



SUPPLEMENTEN BIJ AUTO-IMMUUNZIEKTE

De meest voorkomende auto-immuunziektes zijn:

- De ziekte van Crohn
- Colitis Ulcerosa
- MS
- Diabetes type 1
- Reumatoïde Artritis
- Psoriasis
- Vitiligo

Er zijn meer dan 150 auto-immuunziektes.
Voor al deze ziektes geldt het voedingsadvies wat volgt.



BELANGRIJKE INFO VOORAF

Als het goed is heb je mijn e-book Voeding bij Auto-immuunziekte al gelezen. Ik hoop dat je er veel waardevolle informatie uit hebt gehaald.

Hierna bespreek ik een aantal werkingsmechanismes die mogelijk uit balans zijn. Ik bespreek de meest voorkomende. **Laat je niet afschrikken door de hoeveelheid.**

Dit zijn werkingsmechanismes die ik regelmatig herstel bij mijn cliënten, echter weet dat ik daar soms wel een half jaar tot jaar voor uittrek.

Vaak herstel ik deze mechanismes omstebeurt. Daarom heb ik rechtsboven in de hoek de prioriteit erbij gezet.

Alhoewel ik voeding het ALLERBELANGRIJKSTE vind, ontkom ik er niet aan om regelmatig supplementen in te zetten. Er is vaak een behoefte aan hogere therapeutische doseringen, welke je soms niet alleen uit voeding kan halen.

In mijn praktijk werk ik met een paar specialistische merken. Merken waarvan ik zeker weet, dat ze voldoen aan belangrijke voorwaarden, nml.:

- gebruik van **natuurlijke opneembare stoffen**. Ik wil graag stoffen die jouw darm herkent als lichaamseigen, en het daardoor goed opneembaar is. Goedkope moleculaire verbindingen, die je vaak ziet bij de goedkopere merken, worden gezien als lichaamsvreemd, en belanden in het toilet. Of het bevat lichaamsvreemde stoffen waar je immuunsysteem op reageert. Dat is écht zonde van je geld. En het werkt dus niet ter verbetering.
- de **omhulsels van de capsules** moeten uit natuurlijke stoffen bestaan, die afbreekbaar zijn, en dus geen microplastics bevatten.
- De **dosering** moet hoog genoeg zijn, anders heeft het gebruik geen zin. Therapeutische merken houden hier goed rekening mee.

Ik beseft dat hier een prijskaartje aanhangt, maar ik kan helaas geen goed advies geven met goedkope supplementen, waar ik niet achter sta.

Ik verplicht je nooit tot aankoop van iets en voel je ook niet verplicht om het via de bijgevoegde linkjes te sturen. Dit e-book is met de beste intenties geschreven en ik geef hierin alleen adviezen die in mijn praktijk goed werken.

BELANGRIJKE INFO VOORAF

Ik begin altijd met het remmen van ontstekingen. Dus mocht je actieve ontstekingen hebben, dan start je daarmee. Ontstekingen vreten energie, en vaak krijg je meerdere klachten doordat je een energie tekort hebt. Dus met het aanpakken van ontstekingen en daarna het "moduleren van je immuunsysteem" kunnen andere klachten ook verbeteren.

Uiteraard pas je tegelijkertijd je voeding aan.

Blijf je na 1 of 2 maanden nog restklachten overhouden, dan kan je starten om deze restklachten aan te pakken.

Restklachten herstel ik alleen als er ook daadwerkelijk sprake is van disbalans op dat specifieke gebied. En dan in deze volgorde, mits er meerdere systemen hersteld moeten worden.

1. Spijsvertering herstellen
2. Darmen herstellen
3. Vitamine D en B12 checken en herstellen
4. Onderhoud wanneer klachten zijn verdwenen



**HERSTELLEN VAN
VERSCHILLENDE
WERKINGSMECHANISMES**



REM ACTIEVE ONTSTEKINGEN

Heb je last van actieve ontstekingen?

Ofwel heb je pijn? Een opvlamming? Verkeerde ontlasting? Veel huidproblemen? Extreme vermoeidheid? Verhoogde ontstekingswaarden in bloed of ontlasting?

Dan kan je starten met het remmen van ontstekingen op een natuurlijke manier. Dit is géén vervanging van jouw medicijnen. Wel een mooie aanvulling.

Ik adviseer je de ontstekingen te remmen op 2 verschillende gebieden. In moeilijke termen remmen we op het gebied van o.a. TNFa en Cox2. Dit zijn dezelfde ontstekingsmarkers die ook geremd worden met bepaalde medicijnen, zoals NSAID of TNFa-remmers.

Resoldyn, is een ontstekingsremmer, bestaande uit resolvines. Een hoog extract van omega 3. Zes keer zo sterk als omega 3, om precies te zijn.

3 x 1 Resoldyn per dag, 6 weken lang

15% korting via deze link. Klik met je rechtmuisknop op de link en kies voor "link openen in nieuw tabblad". Anders verdwijnt je ebook, en moet je die telkens opnieuw openen.

Daarna weer overgaan op onderhoudsdosering 1 capsule per dag.

lfladyn is een eiwitshake boordevol verschillende ontstekingsremmers. Ik adviseer je iedere ochtend een shake te drinken, gemengd met kokosdrink. Mag bij je ontbijt, of in plaats van je ontbijt. Je kunt het lekkerder maken door bijv rood diepvriesfruit toe te voegen.

2 scheppen lfladyn in 1 shake per dag, 3 weken lang. Mag langer eventueel.

En let op je voeding uiteraard.

Na het remmen van ontstekingen eventueel het immuunsysteem boosten en moduleren.

Plan gerust een kort consult in, als je extra informatie wilt over de opvlammingen of advies over supplementen. Voorzichtigheid wordt hier geboden!

MODULEER JE IMMUUNSYSTEEM

Je immuunsysteem moduleren? Wat is dat?

Eigenlijk wil je je immuunsysteem zo optimaal mogelijk laten werken. Niet te veel en niet te weinig. Niet te snel en niet te langzaam. Precies goed dus.

Het moet jouw lichaamseigen cellen met rust laten en vreemde binnendringers onschadelijk maken.

In het oosten gebruiken ze hier al duizenden jaren bepaalde paddestoelen voor. Deze paddestoelen bevatten bètaglucanen. Deze stoffen verbeteren de immuunafweer van de gastheer. Een betere en snellere reactie als het écht moet... en het beter kunnen beoordelen of iets lichaamsvreemd is of niet.

Ik adviseer een kuur betaglucanen van 3 maanden, bij voorkeur in de herfst. Dan heb je er heel het virusseizoen wat aan.

Caps Immu, 3 x 1 capsule per dag, 3 maanden lang.

Mail mijn gerust voor een kortingsvoucher van EUR 20 korting op je eerste bestelling

(TIJDELIJKE) OPVLAMMING?

Er zijn verschillende risicofactoren die een opvlamming/ ontsteking kunnen veroorzaken. Wanneer ons immuunsysteem getriggerd wordt door een bacterie of virus, dan kan deze in de overactief reageren. Sommigen krijgen daarom een opvlamming na bijvoorbeeld een verkoudheid. Tevens kan een stressvolle periode of een stressvol moment hierop invloed hebben.

Virus of bacterie infectie?

Ik adviseer om tijdens het doormaken van een verkoudheid of griep extra ondersteuning te bieden aan je immuunsysteem, om de kans op overactiviteit te verkleinen.

Ik adviseer Lactoferrine, een eiwit wat vrij ijzer bindt in het bloed. Door het verbinden aan vrij ijzer heeft de bacterie/ virus geen kans om voort te bestaan. Ijzer is essentieel voor pathogenen, dus als het vrije ijzer niet meer beschikbaar is, gaan ze dood. Het immuunsysteem komt dan tot rust.

Zorg dat je dit op voorraad hebt staan, zodat je het bij de eerste snif al kunt inzetten. Het fungeert als het ware als een natuurlijke antibiotica tegen zowel bacteriën als virussen.

"Bonusan Lactoferrine 300 mg": Bij een bacteriële of virale infectie: 3 x 900 mg, dus 3 keer 3 capsules per dag. 3-10 dagen lang, afhankelijk van ernst virus

[Gebruik link voor 15% korting](#)

Chronische Stress?

Dit kan uiteraard van alles zijn. De ziekte alleen al kan vee stress geven. Een toxische relatie, een baan die niet bij je past. Een verstoorde relatie met je ouders.

Mijn advies is uiteraard om deze stressoren aan te pakken. Waar kan je iets in veranderen. Soms is er niet echt een reden en sta je gewoon chronisch aan. Alles komt harder binnen en je mist een soort spamfilter.

Dan kunnen rustgevende kruiden een hele fijne uitkomst bieden. Rust en ontspanning in je hoofd, beter slapen. Minder prikkels te verwerken.

Hiervoor werk ik graag met de Caps Moodoo. In te zetten als kuur, van 3 maanden, 3 x 1 capsule per dag. Dit is voor de lange termijn de beste optie. Of zo eens af en toe een capsule, als je een "slecht" moment hebt en de komende uren wat extra rust kan gebruiken. Let op, niet te gebruiken bij antidepressiva.

[Gebruik kortingscode ORTHOLOTT20 voor EUR 20 korting op je eerste bestelling...](#)

SPIJSVERTERING HERSTELLEN

Darmgezondheid gaat van mond tot kont, dus ook je spijsvertering MOET op orde zijn. Waaraan herken je dat? Je spijsvertering is goed wanneer je mooie sigaren in de wc ziet. Het liefste elke dag 1 / 2 keer. Nou, dat wordt een uitdaging als je chronisch ziek bent. Ontlasting die te dun, te dik, plakt, drijft of stinkt heeft extra aandacht nodig voor de vertering. En dan adviseer ik je het volgende:

Mond:

Vertering begint al in de mond. Zorg voor goede hygiëne, zodat vertering hier al goed start. Inden tandvleesontsteking, dan adviseer ik de mondhygiëniste.

Maag:

De maag moet zuur genoeg zijn en voldoende maagzuur bevatten. Dat hebben we bijna altijd onvoldoende. Wanneer het niet zuur genoeg is en of er is te weinig maagzuur, werken de verteringsenzymen niet.

Ik adviseer dan voor iedere maaltijd een glas water met 1 eetlepel appelciderazijn te drinken. Of bij ernstige maagproblemen een afspraak te maken.

Maagbeschermers en -remmers veroorzaken deze problematiek, dus deze onder begeleiding afbouwen. Als je te snel afbouwt en zonder begeleiding, kan je nog ergere klachten krijgen helaas.

Alvleesklier:

Het orgaan waar de verteringsenzymen gemaakt worden. Voor iedere stof wat verteerd moet worden hebben we wel een enzym. Maar als de alvleesklier te druk is met het maken van insuline (omdat we zoveel koolhydraten eten), kan hij geen enzymen maken. Hij kan deze twee taken namelijk niet tegelijk uitvoeren.

Dus wil je je alvleesklier herstellen? Eet koolhydraat-arm, en help je alvleesklier tijdelijk (3 maanden) met het innemen van enzymen via suppletie. Door dit toe te voegen bij je maaltijd, komt je vertering goed op gang, en kan je alvleesklier herstellen.

Dus produceer je momenteel geen mooie sigaren, dan is dit echt een mooie aanrader!
Ringana Caps D-gest, 1 bij iedere maaltijd

D-gest

Mail voor een kortingsvoucher voor EUR 20 extra korting bij de eerste bestelling

D-gest zijn niet alleen enzymen, dit is tevens een leverkuur, ofwel goede ondersteuning voor de lever.

DARMEN HERSTELLEN

Een gezonde darm, is een gezond lichaam.

Vanaf de geboorte wordt het lichaam blootgesteld aan een overvloed van bacteriën, virussen, parasieten, toxines en allergenen. De belangrijkste en grootste toegangspoort voor deze vreemde indringers is via ons spijsverteringskanaal. In onze darmen ontwikkelt zich uiteindelijk ook het grootste gedeelte (80%) van ons immuunsysteem.

De darmen worden gekoloniseerd door meer dan 400 verschillende soorten micro-organismen. Des te meer goede organismes, des te gezonder de darm. De functies, invloeden en effecten van deze organismes (bacteriën etc) worden de laatste jaren uitvoerig bestudeerd.

Dachten we vroeger dat poep maar poep was... nu weten we dat onze darmgezondheid van een immens groot belang is, met ontelbare functies.

Een darm bestaat natuurlijk uit verschillende onderdelen, die allen een eigen taak hebben.

1. Darmepitheel (darmwand)
2. Darmmucus (slijmvlies)
3. Microbioom

Belangrijk is dat alle drie de onderdelen zo gezond mogelijk zijn.

1 Darmepitheel

Dit is de scheidingswand tussen onze buitenwereld en onze binnenwereld. Deze wand is slechts 1 cel-dikte dik. Tussen deze cellen bevinden zich de inmiddels bekende tight junctions, de schuifdeurtjes. Deze kunnen openstaan door stress of door het nuttigen van gluten, melk of soja.

Glutamine is een eiwit wat deze schuifdeurtjes weer kan repareren. Maar wees voorzichtig met glutamine als je een actieve ontsteking hebt in de darm.

2 Darmmucus

Tegen het darmepitheel aan ligt de mucus, een dikke slijm laag met een belangrijke functie. De slijm laag is de eerste verdedigingslinie tegen infiltratie van bacteriën, schimmels en virussen en voedsel gerelateerde toxines. Tevens huisvesten zich allerlei gunstige bacteriën in deze slijm laag (in de dikke darm). Een gezonde slijm laag zorgt ervoor dat er optimaal gecommuniceerd wordt tussen bacteriën en het immuunsysteem.

DARMEN HERSTELLEN

Een belangrijke stof, die vaak te weinig aanwezig is, is een suiker, genaamd HMO Fucose. HMO Fucose zorgt er voor dat de slijmvliesdraden mooi gekoppeld zijn, zodat de mucus zijn beschermende functie goed kan uitvoeren.

3 Microbioom

Wetenschappelijke studies hebben aanzienlijke bewijzen aangeleverd wat betreft het nut, de veiligheid en de doeltreffendheid van de specifieke microbiotica. Diverse bacteriestammen hebben allerlei specifieke functies. In de toekomst verwachten dat we veel bacteriestammen apart zullen inzetten voor een specifieke functie.

Het winstgevende effect van probiotica kan gezien worden in tal van functies, zoals de productie van stoffen tegen "slechte" ongewenste bacteriën.

Voor een goede darmgezondheid adviseer ik een product wat op al deze 3 functies een positief effect heeft.

Nutrimonium HMO van Metagenics, 1 zakje per dag, 3 maanden kuur. Bevat allerlei stoffen voor goede darmgezondheid, zo ook glutamine, HMO Fucose en een probiotica. Ik adviseer dit eigenlijk iedereen, eens per jaar, een kuur van 3 maanden.

Nutrimonium HMO

(15% korting via deze link)

Nogmaals, voorzichtig bij actieve ontstekingen in de darm. Dan eerst de ontstekingen remmen.

LET OP VITAMINE D EN B12

Veel voorkomend bij auto-immuunziekte is een deficiëntie in vitamine D en B12. Vitamine D is oa belangrijk voor het immuunsysteem en B12 is betrokken bij talloze processen, waaronder ook het aanmaken van energie.

Ik adviseer om tijdens je reguliere bloedafname deze 2 waardes mee te nemen. Van vitamine D het liefste de actieve en de niet actieve variant.

Idealiter is vit D boven de 80 en B12 liever aan de bovengrens van de referentie.

Mocht je te weinig energie hebben, controleer ook dan B12. En ijzer en Hb.

Vitamine D zit in Immundefense, wat ik adviseer als basissuppletie.

Bij tekort aan vitamine B12 adviseer ik tijdelijk de B-dyn Forte.

(15% korting via deze linkjes)

SUPPLEMENTEN VOOR BASISONDERHOUD

Er is een verschil in supplementen voor therapie, vaak ingezet als kuur van 3 maanden en supplementen voor onderhoud, vaak heel het jaar door in een lagere dosering.

Therapie kan anders zijn en is vaak ook hoger gedoseerd. De supplementen voor therapie adviseer ik bij klachten of actieve ontstekingen.

Wanneer er voldoende energie is, jij klachtenvrij bent, en geen actieve ontstekingen hebt, kan je overgaan naar de onderhoudssuppletie. Dit zorgt ervoor dat er geen tekorten ontstaan en je lichaamsprocessen al hun taken goed kunnen blijven uitvoeren.

Onderhoudssuppletie:

Immundefense 1 per dag (voldoende D, C, Selenium, Zink, Quercetine > hulpstoffen voor je immuunsysteem)

Resoldyn 1 per dag (De SPM in resoldyn is een eind extract wat voortkomt uit Omega 3. Bij normale omega 3 verloopt deze omzetting niet optimaal waardoor er slechts weinig SPM overblijft. Vandaar de voorkeur om meteen het eindextract SPM (Resoldyn) te gebruiken. Werkt ontstekingsremmend.

Metaviva 1 per dag; een goede multivitamine met alle benodigde stoffen voor een goede gezondheid.

Curcudyn Forte 1 per dag; eigenlijk is kurkuma goed voor alles, maar zeker ook als een ontstekingsremmer.

Bovenstaande linkjes geeft 15% korting

Een eiwitpoeder hoeft niet dagelijks meer genuttigd worden, mag wel. Bijvoorbeeld na het sporten of als je even behoefte hebt aan een makkelijke maaltijd. Ook zal je lichaam signalen afgeven als het eiwitten tekort komt. Je krijgt soms de neiging om meer te gaan snaaien, of je hormonen raken wat uit balans. Je brein creert dan een soort breinhonger omdat hij wilt dat jij eiwitten gaat eten. Een eiwitshake kan dan een uitkomst zijn. MAAR, let wel, zorg voor een eiwitpoeder zonder antikleermiddel, zonder siliciumdioxide. Dit is een toxische stof die wij wel opnemen, maar niet kunnen uitscheiden en zich ophoopt in onze organen. Ik ben heel kritisch met eiwitpoeder.

Ik adviseer de "beste": Ringana Protein

Mail voor een kortingsvoucher voor EUR 20 extra korting bij de eerste bestelling

ER IS HOOP!

Nu heb je een beetje kunnen inlezen welke voedingssupplementen kunnen helpen bij auto-immuunziekte.

Ik heb al honderden patiënten mogen begeleiden met het veranderen van voeding en leefstijl. En telkens leidde dit tot waanzinnige resultaten. We keken niet alleen naar voeding, maar ook naar andere risicofactoren die de ziekte in stand houden. Denk aan stress, slaap, toxische emotie, ongezonde darm, overload van toxische stoffen en ademhaling.

Daarnaast zijn er ook mooie natuurlijke supplementen die ingezet kunnen worden om ontstekingen te remmen, jouw immuunsysteem te ondersteunen, darmen te helen en vaak voorkomende tekorten zoals vitamine D en B12 aan te vullen.

Weet dat als je de risicofactoren van de ziekte wegneemt, de ziekte geen kans meer heeft te blijven bestaan. De ziekte kan dan echt langdurig of zelfs volledig in remissie komen.

Je energie herstelt, je klachten verdwijnen (vaak zelfs geheel) en er is weer hoop voor de toekomst.

Wil je hier veel meer over weten?

Kijk dan op www.praktijklottebos.nl

DIT VONDEN ANDEREN VAN MIJN CURSUS

"Ik heb meer relevante informatie gekregen over darmontstekingen en de invloed van voeding daarbij dan in al die jaren van mijn MDL artsen."

"Het is een hele verhelderende cursus ,die je vele inzichten en handvatten geeft waar je heel goed mee uit de voeten kunt. Lotte is goed bereikbaar, heel behulpzaam, heel deskundig, ze legt alles heel goed en duidelijk uit. Ze helpt bij al je vragen en issues, een echte aanrader voor iedereen met darmklachten. Ik gun iedereen een klachtenvrije darm.
Dank je, Lotte, voor alles."

"Ik ben erg te spreken over het gehele cursus. Mensen om mij heen zien nu al verschil; "ben je afgevallen?" En dat motiveert enorm! Volgens mij zijn mijn darmen ook happy op dit moment. Nu kijken of met deze levensstijl de klachten achterwege blijven."

"Top!!!! Ik voel mij super!!! Heb voor het eerst sinds 9 maanden geen pijn! En weer meer energie! Heb gisteren en vandaag zelfs 45 minuten met de hond gewandeld!!!!"

"Hele fijne cursus, waar ik lichamelijk en mentaal heel veel aan heb gehad! Lotte heeft veel kennis en weet hoe ze je kan helpen bij je klachten."

"Erg leerzaam en zeker veel vooruitgang geboekt in die korte tijd dat ik nu bezig ben. Heel veel energie gekregen, m'n darmen zijn erg rustig en geen last ergens meer van. Nog een leuke bijkomstigheid dat ik ook al wat ben afgevallen en niet geheel onbelangrijk mijn vetpercentage was na 1 week al met 1% gezakt daar was ik enorm blij mee!"

"Lotte ik ben zo blij om jou ontmoet te hebben via internet en dat jou benaderingswijze mij heel veel goeds heeft gebracht. Het heeft mij nieuwe energie gebracht en vooral heel veel rust in mijn darmen."

"Nieuwe inzichten zorgen er bij mij voor dat ik beter begrijp waar mijn klachten vandaan komen, maar ook wat ik er tegen kan doen!"

MEER INFORMATIE



www.praktijklottebos.nl



0630593771



PRAKTIJK LOTTE BOS