

NOD Ledendag

Laaggradige ontstekingen





Functional Medicine

een individuele aanpak

Functional Medicine staat voor een oplossingsgerichte aanpak bij het zoeken naar de oorzaken van een (vaak chronisch) gezondheidsprobleem. Evidence-based, niet medicamenteuze behandelingsmethoden staan op de voorgrond. Het doel is om de mens weer in zijn natuurlijke balans te brengen.

Niemand is voorbestemd om chronisch ziek te zijn.

Laaggradige ontsteking is een fysiologisch proces dat, indien er geen terugkeer naar de normale homeostase plaatsvindt en er dus sprake is van *chronische* laaggradige ontsteking, ingrijpende gevolgen hebben voor het functioneren van het organisme en de gezondheidstoestand in alle functionele systemen verstoren.

immuunsysteem

endocrine functies

assimilatie – gastro-intestinaal

skelet, spier- en bindweefsel

cardiovasculair systeem

energieleverend metabolisme

ontgiftingsfuncties

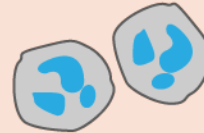
Normale situatie

Initiatie van de immuunreactie door mediators als bijv. prostaglandines

Start van herstelfase door mediators als bijv. SPM's

Initiële ontstekingsreactie

Neutrofielen en monocytën bereiken het beschadigde of geïnfecteerde weefsel en lokken door secretie van meer mediators meer immuuncellen aan

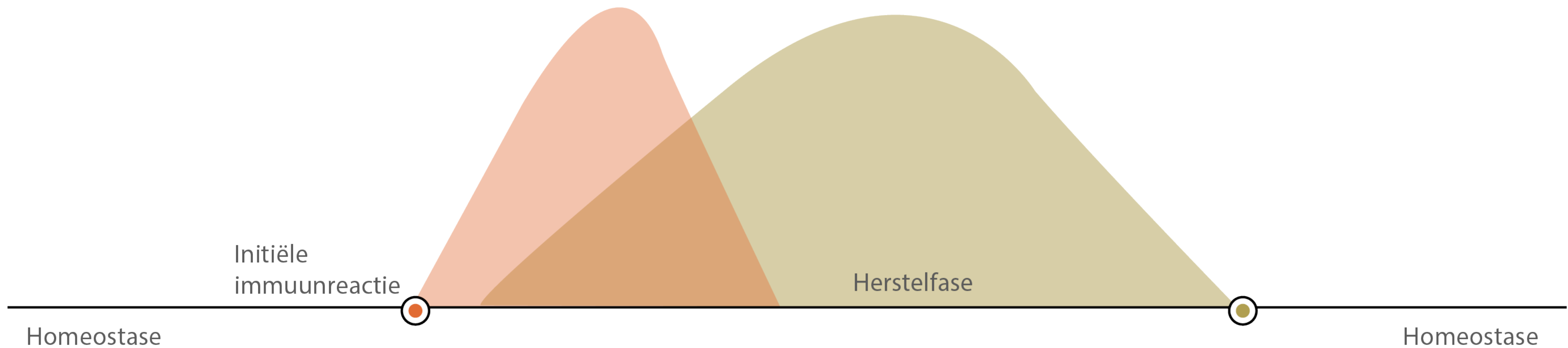


Start herstelproces

Beschadigde cellen of delen daarvan worden vermeerderd gefagocytiseerd door macrofagen onder invloed van SPM's



oplossende macrofagen



Welke factoren spelen een rol bij het ontstaan van laaggradige ontstekingen?

- Infecties
- Trauma (zowel fysiek als geestelijk)
- Schadelijke stoffen
- Voeding
- Overload
- Slaaptekort





Welke factoren spelen een rol bij de instandhouding?

Genetische predispositie

Voeding - aanhoudende tekorten

Voeding – voeden van de ontstekingscascade

Slaaptekort – onvoldoende herstel algemeen

Onvolledig herstel bij infecties

Stress, onvoldoende resiliëntie

STRESS

DEBTS

CAREER

FINANCE PROBLEMS

HEAVY HEALTH

EFFORT CHAOS

MONEY DEBTS

WORRIED

COPING FRUSTRATION

BUSINESS

BILL CONFUSION

OVERLOADED



CHRONIC BILL

EXHAUSTED STRUGGLE

DIET MONEY

WORKPLACE SAVING

PRESSURE

COPING PROBLEMS

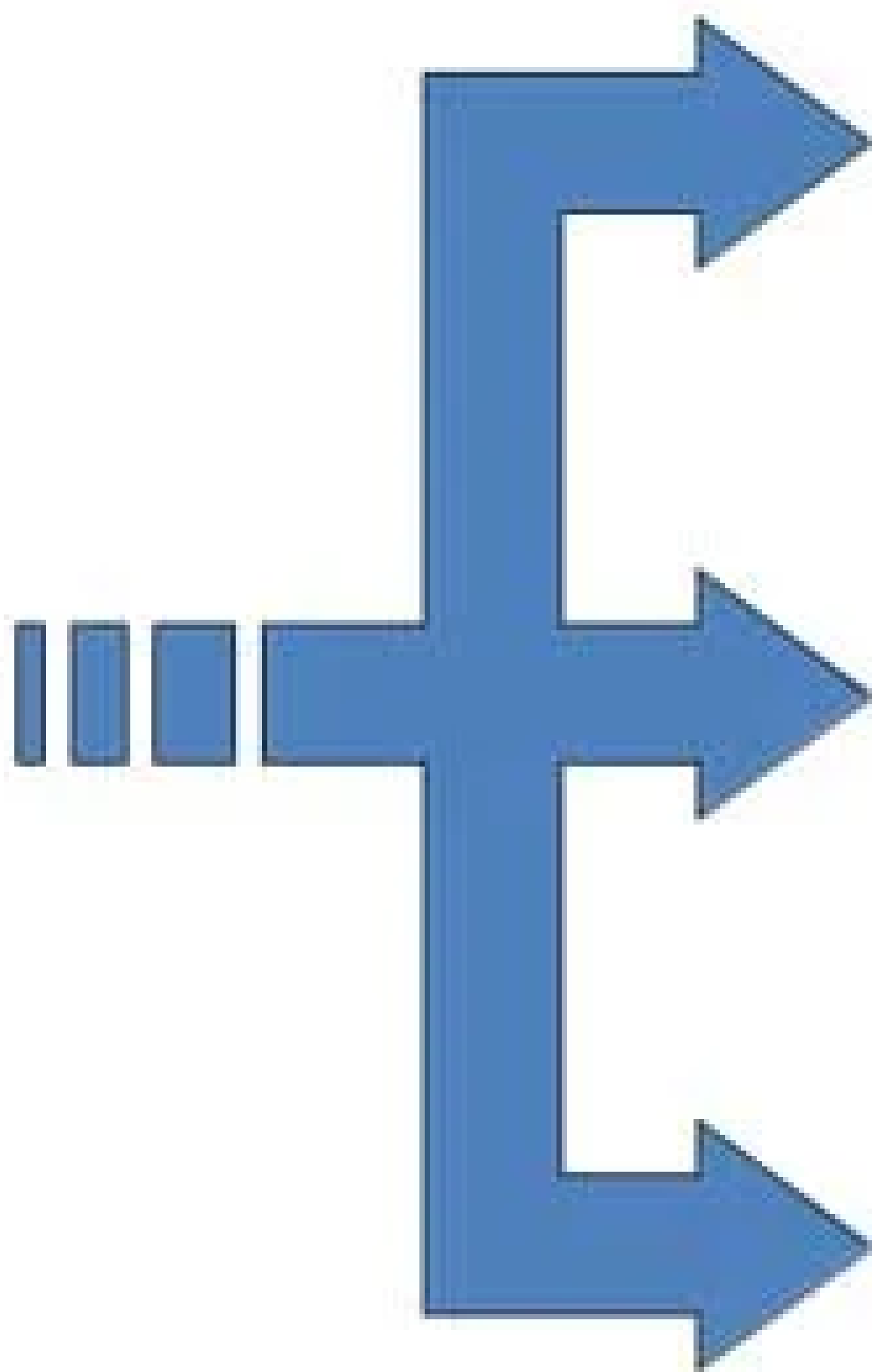
DEADLINES

DIVORCE OVERLOADED

CONFUSION DAMAGE

FAILURE CAREER

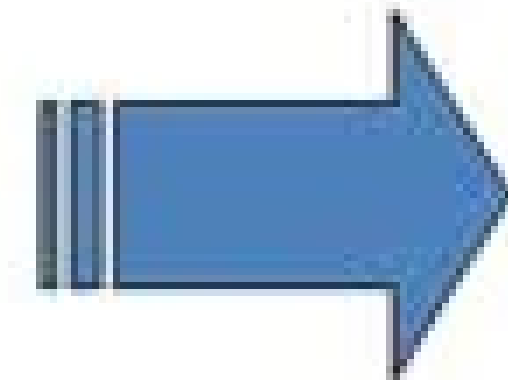
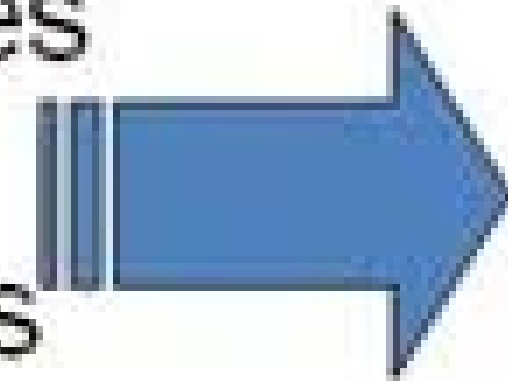
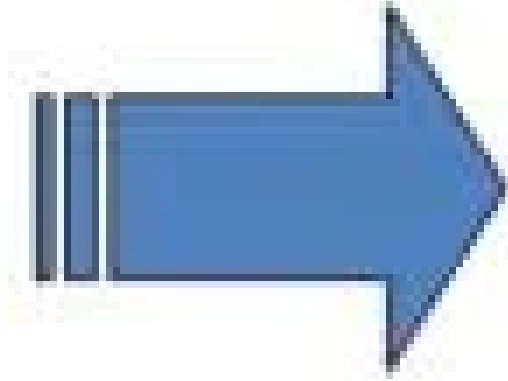
Stress



Increased heart rate and blood pressure

Impact of stress hormones on immune processes – corticosteroid suppresses Immune system

Disturbance of the digestive system



Increased Risk of Disease



Welke supplementen komen in aanmerking?

Afhankelijk van oorzaak en de factoren die de laaggradige ontsteking verder stimuleren kan in categorieën gedacht worden:

- Beïnvloeden ontstekingscascade
- Ondersteunen van de stressreactie
- Ondersteuning ontgiftingscapaciteit
- Verbeteren afweersysteem
- Verbeteren slaap
- Optimaliseren op basis van predispositie



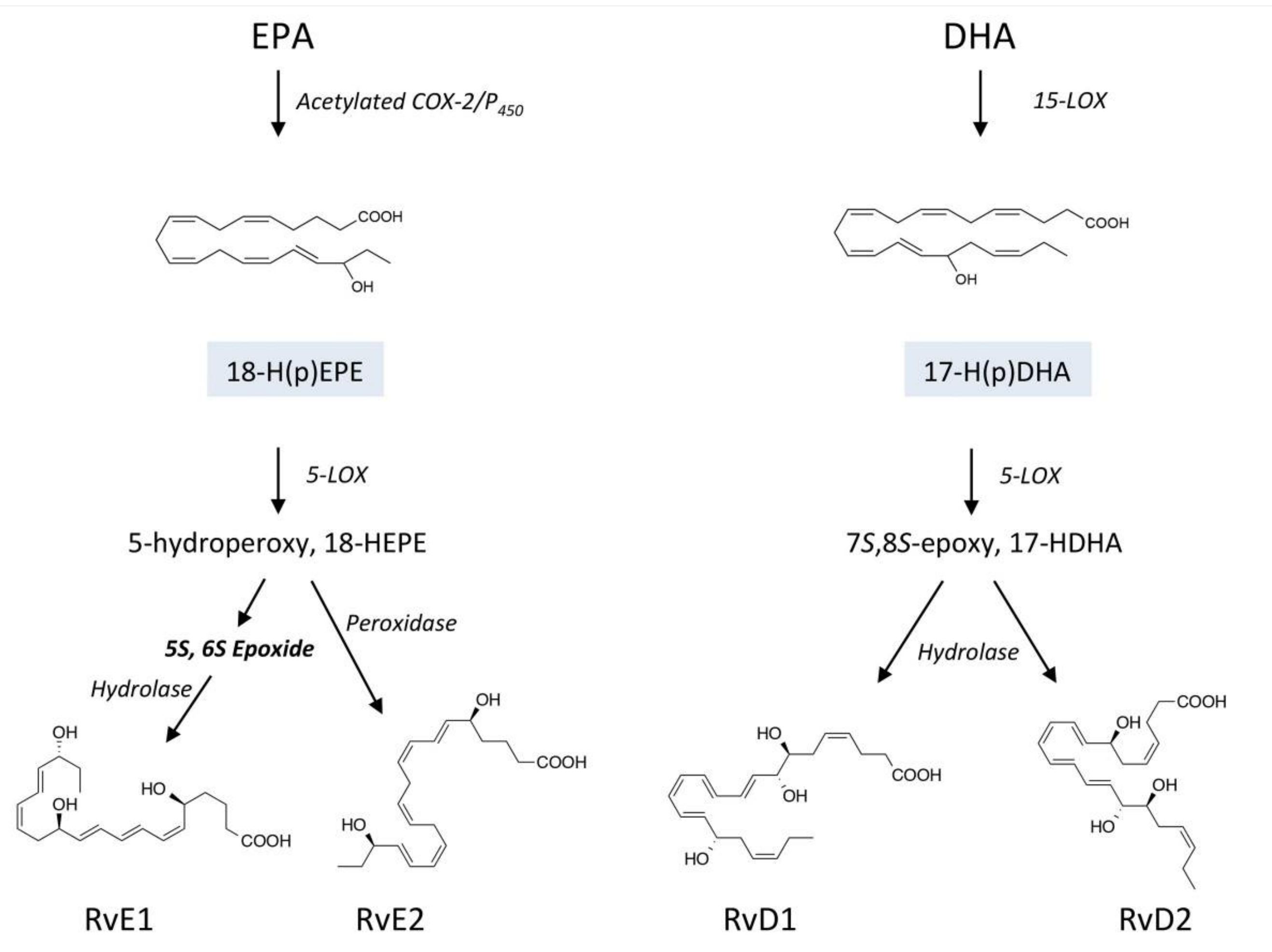
Centrale rol voor vetzuren

Omega 3 vetzuren beïnvloeden de ontstekingscascade

Uit EPA en DHA worden zgn. „Resolvins“ (SPM) gemaakt die het verloop van de ontstekingsreactie beïnvloeden zodat deze beëindigd kan worden.

Een van de mechanismen daarbij is dat hierdoor „Class-Switching“ van macrofagen plaatsvindt en herstel van weefsel en structuren wordt ingeleid.

Daarvoor is het noodzakelijk dat er voldoende hoge gehalten aan EPA/DHA in weefselstructuren te vinden zijn.



Food comes First

Inname van essentiële micronutriënten optimaliseren

Hoe actiever het organisme, hoe groter de behoefte en het verbruik van essentiële micronutriënten.

In combinatie met een dieet met een lage dichtheid aan micronutriënten leidt dit tot een allocatie daarvan die niet acuut merkbaar is, maar processen als chronische, laaggradige ontsteking in de hand werkt.

Low grade inflammation





“Low micronutrient intake may accelerate the degenerative diseases of aging through allocation of scarce micronutrients by triage”

Prof. Bruce N. Ames



Welke Supplementen?

Ontstekingscascade:

- Omega-3 Vetzuren, tenminste 2.000 mg EPA/DHA per dag gecombineerd
- SPM Supreme, pre-formed resolvines uit vetzuren
- Kruidenextracten, diverse mogelijkheden als Curcuma, Boswellia, Gember
- Probiotica, *Lactobacillus* GG
- Nrf2 stimulerende factoren als Sulforafaan, Resveratrol

Stressreactie:

- Klierconcentraten bijv. Adrenal, TG100
- Kruidencombinaties als Ashwagandha, Eleuthero, zoethout
- Sporenelementen, met name mangaan, koper, zink
- GABA/L-Theanine
- Glycine
- Evt. pregnenolon/dhea
- B-complex vitamines

Immuunsysteem:

- Vitamine C, Zink
- L-Glutamine (5-10g)
- Vitamine D (100-150 mcg)
- Paddestoel-extracten als Cordyceps, pruikzwam (Heridium erinaceus) of Reishi
- Seleen
- Probiotica, lactobacillen en bifidobacterien

Nachtrust:

- Magnesium (150-300mg)
- Melatonine (individueel)
- Glycine (3-5g)
- GABA/L-Theanine
- L-tryptofaan of 5-HTP
- Kruiden als Lavendel, Passiebloem of Valeriaan
- Cannabidiol
- Myo-Inositol (stimuleert serotonine)



Ondersteuning nodig? Vragen? Interesse in ons nieuwe voorschrijfmodel?

We helpen u graag!



Address
Floriadelaan 10, 5928 RK Venlo



Telephone
(+31) 77 782 0282



E-mail
service@deltastar.nl

deltastar