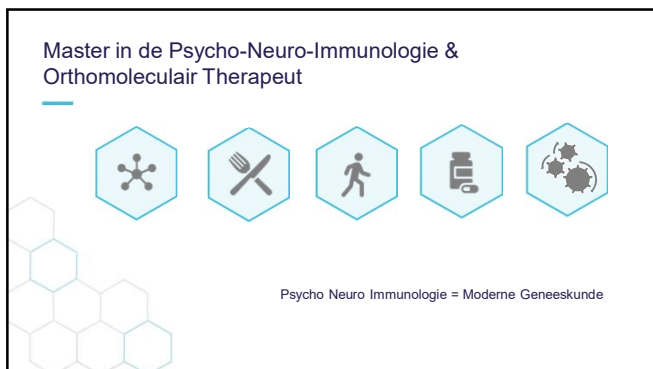




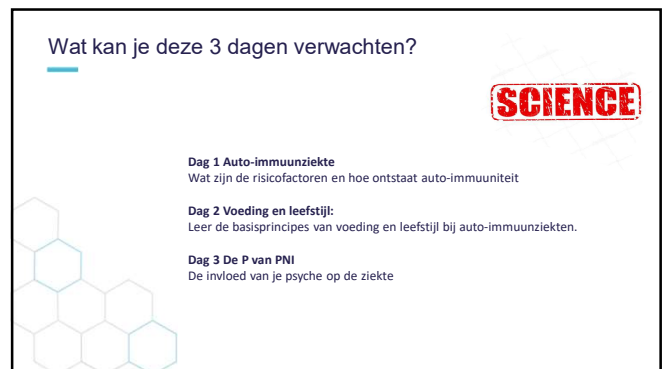
1



2



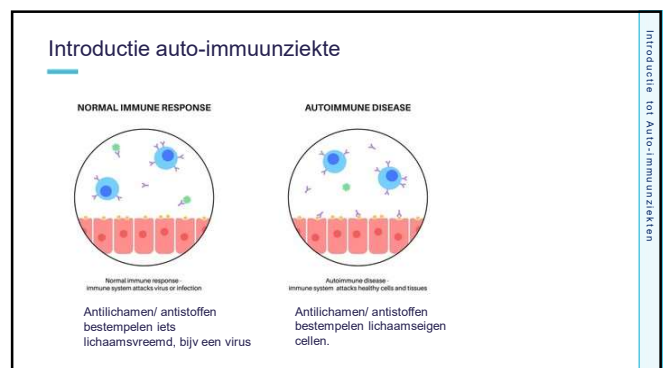
3



4



5



6

Introductie auto-immuunziekte

Introductie tot Auto-immuunziekten

Waarom ziet het immuunsysteem de eigen cellen als lichaamsvreemd?

7

De Film naar ziekte

8

Het moderne leven - De evolutionaire mismatch

2,6 miljoen jaar geleden

2024

EVOLUTIE

EVOLUTIE

MISMATCH

Gedrag

Voeding

Beweging

9

Ontstekende voeding

10

Weinig beweging

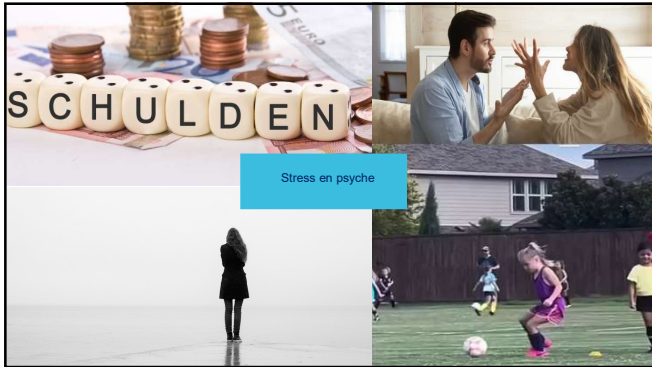
11

HEAVY METALS CHANGE NEUROLOGIC EFFECTS

Toxines en chemicaliën

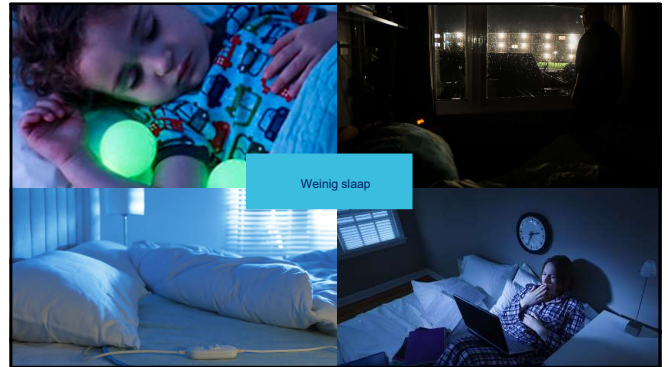
NANOPLASTICS FOUND IN DRINKING WATER

12



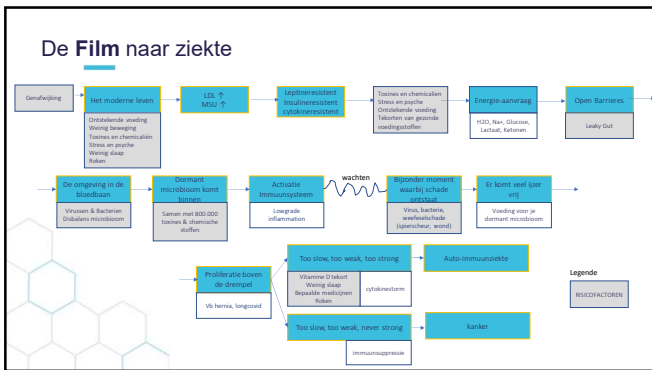
Stress en psyché

13



Weinig slaap

14



15

Overzicht van veel voorkomende auto-immuunziekten

Auto-immuunziekte	Aantal in Nederland
Reumatoïde Artritis (RA)	250.000
Multiple Sclerose (MS)	25.000 - 30.000
Ziekte van Hashimoto	480.000
Type 1 Diabetes	100.000
Coeliëkie	170.000
Ziekte van Crohn	40.000
Colitis Ulcerosa	50.000
Vitiligo	240.000
Psoriasis	300.000
Lupus (SLE)	7.000

Jouw eigen film bepaalt de plek waar eigen cellen gezien worden als lichaamsvreemd

16

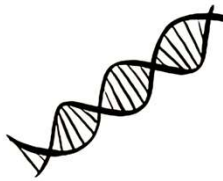
- ### Overzicht van veel voorkomende auto-immuunziekten
- Aantal mensen met een auto-immuunziekte in Nederland: ongeveer 1 miljoen.
 - Percentage met meer dan één auto-immuunziekte: ongeveer 25%.
 - Aantal bekende auto-immuunziekten: meer dan 80.
 - Er is altijd sprake van een overactief immuunsysteem
 - Regulier wordt het immuunsysteem onderdrukt

17



18

Genetische afwijkingen en auto-immuunziekten



Gemiddeld wordt een mens geboren met ongeveer 60 tot 100 nieuwe genetische mutaties, die meestal geen effect hebben.

Veroorzaakt bijv door wat oudere ouders of toxische omgevingsfactoren, straling, chemische stoffen...

De Rol van Genetische Factoren

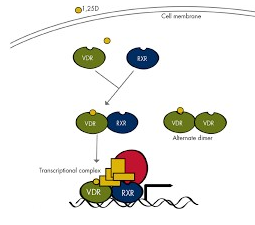
19

Specifieke genen geassocieerd met auto-immuniteit

VDR = Vitamine D receptor

- regulatie van immunrespons
- productie van ontstekingsremmende stoffen.

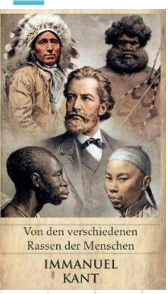
- Vitamine D gehalte van gem. NL = 50
- Met genafwijking mogelijk lager < 50
- Idealiter > 80



De Rol van Genetische Factoren

20

Specifieke genen geassocieerd met auto-immuniteit




Von den verschiedenen Rassen der Menschen
IMMANUEL KANT

- ❖ 99,9% van het genoom is identiek in alle mensen
- ❖ Werd als oorzaak gezien van ziekte
- ❖ Echter is het een een verstoring van genen
- ❖ Onze huidige genen wijken zo goed als niet af van onze verre voorvaderen (50.000 jaar geleden)

De Rol van Genetische Factoren

21

Epigenetica: Hoe omgevingsfactoren genexpressie beïnvloeden



Dr. Bruce Lipton – *The Biology of Belief*

"Het is de omgeving domkop"

Het wel of niet tot expressie komen van genen

De Rol van Genetische Factoren

22

Ons Immuunsysteem

Het immuunsysteem

Lichaamseigen vs Lichaamsvreemd

Antigenen

1. Bacterien, virussen, schimmels, parasieten
2. Toxines & Chemicaliën
3. Bepaalde voedingsstoffen

Maar ook kapot weefsel, implantaten, etc.

LEGER

De Werking van het Immuunsysteem

23

Ons Immuunsysteem

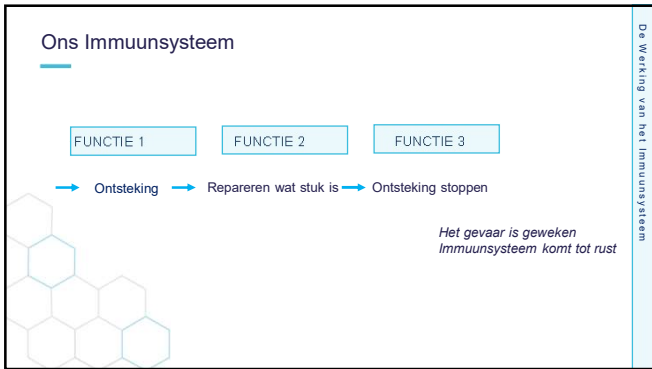
Immuunsysteem
Afwersysteem
Witte bloedcellen
Leukocyten

Vernietigen wat lichaamsvreemd is → ONTSTEKING

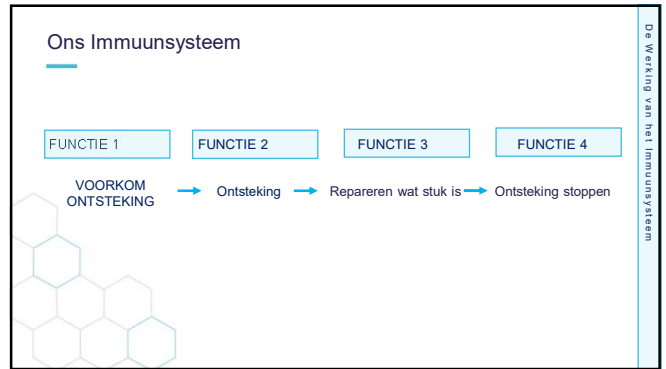
LEGER

De Werking van het Immuunsysteem

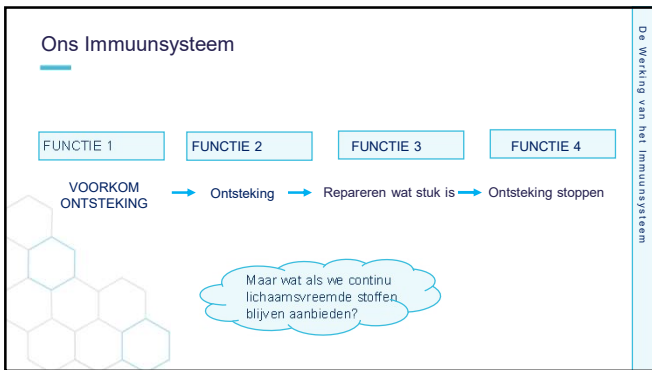
24



25



26



27



28

Wat zijn de risicofactoren voor ons immuunsysteem?

Immuunfunctie	Risicofactoren
1 Voorkom ontsteking	<ul style="list-style-type: none"> • Roken • Bacterien, virussen, schimmel • Toxines • Milieu- en chemische blootstelling • Vitamine D-tekort
2 Ontsteking	<ul style="list-style-type: none"> • Ontstekende voedingsstoffen • Leaky gut • Disbalans Microbioom • Intolerant immuunsysteem • Vitamine D-tekort
3 Repareren	<ul style="list-style-type: none"> • Tekorten van gezonde voedingsstoffen • Weinig bewegen • Vitamine D-tekort
4 Ontsteking stoppen	<ul style="list-style-type: none"> • Roken • Weinig slaap • Stress • Bepaalde medicijnen • Vitamine D-tekort

De Werking van het Immuunsysteem

29

Wat zijn de risicofactoren voor ons immuunsysteem?

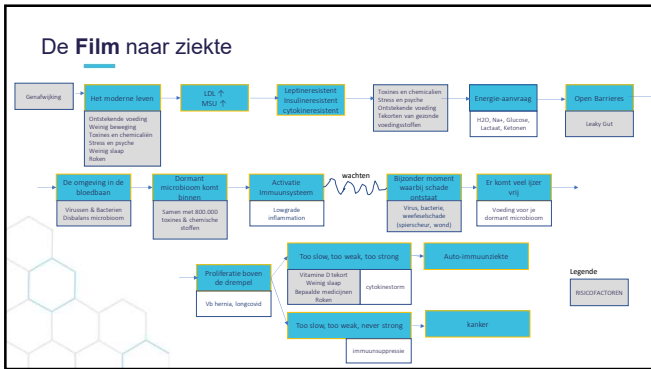
Immuunfunctie	Risicofactoren
1 Voorkom ontsteking	<ul style="list-style-type: none"> • Roken • Bacterien, virussen, schimmel • Toxines • Milieu- en chemische blootstelling • Vitamine D-tekort
2 Ontsteking	<ul style="list-style-type: none"> • Ontstekende voedingsstoffen • Leaky gut • Disbalans Microbioom • Intolerant immuunsysteem • Vitamine D-tekort
3 Repareren	<ul style="list-style-type: none"> • Tekorten van gezonde voedingsstoffen • Weinig bewegen • Vitamine D-tekort
4 Ontsteking stoppen	<ul style="list-style-type: none"> • Roken • Weinig slaap • Stress • Bepaalde medicijnen • Vitamine D-tekort

12 Risicofactoren

1. Bacterien, virussen, schimmel
2. Toxines & chemische blootstelling
3. Ontstekende voedingsstoffen
4. Disbalans Microbioom
5. Leaky gut
6. Intolerant immuunsysteem
7. Tekorten van gezonde voedingsstoffen
8. Roken
9. Weinig bewegen
10. Vitamine D tekort
11. Weinig slaap
12. Bepaalde medicijnen

De Werking van het Immuunsysteem

30



31

Kort samengevat

Een ziekte bestaat nooit op één dag

Er gaat een hele film aan vooraf met allerlei risicofactoren, beginnend met bepaalde genafwijkingen bij de geboorte

We benoemen 12 risicofactoren die invloed hebben op ontstekingen

Wij kunnen zelf invloed uitoefenen op deze risicofactoren

Door risicofactoren WEG te nemen gaan lichaamsprocessen weer anders lopen. Dan heeft de ziekte geen schijn van kans meer

Samenvatting

32

Ons Immuunsysteem

Gezonde ontsteking **Gezonde ontsteking**

FUNCTIES

- 1 Voorkom een ontsteking (barrières)
- 2 Ontsteking van lichaamsvreemd
- 3 Repareren wat kapot is
- 4 Ontsteking stoppen

De Werking van het Immuunsysteem

33

Virussen en hun rol bij het ontstaan van auto-immuniteit

Gezonde ontsteking **Gezonde ontsteking** **Auto-immuun ontsteking**

De antilichamen van het virus passen ook op de receptoren van een lichaamseigene cel.

Sommige virusstukjes lijken op lichaamseigenstoffen, waardoor ze op de slotjes passen van lichaamseigen cellen.

1 van 12 Virussen, bacteriën & schimmels

34

Toxines en chemicaliën en hun rol bij het ontstaan van auto-immuniteit

Gezonde ontsteking **Gezonde ontsteking**

2 van 12 Toxines & chemicaliën

35

Toxines en chemicaliën en hun rol bij het ontstaan van auto-immuniteit

Gezonde ontsteking **Gezonde ontsteking** **Auto-immuun ontsteking**

Er kunnen zich toxines bevinden in lichaamseigen cellen, waardoor de immuuncel jouw eigen cel als lichaamsvreemd ziet

Ongewijngfactoren en Auto-immuniteit

36

Ontstekende voeding en hun rol bij het ontstaan van auto-immuniteit

Voeding van nature belastend voor ons immuunsysteem

Voeding door de mens belastend voor ons immuunsysteem

3 van 12 Ontstekende voedingsstoffen

37

Ontstekende voeding en hun rol bij het ontstaan van auto-immuniteit

Van nature belastend

Lectines

Oxalaten

Planten

Insecten

Dieren

Bacterien en schimmels

Het overlevingsmechanisme van de plant

3 van 12 Ontstekende voedingsstoffen

38

Ontstekende voeding en hun rol bij het ontstaan van auto-immuniteit

Lectines

Nachtschades

Peulvruchten

Oxalaten

Oxalatrijke voeding

Schade aan onze weefsels

Ontsteking

3 van 12 Ontstekende voedingsstoffen

39

Ontstekende voeding en hun rol bij het ontstaan van auto-immuniteit

Door de mens belastend gemaakt

Je bent wat je eet

Kleurstoffen

Geurstoffen

Conservingsmiddelen

Je bent wat jouw voeding eet

3 van 12 Ontstekende voedingsstoffen

40

Ontstekende voeding en hun rol bij het ontstaan van auto-immuniteit

Je bent wat jouw voeding eet

- Mais, soja, tarwe
- Antibiotica & pesticiden
- Parasieten bij kweekvis door dichtheid
- Krachtvoer, mais, soja, tarwe
- Antibiotica, groeihormonen & pesticiden
- Stressvolle omstandigheden
- Mais, soja, tarwe
- Antibiotica & pesticiden
- Groeibevorderaars

Arm aan vitamine en mineralen

Rijk aan slechte vetten, omega 6, linolzuur > ONTSTEKING

3 van 12 Ontstekende voedingsstoffen

41

Kort samengevat

Een gezonde ontsteking is goed. Het immuunsysteem vernietigt lichaamvreemde virussen en toxines.

Er kan een overreactie ontstaan. Het immuunsysteem vergist zich, omdat receptoren op gezonde cellen lijken op receptoren van virussen. Het immuunsysteem herkent ook toxines die zich in lichaamseigen cellen bevinden.

Continue blootstelling aan toxines, virussen en ontstekende voeding zorgt voor een **chronische** ontsteking.

Hoe krijgen we minder virussen en toxines binnen?

Samenvatting

42

Wat staat ons te doen

Hoe krijgen we minder virussen en toxines binnen?

Interventie inname virussen, bacteriën, toxines & chemicaliën

Minder innemen:

- Biologische voeding, onbespoten
- De juiste rund, kip en vis
- Natuurlijke lichaamsverzorging, shampoo, douchegeel
- Gefilterd water
- Natuurlijk wasmiddel

Minder binnenlaten door de huid en darmen > microbiom optimaliseren

4 van 12 Disbalans microbiom

43

De rol van de microbiom in het immuunsysteem

Hoe laten we minder virussen en toxines binnen?

Binnenkant darm
Darmwand
Immuunsysteem

Alle barrières hebben hetzelfde mechanisme, echter 70% van je immuunsysteem zit in je darm

4 van 12 Disbalans microbiom

44

Wat gebeurt er in die darm

Immuunsysteem
Microbiom

TOXINES
VIRUSEN
CHEMICALIËN
BACTERIËN

45

Disbalans microbiom

Goede bacteriën

- Communiceren met het immuunsysteem over wat vreemd is
- Lichaamsvreemde stoffen worden begeleid naar de ontlasting
- Maken ontelbare stoffen zoals energie voor immuuncellen

Interventie optimaliseren microbiom

- Voeding aanpassen zoals advies
- Supplementeer een goede probiotica

4 van 12 Disbalans microbiom

46

Lekke darmsyndroom en auto-immuunziekten

Tight junction
Adhesion junction

5 van 12 Leaky gut

47

Voedselgevoeligheden en hun impact op de immunrespons

Gluten/ brood
Caseïne/ zuivel
Soja

5 van 12 Leaky gut

48

Voedselgevoeligheden en hun impact op de immuunrespons

5 van 12 Leaky gut

49

De darm reageert op stress

5 van 12 Leaky gut

50

Kort samengevat

Hoe krijgen we minder virussen en toxines binnen?

1. Begin met het minder innemen van lichaamsvreemde stoffen (biologische, gefilterd & natuurlijk)
2. Toch eenmaal binnen, zorg dat je microbiom ze herkent als vreemd, zodat ze doorgestuurd worden naar de ontsteking
3. Vermijd voeding die de schuifdeurtjes verbrijzelen, zoals gluten, caseïne en soja.
4. Verminder chronische stress, zodat de schuifdeurtjes gesloten blijven

Eenmaal binnen, wat kunnen we dan verbeteren om ontstekingen te verminderen?

Samenleving

51

Zorg dat het immuunsysteem toleranter wordt

Ofwel: zich minder vergist
Ofwel: cellen en stoffen met rust laat, die eigenlijk niet écht lichaamsvreemd zijn.

6 van 12 Immuunsysteem toleranter maken

Verhoog het immuunstofje IL10:

- Ontstekingsremmend
- Remt de immuunrespons bij een overmatige ontsteking
- Voorkomt schade aan de weefsels

Interventie verhogen IL10

Supplementeer extracten uit paddenstoelen

- verhoging IL10
- Betaglucanen
- AHCC

52

Voedingstekorten en auto-immuniteit

De belangrijkste voedingstekorten voor de functies van het immuunsysteem:

Tijdig de juiste ontsteking maken

Zink
Selenium
Vitamine C
Vitamine D

Repareren

Eiwitten

Ontsteking stoppen

Omega 3

1 Voorkom ontsteking
2 Ontsteking
3 Repareren
4 Ontsteking stoppen

Interventie voedingstekorten

- Supplementeer zink, selenium, C, D, eiwitten en omega 3
- Eet bronnen met zink, selenium, C, D, eiwitten en omega 3

7 van 12 Theorien van gezonde voedingsstoffen

53

Omega 3 tekort en auto-immuniteit

Omega 3
Ontsteking uit
Goede vetzuren

Omega 6
Ontsteking aan
Slechte vetzuren

Ontsteking uit

7 van 12 Theorien van gezonde voedingsstoffen

54

Omega 6 zet de ontsteking aan

7 van 12 tekorten van gezonde voedingsstoffen

55

Omega 3 zet de ontsteking uit

7 van 12 tekorten van gezonde voedingsstoffen

56

Voedingstekorten en auto-immuniteit – Omega 3

Verhouding is 1:20 (omega 6 vs omega 3)
We kunnen beter ontstekingen aanzetten dan uit

Interventie verhogen omega 3

- Meer wilde vis eten (MSC)
- Supplementeer omega 3
- Verminder omega 6, ongezonde vetten

7 van 12 tekorten van gezonde voedingsstoffen

57

Roken

Interventie stoppen met roken

- Nicotinepleisters
- Allen Carr "Stoppen met roken"
- Stoppen met roken

8 van 12 tekorten

58

Weinig beweging

- Zitten is het nieuwe roken > enorm ontstekingsbevorderend
- Beweeg met een "normale" ademhaling
- Wandelen, fietsen, zwemmen
- Maar ook ramen zemen, tuinieren etc
- IF YOU DON'T USE IT YOU LOOSE IT

Interventie bij weinig beweging

- Indien mogelijk 10.000 stappen per dag,
- 20 minuten extra
- 5 meter
- Minder zitten

9 van 12 tekorten van gezonde voedingsstoffen

59

Vitamine D tekort

De belangrijke functies van Vitamine D bij auto-immuunziekten:

1. Het moduleren van het immuunsysteem: Het kan de activiteit van bepaalde immuuncellen, zowel extra activeren als temperen. Afhankelijk van de noodzaak.
2. Ontstekingsremmende werking
3. Versterking van de barrièrefunctie: Een sterke barrière helpt voorkomen dat pathogenen en andere schadelijke stoffen het lichaam binnendringen en een immuunrespons uitlokken.

Interventie Vitamine D tekort

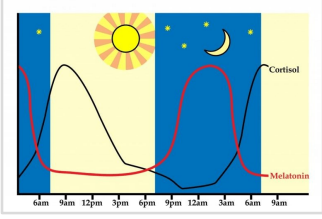
- Zonlicht – bruin zonder brand
- Supplementeer Vitamine D

10 van 12 tekorten van gezonde voedingsstoffen

60

Weinig slaap | Cortisol en Melatonine

- ❖ Slaap reinigt de hersenen, afvoer van afvalstoffen
- ❖ Immuunsysteem controleert en herstelt het lichaam in slaap



11 van 12 Weinig slaap

61

Weinig slaap | Processen hebben een eigen tijd

Bioritme leidt tot stress en kan ziekte veroorzaken



11 van 12 Weinig slaap

62

Weinig slaap | Slaap minimaal 7 uur per nacht


- Rond 22.00 uur naar bed is beter dan rond 01.00 uur
- Gebruik je aanmaak van melatonine, die om 21.00 uur optimaal is
- Cortisol geeft rond 7.00 uur CAR, cortisol awakening response
- Zorg dat je fit wakker wordt en het liefst zonder wakker
- Immuunsysteem heeft 7 uur nodig om alle processen te herstellen



11 van 12 Weinig slaap

63

Weinig slaap | Slaaptips



Interventie bij weinig slaap

- Gebruik verduisterende gordijnen
- Volg het licht en donker
- Gebruik tijdelijk 0,29 mg Melatonine rond 21 uur
- Ga rond 22 uur naar bed
- Geen scherm na 21.00 uur
- Gebruik een blauw licht filter bril
- Niet meer eten na 20.00 uur
- Vermijd stress aan het eind van de dag (incl sporten)
- Check jezelf

11 van 12 Weinig slaap

64

Bepaalde medicijnen

- NSAID's:
 - Ibuprofen (bijv. Advil, Brufen, Nurofen)
 - Naproxen (bijv. Aleve, Naprosyn)
 - Diclofenac (bijv. Voltaren, Cataflam)
- Echinacea: Stimuleert het immuunsysteem

Interventie bij bepaalde medicijnen

- Gebruik voor pijnstilling liever paracetamol

12 van 12 Bepaalde medicijnen

65

Begin van het opstellen van een persoonlijk protocol op basis van risicofactoren

Risicofactoren

1. Bacteriën, virussen, schimmel
2. Toxines & chemische blootstelling
3. Ontstekende voedingsstoffen
4. Disbalans Microbioom
5. Leaky gut
6. Intolerant immuunsysteem
7. Tekorten van gezonde voedingsstoffen
8. Roken
9. Weinig bewegen
10. Vitamine D tekort
11. Weinig slaap
12. Bepaalde medicijnen

Therapieplan en Prognosevorming - Deel 1

66

Belangrijke punten van deel 1 samengevat

Interventie inname virussen, bacterien, toxines & chemicalien

Minder innemen:

- Biologische voeding, onbespoten
- De juiste rund, kip en vis
- Natuurlijke lichaamsverzorging, shampoo, douchegel
- Gefilterd water
- Natuurlijk wasmiddel

Minder binnenlaten door de huid en darmen > microbiom optimaliseren

Just think about it....

Interventie optimaliseren microbiom

- Voeding aanpassen zoals advies
- Supplementeer een goede probioticakuur

Samenvatting en Vooruitblik

67

Belangrijke punten van deel 1 samengevat

Interventie verhogen IL10
Supplementeer extracten uit paddenstoelen
verhogen IL10

- Betaglucanen
- AHCC

Interventie verhogen omega 3

- Meer wilde vis eten (MSC)
- Supplementeer omega 3
- Verminder omega 6, ongezonde vetten

Interventie stoppen met roken

- Nicotinepleisters
- Allen Carr "Stoppen met roken"
- Stoppen met roken

Interventie voedingstekorten

- Supplementeer zink, selenium, C, D, eiwitten en omega 3
- Eet bronnen met zink, selenium, C, D, eiwitten en omega 3

Interventie bij weinig beweging

- Indien mogelijk 10.000 stappen per dag,
- 20 minuten extra
- 5 meter
- Minder zitten

Samenvatting en Vooruitblik

68

Belangrijke punten van deel 1 samengevat

Interventie Vitamine D tekort

- Zonlicht – bruin zonder brand
- Supplementeer Vitamine D

Interventie bij bepaalde medicijnen

- Gebruik voor pijnstilling liever paracetamol

Interventie bij weinig slaap

- Gebruik verduisterende gordijnen
- Volg het licht en donker
- Gebruik tijdelijk 0,29 mg Melatonine rond 21 uur
- Ga rond 22 uur naar bed
- Geen scherm na 21.00 uur
- Gebruik een blauw licht filter bril
- Niet meer eten na 20.00 uur
- Vermijd stress aan het eind van de dag (incl sporten)
- Check jezelf

Samenvatting en Vooruitblik

69

Vooruitblik naar voeding en leefstijl bij auto-immuunziekten

Wat blijft er in g...dsnaam over om te eten

Heel veel EN een *beeje* anders....

Ik zie jullie graag in de volgende Masterclass

Samenvatting en Vooruitblik

70

Vragen?

Stoppen met opnemen

Samenvatting en Vooruitblik

71