de groep van de neurosen. Een veel voorkomend nerveus verschijnsel is dat van de plankenkoorts: zenuwachtigheid alvorens een prestatie moet worden geleverd.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
aanvulling van tekorten (multi zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
versterkt bijnierfunctie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

L-theanine 100 mg
bestrijdt angst- en onrustgevoelens

2-3 x dgs 1 capsule
o.(m.)a. -op lege maag-

L-tryptofaan 400 mg
bevordert de synthese van serotonine en melatonine, en versterkt daardoor de stressbeheersing, verbetert in- en doorslapen
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 3 capsules
o.a. -op lege maag-

complexpreparaat met o.a. rhodiola rosea, inositol en magnesium citraat
helpt bij stress, heeft een kalmerend effect

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

magnesium AC 200 mg (elementair)
ontspant het spierweefsel

3 x dgs 1-2 tabletten
o.m.a.

Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg
ontspannend en vitaliserend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

polypeptiden uit viskuit, nicotinamide 250 mg (vitamine B₃)

• basisvoeding

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.
Matigheid met het gebruik van koffie en alcohol is gewenst.
Indien men rookt, is het belangrijk hiermee te stoppen.

• opmerking

> *Contra-indicatie L-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

Netelroos

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Huiduitslag in de vorm van 'galbultjes', die gepaard gaat met hevige jeuk en soms met koorts.

Netelroos is vaak een uiting van een overgevoeligheidsreactie, maar de oorzaak kan ook van geheel andere aard zijn: trauma, koude, harde wind, hitte, druk enz.

Overgevoeligheidsreacties kunnen in zijn algemeenheid optreden ten opzichte van medicijnen, voedsel (noten, vis, eieren, tomaten, kaas enz.), endoparasieten, huisstof, graspollen, planten, dieren e.a. Galbulten ontstaan door het vrijkomen van histamine en verwante stoffen uit mestcellen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
versterkt het immuunsysteem, ontgift

3 x dgs 1 gram of meer
o.m.a.

I-histidine HCl 500 mg
*corrigeert immuunsysteem en gaat daardoor overmatige histamine-
vorming tegen*

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen)
remt histaminevorming

2 x dgs 1 capsule
o.a.

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)
normaliseert histaminevorming

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

nicotinamide 250 mg (vitamine B₃)

• basisvoeding

Lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.) vermijden.

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

Neuraalbuisdefecten, preventie van
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Onder neuraalbuis wordt verstaan de buisvormige structuur aan de rugzijde van het embryo, waaruit zich het centrale zenuwstelsel ontwikkelt. Indien tijdens de ontwikkeling van het embryo storingen optreden in de celdeling, ontstaat het zgn. 'open ruggetje'.

De Nederlandse overheid adviseert zwangere vrouwen om tijdens de zwangerschap extra foliumzuur te gebruiken, omdat onderzoek aantoont dat 70-80% van de 'open ruggetjes' hiermee kan worden voorkomen.

Foliumzuur speelt een belangrijke rol in de vorming van nucleïnezuur, het erfelijk materiaal in de celkern. Een tekort remt de aanmaak ervan, waardoor de snelheid van celdeling afneemt. Een verhoogde celdelingsactiviteit, zoals bij zwangerschap, kan een tekort aan foliumzuur veroorzaken. Tijdens de zwangerschap is de behoefte aan foliumzuur bijna verdubbeld: ca. 600 mcg per dag. Normaal bedraagt de dagelijkse behoefte 300-400 mcg.

naam voedingssupplement
ratio voor gebruik

richtlijndosering
opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
vermindert (ook) kans op andere aangeboren afwijkingen, zoals hazenlip
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
vermindert (ook) kans op andere aangeboren afwijkingen, zoals hazenlip
(multi zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
geeft algehele ondersteuning

2 x dgs 1 tablet
o.a.

foliumzuur
voorkomt 70-80% van het aantal gevallen van 'open ruggetje'

400 mcg 3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

vitamine B₁₂ als dibenzozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg
werkt synergistisch met foliumzuur

1 x dgs 1 tablet
o. -onder de tong-

Neuralgie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Zenuwpijn, meestal bij aanvallen optredende pijn in het gebied van een gevoelszenuw, die niet gepaard gaat met uitvalverschijnselen. Neuralgie treedt op als begeleidend verschijnsel van vele aandoeningen, zoals anemie, malaria, syfilis of reumatische ziekten. Een bekende vorm van neuralgie is aangezichtspijn.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
vult tekort aan

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

vitamine B₁₂ als dibenzozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg
helpt bij herstel van aangedaan zenuwweefsel, vermindert neuralgische pijn

2 x dgs 1 tablet
o.a. -onder de tong-

vitamine B₁₂ 1.000 mcg
vermindert neuralgische pijn door een vitamine B₁₂-tekort in combinatie met

1 x dgs 1 tablet
o.

vitamine B-complex 50 mg
vitamine B₁ bevordert de werking van de zenuwcel, vitamine B₆ bevordert de synthese van neurotransmitters; verbetert de analgetische werking van pijnstillers

2 x dgs 1 tablet
o.a.

alfa-liponzuur 100 mg
verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, verbetert vasculaire aandoeningen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere in te zetten supplementen

vitamine B₃ als nicotinezuur 100 mg, natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)

• opmerkingen

De voeding dient een basisch overschot te geven.

Matigheid met het gebruik van koffie en alcohol is gewenst.

Mechanisch irriterende voeding (zuren, scherpe specerijen e.d.) vermijden.

Lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.) vermijden.

Nierstenen, preventie van
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Steenvorming door neerslag van in de urine opgeloste zouten, in nierbekken of urineleider. De meest voorkomende nierstenen (70%) betreffen de calciumoxalaat-stenen (gekristalliseerde neerslag van aan oxaalzuur gebonden calcium) en de calciumfosfaatstenen (gekristalliseerde neerslag van aan fosforzuur gebonden calcium), terwijl 10% van de stenen bestaat uit magnesium-ammonium-fosfaatstenen (gekristalliseerde neerslag van aan ammoniak en fosforzuur gebonden magnesium). Voor het overige zijn het voornamelijk mengvormen (15%), en ten slotte betreft 5% van de stenen urinezuurstenen (gekristalliseerde neerslag van aan urinezuur gebonden calcium) en cystinezuurstenen (gekristalliseerde neerslag van aan cystinezuur gebonden calcium).

naam voedingssupplement
ratio voor gebruik

richtlijndosering
opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbinezuur met quercetine en hesperidine
houdt blaas en urinewegen zuur, waardoor fosforzuur en oxaalzuur in oplossing worden gehouden

3 x dgs 2 g of meer
o.m.a.

vitamine C als magnesium ascorbaat
remt de vorming van urinezuurstenen

3 x dgs 1 g of meer
o.m.a.

magnesium AC 200 mg (elementair)
bij calciumoxalaatstenen

1 x dgs 1 tablet
o.

foliumzuur 5.000 mcg
remt de omzetting van purines in urinezuur

1 x dgs 1 tablet
o.

vitamine B₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg
tekort veroorzaakt oxaalzuur-overschot

2 x dgs 1 tablet
o.a.

• **andere in te zetten supplementen**

l-lysine HCl 500 mg

• **basisvoeding**

De voeding dient een basisch overschot te geven.
Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

Preventie van calciumoxalaatstenen: vermijd oxaalzuurhoudend voedsel.

Preventie van urinezuurstenen: vermijd purinerijk voedsel.

Preventie van fosfaatstenen: vermijd fosforzuurhoudend voedsel.

Obesitas

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Vetzucht of corpulentie als gevolg van het langdurig consumeren van te veel calorieën, veelal in combinatie met gebrek aan fysieke activiteit, of het gevolg van een te lage verbranding.

Obesitas kan ook het gevolg zijn van een hormonale disbalans (waardoor de gewichtsregulering niet effectief is), van een te lage schildklieractiviteit (waardoor de basale stofwisselingsnelheid te laag is), van een tekort aan essentiële nutriënten, of van storingen in het spijsverteringssysteem (waardoor de verbranding niet optimaal wordt gevoed).

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C 1000 mg, bioflavonoïden 50 mg <i>versterkt algehele immuniteit</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met o.a. kaneel-extract, balsempeer-extract, gymnema-extract, N-acetylcysteïne, chroom en zink* <i>verhoogt de insulinegevoeligheid en de glycogeensynthese; bevordert afvallen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
chitosan 500 mg <i>remt vetabsorptie</i>	2-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.)a. -½ uur voor de maaltijd-</i>
complexpreparaat met hydroxycitroenzuur, chroom en vitamine B ₃ <i>remt de synthese van vetzuren uit glucose; eetlustremmend, bevordert de werking van insuline op de cellen en verbetert daardoor de verbranding</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a. 1 uur voor de maaltijd</i>
calcium pyruvaat 500 mg <i>verbetert de vet- en koolhydraatverbranding</i>	2 x dgs 2 capsules <i>o.a.</i>
CLA-concentraat 80% 1.000 mg <i>bevordert de afbraak van (reeds opgeslagen) vetcellen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o(2).a.</i>
kelp-extract (jodium 150 mcg) <i>verbetert de basale stofwisselingsnelheid</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
acetyl-l-carnitine 500 mg <i>verbetert de verbranding van de langketenige vetzuren</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met o.a. GTF-chroom, zink citraat, mangaan gluconaat, calcium pantothenaat en taurine <i>verbetert de aanmaak van insuline door de cellen van Langerhans en de werking van insuline op de cellen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
groene thee-extract 250 mg (90% polyfenolen/60% catechinen) <i>remt de omzetting van suikers in triglyceriden, verlaagt VLDL- en LDL-cholesterol, verbetert hierdoor de vetverbranding</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a.</i>
co-enzym Q10 100 mg of co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg <i>verbetert energieopbrengst van spiercellen, helpt bij het afslanken</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i> 2 x dgs 1 capsule <i>o.m.</i>
complexpreparaat met o.a. vitamine B-complex, glycine, l-histidine en taurine	3 x dgs 1 capsule

verbetert spijsverteringsprocessen

*o.m.a. -op lege maag, circa
½ uur voor de maaltijd-*

I-lysine HCl 500 mg
*bevordert de synthese van groeihormoon, dat de afbraak van
vetweefsel stimuleert*

3 x dgs 2 tabletten

o.m.a. -op lege maag-

I-glutamine 500 mg
remt hongergevoelens

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

algemeen dieetadvies

Caloriereductie en bij gelijk aantal calorieën meer complexe koolhydraten en minder verzadigd vet.

Veel bewegen.

Meer vezelrijke voeding.

Minder suiker.

Drink groene thee.

• basisvoeding

Een eiwitrijke, plantaardige voeding is belangrijk.

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten.

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken (bijv. vette vis).

Gescheiden eten van koolhydraten en vetten (*Montignac-dieet*) is voor velen effectief.

• opmerking

*: Insulineafhankelijke patiënten dienen hun arts of therapeut te raadplegen voordat ze dit product gaan gebruiken.

Oedeem

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Overmatige ophoping van vocht, zwelling van weefsels of organen ten gevolge van een toename van de hoeveelheid vocht rond de cellen. De oorzaak van deze aandoening moet worden gezocht in ontstekingsprocessen, medicijnen, de anticonceptiepil, voedingstekorten, trombose en allergieën. Onderstaande receptuur geeft uitsluitend algemene ingangen voor de verbetering van het beeld, en gaat niet in op de diverse achterliggende oorzaken.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
bevordert de vochtafvoer

3 x dgs 1 gram of meer
o.m.a.

natrium seleniet (elementair selenium 1.000 mcg)
wetenschappelijk bewezen sterke werking tegen oedeem

1 x dgs 1 capsule
o.

bromelaïne 600 mg (2.400 GDU)
verbetert onregelde bloedcoagulatie; remt verkleving van bloedplaatjes en helpt daardoor de stollingsprocessen te reguleren, remt eiwitneerslag (waaronder fibrine) aan de vaatwand

2 x dgs 1 capsule

o.a.

quercetine 500 mg
sterk ontstekingsremmend

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

Dong Quai (Angelica sinensis) 350 mg (0,1% ferulinezuur)
bij hormonale invloed; ontstekingsremmend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere in te zetten supplementen

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg

• basisvoeding

Matigheid met het gebruik van zout is gewenst.

Een eiwitrijke voeding (soja, kwark) is wenselijk.

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

Gebruik veel citrusvruchten, ananas, uien, knoflook, prei, e.d. (ontwaterend).

• opmerkingen

Zorg voor voldoende beweging.

Ondervoeding

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

In absolute betekenis: een tekort aan voeding ten gevolge van onvoldoende inname van voedsel of door het onvermogen om voedsel in voldoende mate op te nemen, dat gepaard gaat met ondergewicht. Indien een ernstige vorm van ondergewicht wordt bereikt, zijn de voorraden (micro-) nutriënten uitgeput, is het vetweefsel minimaal, en wordt zelfs spierweefsel afgebroken om nog energie te kunnen leveren. Symptomen van ondergewicht zijn vaak zwakheid, vermoeidheid, gevoeligheid voor koude, honger, en duizeligheid.

In relatieve betekenis: een tekort aan voeding ten gevolge van een foutief voedingspatroon. Dit kan zo ver gaan dat sterk overgewicht samengaat met ernstige tekorten aan essentiële (micro-)nutriënten. Men is dan sterk vatbaar voor aandoeningen als infecties, stress, vermoeidheid, hart- en vaatziekten, en kanker.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
vult tekorten aan

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
ondersteunt het gehele lichaam

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

weiproteïne-hydrolysaat
levert bouwstenen voor vele vitale functies en de opbouw van weefsel

2 x dgs 20 g
o.a. -op lege maag-

probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu)
startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige stoornis t.a.v. de absorptie van voedingsstoffen
na de kuur:

1 x dgs 1 capsule
*o. bij een maaltijd
kuur van 14 dagen*

probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
verbetert de darmflora en verbetert hierdoor de absorptie van voedingsstoffen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

betaïne 324 mg/pepsine 5 mg
stimuleert de vorming van maagzuur en -sappen

2-3 tabletten
10 min. voor de maaltijd

plantaardige enzymen
aanvulling van alle spijsverteringsenzymen ter bevordering van de verteringsprocessen

2 x dgs 1-2 capsules
10 min. voor de maaltijd

complexpreparaat met o.a. vit. B-complex, glycine, l-histidine en taurine
verbetert spijsverteringsprocessen

3 x dgs 1 capsule
*o.m.a. -op lege maag circa
½ uur voor de maaltijd-*

acetyl-l-carnitine 500 mg
verbetert de verbranding van de langketenige vetzuren

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a.

• basisvoeding

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk. Een eiwitrijke voeding (soja, magere kwark) is wenselijk.

Ontgiftingskuur

(ter preventie van ziekte)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Door belastingen vanuit de voeding (bijvoorbeeld nitraat, toxines, zware metalen), vanuit het milieu (bijvoorbeeld uitlaatgassen, gifuitstoot, pesticiden) en anderszins (bijvoorbeeld amalgaam), kan een moment komen dat de belasting door gifstoffen op het lichaam groter wordt dan de ontgiftingscapaciteit van het lichaam. Dit uit zich veelal het duidelijkst in de vorm van huidklachten en een onaangename transpiratielucht. Op termijn kunnen echter hierdoor ernstige degeneratieve ziektebeelden ontstaan. Aangezien de symptomen van een overbelast systeem aanvankelijk nogal vaag zijn, is het van belang een dergelijke situatie te voorkomen door periodieke ontgiftingskuren. Het gaat hierbij om ontgifting op het niveau van de cel, voorafgegaan door een beperkte darmreinigingskuur. Bij de ontgifting betrokken organen (longen, lever, nieren en darmen) kunnen zonodig specifiek worden ondersteund.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

1. Gedurende 2 dagen:

complexpreparaat met tanninezuur, geactiveerde houtskool en pectine
reinigt de darm
(zie contra-indicatie)

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
donor van organisch zwavel, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a.

2. Daarna gedurende 5 dagen:

vitamine C als magnesium ascorbaat
ontgift en versterkt alle waterminnende weefsels

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)
ontgift en versterkt alle vetminnende weefsels

2 x dgs 2 capsules
o.a.

complexpreparaat met N-acetylcysteïne, selenium en co-enzym Q10
cheleert toxines en zware metalen, vangt vrije radicalen

3 x dgs 2 capsules
o.m.a. -op lege maag-

complexpreparaat met o.a. silymarine, choline, inositol, biotine,
alfa-liponzuur en lipase
bevordert de ontgiftingsprocessen door de lever

3 x dgs 2 capsules
o.m.a.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
donor van organisch zwavel, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

DMAE (dimethylaminoethanol) 500 mg
sterke anti-oxidant in cellulaire membranen, remt afbraak van lysosomen

1 x dgs 1 capsule
o.

groene thee-extract 250 mg (90% polyfenolen/60% catechinen)
sterke anti-oxidant, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

3. Na de kuur van 7 dagen gedurende 3 maanden:

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
aanvulling van tekorten (multi zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
basissuppletie

2 x dgs 1 tablet
o.a.

probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
versterkt de darmflora en daarmee verteringsprocessen; helpt ontgifting

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat van Chinese paddestoelen
versterkt vitale functies

2 x dgs 1 capsule
o.a.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.
DMAE (dimethylaminoethanol) 500 mg <i>sterke anti-oxidant in cellulaire membranen, remt afbraak van lysosomen</i>	1 x dgs 1 capsule o.
squaleen 1.000 mg <i>werkt immuunversterkend</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.
curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden) <i>anti-oxidant; werkt sterk ontstekingsremmend</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.

• **basisvoeding**

Tijdens de kuur van 5 dagen (zie 2.):

Het handhaven van een laagcalorische voeding (niet meer dan 1.000 kcal per dag) is belangrijk.

Vermijd een eiwitrijke voeding.

Matigheid met het gebruik van koffie en alcohol is geboden.

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

• **opmerkingen**

Zorg voor voldoende slaap, beweging en frisse lucht.

De als belangrijkste onder 2. genoemde stoffen dienen gelijktijdig te worden toegepast, opdat een zo volledig mogelijke celontgiftiging totstandkomt.

> *Contra-indicatie geactiveerde houtskool:*

Actieve houtskool kan een negatief effect hebben op de absorptie van de anticonceptiepil.

Onthoudingsverschijnselen

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Lichamelijke en psychische verschijnselen die kunnen optreden indien iemand een middel waaraan hij verslaafd is moet missen, dan wel indien een patiënt een verslavende, lichaamsvreemde medicatie niet krijgt toegediend. Onthoudingsverschijnselen kunnen zich manifesteren bij gebruikers van tabak, alcohol, drugs of medicijnen, en kenmerken zich door angst, onrust, gejaagdheid, prikkelbaarheid, zweten, geeuwen, tremor, kippenvel, spierpijnen, diarree, slecht humeur, verhoogde polsfrequentie en bloeddruk, pupilverwijding en versnelde ademhaling.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
vult tekorten aan

3 x dgs 2 tabletten
o.m.a.

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
ontgift; versterkt en corrigeert immuunsysteem

3 x dgs 2 g of meer
o.m.a.

l-glutamine 500 mg
*gaat onthoudingsverschijnselen na stoppen met alcohol of
heroïne/morfine tegen*

3 x dgs 1 capsule
o.m.a. -op lege maag-

l-tryptofaan 400 mg
*gaat onthoudingsverschijnselen na stoppen met roken tegen, remt
psychische onthoudingsverschijnselen door verhoging van de adaptatie
(zie contra-indicatie)*

2 x dgs 2-3 capsules
o.a. -op lege maag-

taurine 500 mg
vermindert onthoudingsverschijnselen; helpt bij de afbraak

2-3 x dgs 1 capsule
o.(m.)a. -op lege maag-

Koreaanse ginseng 450 mg (3% ginsenosiden)
adaptogeen, remt fysieke onthoudingsverschijnselen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

l-theanine 100 mg
bestrijdt onrustgevoelens als gevolg van onthouding

2 x dgs 1 capsule
o.a.

nutritioneel anti-oxidant complex
adaptogeen, beperkt weefselschade a.g.v. onthoudingsverschijnselen

1 x dgs 1 capsule
o. -op lege maag-

• andere in te zetten supplementen

marapuama 300 mg/catuaba 300 mg

• basisvoeding

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

Lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.) vermijden.

• opmerkingen

> *Contra-indicatie l-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

Ontstekingsprocessen

(bacterieel, viraal, parasitair)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Een ontsteking is een (plaatselijke) reactie van een weefsel op een schadelijke prikkel van fysische, chemische of immunologische aard. Ook kan deze prikkel bestaan uit micro-organismen, zoals bacteriën, virussen, schimmels of parasieten.

Het ontstekingsproces bestaat hoofdzakelijk uit celbeschadiging, vaatverwijding, vorming van oedeem en exsudaat (uit de haarvaten tredend vocht dat eiwitten en (eventueel) cellen bevat), infiltratie van leukocyten en chemische veranderingen. De waarneembare verschijnselen van een ontsteking zijn warmte, pijn, roodheid, zwelling en gestoorde functie.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat

basissuppletie

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm

basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

3 x dgs 1 tablet

o.m.a.

1 x dgs 1 dagdosering

o. oplossen in water

vitamine C als ascorbinezuur (bacteriën) of als calcium ascorbaat

(virussen, parasieten)

werkt antibacterieel, antiviraal en antiparasitair via lymfocytversterking

3 x dgs ca. 4 gram

o.m.a.

natuurlijk carotenoïden complex 40 mg

bestrijdt infecties (onder andere via activering thymus)

2 x dgs 1 capsule

o.a.

propolis 700 mg

natuurlijk antibioticum, werkt antibacterieel

3 x dgs 2-3 capsules

o.m.a.

hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine)

werkt antibacterieel, antimycotisch en antiparasitair

(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule

o.a.

frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex)

zeer sterke anti-oxidant, remt alle bacteriële darmpathogenen (behalve Listeria) en werkt antimycotisch tegen Candida Albicans

1-3 x dgs 1 capsule

o.(m.a.)

complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C en propolis

werkt zowel antibacterieel als antiviraal; remt de vermenigvuldiging van (griep)virussen; bestrijdt (griep)virussen

2 x dgs 1 capsule

o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

zink citraat 50 mg (elementair), l-lysine HCl 500 mg, bèta 1,3 glucaan 60 mg, caprylzuur-complex, thymus concentraat 300 mg, vitamine E 400 IE d- α tocoferol

• opmerkingen

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Oogzenuwontsteking

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Ontsteking van de oogzenuw, die gepaard gaat met pijn, ernstige vermindering van de gezichtsscherpte en uitvalverschijnselen. De oogbewegingen zijn gevoelig en soms komen gestoorde pupilreacties voor. Oogzenuwontsteking kan velerlei oorzaken hebben, waaronder aandoeningen van het centraal zenuwstelsel, toxische stoffen, kou en vocht.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C 1000 mg/bioflavonoïden
remt ontstekingsprocessen

3 x dgs 1-2 tabletten
o.m.a.

luteïne 6 mg of 20 mg
remt oxidatieve oogweefselbeschadigingen

12-40 mg per dag
o.(m.)a.

taurine 500 mg
*vermindert ontstekingspijn in het oog, ontgift het oogweefsel,
verbetert gezichtsvermogen*

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

natuurlijk carotenoidencomplex 40 mg (elementair)
remt ontstekingsprocessen, vermindert pijn, verbetert gezichtsvermogen

1 x dgs 1 capsule
o.

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)
ontstekingsremmend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

Curcuma longa-extract (95% curcuminoïden) 600 mg
ontstekingsremmend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere in te zetten supplementen

thymus concentraat 300 mg

• basisvoeding

Een eiwitrijke, plantaardige voeding is wenselijk.
Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

Vermijd blootstelling aan vol zonlicht.
Vermijd negatieve stresssituaties (distress).
Vermijd sterke temperatuurschommelingen.
Vermijd milieuvervuiling.

Osteoporose

(preventie voor risicogroepen)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Algehele of plaatselijke afbraak van het skelet als gevolg van een verminderde botopbouw wegens capaciteitsverschil tussen aanmaak en afbraak van botcellen, waardoor het bot als het ware ijler wordt en op een röntgenfoto verhoogd doorlaatbaar. De aandoening leidt tot pijn, skeletvervorming en spontane breuken. Osteoporose kan het gevolg zijn van hormonale factoren (menopauzale osteoporose), langdurige topsportbeoefening, langdurig gebruik van synthetische cortisonen, chemische stoornissen in de eiwitstofwisseling, inactiviteit, diabetes, anorexia nervosa enz., maar kan ook door langdurige deficiënties in de voeding ontstaan.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
levert vitamine B₆, B₁₂, foliumzuur, koper, ijzer, zink, mangaan e.a.
ter verbetering van de botstofwisseling

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

vitamine C als magnesium ascorbaat
bevordert de synthese van botweefsel

3 x dgs 1 gram
o.m.a.

complexpreparaat met calcium, magnesium, borium en vitamine D₃
voor een optimale botsynthese, werkt curatief en preventief bij
osteoporose

1 x dgs 1 tablet
o.

complexpreparaat met hydroxy-apatiet, calcium, magnesium en
diverse mineralen en spoorelementen
ter verbetering van de botstofwisseling

2 x dgs 1 capsule
o.a.

maca 500 mg
verbetert hormoonsynthese, bevat belangrijke mineralen voor het
botmetabolisme

2 x dgs 1 capsule
o.a.

ipriflavon 200 mg
vermindert de afbraak en stimuleert de synthese van botweefsel,
bevordert hoge botdichtheid

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met collageen type II en glycosaminoglycanen,
chondroïtine, hyaluronzuur en kerataan
bestrijdt pijnklachten, ontstekingsremmend, bescherming
gewrichtskraakbeen

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a. -½ uur voor of 2 uur
na een maaltijd innemen

glucosamine/chondroïtine
van belang bij de vorming van bindweefselstructuren in kraakbeen
en de synthese van botcellen

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

calcium AC 150 mg/magnesium AC 100 mg (elementair)
verbetert de synthese van botweefsel

3 x dgs 2 tabletten
o.m.a.

soja-isoflavonen complex met minimaal 42 mg genisteïne/genistine
levert fyto-oestrogeen en vermindert daardoor menopauzale osteoporose

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg

• basisvoeding

De voeding dient een basisch overschot te geven.

Matigheid met het gebruik van koffie en alcohol is gewenst.

Matigheid met het gebruik van fructosehoudende voedingsmiddelen.

Indien zuivelproducten worden gebruikt: extra gecheleerd magnesium nemen.

• opmerkingen

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.

Ouderdom, suppletie bij
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Periode in het leven die zich aankondigt met een versnelde teruggang van lichamelijke processen. Behalve uiterlijke veranderingen zijn verschijnselen van ouderdom in het algemeen: een afname van lichamelijke en geestelijke energie, en van zaken als reactievermogen, het nemen van initiatieven, algemene belangstelling, immunoreactie en associatievermogen, en soms toenemende egocentriciteit, emotionaliteit, prikkelbaarheid en vergeetachtigheid.

Het is belangrijk te onderkennen dat veroudering in de ouderdomsfase progressief verloopt. Het is echter mogelijk om deze neerwaartse spiraal te doorbreken met behulp van gerichte, hooggedoseerde orthomoleculaire preparaten. Onderstaande receptuur vormt een selectie van diverse orthomoleculaire preparaten die naar het inzicht van de Stichting Orthomoleculaire Educatie het meest geschikt zijn om progressief verloopende verouderingsprocessen af te remmen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>onderhoudt de gezondheid van weefsels, ontgift weefsels</i>	3 x dgs 1 g of meer <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met o.a. gestandaardiseerd druivenpitten-extract (92% proanthocyanidinen), DMAE, taurine, alfa-liponzuur, acetyl l-carnitine en Koreaanse ginseng <i>remt voortijdige verouderingsprocessen</i>	1-2 x dgs 1 capsule <i>(o.)a.</i>
DMAE (dimethylaminoethanol) 500 mg <i>sterke anti-oxidant in cellulaire membranen, remt weefseldegeneratie, precursor van acetylcholine, remt lipofuscine-neerslag</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg <i>optimaliseert de energieproductie van alle lichaamscellen</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
acetyl-l-carnitine 500 mg <i>gaat celdegeneratie tegen</i>	1-2 x dgs 1 capsule <i>o.(a.)</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>lipofiele anti-oxidant, gaat celdegeneratie tegen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden) <i>bevordert de werking van hersenhormonen; ter preventie van geheugenstoornissen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
bromelaïne 600 mg (2.400 GDU) <i>verwijdert overtollig eiwit uit weefsels (w.o. vaatwanden), vernieuwt huidweefsel</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -op lege maag-</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen, verhoogt weerstand, versterkt anti-oxidant systeem</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
soja-isoflavonen complex met minimaal 42 mg genisteïne/genistine <i>krachtige beschermer tegen ziekte (met name kanker en hart- en vaatziekten)</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
l-carnosine 250 mg <i>anti-oxidant; remt veroudering</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, vitamine B ₅ , PABA,	2 x dgs 1 capsule

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

foliumzuur, biotine, inositol, jodium en silica

ter voorkoming van vroegtijdige haaruitval als gevolg van degeneratie

o.a.

maca 500 mg

helpt de achteruitgang van endocriene functies te voorkomen, vitaliseert

2 x dgs 1 capsule

o.a.

• **andere in te zetten supplementen**

anti-oxidant enzymencomplex, nutritioneel anti-oxidant complex, luteïne 6 mg, probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu), bèta 1,3 glucaan 60 mg

• **basisvoeding**

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Een eiwitrijke, plantaardige voeding is wenselijk.

Overgangsklachten

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Problemen die ontstaan door de overgang van geslachtsrijpheid naar het volledig functieverlies van de eierstokken, meestal tussen het 48e en het 54e levensjaar (overgangperiode). Er treedt een geleidelijke uitputting van de eierstokken op, die samengaat met een verminderde oestrogeenproductie. De verminderde oestrogeenproductie veroorzaakt de voor de overgangperiode zo kenmerkende klachten als opvliegers, heftig transpireren, stemmingsveranderingen, slapeloosheid, prikkelbaarheid, hoofdpijn, moeheid en hartkloppingen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>vult tekort aan</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
maca 500 mg <i>reguleert de functie van de bijniere en de ovaria</i>	2 x dgs 2 capsules <i>o.a.</i>
soja-isoflavonen complex met minimaal 42 mg genisteïne/genistine <i>bestrijdt overgangsklachten door als fyto-oestrogeen een (zwak) oestrogene werking te ontplooien</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
L-theanine 100 mg <i>bestrijdt angsten en onrusten als gevolg van overgangsklachten</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol) <i>bevordert de synthese en werking van oestrogeen</i>	1 x dgs 1 capsule <i>a.</i>
borageolie 1.000 mg met 220 mg gamma-linoleenzuur <i>verbetert de hormonale balans</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
ipriflavon 200 mg <i>beschermert tegen menopauzale botontkalking</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met hydroxy-apatiet, calcium, magnesium en diverse mineralen en spoorelementen <i>beschermert tegen menopauzale botontkalking</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Dong Quai-extract (Agelica Sinensis) 350 mg (0,1% ferulinezuur) <i>verlicht met de menopauze samenhangende klachten</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg <i>moduleert en vitaliseert</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met o.a. vitamine B-complex, vitamine E, gamma-linoleenzuur en zink citraat <i>optimaliseert de werking van het endocriene systeem</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Polygonum cuspidatum-extract 40 mg (20 mg elementair resveratrol) <i>bestrijdt overgangsklachten door als fyto-oestrogeen een (zwak) oestrogene werking te ontplooien</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

calcium AC 150 mg/magnesium AC 100 mg (elementair), L-tryptofaan 400 mg (**zie contra-indicatie**), vitamine B₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg, marapuama/catuaba

• basisvoeding

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.
Matigheid met het gebruik van alcohol is wenselijk.
Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

• **opmerkingen**

> *Contra-indicatie l-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

Vermijd negatieve stresssituaties (disstress).

Overspannenheid

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Verminderde geestelijke spankracht. Een langer durende wanverhouding tussen de psychische en lichamelijke draagkracht van een individu enerzijds en de sociale draaglast, door het leven opgelegd, anderzijds. Een aanleiding voor het ontstaan van dit beeld kan bijvoorbeeld zijn gelegen in een werksituatie, waarin men prestaties moet leveren die men niet aankan, of waarin men de verlangde prestatie alleen kan leveren door langdurig 'op de tenen te lopen'. Symptomen kunnen onder meer zijn: geïrriteerd gedrag, slaapproblemen, eetstoornissen, hoofdpijn, slecht concentratievermogen en problemen met de stoelgang.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>vult tekorten aan</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>vult tekorten aan (multi zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>vult tekort aan en werkt ontspannend</i>	3 x dgs 2 gram of meer <i>o.m.a.</i>
I-theanine 100 mg <i>bestrijdt angst- en onrustgevoelens</i>	2-3 x dgs 2 capsules <i>o.(m.)a. -op lege maag-</i>
I-tryptofaan 400 mg <i>verbetert serotoninespiegel, waardoor stressbeheersing wordt vergroot</i> (zie contra-indicatie)	2 x dgs 2-3 capsules <i>o.a. -op lege maag-</i>
Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden) <i>verbetert hormoonspiegels in hersenstofwisseling</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg <i>verbetert stressbeheersing</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
magnesium AC 200 mg <i>werkt ontspannend en ontkrampend (bij nekklachten door stress)</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
nicotinamide 250 mg (vitamine B ₃) <i>angstremmend</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
I-carnosine 250 mg <i>anti-oxidant ten behoeve van het zenuwstelsel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

I-tyrosine 500 mg (**zie contra-indicatie**), vitamine B₅ als calcium pantothenaat 250 mg, thymus concentraat 300 mg, co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg, marapuama 300 mg/catuaba 300 mg

• opmerkingen

> *Contra-indicatie I-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

> *Contra-indicatie I-tyrosine:*

Niet gebruiken in combinatie met *MAO-remmers*, en bij melanoma. Kan bij gevoelige personen een verhoogde bloeddruk geven, dan dosering verlagen.

Parkinson, ziekte van

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Dikwijls familiaal, na het 35e levensjaar optredend ziektebeeld, dat zich kenmerkt door spierstijfheid en beven van de handen (deze verschijnselen nemen toe bij emotie), speekselvloed, loop- en spraakstoornissen, verhoogde talgafscheiding, e.a. In vele gevallen ontwikkelt zich een dementie.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie, levert nicotinamide</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet o.m.a. 1 x dgs 1 dagdosering o. oplossen in water
vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar) <i>ontgift hersenstofwisseling en verbetert hormonale functies</i>	2 x dgs 2 g of meer o.a. -innemen met bijv. kwark
octacosanol 5.000 mcg <i>herstelt zenuwweefsel</i>	1 x dgs 1 kauwtablet o. -opnemen via het mondslimvlies-
co-enzym Q10 100 mg <i>krachtig anti-oxidant; levert ATP</i>	3 x dgs 1 capsules o.m.a.
acetyl-l-carnitine 500 mg <i>werkt regenererend</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.
Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden) <i>bevordert de werking van hersenhormonen</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.
alfa-liponzuur 100 mg <i>verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, verbetert cerebrovasculaire aandoeningen</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.
complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium en co-enzym Q10 <i>anti-oxidant complex, verbetert neurologische functies</i>	2 x dgs 1 capsule o.a. -op lege maag-
Polygonum cuspidatum-extract 40 mg (20 mg elementair resveratrol) <i>verbetert de synthese, werking en balans van hersenhormonen</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.
vitamine B ₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg <i>bevordert de synthese van l-dopa en dopamine</i>	2 x dgs 1 tablet o.a.
l-carnosine 250 mg <i>krachtige anti-oxidant; bestrijdt degeneratie</i>	2 x dgs 1 capsule o.a. -op lege maag-

• andere in te zetten supplementen

magnesium AC 200 mg (elementair), natuurlijke vitamine E 400 IE(d-α tocoferol)

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.) vermijden.

Pfeiffer, ziekte van

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Aandoening die wordt veroorzaakt door het Epstein-Barr-virus (EBV), een virus dat tot de herpesfamilie behoort en dat zich ophoudt in de cellen van speekselklieren en in B-lymfocyten. De incubatietijd varieert van tien dagen tot zes weken. Kenmerken zijn onder andere moeheid, lichte koorts, keelpijn, stijve nek, hoofdpijn, oedeem in keel/gehemelte, vergroting van de milt en leverfunctiestoornissen. Op jonge leeftijd verloopt de infectie meestal zonder symptomen, bij adolescenten zijn er wel duidelijke symptomen. In orthomoleculaire kringen vermoedt men dat EBV de meest voorkomende veroorzaker van het postviraal syndroom is. Het is daarom zaak dat deze infectie in het acute stadium krachtig wordt bestreden om de chronische vorm ervan te voorkomen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>versterkt immuniteit tegen virussen</i>	3 x dgs 2 gram of meer <i>o.m.a.</i>
Coriolus versicolor-extract 750 mg <i>sterke bestrijding Epstein-Barr virus</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat van Chinese paddestoelen (Shii-take, Cordyceps, Hakumokuji, Reishi, Mai-take) <i>verhoogt interferonproductie en dus immuniteit tegen virussen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
l-lysine HCl 500 mg <i>werkt remmend op de vermenigvuldiging van herpesvirussen</i>	3 x dgs 2 tabletten <i>o.m.a. -op lege maag-</i>
complexpreparaat met o.a. silymarine, choline, inositol, biotine, alfa-liponzuur en lipase <i>ontgift en versterkt de lever</i>	2 x dgs 2 capsules <i>o.a.</i>
afweerversterkend complexpreparaat met o.a. thymus concentraat, vitamine C, vitamine E en taurine <i>versterkt en corrigeert het immuunsysteem</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C en propolis <i>remt de vermenigvuldiging van (griep)virussen; bestrijdt (griep)virussen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex) <i>zeer sterke anti-oxidant, remt alle bacteriële darmpathogenen (behalve Listeria) en werkt antimycotisch tegen Candida Albicans</i>	1-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.a.)</i>
natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair) <i>verhoogt interferonproductie en dus immuniteit tegen virussen</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>verhoogt interferonproductie en dus immuniteit tegen virussen</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
bèta 1,3 glucaan 60 mg <i>versterkt immuniteit tegen virussen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -½ uur voor of 2 uur na de maaltijd-</i>
lactoferrine 400 mg <i>bestrijdt virussen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg, bromelaïne 600 mg (2.400 GDU), quercetine 500 mg

• **basisvoeding**

Pas het herpesdieet toe (**zie inhoudsopgave**)

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

Pijn

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Gewaarwording door (sterke) prikkeling van de uiteinden van de gevoelszenuwen. Elementaire waarschuwing voor dreigend gevaar. De veelal door reflexen gestuurde reactie van het lichaam op de pijn prikkel biedt het lichaam bescherming tegen het ontstaan van schade of voorkomt méér schade, waardoor pijn als een positief signaal kan worden geduid.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
of

3 x dgs 2 g of meer

vitamine C als ascorbinezuur met quercetine en hesperidine
werkt pijnstillend bij ontstekingspijn
(zie • opmerkingen)

3 x dgs 2 g of meer
o.m.a.

hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine)
werkt ontstekingsremmend
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

l-tryptofaan 400 mg
verhoogt de pijntolerantiegrens
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 2-3 capsules
o.a. -op lege maag-

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)
werkt pijnstillend bij ontstekingspijn

1 x dgs 1 capsule
o.

aloë vera-extract
gaat pijn als gevolg van ontstekingsprocessen tegen
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met collageen type II en glycosaminoglycanen,
chondroïtine, hyaluronzuur en kerataan
bestrijdt pijnklachten, ontstekingsremmend

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a. -1/2 uur voor of 2 uur na een maaltijd innemen

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
werkt ontstekingsremmend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

magnesium AC 200 mg (elementair), visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat, cetyl myristoleaat 500 mg, serrapeptase 5 mg

• basisvoeding

Wees matig met het gebruik van koffie (breekt lichaamseigen opiaten af).

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken (ontstekingsremmend).

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Bij bacteriële infecties heeft ascorbinezuur de voorkeur boven magnesium ascorbaat.

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

> *Contra-indicatie L-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Poliep

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Goedaardig gezwel dat zich kan vormen na plaatselijke ontsteking, en met een steel aan het slijmvlies van een lichaamsholte vastzit. Poliepen komen voornamelijk voor in neus, darm en blaas.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
vult tekorten aan
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
vult tekorten aan (multi zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbinezuur met quercetine en hesperidine
remt poliepvorming

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

nutritioneel anti-oxidant complex
remt het ontstaan van poliepen

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA*
of
vloeibaar visolie concentraat
verbetert de kwaliteit van de slijmvliesen; ontstekingsremmend

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.
1 x dgs 1 dessertlepel
a.

co-enzym Q10 100 mg
of
co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg
anti-oxidant; verbetert algehele energievoorziening en energieopbrengst van cellen

2 x dgs 1 capsule
o.a.
2 x dgs 1 capsule
o.m.

calcium AC 200 mg (elementair)
zuurbuffer; remt de vorming van darmpoliepen

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
werkt ontstekingsremmend

1 x dgs 1 capsule
a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

anti-oxidant enzymencomplex, co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg, natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)

• basisvoeding

Matigheid met dierlijk eiwit is wenselijk.

Vezelrijke voeding is belangrijk.

Lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.) vermijden.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

**Post-viraal syndroom
(PVS)**

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Moeheidssyndroom met chronische, vaak invaliderende vermoeidheid als gevolg van het latent actief zijn van een virus, al of niet na een doorgemaakte infectie. Wordt ook wel ten onrechte ME (Myalgische Encefalomyelitis) of chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS/CFS) genoemd.

**naam voedingssupplement
ratio voor gebruik**

**richtlijndosering
opm./tijdstip inname**

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>vult tekorten aan</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>vult tekorten aan (multi zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calcium ascorbaat <i>versterkt immuunsysteem en stimuleert interferonproductie</i>	3 x dgs 2 g of meer <i>o.m.a.</i>
vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar) <i>versterkt immuunsysteem en stimuleert interferonproductie</i>	2 x dgs 2 gram <i>o.a. -innemen met bijv. kwark-</i>
complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C en propolis <i>remt de vermenigvuldiging van (griep)virussen; bestrijdt (griep)virussen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
frambozen-extract 200 mg (ellagitanninencomplex) <i>zeer sterke anti-oxidant, remt alle bacteriële darmpathogenen (behalve Listeria) en werkt antimycotisch tegen Candida Albicans</i>	1-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.a.)</i>
complexpreparaat van Chinese paddestoelen (Shii-take, Cordyceps, Hakumokuji, Reishi, Mai-take) <i>verhoogt interferonproductie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
thymus concentraat 300 mg <i>bevordert immuniteit tegen virussen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>stimuleert interferonproductie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
bèta 1,3 glucaan 60 mg <i>versterkt immuniteit tegen virussen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
maca 500 mg <i>t.b.v. de hormoonregulatie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Coriolus versicolor-extract 750 mg <i>ter versterking van de virale afweer</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Spirulina platensis 540 mg <i>ontgiftende werking</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
lactoferrine 400 mg <i>remt virussen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden) <i>ontstekingsremmend</i>	1 x dgs 1 capsule <i>a.</i>

• **andere eventueel in te zetten supplementen**

natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair), mangaan AC 5 mg (elementair), quercetine 500 mg

- **basisvoeding**

Ter ondersteuning van deze receptuur kan een specifiek herpesdieet worden voorgeschreven, indien een herpesachtig virus als oorzaak wordt vermoed (bijvoorbeeld het Epstein-Barr virus, veroorzaker van de ziekte van Pfeiffer).

- **opmerkingen**

Deze receptuur beoogt de interferonproductie van het lichaam te verhogen. Dit resulteert in een toename van de synthese van NK-cellen, die als een van de weinige immuuncellen in staat zijn om intracellulaire virussen op te sporen en te vernietigen.

Voor nadere informatie: zie het boek 'Post-viraal syndroom / candida syndroom' van Nieuwenhuis en Schilders, ISBN 90-800926-7-3.

Premenstrueel syndroom
(PMS)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Verschijselen die kunnen optreden voorafgaand aan de menstruatie, met als kenmerken nerveuze gespannenheid, prikkelbaarheid, angstige stemming, depressiviteit, hartkloppingen, duizeligheid, hoofdpijn, strakke huid aan vingers en benen, gevoel van gezwollen buik en borsten, en soms buikpijn en krampen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
maca 500 mg <i>verbetert de synthese en balans van alle vrouwelijke hormonen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
borageolie 1.000 mg met 220 mg gamma-linoleenzuur <i>bevordert de synthese van regulatiestoffen in de menstruele cyclus</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -1 week voor t/m 1 week na de menstruatie-</i>
L-theanine 100 mg <i>bestrijdt onrustgevoelens</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
vitamine B ₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg <i>betrokken bij de synthese van regulatiestoffen</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol) <i>verbetert de synthese en werking van regulerende hormonen</i>	1 x dgs 1 capsule <i>a.</i>
calcium AC 150 mg/magnesium AC 100 mg (elementair) <i>helpt de menstruele cyclus te reguleren</i>	3 x dgs 1-2 tabletten <i>o.m.a.</i>
soja-isoflavonen complex met minimaal 42 mg genisteïne/genistine <i>helpt de menstruele cyclus te reguleren</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
natuurlijke DIM-matrix <i>t.b.v. de hormoonregulatie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Dong Quai-extract (Angelica Sinensis) 350 mg (0,1% ferulinezuur) <i>helpt de menstruele cyclus te reguleren</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg <i>vitaliseert en moduleert</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• **andere eventueel in te zetten supplementen**

zink citraat 50 mg (elementair), serrapeptase 5 mg, marapuama/catuaba

• **basisvoeding**

Matigheid met het gebruik van koffie is geboden.

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten, zout en zuivelproducten is belangrijk.

Prostaathypertrofie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Prostaatvergroting komt vooral voor bij oudere mannen en gaat gepaard met herhaalde aandrang tot urinelozing, vooral 's nachts in liggende houding. De urinelozing gaat echter zeer langzaam en moeilijk. In het verdere verloop van de aandoening ontstaat *urineretentie*; later treedt het tegenovergestelde op: de onmogelijkheid de urine op te houden, zodat incontinentie ontstaat. Op termijn treedt meestal blaasontsteking op.

De vergroting wordt geacht veroorzaakt te worden door omzetting van testosteron in DHT (dehydrotestosteron), welke laatste stof de deling van prostaatcellen stimuleert.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>vult tekort aan</i>	3 x dgs 1 g <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met o.a. extracten van dwergpalm, pompoenzaad en cranberry, zink citraat en bèta sitosterol <i>bevat fytoosterolen die de omzetting van testosteron in DHT remmen; verbetert algehele conditie bij prostaatvergroting; levert bèta-sitosterol, dat bijdraagt aan normalisering van de prostaatfunctie</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
lycopeen 5 mg bestrijdt zeer effectief vrije radicalen in prostaatweefsel	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>essentieel voor de prostaatcelfunctie</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
soja-isoflavonen complex met 42 mg pure genisteïne/genistine <i>remt oxidatieve beschadigingen in prostaatweefsel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
maca 500 mg verbetert de synthese en balans van alle mannelijke en vrouwelijke hormonen	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>ondersteunt het genezingsproces</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -op lege maag-</i>
natuurlijke DIM-matrix (DIM 125 mg) <i>t.b.v. de hormoonregulatie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere in te zetten supplementen

Panax Ginseng Meijer (3% ginsenosiden) 450 mg, visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat, natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol), groene thee-extract 250 mg (90% polyfenolen/60% catechinen)

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Vermijd knellende kleding.

Psoriasis

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Schubbenziekte, grotendeels erfelijk bepaalde chronische huidaandoening, die bij ongeveer 2% van de bevolking voorkomt. Psoriasis kenmerkt zich door een schilferende, droge, niet besmettelijke huiduitslag, die over het gehele lichaam kan voorkomen, maar het meest aan armen en benen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>vult relatieve tekorten aan</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>vult relatieve tekorten aan (multi zonder koper en ijzer!!)</i>	3x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>verbetert huidcelstofwisseling</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair) <i>verbetert huidcelstofwisseling en helpt bij het herstel van huid- beschadigingen</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
complexpreparaat met silymarine, choline, inositol, biotine, alfa-liponzuur en lipase <i>bevordert ontgiftiging van de lever en versterkt leverfunctie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
vitamine D ₃ 5 mcg <i>remt de ontstekingsgevoeligheid</i>	5 x dgs 1 tablet <i>om de 3-4 uur</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol) <i>beschermt vetzuren en hormonen in de huid tegen oxidatie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>remt ontstekingsreacties, bevordert conditie huidweefsel</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
vitamine B ₁₂ als dibenzozide 1.500 µg/foliumzuur 500 µg <i>belangrijke co-enzymfactor in hersenstofwisseling, bevordert de synthese van DNA en RNA</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a. -onder de tong-</i>
Hydrastis canadensis (Goldenseal) 350 mg (3% berberine) <i>bestrijdt ontstekingsprocessen van de huid</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>beschermt onverzadigde vetzuren in de huid tegen afbraak</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -op lege maag-</i>

• andere in te zetten supplementen

foliumzuur 5.000 mcg, zink citraat 50 mg (elementair)

• basisvoeding

Matigheid met dierlijk eiwit is noodzakelijk.

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.) vermijden.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d-α tocoferol) per dag.

Raynaud, syndroom van
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Hoogmoleculaire eiwitten zijn meer dan normaal in het bloed aanwezig en verhogen de viscositeit van het bloed zodanig dat de doorbloeding van met name handen en voeten verslechtert, met als gevolg koude handen en voeten.

Primair: door koude of emotie opgewekte, symmetrische bloedeloosheid en/of bloedstroomvertraging van lichaamsdelen. Doet zich voornamelijk voor aan de ledematen in de vorm van 'dode' vingers of tenen, ten gevolge van plaatselijke vaatkrampen.

Secundair: symmetrische bloedeloosheid en/of bloedstroomvertraging van lichaamsdelen als gevolg van onder meer arteriosclerose, ontsteking van bloedvaten, gebruik van bèta-blokkers, en van collageenziekten.

Onderstaande receptuur richt zich met name op gebrekkige doorbloeding als veroorzaker.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tjdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>vult tekort aan</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>remt ontstekingsreacties, bevordert conditie huidweefsel</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen) <i>sterke anti-oxidant in vaatwanden, verbetert daardoor de doorbloeding</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
magnesium AC 200 mg (elementair) <i>werkt ontspannend en vaatverwijzend</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
bromelaïne 600 mg (2.400 GDU) <i>ontstekingsremmend, verwijdert overtollig eiwit uit weefsels (w.o. vaatwanden)</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -op lege maag-</i>
Hydrastis canadensis (Goldenseal) 350 mg (3% berberine) <i>bestrijdt ontstekingsprocessen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
borageolie 1.000 mg met 220 mg gamma-linoleenzuur <i>vermindert viscositeit, bevordert de synthese van ontstekingsremmende stoffen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• **andere in te zetten supplementen**

natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol), co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg

• **basisvoeding**

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• **opmerkingen**

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d-α tocoferol) per dag.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Reisziekte

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Verzamelnaam voor wagen-, lucht- en zeeziekte. Reisziekte wordt gekenmerkt door misselijkheid, braken en duizeligheid als gevolg van de bewegingen die het lichaam ondergaat en de hierdoor optredende prikkeling van het evenwichtsorgaan.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

magnesium AC 200 mg (elementair)
helpt de regulering van het evenwichtsorgaan

vitamine B₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg
bevordert de synthese van stoffen betrokken bij de regulering

mangaan AC 5 mg (elementair)
t.b.v. het evenwichtsorgaan; ook goed werkzaam bij hoogtevrees

richtlijndosering opm./tijdstip inname

1 tablet
2 uur voor de reis innemen

1 tablet
2 uur voor de reis innemen

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

nutritioneel anti-oxidant complex

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Matigheid met het gebruik van koffie, thee en alcohol is aan te bevelen.

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.

'Restless legs' syndroom
(onrustige benen)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Door onaangename gevoelssensaties in de onderbenen (kriebelen, tintelen, 'pijn') ontstaat een onbedwingbare behoefte de benen te bewegen. Treedt vooral op in rust ('s nachts). Tot de (vermoedelijke) oorzaken rekent men circulatiestoornissen, bloedarmoede, vitaminegebrek, zwangerschap en diabetes.

naam voedingssupplement
ratio voor gebruik

richtlijndosering
opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
vult tekort aan

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

magnesium AC 200 mg (elementair)
ontspant spier- en vaatweefsel

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

ijzer AC 15 mg (elementair)
vaak tekort bij personen met dit beeld; bij een tekort werkt suppletie genezend

2 x dgs 1 tablet
o.a. -kuur van 14 dagen-

I-tryptofaan 400 mg
werkt potentieel genezend of verbeterend, vermoedelijk door verlaging van de stressdrempel (eerste keuze indien tevens slapeloosheid voorkomt)
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 3 capsules
o.a. -op lege maag-

natuurlijke vitamine E 400 IE
werkt potentieel genezend, vermoedelijk door remming van oxidatie van antistress hormonen

1 x dgs 1 capsule
o.

foliumzuur 5.000 mcg
ontspant spier- en vaatweefsel

1 x dgs 1 tablet
o.

• **andere in te zetten supplementen**

gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen)

• **basisvoeding**

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• **opmerkingen**

> *Contra-indicatie I-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

Vermijd knellende kleding.

Retinitis

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Meestal virale ontsteking van het netvlies (retina). De meeste als retinitis aangeduide aandoeningen berusten echter niet op een echte ontsteking, en de benaming retinopathie is dan ook beter. Oorzaken kunnen liggen in een overmaat aan UV-stralen, nieraandoeningen, suikerziekte, syfilis e.a. De aandoening heeft vermindering van het gezichtsvermogen tot gevolg, soms ook nachtblindheid of dagblindheid.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calcium ascorbaat
bevordert virale weerstand

3 x dgs 2 g of meer
o.m.a.

luteïne 6 mg of 20 mg
gaat verdere maculadegeneratie tegen; remt oxidatieve weefselbeschadigingen in netvlies

12-20 mg per dag
o.a.

taurine 500 mg
een tekort bevordert de degeneratie van de retina; ontgift

3 x dgs 1 capsule
o.m.a. -op lege maag-

complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium en co-enzym Q10
ontgift en vangt vrije radicalen in netvliesweefsel

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

natuurlijk carotenoiden-complex 40 mg (elementair)
remt ontstekingsprocessen in het oogweefsel

1 x dgs 1 capsule
o.

foliumzuur 5.000 mcg
herstelt het vaatweefsel

2 x dgs 1 tablet
o.a.

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)
remt ontstekingsprocessen in het oogweefsel

1 x dgs 1 capsule
a.

Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden)
bevordert de doorbloeding in het netvlies

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

• andere in te zetten supplementen

anti-oxidant enzymencomplex

• basisvoeding

Eet voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren en vermijd zonlicht.

Matigheid met het gebruik van zout is aan te bevelen.

Scheurbuik

(subklinisch)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Echte scheurbuik is avitaminose als gevolg van een **absoluut** tekort aan vitamine C, gekenmerkt door slapte, bloedarmoede, gezwollen tandvlees en neiging tot slijmvlies-, spier-, huid- en andere bloedingen, alsmede door een sterke verhoorning van de opperhuid en de vorming van kurkentrekkervormige haren. Scheurbuik kwam vroeger voor bij mensen die onder armelijke omstandigheden moesten leven en werd ook gezien bij zeelieden op lange reizen, als gevolg van een gebrek aan vers vitamine C-houdend voedsel.

Subklinische scheurbuik is het gevolg van een langdurig **relatief** tekort aan vitamine C, dat wil zeggen een zodanig tekort dat nog geen echte scheurbuik optreedt, maar wel de situatie ontstaat dat vele andere (mede) van vitamine C-afhankelijke stofwisselingsprocessen tekort komen. Zo is uit onderzoek gebleken dat de bij veel mensen voorkomende laesies aan de vaatwand worden veroorzaakt door een tekort aan vitamine C, waardoor de collageenstructuren in het endotheelweefsel van de vaatwand niet goed kunnen worden gerepareerd!

Maar een relatief tekort aan vitamine C kan ook vele andere klachten veroorzaken, waaronder gebrek aan vitaliteit, chronische vermoeidheid, verlaagde afweer, verminderde hormonale werking etc.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
vult tekorten aan

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
vult tekorten aan (multi zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

snelle verzadiging van alle weefsels:

vitamine C als magnesium ascorbaat (wateroplosbaar)*
vult relatief tekort aan

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar)
vult relatief tekort aan

2 x dgs 3 gram
o.a. -innemen met bijv.
kwark

onderhoud:

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
o.m.a.

3 x dgs 1 tablet

weiproteïne-hydrolysaat
ter aanvulling van de benodigde bouwstoffen

2 x dgs 10 gram
o.a. -op lege maag

• basisvoeding

Een hoogcalorische voeding is aan te bevelen.

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

Een eiwitrijke, plantaardige voeding is wenselijk.

• opmerkingen

*: dient te worden genomen in doses tot aan de zgn. darmtolerantiegrens, dat wil zeggen zoveel vitamine C nemen (per keer) dat net geen gerommel in de buik of (erger) diarree ontstaat. Dit is de optimale dosis.

Schizofrenie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Ernstige psychische stoornis, soms met een acuut begin, veelal sluipend, met als centrale kenmerken: denkstoornissen, allerlei soorten wanen met soms bizarre inhoud, hallucinaties, vervlakt effect, gedrag met catatone kenmerken en het vaak ontbreken van ziektebesef.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar)
verbetert en ontgift hersenstofwisseling

2 x dgs 2 g
*o.a. -innemen met bijv.
kwark*

nicotinamide 250 mg (vitamine B₃)
*tekort bij schizofrenen a.g.v. een storing in de tryptofaanstofwisseling,
voorloper van energiemoleculen*

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden)
bevordert de werking van vele hersenhormonen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

vitamine B₁₂ als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg
verbetert de hersenstofwisseling

1 x dgs 1 tablet
o. -onder de tong-

vitamine B₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg
helpt bij 30% van de patiënten

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

L-theanine 100 mg
bij gevoelens van angst en onrust

2-3 x dgs 1 capsule
o.(m.)a.

mangaan AC 5 mg (elementair)
ten behoeve van het evenwichtsorgaan

1 x dgs 1 capsule
o.

• andere in te zetten supplementen

L-glutamine 500 mg, vitamine B 50 mg complex, co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg, natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)

• basisvoeding

Matigheid met het gebruik van koffie en alcohol is gewenst.

Lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.) vermijden.

Sclerodermie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Collageenziekte, gekenmerkt door hard en strak worden van de huid met depigmentaties en vaatvlekken, gewrichtsafwijkingen en sclerotische veranderingen in slokdarm, maagarmkanaal en nieren. Soms treden ook tussenliggende longfibrose of longcysten, ontstekingsachtige spierverouderingen en slikklachten op. Het verloop is chronisch. Vaak ontwikkelen zich verhoogde bloeddruk en nier- of hartinsufficiëntie.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
bevordert synthese en reparatie van collageen

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen)
bescherm collageen tegen oxidatie

2 x dgs 1 capsule
o.a.

bromelaïne 600 mg (2.400 GDU)
bevat eiwitplitsende enzymen die fibrose tegengaan

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
donor van organisch zwavel, ontgift, bevordert herstel huidweefsel

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol), PABA 100 mg, bamboe-extract 320 mg, natuurlijk carotenoïdencomplex 15 mg

• basisvoeding

Ananas en papaja eten is gunstig.

• opmerkingen

Pas op voor langdurige blootstelling aan zonlicht.

Seniliteit

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Een algemeen degeneratief beeld, ontstaan door geleidelijk zwakker worden van zowel lichamelijke als geestelijke vermogens, ten gevolge van veroudering.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>vult alle tekorten aan</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>vult alle tekorten aan (multi zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>vult tekort aan</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar) <i>verbetert en ontgift de hersenstofwisseling</i>	1 x dgs 3 gram <i>a. -innemen met bijv. kwark-</i>
Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden) <i>verbetert de werking van hersenhormonen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>ontgift, verbetert alle stofwisselingsprocessen</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -op lege maag-</i>
vitamine B ₁₂ als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg <i>verbetert functies van de hersenstofwisseling</i>	1 x dgs 1 tablet <i>o. -onder de tong-</i>
acetyl-l-carnitine 500 mg <i>verbetert de verbranding van de langketenige vetzuren</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a.</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol) <i>bevordert werking van de hersencellen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, verbetert vasculaire aandoeningen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
DMAE (dimethylaminoethanol) 500 mg <i>sterke anti-oxidant in cellulaire membranen, remt weefseldegeneratie, precursor van acetylcholine, remt lipofuscine-neerslag</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
complexpreparaat met o.a. gestandaardiseerd druivenpitten-extract (92% proanthocyanidinen), DMAE, taurine, alfa-liponzuur, acetyl l-carnitine en Koreaanse ginseng <i>bevat stoffen die voortijdige veroudering tegengaan</i>	1-2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
luteïne 6 mg <i>remt de ontwikkeling van leeftijdsgebonden degeneratie van het netvlies</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met o.a. ginkgo biloba-extract, vitamine B ₁ , B ₂ , B ₃ , B ₆ en B ₁₂ , foliumzuur, taurine en l-glutamine <i>verbetert langs meerdere wegen de hersenstofwisseling</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere in te zetten supplementen

co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg, l-tyrosine 500 mg (**zie contra-indicatie**), weiproteïne-hydrolysaat

• basisvoeding

Gezonde voeding is hier zeer belangrijk, doch laat met name in tehuizen veel te wensen over. Dit noodzaakt des te meer het gebruik van een hooggedoseerd multi-vitaminen/mineralen preparaat.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

• **opmerkingen**

> *Contra-indicatie l-tyrosine:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*, en bij melanoma. Kan bij gevoelige personen verhoogde bloeddruk geven, dan dosering verlagen.

Wees zeer voorzichtig met chemische medicatie.

Sinusitis

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Ontsteking van een bijholte van de neus, die veelal het gevolg is van een neusverkoudheid. Door afsluiting van de verbinding tussen bijholte en neus vormt de bijholte een afgesloten ruimte waarin bacteriën zich ongestoord kunnen ontwikkelen. De ontsteking die zo ontstaat, gaat gepaard met hoofdpijn die zich op verschillende plaatsen kan manifesteren, afhankelijk van de plaats van de ontsteking. Een bijholteontsteking wordt vaak standaard behandeld met antibiotica. Alvorens deze laatste behandeling (met al zijn ongunstige bijwerkingen) toe te passen kan onderstaande receptuur worden uitgeprobeerd.

De bijholten van de neus kan men onderscheiden in de voorhoofdsholten, de zeebeenholten, de wiggebeensholte en bovenkaakholten (sinus paranasales). Het slijmvlies dat deze holten bekleedt, kan ontstoken raken. Men kan de acute vorm en de chronische vorm onderscheiden. Bovenstaande holten kunnen apart ontstoken raken of gecombineerd met andere bijholten. Acute symptomen zijn vooral pijn en algemeen ziek-zijn, bij de chronische vorm is sprake van chronische ontstekingen, meestal met poliepvorming. Frequent op basis van allergisch neusslijmvlies, vaak aan beide zijden. Sinusitis kan een complicatie zijn van de in Nederland meest voorkomende ziekte: de neusverkoudheid.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbinezuur
versterkt het immuunsysteem tegen bacteriën, ontgift

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

propolis 700 mg
natuurlijk antibioticum

3 x dgs 2 capsules
o.m.a. -kuur van 14 dagen-

natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair)
bestrijdt infecties (onder meer via thymus-activering)

1 x dgs 1 capsule
o.

probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
bestrijdt infecties in slijmvliezen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1.000 mg
donor van organisch zwavel, ontgifter, bestrijdt allergieën

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium
en co-enzym Q10
ontgift en vangt vrije radicalen

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine)
werkt ontstekingsremmend
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
werkt ontstekingsremmend

1 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

bromelaine 600 mg (2.400 GDU), natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol), bèta 1,3 glucaan 60 mg, squaleen 1.000 mg

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis:*

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Indien een antibioticakuur wordt gevolgd, dan steeds gelijktijdig een probiotica-preparaat gebruiken.

Sjögren, syndroom van
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Een veel bij vrouwen in de overgangperiode voorkomende aandoening, gekenmerkt door droogheid en neiging tot verhoorning van alle slijmvliezen, met als symptomen brandende, droge ogen, neus, mond en keel, en tevens een gestoorde functie van traan-, zweet- en talgklieren. Daarnaast doen zich spieratrofie en grote vermoeidheid voor. Het syndroom van Sjögren wordt gerekend tot de auto-immuunziekten en is vaak een begeleidend verschijnsel van collageenziekten en reumatoïde artritis.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>draagt bij aan het herstel van de immuunbalans en helpt de synthese van collageen</i>	3 x dgs 2 g of meer <i>o.m.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>bevordert de conditie van de slijmvliezen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol) <i>bevordert herstel van de slijmvliezen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair) <i>verbetert de conditie van de slijmvliezen</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C en propolis <i>remt de vermenigvuldiging van virussen; bestrijdt virussen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
afweerversterkend complexpreparaat met o.a. thymus concentraat, vitamine C, vitamine E en taurine <i>versterkt en corrigeert het immuunsysteem</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>

• **andere in te zetten supplementen**

nutritioneel anti-oxidant complex, cetyl myristoleaat 500 mg

• **opmerkingen**

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Slapeloosheid

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Onvermogen om in te slapen, dan wel gedurende langere tijd door te slapen, al of niet veroorzaakt door spanningen, lichamelijke aandoeningen of het gebruik van middelen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
helpt de synthese van hormonen die slapeloosheid bestrijden

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

l-tryptofaan 400 mg
bevordert de synthese van serotonine en melatonine en daardoor het in- en doorslapen, ook in stresssituaties
(zie contra-indicatie)

1 x dgs 3 capsules
ca. ½ uur vóór het slapen met water of vruchtensap innemen

l-theanine 100 mg
bestrijdt angsten en onrusten

2-3 x dgs 1 capsule
o.(m.)a. 's avonds ½ uur voor slapen gaan innemen

vitamine B₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg
bevordert de synthese van stoffen betrokken bij de slaapregulering

2 x dgs 1 tablet
o.a.

maca 500 mg
verbetert de synthese en balans van alle mannelijke en vrouwelijke hormonen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

cimicifuga-extract 200 mg (2,5% triterpeenglycosiden)
bij overgangsklachten zoals opvliegers, overmatige transpiratie en stemmingswisselingen en slapeloosheid.

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• opmerkingen

> *Contra-indicatie l-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

De voeding dient een basisch overschot te geven.

Voedingsmiddelen die het in- en doorslapen kunnen verstoren, zoals koffie, thee, cola, nicotine, te veel alcohol en bepaalde chemische medicijnen, dienen te worden vermeden.

Spastisch colon

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Kramptoestand van het afdalend gedeelte van de dikke darm, die gepaard gaat met pijn in de linker buikhelft en (spastische) constipatie, afgewisseld met perioden van diarree.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

magnesium orotaat 500 mg (32 mg elementair)
ontkrampt darmweefsel

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu)
startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige darmklachten

1 x dgs 1 capsule
*o. bij een maaltijd
kuur van 14 dagen*

na de kuur:
probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
*versterkt de darmflora en draagt daardoor bij aan normalisering van de
darmspierbewegingen*

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
helpt klachten te verminderen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

foliumzuur 5.000 mcg, aloë vera-extract (**zie contra-indicatie**)

• basisvoeding

Voldoende vezelrijke voeding (o.a. fruit) is noodzakelijk.

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

Lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.) vermijden.

• opmerkingen

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.

Vermijd laxantia met hennepproducten (bij langdurig gebruik schadelijk voor de darmcontractie).

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Spatader / aambeien

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Uitzetting van aderen (voornamelijk aan de onderbenen), veroorzaakt door belemmering in de bloedstroom (bemoeilijking van terugvloeien van bloed naar het hart) en/of vaatwanddegeneratie. Vaak een gevolg van veel staan, doch ook dikwijls na zwangerschap of na andere fenomenen die stuwung van het bloed tot gevolg hebben. De aderuitzetting van de endeldarm wordt aambeien genoemd.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>versterkt de aderwand</i>	3 x dgs 1 gram of meer <i>o.m.a.</i>
gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen) <i>bevordert de elasticiteit van de vaatwand</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
quercetine 500 mg <i>bevordert de elasticiteit van de vaatwand</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol) <i>remt degeneratie van de spiercel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
bromelaïne 600 mg (2.400 GDU) <i>remt zwellingen; beschermt de vaatwanden</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -op lege maag-</i>
complexpreparaat met o.a. bromelaïne, nicotinamide, fosfatidylcholine en proanthocyanidinen <i>houdt bloedvaatwanden gezond</i>	2 x dgs 2 capsules <i>o.a.</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, verbetert vasculaire aandoeningen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

bromelaïne 600 mg (2.400 GDU), serrapeptase 5 mg, vitamine B₁₂ als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg

• opmerkingen

Kastanje-extract is sterk aan te bevelen.

Spiertrofie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Verkleining of verschrompeling van skeletspieren, als gevolg van diverse oorzaken: spierziekten, degeneratie door ouderdom, infecties, stofwisselingsstoornissen, erfelijke factoren, e.a.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (multi zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
basissuppletie

3 x dgs 1 gram
o.m.a.

co-enzym Q10 100 mg
ten behoeve van de energievoorziening van de spieren

1 x dgs 1 capsule
o.

acetyl-L-carnitine 500 mg
verhoogt energieopbrengst van de spiercel door verbetering van de vetzuurverbranding

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a. -op lege maag-

selenium 200 mcg (als seleno-L-methionine)
helpt bij het herstel van meerdere typen atrofie en dystrofie

2 x dgs 1 capsule
o.a.

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)
remt degeneratie van de spiercel

2 x dgs 1 capsule
o.a.

calcium pyruvaat 500 mg
ten behoeve van de energievoorziening van de spieren

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met collageen type II en glycosaminoglycanen, chondroïtine, hyaluronzuur en kerataan
bestrijdt pijnklachten, ontstekingsremmend, bescherming gewrichtskraakbeen

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a. -1/2 uur voor of 2 uur na een maaltijd innemen

L-carnosine 250 mg
sterke anti-oxidant

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

• andere eventueel in te zetten supplementen

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat, weiproteïne-hydrolysaat

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerking

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Spierdystrofie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Verzamelaam voor erfelijke spierziekten met geleidelijk optredende progressieve spierzwakte, veroorzaakt door afsterving en vet- en bindweefselvorming in de spieren. Niet veroorzaakt door stoornissen in de zenuwwerking, stapeling of structurele afwijkingen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>verbetert de conditie bij dit beeld</i>	3 x dgs 2 gram of meer <i>o.m.a.</i>
co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg <i>verbetert de spiercelfunctie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a..</i>
selenium 500 mcg (als seleno-l-methionine) <i>helpt bij het herstel van meerdere typen atrofie en dystrofie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
acetyl-l-carnitine 500 mg <i>bevordert het transport van vetzuren en regeneert</i>	1-2 x dgs 1 capsule <i>o.(a.)</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>sterke anti-oxidant, remt degeneratie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
mangaan AC 5 mg (elementair) <i>bevordert de vorming van mtSOD, dat de spiercel beschermt tegen oxidatieschade</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>beschermt spiercel tegen afbraak</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
l-carnosine 250 mg <i>sterke anti-oxidant</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
complexpreparaat met collageen type II en glycosaminoglycanen, chondroïtine, hyaluronzuur en kerataan <i>bestrijdt pijnklachten, ontstekingsremmend, bescherming gewrichts-kraakbeen</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a. -½ uur voor of 2 uur na een maaltijd innemen</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol)

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Spierkramp

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Pijnlijke, krachtige, onwillekeurige samentrekking van spieren (niet de gladde spieren van de ingewanden), berustend op prikkeling van motorische zenuwen of op een stoornis van in het zenuwstelsel gelegen remmende mechanismen. Krampverschijnselen kunnen optreden indien de bloedvoorziening van een spier is vertraagd (meestal een gevolg van een ophoping van afvalstoffen), bij infecties, bij storingen van het zenuwstelsel (spasmen) en bij tekorten aan calcium en/of magnesium in de weefsels.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>helpt de spiercel te ontspannen</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
magnesium AC 200 mg <i>ontkrampt spierweefsel</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ontgifter, bestrijdt allergieën</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
I-theanine 100 mg <i>werkt spierontspannend</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
vitamine B 50 mg complex <i>helpt de stofwisseling van de spiercel</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg <i>verbetert spiercelfunctie, normaliseert bloeddruk</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
calcium pyruvaat 500 mg <i>bevordert de energiehuishouding in de spieren</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
I-carnosine 250 mg <i>anti-oxidant, remt degeneratie van spierweefsel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>

• **andere eventueel in te zetten supplementen**

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)

• **basisvoeding**

Lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.) vermijden.

• **opmerkingen**

Zorg voor voldoende doorstroming (verwijder knellende kleding).

Daar waar mogelijk: rek de spieren op verantwoorde manier.

Warmte kan verlichtend c.q. ontspannend werken.

Steenpuist

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Plaatselijke huidontsteking die gepaard gaat met pijn en vaak ook koorts. Een steenpuist wordt veroorzaakt door het binnendringen van bacteriën (stafylokokken) in smear- en zweetklieren en haarzakjes.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbinezuur met quercetine en hesperidine
versterkt het immuunsysteem tegen bacteriën, ontgift

3 x dgs circa 4 gram
o.m.a.

propolis 700 mg
natuurlijk antibioticum

3 x dgs 2 capsules
o.m.a. -kuur van 14 dagen-

gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen)
sterke anti-oxidant en ontstekingsremmer, werkt collageenversterkend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

afweerversterkend complexpreparaat met o.a. thymus concentraat,
vitamine C, vitamine E en taurine
versterkt het immuunsysteem

3 x dgs 2 capsules
o.m.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

anti-oxidant enzymencomplex, hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine) (**zie contra-indicatie**), bromelaïne 600 mg (2.400 GDU), MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg, bèta 1,3 glucaan 60 mg

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.) vermijden.

• opmerkingen

> *Contra-indicaties hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Let op eventuele allergische invloeden.

Stralingsvergiftiging

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Een beeld dat zich kan voordoen na het ondergaan van radiotherapie, lasertherapie, e.d., waarbij niet alleen ziek weefsel maar ook gezond weefsel wordt aangetast. Met name bij toepassing van röntgenbestraling kan bij niet scherp begrensde lokale therapie een zgn. stralingsvergiftiging worden opgelopen, waarmee in feite een vrije radicalen-overbelasting wordt bedoeld. Bij tumorbehandeling wordt preventieve toepassing sterk aanbevolen, omdat zulks bijdraagt aan remming van uitzaaiingen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
vult ontstane tekorten aan
of

3 x dgs 1-2 tabletten
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
vult ontstane tekorten aan (multi zonder koper en ijzer!!)

1-2 x dgs 1 dagdosering
o.(a.) oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
ontgift, vangt vrije radicalen, versterkt immuunsysteem

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

nutritioneel anti-oxidant complex
beschermt gezonde cellen tegen straling

1 x dgs 1 capsule
o. -op lege maag-

Spirulina platensis 540 mg
ontgift

2 x dgs 1 capsule
o.a.

co-enzym Q10 100 mg
of

2 x dgs 1 capsule
o.a.

co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg
verbetert algehele energievoorziening en energieopbrengst van cellen

2 x dgs 1 capsule
o.m.

anti-oxidant enzymencomplex
beschermt gezonde cellen tegen straling

3 x dgs 1 caplet
o.m.a. -op lege maag-

bèta 1,3 glucaan 60 mg
beschermt integriteit van macrofagen, waardoor schade aan het beenmerg wordt beperkt

2 x dgs 1 capsule
o.a. -½ uur voor of 2 uur na de maaltijd-

natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol)
beschermt gezonde cellen tegen straling

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

• andere eventueel in te zetten supplementen

taurine 500 mg, vitamine B₅ als calcium pantothenaat 250 mg

Tandcariës, preventie van
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Aantasting van het tandbeen door uit het voedsel gevormde of in het voedsel aanwezige zuren en bacteriën, die bij een minder goede conditie van het tandglazuur en tandvlees tot de vorming van gaatjes in tanden en kiezen leiden. Het tandglazuur vormt een barrière voor bacteriën, maar dit glazuur kan worden aangetast door zuren, waarna de bacteriën zich verder kunnen uitbreiden in het tandbeen en zelfs tot aan de wortelpunt kunnen doordringen en abscessen veroorzaken (tandwolf). Een beginnend gaatje in de tand kan onopgemerkt blijven, en dan op een gegeven moment tand- of kiespijn veroorzaken, vaak gepaard gaande met uitstraling in het gezicht, reacties op koude- en warmteprikkels, kloppende pijn en soms koorts.

naam voedingssupplement
ratio voor gebruik

richtlijndosering
opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
vult tekorten aan; levert o.a. molybdeen (draagt bij aan de preventie van cariës
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
beschermt tandvlees en remt infecties

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg
versterkt tandweefselstructuren

1 x dgs 1 capsule
o.

natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair)
versterkt tandglazuur

1 x dgs 1 capsule
o.

calcium AC 150 mg/magnesium AC 100 mg (elementair)
versterkt tandweefselstructuren

3 x dgs 1-2 tabletten
o.m.a.

• **andere in te zetten supplementen**

vitamine B₁₂ als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg

• **basisvoeding**

De voeding dient een basisch overschot te geven.

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

2-3 x per week vis is aan te bevelen (levert onder meer fluor).

De consumptie van zwarte thee wordt aanbevolen (goede leverancier van fluor).

Tandvleesaandoeningen

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Er zijn verschillende aandoeningen van het tandvlees. *Gingivitis* is een ontsteking van het tandvlees (gingiva) die ontstaat door de opeenhoping van tandplaque en tandsteen rondom tanden en kiezen. Het kenmerkt zich door roodheid en zwelling van het tandvlees. Chronische gingivitis is een van de mogelijke oorzaken (naast slechte mondhygiëne of aanleg) van *paradentose*: terugtrekkend tandvlees als gevolg van chronische ontsteking van het tandvlees.

Als de ontsteking meer weefsel dan alleen het tandvlees omvat, is er sprake van *parodontitis*. Parodontitis betekent letterlijk ontsteking (= itis) rondom (= paro) de tand (= dont). In een verder gevorderd stadium kan het kaakbot worden aangetast, hetgeen verlies van kiezen en tanden tot gevolg kan hebben. Parodontitis is te wijten aan de activiteiten van specifieke bacteriën (o.a. *Treponema denticola*, *Porphyromonas gingivalis*), maar ook andere factoren, zoals roken, systemische aandoeningen als diabetes of genetische factoren, spelen een rol.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie, vermindert parodontitis
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

zink-zuigtabletten (zink, vitamine C, propolis)
beschermt tandvlees tegen allerlei toxines en remt infecties

2 x dgs 1 zuigtablet
o.a. -opzuigen-

vitamine C als magnesium ascorbaat
versterkt tandvlees en tandstructuren

3 x dgs 1 gram of meer
o.m.a.

co-enzym Q10 30 mg
vermindert kans op tandvleesontstekingen, vermindert parodontitis

2 x dgs 1 capsule
o.a.

foliumzuur 5.000 mcg
bestrijdt paradentose, vermindert parodontitis

1 x dgs 1 tablet
o.

natuurlijke vitamine E 400 IE
remt tandvleesinfecties, verbetert de conditie van het tandvlees

1 x dgs 1 capsule
a.- kapotbijten en inhoud in de mond 'rondvegen'-

calcium AC 150 mg/magnesium AC 100 mg (elementair)
in combinatie met
vitamine D₃ 5 mcg
vermindert botverlies in de tandkas bij parodontitis

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.
3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

• andere in te zetten supplementen

vitamine B₁₂ als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg, nutritioneel anti-oxidant complex

Tennisarm

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Beenvliesontsteking van het opperarmbeen door overmatig gebruik van de daar aangehechte spieren (steriele ontsteking). Dit overmatig gebruik is vaak het gevolg van gerichte inspanningen, zoals breien, tennissen, wringen, vioolspelen en schroevendraaien. Als waarneembare verschijnselen van de ontsteking gelden: warmte, pijn, roodheid, zwelling en gestoorde functie.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (multi zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbinezuur
werkt ontstekingsremmend

3 x dgs 2-4 gram
o.m.a.

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA*
of
vloeibaar visolie concentraat
remt ontstekingsreacties

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.
1 x dgs 1 dessertlepel
a.

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)
remt ontstekingsprocessen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
sterke anti-oxidant en ontstekingsremmer

1 x dgs 1 capsule
o.

complexpreparaat met collageen type II en glycosaminoglycanen,
chondroïtine, hyaluronzuur en kerataan
*bestrijdt pijnlachten, ontstekingsremmend, bescherming gewrichts-
kraakbeen*

3 x dgs 1-2 capsules
*o.m.a. -1/2 uur voor of 2 uur
na een maaltijd innemen*

• andere eventueel in te zetten supplementen

gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen), vitamine B₁₂ als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg

• opmerkingen

*: altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Tonsillitis

(amandelontsteking)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Ontsteking van een keelamandel, het lymfatisch orgaan, rechts en links in het achterste gedeelte van de mondholte. Het komt veel voor bij jonge kinderen. De amandelen zijn gezwollen en de keel is zeer rood. Het beeld gaat gepaard met koorts, keelpijn, hoofdpijn en veelal ook uitstralende pijn naar het oor. De lymfeklieren in de hals zijn meestal vergroot. In de meeste gevallen is er eerst sprake van een virusinfectie, die wordt gevolgd door een bacteriële ontsteking.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat of multi-vitaminen/mineralen preparaat voor kinderen <i>basissuppletie</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 3 x dgs 1 kauwtablet <i>o.m.a.</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>versterkt immuunsysteem</i>	3 x dgs 1 g of meer <i>o.m.a.</i>
propolis 700 mg <i>natuurlijk antibioticum, verhoogt immuniteit in de mond/keelholte</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a. -kuur van 14 dagen- zuigen</i>
zink-zuigtabletten (leveren zink, vitamine C en propolis) <i>verhoogt immuniteit in de mond/keelholte tegen virussen</i>	meermalen dgs 1 tablet <i>opzuigen</i>
probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>versterkt de immuniteit van de slijmvliezen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.-op lege maag-</i>
bèta 1,3 gluccaan 60 mg <i>zeer sterke interferon-inductor, helpt bij de bestrijding van pathogene micro-organismen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -½ uur voor of 2 uur na de maaltijd-</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>remt ontstekingsreacties</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol) <i>remt ontstekingsprocessen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden) <i>sterke anti-oxidant en ontstekingsremmer, met name bij een hoge vrije radicalen belasting (roken)</i>	1 x dgs 1 capsule <i>a.</i>
lactoferrine 400 mg <i>versterkt het immuunsysteem</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen), vitamine B12 als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.
Mechanisch irriterende voeding (zuren, scherpe specerijen, e.d.) vermijden.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d-α tocoferol) per dag.

Regelmatig met verdunde melkwei spoelen.
Zoveel mogelijk door de neus ademen.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Indien een antibioticakuur wordt gevolgd, dan steeds gelijktijdig een probiotica-preparaat gebruiken.

Trombose

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

De vorming van een bloedprop(je) in een ader, slagader of in het hart, waardoor de circulatie wordt bemoeilijkt of verhinderd. Men onderscheidt meerdere vormen van trombose:

- **Veneuze trombose** kan ontstaan als gevolg van veranderingen in de vaatwand, de circulatie en/of de samenstelling van het bloed. Deze vorm manifesteert zich ook vaak als begeleidend verschijnsel van algemene ziekte, zwangerschap of operatie, met als oorzaak vooral overmatige stollingsprocessen.
- **Diep-veneuze trombose**, waarbij de bloedprop zo groot is, dat afsluiting van de ader optreedt.
- **Arteriële trombose**, waarbij hoofdzakelijk celafwijkingen van de binnenste bloedvaatwand een rol spelen, zoals bij arterio- en atherosclerose. Op de voorgrond staat hier verkleving van bloedplaatjes.
- **Cardiale trombose**, ofwel het optreden van trombose in het hart.
- **Cerebrale trombose**, ofwel trombose van een bloedvat in de hersenen.
- **Coronaire trombose**, ofwel trombose in een tak van de kransslagaders.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie, levert o.a. vitamine K₁
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
anti-oxidant, verbetert bloedviscositeit, verbetert de werking van bloedplaatjes

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA*
of

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

vloeibaar visolie concentraat
bevordert de synthese en werking van de bloedplaatjes en helpt daardoor de stollingsprocessen te normaliseren

1 x dgs 1 dessertlepel
a.

policosanol 10 mg
werkt sterk cholesterolverlagend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

Dong Quai (Angelica sinensis) 350 mg (0,1% ferulinezuur)
gaat trombocytenuitstrooming tegen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
remt trombocytenuitstrooming

1 x dgs 1-2 capsules
a.

natuurlijke vitamine E 400 IE
verbetert de synthese en werking van de bloedplaatjes en verbetert de algehele bloedviscositeit

1 x dgs 1 capsule
o.

bromelaine 600 mg (2.400 GDU)
remt verkleving van bloedplaatjes en helpt daardoor de stollingsprocessen te reguleren, remt eiwitneerslag (waaronder fibrine) aan de vaatwand

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

Polygonum cuspidatum-extract 40 mg (20 mg elementair resveratrol)
remt verkleving van bloedplaatjes door remming van de synthese van aggregatie-bevorderende eicosanoïden

2 x dgs 1 capsule
o.a.

groene thee-extract 250 mg (90% polyfenolen/60% catechinen)
remt verkleving van bloedplaatjes, verbetert bloedviscositeit

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a.

serrapeptase 5 mg
helpt stollingsprocessen te reguleren, remt eiwitneerslag (waaronder fibrine) aan de vaatwand

2 x dgs 1-2 tabletten
o.a. -op lege maag-

• andere in te zetten supplementen

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen)

• **basisvoeding**

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• **opmerkingen**

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Tuberculose

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Een door de tuberkelbacil veroorzaakte infectieziekte, die gepaard gaat met het optreden van kleine knobbeltjes in het aangedane weefsel. In de longen ontstaat vlak bij het longvlies een klein, ziek gebied en de bacillen gaan dan via de lymfevaten naar de lymfeklieren bij de longpoort, hetgeen een ziektebeeld oplevert dat het primaire complex wordt genoemd. De ziekte kan zich ook verbreiden naar organen als longen en hersenen.

Chronische tuberculose kenmerkt zich door het samensmelten van de knobbeltjes, waardoor grotere ontstekingshaarden ontstaan. De bloedvoorziening wordt dan gestoord en de weefsels *verkazen*, dat wil zeggen dat er korrelige, voornamelijk uit vet bestaande vormsels ontstaan die geen enkele overeenkomst meer hebben met het oorspronkelijke weefsel en er ontstaan holten. Symptomen zijn dan met name droge hoest, vermoeidheid, gewichtsverlies en nachtelijk zweten.

De ziekte is thans gelukkig in West-Europa goeddeels onder controle gebracht.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat

basissuppletie

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm

basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

3 x dgs 1 tablet

o.m.a.

1 x dgs 1 dagdosering

o. oplossen in water

vitamine C als ascorbinezuur met quercetine en hesperidine

bestrijdt infecties

3 x dgs 2-4 gram

o.m.a.

natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair)

bestrijdt infecties, helpt de functie van het longweefsel

1 x dgs 1 capsule

o.

propolis 700 mg

natuurlijk antibioticum, bestrijdt bacteriën

3 x dgs 1 capsule

o.m.a.

co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg

bevordert algeheel herstel

1 x dgs 1 capsule

o.

bèta 1,3 glucaan 60 mg

zeer sterke interferon-inductor, helpt bij de bestrijding van pathogene

2 x dgs 1 capsule

*o.a. - ½ uur voor of 2 uur na
micro-organismen de
maaltijd-*

complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C
en propolis

remt de vermenigvuldiging van virussen; bestrijdt virussen

2 x dgs 1 capsule

o.a.

natuurlijke vitamine E 200 IE (d-α tocoferol)

remt infecties

2 x dgs 1 capsule

o.a.

lactoferrine 400 mg

bacteriedodend

2 x dgs 1 capsule

o.a.

Urineweginfectie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Ontstekingsproces van de urinewegen, waarbij ziekmakende micro-organismen in de urine worden gevonden. Urineweginfecties behoren tot de meest voorkomende infectieziekten in het menselijk lichaam. Men maakt onderscheid tussen zgn. specifieke urineweginfecties, waarbij het ontstekingsproces wordt veroorzaakt door een bepaalde bacil (vaak de verwekker van een geslachtsziekte) en aspecifieke urineweginfecties, waarbij gewone, in het lichaam voorkomende, micro-organismen de veroorzakers zijn van het ziekteproces.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbinezuur met quercetine en hesperidine
remt ontstekingen, helpt het genezingsproces
(zie • opmerkingen)

4 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.n.

complexpreparaat met cranberry-extract, Lb. Sporogenes
en vitamine C
*bestrijdt bacteriën in de urinewegen, voorkomt nesteling van bacteriën,
zorgt voor zuur milieu*

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

propolis 700 mg
natuurlijk antibioticum

3 x dgs 2 capsules
o.m.a. -kuur van 14 dagen-

complexpreparaat met tanninezuur, geactiveerde houtskool en pectine
remt ontstekingen in urinewegen
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu)
startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige darmklachten

1 x dgs 1 capsule
*o. -bij een maaltijd
kuur van 14 dagen*

na de kuur:
probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
bestrijdt ziekmakende micro-organismen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

probioticum voor vaginale toepassing (Lb acidophilus 100 mln. cfu)
herstelt de vaginale pH en de vaginale flora en bestrijdt schimmels

1 x dgs 1 ovule
a. -voor het slapen gaan

curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden)
bij een hoge vrije radicalen belasting (milieuvervuiling, roken etc.)

1 x dgs 1 capsule
a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

bèta 1,3 glucaan 60 mg, hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine) **(zie contra-indicatie)**

• basisvoeding

Voldoende (bron)water drinken, circa 3-5 liter per dag.
Drink 2 glazen rode wijn per dag.

• opmerkingen

Eventueel ter aanvulling extra quercetine geven: quercetine 500 mg 2 x dgs 1 capsule.

De blaas en urinewegen moeten zuur worden gehouden (veel vitamine C!).

> *Contra-indicatie geactiveerde houtskool:*

Actieve houtskool kan een negatief effect hebben op de absorptie van de anticonceptiepil.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Vaatverwijding

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Toename van de doorsnede van bloedvaten door verlies aan samentrekkingskracht van de gladde spiervezels in de vaatwand. Deze aandoening kan onder meer optreden door uitschakeling van het sympatisch deel van het autonoom zenuwstelsel, een overmaat aan vrije radicaalschade aan de vaatwand, of als gevolg van medicijngebruik.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>versterkt de aderswand</i>	3 x dgs 1 gram of meer <i>o.m.a.</i>
gestand. druivenpitten-extract 60 mg (92% proanthocyanidinen) <i>bevordert de elasticiteit van de vaatwand</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
I-tyrosine 500 mg <i>bevordert de dopamineproductie en daardoor de samentrekkingskracht van de gladde spiervezels in de vaatwand</i> (zie contra-indicatie)	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>verbetert de aërobe energieproductie, lipofiele anti-oxidant, verbetert vasculaire aandoeningen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>voor een goede conditie van de vaatwand</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>gaat vrije radicaalschade aan de vaatwand tegen</i>	1 x dgs 1 capsule <i>a. -op lege maag-</i>
soja-isoflavonen complex met minimaal 42 mg genisteïne/genistine <i>gaat vrije radicaalschade aan de vaatwand tegen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere in te zetten supplementen

co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg, bamboe-extract 320 mg

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

> *Contra-indicatie I-tyrosine:*

Niet gebruiken in combinatie met *MAO-remmers*, en bij melanoma. Kan bij gevoelige personen een verhoogde bloeddruk geven, dan dosering verlagen.

Vaginitis

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Ontsteking van het slijmvlies van de vagina, meestal veroorzaakt door candida albicans (met sterk ruikende vaginale afscheiding) of door *Trichomonas vaginalis*, een organisme dat parasitair in de vagina leeft.

Voor de door candida albicans veroorzaakte vaginitis en de inwendige behandeling daarvan, wordt verwezen naar de receptuur van het candida syndroom. In onderstaande receptuur wordt met name aandacht besteed aan de uitwendige behandeling van vaginale candidiasis.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

probioticum voor vaginale toepassing (Lb acidophilus 100 mln. cfu)
bestrijdt bacteriën en schimmels en herstelt de vaginale flora

1 x dgs 1 ovule
*a. -voor het slapen gaan
inbrengen-*

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbinezuur met quercetine en hesperidine
versterkt het immuunsysteem en remt ontstekingen

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
donor van organisch zwavel, ontgifter, bestrijdt de Trichomonas-parasiet

2 x dgs 1 capsule
o.a.

gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen)
ontstekingsremmend

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine) (**zie contra-indicatie**), vitamine B₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

> *Contra-indicaties hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Let op eventuele allergie voor wasmiddelen.

Verkoudheid

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Licht verlopende ontsteking van het slijmvlies van de bovenste luchtwegen, die gepaard gaat met een droog tintelend gevoel, opgezette neusslijmvliesen, hoesten, niezen en vaak tranende ogen en hoofdpijn. Verkoudheid wordt teweeggebracht door een virus, en in de loop der jaren zijn meer dan honderd typen virus als verwekker aangetoond. Na de virale infectie vindt soms een bacteriële infectie plaats, zoals oorontsteking en ontsteking van de neusholte.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>versterkt immuniteit tegen virussen, ontgift, verkort duur van de verkoudheid</i>	1 gram of meer <i>om de 2 uur</i>
zink-zuigtabletten (leveren zink, vitamine C en propolis) <i>verhoogt immuniteit in mond/keelholte en luchtwegen tegen virussen, kan beginnende verkoudheid in de kiem smoren, verkort de duur van een verkoudheid</i>	1 zuigtablet <i>meermalen daags</i>
complexpreparaat met vlierbessen-extract, resveratrol, vitamine C en propolis <i>remt de vermenigvuldiging van (griep)virussen; bestrijdt (griep)virussen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat van Chinese paddestoelen (Shii-take, Cordyceps, Hakumokuji, Reishi, Mai-take) <i>krachtige immuunversterking</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
afweerversterkend complexpreparaat met o.a. thymus concentraat, vitamine C, vitamine E en taurine <i>bevordert de werking van het immuunsysteem</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>ontstekingsremmend</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>bestrijdt ziekmakende micro-organismen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>van binnenuit</i> <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

natuurlijk carotenoidencomplex 40 mg (elementair), serrapeptase 5 mg, quercetine 500 mg, bèta 1,3 glucaan 60 mg, aloë vera-extract (**zie contra-indicatie**), squaleen 1.000 mg

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Verstuiking / Verzwikking

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Rekking en/of inscheuring van gewrichtsbanden en kapsel, die gepaard gaat met een bloeditstorting in en/of om het gewricht. Een verstuiking/verzwikking manifesteert zich middels pijn, gevoeligheid en zwelling.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (multi zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>bevordert doorbloeding en weefselherstel, bevordert synthese van collageen</i>	3 x dgs 2 gram of meer <i>o.m.a.</i>
anti-oxidant crème <i>bevordert herstel, vermindert pijn</i>	meermalen daags <i>licht inmasseren</i>
gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen) <i>verbetert doorbloeding in de capillairen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ontgift, bevordert weefselherstel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
bromelaïne 600 mg (2.400 GDU) <i>versnelt genezingsproces</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -op lege maag-</i>
serrapeptase 5 mg <i>bevordert herstel, vermindert pijn</i>	2 x dgs 1-2 tabletten <i>o.a. -op lege maag-</i>
complexpreparaat met collageen type II en glycosaminoglycanen, chondroïtine, hyaluronzuur en kerataan <i>bestrijdt pijnklachten, ontstekingsremmend, bescherming gewrichts-kraakbeen</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>o.m.a. -½ uur voor of 2 uur na een maaltijd innemen</i>
glucosamine/chondroïtine <i>van belang bij de vorming van bindweefselstructuren in kraakbeen en de vorming van synoviaal vocht</i> of glucosamine HCl 250 mg/glucosamine sulfaat 250 mg <i>bevordert de synthese van kraakbeencellen (en botcellen)</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 2-3 x dgs 1 capsule <i>o.(m.)a.</i>
ipriflavon 200 mg <i>versterkt het immuunsysteem</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

calcium AC 150 mg/magnesium AC 100 mg (elementair), zink citraat 50 mg (elementair), bamboe-extract 320 mg, cetyl myristoleaat 500 mg

Vertigo

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Evenwichtsstoornis die gepaard gaat met misselijkheid, een onaangenaam gevoel van instabiliteit ten opzichte van de omgeving, in de vorm van draaiduizeligheid of van zgn. *liftsensatie*. Duizelingen kunnen worden veroorzaakt door een stoornis aan het evenwichtsorgaan of het hart- en vaatsysteem, maar kunnen ook een gevolg zijn van sterke emoties (verstoring van hersenhormoon-balans) en lichaamsvreemde stoffen (bijvoorbeeld medicijnen).

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
ontgift, verbetert de circulatie

3 x dgs 1 gram of meer
o.m.a.

vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar)
ontgift, verbetert de circulatie

2 x dgs 2 gram
*o.a. -innemen met bijv.
kwark*

Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden)
bevordert de werking van hersenhormonen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

gestand. druivenpitten-extract 60 mg (92% proanthocyanidinen)
verbetert doorbloeding in de haarvaten

2 x dgs 1 capsule
o.a.

natuurlijke vitamine E 400 IE
bevordert het genezingsproces

1 x dgs 1 capsule
a.

l-carnosine 250 mg
*bestrijdt hartritmestoornissen en is een zeer sterke anti-oxidant
voor vette weefsels*

2 x dgs 1 capsule
o.a.

maca 500 mg
*verbetert de synthese en balans van alle mannelijke en vrouwelijke
hormonen*

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• basisvoeding

Lichaamsvreemde stoffen in de voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, e.a.) vermijden.
Matigheid met het gebruik van alcohol is gewenst.
Matigheid met het gebruik van koffie is geboden.

• opmerkingen

Zorg voor voldoende (gedoseerde) beweging.

Vetgehalte van het bloed, verhoogd
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Aandoening die wordt gekenmerkt door een overmaat aan vetten en vetachtige stoffen, zoals triglyceriden en cholesterol, in het bloed. Oorzaken kunnen liggen in een onvoldoende vertering van voedingsvetten (bijvoorbeeld te weinig aanmaak of werking van vetverteringsenzymen), verkeerde voeding (te weinig onverzadigde vetzuren) dan wel genetische factoren.

N.B.: een langdurig verhoogd bloedvetgehalte kan leiden tot een verhoogd LDL-cholesterolgehalte met alle gevaren van dien.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>vult ontstane tekorten aan</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>voorkomt laesies in de vaatwand en daarmee afzetting van triglyceriden en cholesterol</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>helpt het vetgehalte te normaliseren</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
policosanol 10 mg <i>verlaagt het cholesterolniveau (totaalcholesterol én LDL-cholesterol)</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met hydroxycitroenzuur, chroom en vitamine B ₃ <i>remt de synthese van vetzuren uit glucose</i>	3 x dgs 1-2 capsules <i>1 uur voor de maaltijd</i>
curcuma longa-extract 600 mg (95% curcuminoïden) <i>vermindert cholesterolopname uit de darmen, stimuleert omzetting van cholesterol in galzuren</i>	1 x dgs 1-2 capsule <i>a.</i>
chitosan 500 mg <i>remt de vetabsorptie</i>	2-3 x dgs 1 capsule <i>½ uur voor de maaltijd</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE <i>remt oxidatie van onverzadigde vetzuren</i>	1 x dgs 1 capsule <i>a.</i>
complexpreparaat met o.a. kaneel-extract, balsempeer-extract, gymnema-extract, N-acetylcysteïne, chroom en zink** <i>verhoogt insulinegevoeligheid en glycogeensynthese; bevordert afvallen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met silymarine, choline, inositol, biotine, alfa-liponzuur en lipase <i>bevordert de galproductie door de lever</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
GTF-chroom (gistvrij) 200 mcg (elementair) <i>verbetert vetstofwisseling</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
L-arginine 500 mg <i>remt vetabsorptie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
vitamine B ₅ als calcium pantothenaat 250 mg <i>bevordert de vetverbranding</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>

• **basisvoeding**

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Matigheid met het gebruik van geraffineerde koolhydraten is belangrijk.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

De consumptie van knoflook is aan te bevelen.

• **opmerkingen**

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

** : Insuline afhankelijke patiënten dienen hun arts of therapeut te raadplegen voordat ze dit product gaan gebruiken.

Vitiligo

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Pigmentverschuivingen in de huid, waarbij witte plekken optreden, vaak omgeven door donkerder huidgedeelten, die vooral voorkomen op handruggen, armen, hals en gezicht. De gedepigmenteerde vlekken verbranden gemakkelijk in de zon. Oorzaken kunnen liggen in onvoldoende weerstand van de huid tegen belastende factoren uit het in- en uitwendige milieu, een verkeerde werking van het afweersysteem (afweercellen vallen pigmentcellen aan), maar kunnen ook genetisch zijn bepaald.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie; levert koper (helpt bij de omzetting van tyrosine in melanine)</i>	3 x dgs 1 tablet o.m.a.
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>bevordert repigmentatie</i>	3 x dgs 1 tablet o.m.a.
foliumzuur 5.000 mcg <i>zeer belangrijk voor de huidstofwisseling</i>	2 x dgs 1 tablet o.a.
PABA 100 mg <i>versterkt de huidstofwisseling, stimuleert de pigmentering, werkt preventief als UV-filter</i>	3 x dgs 2 tabletten o.m.a.
vitamine D ₃ 5 mcg <i>bij gebrek aan aanmaak onder invloed van zonlicht</i>	3 x dgs 1 tablet o.m.a.
I-tyrosine 500 mg <i>bevordert de synthese van melanine (zie contra-indicatie)</i>	2 x dgs 1 capsule o.a. -op lege maag-
nutritioneel anti-oxidant complex <i>bevordert repigmentatie</i>	1 x dgs 1 capsule a. -op lege maag-
anti-oxidant crème <i>bevordert repigmentatie</i>	meermalen daags <i>licht inmasseren</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

vitamine B₁₂ als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg, natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair)

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

Vermijd blootstelling aan vol zonlicht.

> *Contra-indicatie I-tyrosine:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers* en bij melanoma. Kan bij gevoelige personen een verhoogde bloeddruk geven, dan dosering verlagen.

Voedselvergiftiging

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Verontreiniging van voedsel met stoffen van scheikundige of biologische aard. Er kunnen verschillende vormen van potentieel giftige stoffen in het voedsel voorkomen (zoals nitraat- of nitrietverbindingen). Tevens kan er besmetting met ziekteverwekkende micro-organismen hebben plaatsgevonden. Bij een schimmelinfectie van het voedsel kan een grote hoeveelheid giftige stoffen (mycotoxinen) ontstaan. Voorts kan het voedsel zijn verontreinigd door blootstelling aan radioactieve stoffen of vervuiling door zware metalen (lood, kwik, cadmium, arsenicum, asbest, e.a.).

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>ontgift via diverse systemen</i>	3 x dgs 2 g of meer <i>o.m.a.</i>
complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteine, selenium en co-enzym Q10 <i>ontgift (ook zware metalen) via diverse systemen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -op lege maag-</i>
probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu) <i>startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige darmklachten</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.-bij een maaltijd kuur van 14 dagen</i>
na de kuur: probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>bestrijdt ziekmakende micro-organismen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met o.a. silymarine, choline, inositol, biotine, alfa-liponzuur en lipase <i>ondersteunt ontgiftiging door de lever</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
complexpreparaat met tanninezuur, geactiveerde houtskool en pectine <i>ontgift maagdarmkanaal</i> (zie contra-indicatie)	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
grapefruit-extract 150 mg <i>bestrijdt parasieten en schimmels in maagdarmkanaal</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1.000 mg <i>donor van organisch zwavel, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere eventueel in te zetten supplementen

selenium 500 mcg (seleno-l-methionine), natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)

• opmerkingen

> *Contra-indicatie geactiveerde houtskool:*

Actieve houtskool kan een negatief effect hebben op de absorptie van de anticonceptiepil.

Voetbalknie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Beschadiging van de kraakbeenschijven (menisci) in het kniegewricht. De menisci liggen tussen scheenbeen en dijbeen en zijn met het kniekapsel verbonden. Ze kunnen gemakkelijk worden beschadigd, vooral wanneer de knie plotseling wordt gedraaid en de voet niet kan meebewegen. De verschijnselen zijn zwelling en pijn in het gewricht, terwijl het gewricht op slot kan gaan zitten. In veel gevallen is operatieve verwijdering van een (deel van het) schijfje nodig om door natuurlijke nieuwvorming herstel van de normale beweeglijkheid van het kniegewricht te bereiken.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of
multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (multi zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
bevordert herstel

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

complexpreparaat met collageen type II en glycosaminoglycanen,
chondroïtine, hyaluronzuur en kerataan
*bestrijdt pijnklachten, ontstekingsremmend, bescherming gewrichts-
kraakbeen*

3 x dgs 1-2 capsules
*o.m.a. -½ uur voor of 2 uur
na een maaltijd innemen*

glucosamine/chondroïtine
*van belang bij de vorming van bindweefselstructuren in kraakbeen
en de vorming van synoviaal vocht*

3 x dgs 1 capsule

of
glucosamine HCl 250 mg/glucosamine sulfaat 250 mg
bevordert de synthese van kraakbeencellen (en botcellen)

o.m.a.

2-3 x dgs 1 capsule
o.(m.)a.

mangaan 5 mg AC (elementair)
bevordert de vorming van synoviale vloeistof (gewrichtssmeer)

3 x dgs 1-2 capsules
o.m.a.

ipriflavon 200 mg
stimuleert de botsynthese

2 x dgs 1 capsule
o.a.

bromelaine 600 mg (2.400 GDU)
helpt het genezingsproces

1 x dgs 1 capsule
o. -op lege maag-

• andere eventueel in te zetten supplementen

calcium AC 150 mg/magnesium AC 100 mg (elementair), cetyl myristoleaat 500 mg, serrapeptase 5 mg

Vruchtbaarheid bij mannen, verminderde
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Verminderd vermogen om nakomelingschap te verwekken, bijvoorbeeld door onvoldoende zaadcellen in het zaadvocht of door onvoldoende beweeglijkheid van de zaadcellen. De oorzaak kan liggen in een organische stoornis die erfelijk bepaald kan zijn, maar ook het gevolg kan zijn van bepaalde factoren, zoals milieuvervuiling, ernstige stralingsinvloeden en psychische problemen. Onderstaande receptuur gaat in op oorzaken die te maken hebben met stoornissen in stofwisselingsprocessen, al of niet als gevolg van bepaalde belastende processen.

naam voedingssupplement
ratio voor gebruik

richtlijndosering
opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>vult tekorten aan</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>vult tekorten aan (multi zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>verhoogt productie en activiteit van spermatozoïden</i>	3 x dgs 1 gram <i>o.m.a.</i>
maca 500 mg <i>verhoogt productie en beweeglijkheid van spermatozoïden</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
acetyl l-carnitine 500 mg <i>regeneert celweefsel; versnelt de activiteit van zaadcellen</i>	1-2 x dgs 1 capsule <i>o.(a.)</i>
selenium 500 mcg (als seleno-l-methionine) <i>essentieel voor de productie van zaadcellen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>essentieel voor de beweeglijkheid van spermatozoïden</i>	1-2 x dgs 1 capsule <i>o.(a.)</i>
vitamine B ₁₂ als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg <i>verhoogt de productie van spermatozoïden</i>	1 x dgs 1 tablet <i>o. -onder de tong</i>
l-arginine 500 mg <i>essentieel voor de mannelijke potentie</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -½ uur voor de maaltijd-</i>
Dong Quai-extract (Angelica Sinensis) 350 mg (0,1% ferulinezuur) <i>reguleert het hormoonstelsel, verhoogt fertiliteit</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>bij verhoogde vrije radicalen belasting (roken)</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -½ uur voor de maaltijd-</i>

• **basisvoeding**

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.
Matigheid met het gebruik van koffie en alcohol is gewenst.
Stoppen met roken (indien van toepassing) is noodzakelijk.

• **opmerkingen**

Geen knellende kleding dragen.

Vruchtbaarheid bij vrouwen, verminderde
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Verminderd vermogen om nakomelingschap te verwekken, meestal doordat uit de eierstokken geen eicel vrijkomt of doordat de eileiders niet vrij zijn. De oorzaak kan liggen in een organische stoornis die erfelijk bepaald kan zijn, maar ook het gevolg kan zijn van bepaalde factoren, zoals milieuvervuiling, ernstige stralingsinvloeden en psychische problemen.

Onderstaande receptuur gaat in op oorzaken die te maken hebben met stoornissen in stofwisselingsprocessen, al of niet als gevolg van bepaalde belastende processen.

naam voedingssupplement
ratio voor gebruik

richtlijndosering
opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat

vult tekorten aan

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm

vult tekorten aan (multi koper en ijzer!!)

3 x dgs 1 tablet

o.m.a.

1 x dgs 1 dagdosering

o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg

vaak tekort bij onvruchtbare vrouwen

2 x dgs 1 tablet

o.a.

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)

beschermt hormonen tegen oxidatie

2 x dgs 1 capsule

o.a.

maca 500 mg

moduleert de hormoonhuishouding, t.b.v. een regelmatige cyclus, bevordert de werking van de geslachtsklieren, verhoogt vruchtbaarheid

2 x dgs 1 capsule

o.a.

acetyl l-carnitine 500 mg

regeneert celweefsel

1-2 x dgs 1 capsule

o.(a.)

dong Quai-extract (Agelica Sinensis) 350 mg (0,1% ferulinezuur)

reguleert het hormoonsysteem, verhoogt de fertiliteit

2 x dgs 1 capsule

o.a.

nutritioneel anti-oxidant complex

bij verhoogde vrije radicalen belasting (roken)

1 x dgs 1 capsule

o. -½ uur voor de maaltijd-

• **andere eventueel in te zetten supplementen**

zink citraat 50 mg (elementair), vitamine B₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg, l-histidine HCl 500 mg

• **basisvoeding**

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Matigheid met het gebruik van koffie en alcohol is gewenst.

Stoppen met roken (indien van toepassing) is noodzakelijk.

• **opmerkingen**

Geen knellende kleding dragen.

Wilson, ziekte van

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Erfelijk aangeboren stofwisselingsstoornis, die tot koperstapeling in diverse organen leidt (onder meer in het ooghoornvlies en de hersenen), met als gevolg een deficiëntie van koperhoudende enzymen, waaronder ceruloplasmine en cuprozink SOD.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
vult tekort aan

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

zink citraat 50 mg (elementair)
remt koper-absorptie

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

l-carnosine 250 mg
beschermt ceruloplasmine tegen afbraak

2 x dgs 1 capsule
o.a.

complexpreparaat met o.a. N-acetylcysteïne, selenium
en co-enzym Q10
helpt vrij koper af te voeren, vangt tevens door koper opgewekte radicalen weg

2 x dgs 1 capsule

o.a. -op lege maag-

alfa-liponzuur 100 mg
anti-oxidant, cheleert koper uit het systeem

2 x dgs 1 capsule
o.a.

anti-oxidant enzymencomplex
vult tekort aan van cuprozink SOD

2 x dgs 2 caplets
o.a. -op lege maag-

vitamine B-complex 50 mg
bevordert de synthese van ceruloplasmine

2 x dgs 1 tablet
o.a.

• andere in te zetten supplementen

nutritioneel anti-oxidant complex

Winterhanden/voeten

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Een conditie van vaatverwijding, gepaard gaande met blauwrode verkleuring van de huid en pijnlijke, hevig jeukende zwellingen, veroorzaakt door inwerking van koude op een gebrekkig doorbloede huid. De jeuk wordt vooral bevorderd in warme vertrekken. Soms ontstaat in het midden van het aangedane oppervlak een blaas, die in het ernstigste geval een zweer kan achterlaten.

Onderstaande receptuur is bedoeld voor personen, die regelmatig met deze aandoening kampen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>onderhoudt en repareert collageenweefsel</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
anti-oxidant crème <i>bevordert het herstel van het huidweefsel</i>	meermalen daags <i>licht inmasseren</i>
gestand. druivenpitten-extract 60 mg (95% proanthocyanidinen) <i>verbetert doorbloeding in de capillairen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>ondersteunt herstelprocessen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden) <i>voor een betere doorbloeding van de haarvaten</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ontgift, bevordert herstel huidweefsel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Polygonum cuspidatum-extract 40 mg (20 mg elem. resveratrol) <i>sterke ontstekingsremmer en anti-oxidant</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• andere in te zetten supplementen

natuurlijke vitamine E 400 IE, dimethyl glycine (DMG) 100 mg

opmerking

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Witte vloed

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Afvoer van een abnormale hoeveelheid wit tot geelachtig vocht uit de vagina door bacteriële of schimmelinfecties in de vagina, baarmoeder of vulva, dan wel door veranderingen in de vaginale flora.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

probioticum voor vaginale toepassing (Lb acidophilus 100 mln. cfu)
bestrijdt bacteriën en schimmels en herstelt de vaginale flora

1 x dgs 1 ovule
*a. -voor het slapen gaan
inbrengen-*

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbinezuur met quercetine en hesperidine
versterkt het immuunsysteem en remt ontstekingen

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
donor van organisch zwavel, ontgifter, bestrijdt Trichomonas vaginalis

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine) (**zie contra-indicatie**), natuurlijk
carotenoïdencomplex 40 mg (elem.)

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerkingen

Indien sprake is van een schimmelinfectie en de ontsteking op termijn niet volledig verdwijnt, dient de receptuur voor het candida syndroom te worden toegepast.

> *Contra-indicaties hydrastis canadensis:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

Wondgenezing, vertraagde

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Vertraagde wondgenezing is vaak het gevolg van een slechte conditie van het immuunsysteem (bijvoorbeeld als gevolg van chronische infecties), het anti-oxidantsysteem (bijvoorbeeld als gevolg van operatieve ingrepen) of simpelweg als gevolg van langdurig onvolwaardige voeding, langdurige stresssituaties, e.d. Vertraagde wondheling is een teken aan de wand, en er dient snel corrigerend te worden opgetreden.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>vult alle tekorten aan</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als magnesium ascorbaat <i>versnelt wondherstel, synthese collageenweefsel</i>	3 x dgs 2 gram of meer <i>o.m.a.</i>
anti-oxidant crème <i>versnelt herstel van kleine wondjes, blauwe plekken</i>	meermalen daags <i>licht aanbrengen</i>
MSM (methylsulfonylmethaan) 1.000 mg <i>donor van organisch zwavel, ontgift, bevordert herstel huidweefsel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
nutritioneel anti-oxidant complex <i>bevordert herstelproces, remt littekenvorming</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol) <i>versnelt wondherstel</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
aloë vera-extract <i>ondersteunt in sterke mate de herstelprocessen</i> (zie contra-indicatie)	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
zink citraat 50 mg (elementair) <i>bevordert weefselherstel; vaak deficiënt na trauma</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
L-arginine 500 mg <i>versnelt de synthese van collageen</i>	3 x dgs 2 capsules <i>3 dagen voor operatieve ingreep -op lege maag-</i>
serrapeptase 5 mg <i>ondersteunt herstelprocessen</i>	2 x dgs 1-2 tabletten <i>o.a. -op lege maag-</i>
visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat <i>ondersteunt herstelprocessen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dessertlepel <i>a.</i>
L-carnosine 250 mg <i>herstelt weefsels; sterke anti-oxidant</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>

• **andere eventueel in te zetten supplementen**
quercetine 500 mg, weiproteïne-hydrolysaat

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*
Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Wratten

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Plaatselijke verdikking van de opperhuid met vorming van papillen. Vormen van papilloom zijn onder meer gezwellen van huid- of slijmvliespapillen van wrat- of bloemkoolachtige structuur, het meest voorkomend aan de handen. De oorzaak is een PaPoVa-virus dat de opperhuid aantast. De aandoening is besmettelijk. Wratten verschijnen vaak als het immuunsysteem is verzwakt. Het komt vaker voor bij kinderen en oudere mensen dan bij andere bevolkingsgroepen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calcium ascorbaat
versterkt immuniteit tegen virussen

3 x dgs 2 g of meer
o.m.a.

l-lysine HCl 500 mg
versterkt immuniteit tegen virussen

3 x dgs 2 tabletten
o.m.a. -op lege maag-

anti-oxidant crème
bevordert herstel van huidweefsel zonder littekenvorming

meermalen daags
licht inmasseren op de wratten

natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair)
versterkt immuniteit tegen virussen, helpt bij herstel van huidbeschadigingen

1 x dgs 1 capsule

o.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1.000 mg
donor van organisch zwavel, ontgifter, verhoogt de weerstand

2 x dgs 1 capsule
o.a.

bèta 1,3 glucaan 60 mg
versterkt immuniteit tegen virussen

2 x dgs 1 capsule
o.a. -½ uur voor of 2 uur na de maaltijd-

lactoferrine 400 mg
bestrijdt schimmels en andere pathogenen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol), thymus concentraat 300 mg

Zenuwstelsel, aandoeningen van het
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Aandoeningen aan het uit zenuwweefsel opgebouwde deel van het lichaam, zoals neuralgie (zenuwpijn).

naam voedingssupplement
ratio voor gebruik

richtlijndosering
opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
ondersteunt herstel van zenuwweefsel

2 x dgs 1 tablet
o.a.

thiamine HCl 100 mg (vitamine B₁)
verbetert de werking van het zenuwstelsel

1 x dgs 1 tablet
o.

vitamine B₃ als nicotinezuur 100 mg
verbetert neuralgische aandoeningen, vermoedelijk als gevolg van verbeterde doorbloeding

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.
-kan 'flush' geven-

alfa-liponzuur 100 mg
anti-oxidant voor vette weefsels (zenuwstel)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

octacosanol 5.000 mg
herstelt zenuwweefsel

2 x dgs 1 kauwtablet
o.a. -opnemen via het mondslijmvlies

vitamine B₁₂ als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg
essentieel voor stofwisseling van de zenuwcel

1 x dgs 1 tablet
o. -onder de tong-

Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg
vitaliseert, regeneert

2 x dgs 1 capsule
o.a.

andere in te zetten supplementen

vitamine B₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg, nutritioneel anti-oxidant complex

Ziekte van Menière

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Aanvalsgewijze duizelingen met oogbevingen, eenzijdig doofheid, oorsuizen en misselijkheid, met (soms) braakneigingen.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als ascorbyl palmitaat (olie-oplosbaar)
geeft algehele ondersteuning, bestrijdt vrije radicalen, ontgift

1 x dgs 3 gram
o. -innemen met bijv. kwark-

Ginkgo biloba-extract 60 mg (24% ginkgosiden)
verbetert doorbloeding

2 x dgs 1 capsule
o.a.

vitamine B₃ als nicotinezuur 100 mg
verbetert doorbloeding

3 x dgs 1 tablet
o.m.a. -kan 'flush' geven-

magnesium AC 200 mg (elementair)
gaat duizelingen tegen

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

mangaan 5 mg AC (elementair)
steeds ernstig tekort bij patiënten met de ziekte van Menière

3 x dgs 1 capsule
o.m.a.

co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg
anti-oxidant t.b.v. vette weefsels; verhoogt de cellulaire energie

1 x dgs 1 capsule
o.

• andere in te zetten supplementen

alfa-liponzuur 100 mg

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.
Matigheid met het gebruik van zout is aan te bevelen.

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Ziekte van Menkes

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Erfelijke stofwisselingsziekte die betrekking heeft op de koperstofwisseling, en wordt gekenmerkt door (vooral) stapeling in de darm, waardoor kopertekorten in het organisme optreden (met name in lever en hersenen), alsmede een tekort aan koperhoudende enzymen.

naam voedingssupplement *ratio voor gebruik*

richtlijndosering *opm./tijdstip inname*

multi-vitaminen/mineralen preparaat
levert organisch koper en herstelt balansen

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

vitamine C als magnesium ascorbaat
helpt overmaat aan koper in de darm af te voeren

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

vitamine B₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg
verbetert koperabsorptie vanuit de darm

2 x dgs 1 tablet
o.a.

• andere in te zetten supplementen

anti-oxidant enzymencomplex

• opmerkingen

Geen orale anticonceptiva gebruiken.

Zonneallergie

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Een abnormale reactie (in kwalitatieve of kwantitatieve zin) in de huid, opgewekt door blootstelling aan zonlicht (UV-straling). De huid vertoont dan roodheid als gevolg van vaatverwijding en bloedovervulling (erytheem).

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (multi zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
ondersteunt herstel van huidweefsel

2 x dgs 1 tablet
o.a.

natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair)
remt schade door vrije radicalen als gevolg van UV-straling

1 x dgs 1 capsule
o.

PABA 100 mg
werkt preventief als UV-filter

2 x dgs 2-3 tabletten
o.a.

foliumzuur 5.000 mcg
bevordert de stofwisseling van zonneallergie opwekkende stoffen

1 x dgs 1 tablet
o.

nicotinamide 250 mg (vitamine B₃)
bevordert de stofwisseling van zonneallergie opwekkende stoffen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

natuurlijke vitamine E 400 IE (d- α tocoferol)

Uitsluitend bestemd voor de beroepsbeoefenaar!

Zonnebrand

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Door inwerking van overmatig veel zonlicht veroorzaakte vaatverwijding en bloeiovervulling, met als gevolg roodheid en schilfering van het huidweefsel. Bij ernstige vormen kunnen blaren en zweren ontstaan, alsmede ernstiger verschijnselen, zoals hoofdpijn en koorts.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg <i>ondersteunt herstel van huidweefsel</i>	2 x dgs 1 tablet o.a.
anti-oxidant crème <i>draagt in sterke mate bij aan herstel van huidweefsel</i>	meermalen daags <i>licht inmasseren</i>
natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair) <i>verbetert huidconditie en remt schade door vrije radicalen</i>	1 x dgs 1 capsule o.
PABA 100 mg <i>werkt preventief als UV-filter in het huidweefsel en remt UV-schade</i>	3 x dgs 2 tabletten o.m.a.
natuurlijke vitamine E 400 IE (d-α tocoferol) <i>ontstekingsremmend, bevordert genezingsproces</i>	1 x dgs 1 capsule a.
MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg <i>donor van organisch zwavel, ontgift, bevordert herstel huidweefsel</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.
aloë vera-extract <i>bevordert herstel van huidweefsel</i>	2 x dgs 1 capsule o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

kaliumpitraat 200 mg (elementair), weiproteïne-hydrolysaat, bamboe-extract 320 mg

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• opmerking

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

Zuurstofgebrek (bijv. bij bergbeklimmers of na een hartoperatie)
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

naam voedingssupplement ratio voor gebruik	richtlijndosering opm./tijdstip inname
multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i> of multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm <i>basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i> 1 x dgs 1 dagdosering <i>o. oplossen in water</i>
vitamine C als ascorbinezuur + bioflavonoïden. <i>versterkt het immuunsysteem en remt ontstekingsprocessen</i>	3 x dgs 2 g of meer <i>o.m.a.</i>
squaleen 1000 mg <i>specifieke olie die de cellulaire zuurstofvoorziening bevordert</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
Koreaanse ginseng (3% ginsenosiden) 450 mg <i>verlaagt de intolerantie voor zuurstof (bergbeklimmers kunnen hierdoor hoger op de berg komen)</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.m.a.</i>
magnesium AC 200 mg (elementair) <i>ontkramp hartspierweefsel, helpt plaque aan de vaatwanden op te lossen, reinigt vaatwanden</i>	2 x dgs 1 tablet <i>o.a.</i>
vitamine B ₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg <i>verhoogt de afgifte van zuurstof</i>	1 x dgs 1 tablet <i>o.</i>
co-enzym Q10 100 mg <i>versterkt de hartspier en verbetert de energieopbrengst in de hartspier</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
acetyl-L-carnitine 500 mg <i>verbetert de verbranding van langketenige vetzuren, verhoogt daardoor de energievoorziening in de hartspier, vertraagt de verzuring</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
alfa-liponzuur 100 mg <i>vetoplosbare anti-oxidant, verbetert vasculaire aandoeningen en verbetert de aërobe energieproductie (waar zuurstof voor nodig is)</i>	1 x dgs 1 capsule <i>m.</i>

Zwangerschap, suppletie bij
Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• **beknopte beschrijving ziektebeeld**

Hoewel uiteraard geen ziektebeeld, is hier wel sprake van een conditie die extra inspanningen vergt van het vrouwelijk organisme. Zwangere vrouwen komen ook bij de beste voeding zonder suppletie essentiële stoffen tekort, waardoor de zwangerschap dan wel de ontwikkeling van het ongeboren kind nodeloos problemen kan geven.

naam voedingssupplement
ratio voor gebruik

richtlijndosering
opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
vult tekorten aan
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
vult tekorten aan (multi zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als calc./magn. ascorbaat 325 mg elk, bioflavonoïden 50 mg
geeft algehele ondersteuning

2 x dgs 1 tablet
o.a.

vitamine B₁₂ als dibencozide 1.500 mcg/foliumzuur 500 mcg
voorkomt 80% van de zgn. 'open ruggetjes'

2 x dgs 1 tablet
o.a. -onder de tong-

vitamine B₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg
tekort kan leiden tot wiegendood; kan zwangerschapsmisselijkheid en zwangerschapsdiabetes voorkomen

2 x dgs 1 tablet
o.a.

probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
bestrijdt ziekmakende micro-organismen van binnenuit

2 x dgs 1 capsule
o.a. -laatste maand van de zwangerschap en tijdens het zogen-

magnesium AC 200 mg (elem.)
ontkrampt spierweefsel (bij beenkramp a.g.v. de zwangerschap)

2 x dgs 1 tablet
o.a.

bamboe-extract
bij bekkeninstabiliteit

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• **andere eventueel in te zetten supplementen**

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat

• **basisvoeding**

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• **opmerkingen**

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d-α tocoferol) per dag.

Tijdens zwangerschap niet meer dan 7.500 IE vitamine A per dag gebruiken.

Zwangerschapsvergiftiging

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Ziektetoestand in de zwangerschap, gekenmerkt door een scala aan verschijnselen, waaronder vooral verhoogde bloeddruk, oedeem, storingen in de eiwitstofwisseling, ongewenste stolling, trombose en gestoorde lever- en nierfuncties. Men vermoedt vooral een hormonale verstoring als oorzaak. Er bestaat een kans op zwangerschapsstuipen, die zowel voor de moeder als voor het kind schadelijk kunnen zijn.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie
of

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
vult tekorten aan (multi zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
helpt het lichaam zich aan te passen aan hormonale veranderingen

3 x dgs 2 gram of meer
o.m.a.

co-enzym Q10 30 mg (emulsie)/inosine 100 mg
helpt de verhoogde bloeddruk te normaliseren

1-2 x dgs 1 capsule
o.(m.)

complexpreparaat met o.a. silymarine, choline, inositol, biotine,
alfa-liponzuur en lipase
versterkt de lever en helpt de ontgiftiging

2 x dgs 1 capsule
o.a.

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
donor van organisch zwavel, ondersteunt alle ontgiftingsprocessen

2 x dgs 1 capsule
o.a.

• andere eventueel in te zetten supplementen

vitamine B₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg, visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat

• opmerkingen

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

Zwemmerseczeem

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Door de schimmel *epidermophyton* veroorzaakte huidaandoening die vooral optreedt als de huid warm wordt en langere tijd achtereen vochtig blijft. Het begint meestal als een kloof tussen de 4e en 5e teen met losse huidflarden en een vochtige, glanzende huid. Als allergische reactie kunnen blazen aan handen en voeten optreden.

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
basissuppletie

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

vitamine C als magnesium ascorbaat
bevordert immuniteit tegen schimmels

3 x dgs 1 g of meer
o.m.a.

anti-oxidant crème
bevordert het herstel van het huidweefsel

2 x dgs
licht inmasseren

MSM (methylsulfonylmethaan) 1000 mg
donor van organisch zwavel, ontgifter, bestrijdt allergieën

2 x dgs 1 capsule
o.a.

probiotica-kuur (Lb acidophilus/Bb bifido 24 mrd. cfu)
startkuur ter versterking van de darmflora bij ernstige klachten

1 x dgs 1 capsule
*o. bij een maaltijd-
-kuur van 14 dagen-*

na de kuur:
probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu)
bestrijdt ziekmakende micro-organismen van binnenuit

2 x dgs 1 capsule
o.a.

zink citraat 50 mg (elementair)
ter versterking van de immuniteit van het huidweefsel

1 x dgs 1 capsule
o.

• basisvoeding

Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

Zweren

(van maag- en darmslijmvlies)

Richtlijn-receptuur, te individualiseren per patiënt

• beknopte beschrijving ziektebeeld

Vorm van weefselverlies aan de oppervlakte van epitheel of huid, dat traag of in 't geheel niet door weefselvorming wordt aangevuld, dus weinig of geen neiging tot genezing vertoont. Zweren kunnen worden veroorzaakt door infectie van wonden, plaatselijke voedingsstoornissen, belemmerde bloedsomloop, algemene infectieziekten en kwaadaardige gezwellen.

Men onderscheidt de *ulcus pepticum*, de zweer in een gedeelte van het maagdarmkanaal dat voortdurend in aanraking komt met (zoutzuur bevattend) maagsap, en de *stress ulcer*, een meestal klein ulcus pepticum in slokdarm, maag of twaalfvingerige darm, min of meer acuut ontstaan onder invloed van stress (shock, ingrijpende operatie, verbrandingen, zware mentale of lichamelijke belasting).

naam voedingssupplement ratio voor gebruik

richtlijndosering opm./tijdstip inname

multi-vitaminen/mineralen preparaat
vult tekorten aan

3 x dgs 1 tablet
o.m.a.

of

multi-vitaminen/mineralen preparaat in poedervorm
basissuppletie (zonder koper en ijzer!!)

1 x dgs 1 dagdosering
o. oplossen in water

vitamine C als magnesium ascorbaat
bevordert genezing

3 x dgs 1 gram
o.m.a.

propolis 700 mg
natuurlijk antibioticum ter behandeling van maag- en darmzweren

3 x dgs 2 capsules
o.m.a. -kuur van 14 dagen-

l-glutamine 500 mg
bevordert genezing van zweren

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

hydrastis canadensis-extract 350 mg (3% berberine)
bevordert genezing van het darmslijmvlies
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

grapefruit-extract 150 mg
bestrijdt tal van pathogene bacteriën waaronder de *Helicobacter pylori*,
een micro-organisme dat een belangrijke rol speelt bij het ontstaan van
maagzweren
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

riboflavine 50 mg (vitamine B₂)
bevordert genezing van zweren

2 x dgs 1 tablet
o.a.

vitamine B₆ als pyridoxaal-5-fosfaat 50 mg
bevordert genezing van zweren als gevolg van stress

2 x dgs 1 tablet
o.a.

natuurlijk carotenoïdencomplex 40 mg (elementair)
versterkt de slijmvliesen van maag en darm

1 x dgs 1 capsule
o.

l-tryptofaan 400 mg
bestrijdt stress door verhoging van de synthese van serotonine
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 3 capsules
o.a. -op lege maag-

aloë vera-extract
bevordert genezingsproces, remt ontstekingsreacties
(zie contra-indicatie)

2 x dgs 1 capsule
o.a.

l-carnosine 250 mg
regeneert celweefsel

2 x dgs 1 capsule
o.a.

l-theanine 100 mg
helpt tegen spanningen

2 x dgs 1 capsule
o.a. -op lege maag-

• **andere in te zetten supplementen**

visolie concentraat met minimaal 550 mg EPA/DHA* of vloeibaar visolie concentraat, natuurlijke vitamine E 400 IE, bèta 1,3 glucaan 60 mg, squaleen 1.000 mg

• **basisvoeding**

De voeding dient een basisch overschot te geven.
Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

• **opmerkingen**

*: Altijd gebruiken in combinatie met 100-250 IE vitamine E (d- α tocoferol) per dag.

> *Contra-indicatie hydrastis canadensis-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, aangezien hydrastis canadensis-extract samentrekkingen van de baarmoeder kan stimuleren.

> *Contra-indicatie l-tryptofaan:*

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die behoren tot de groep van *MAO-remmers*.

> *Contra-indicaties aloë vera-extract:*

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet te gebruiken door mensen die overgevoelig zijn voor salicylaten, aangezien aloë vera salicylzuur en lupeol bevat.

> *Contra-indicatie grapefruit-extract:*

Kan de werking van reguliere medicijnen verminderen