

NEURO FLITS

Editie 1
2025

Mini magazine

Wilt u meer weten over het werk van de Neuro-Toxicity Research Foundation?

Kijk dan eens op de website neurotoxicityresearch.org of scan de QR-code zodat u zich kunt abonneren op de nieuwsbrief van de foundation.



8 muziekstukken die de slaap bevorderen

Meer dan de helft van de Nederlanders kampt met slaapproblemen blijkt uit gegevens van de Hersenstichting. Om dit aan te pakken heeft Ronald van der Kuil van het Functioneel Neurologisch Instituut samengewerkt met DJ Maurice Jansen (DJ Maus) om speciale slaappmuziek te ontwikkelen.

DJ Maus, die normaal dancemuziek produceert, heeft zich verdiept in ontspannende frequenties en solfeggio tonen – oergeluiden die verschillende effecten hebben op het lichaam. Hij combineerde deze tonen met natuurgeluiden en instrumentale muziek om acht verschillende muziekstukken te

creëren die aangenaam zijn om naar te luisteren. De muziek is uitvoerig getest met patiënten in het instituut. Uit deze tests bleek dat de muziek een positief effect heeft op de bloeddruk en ontspanning bevordert. De acht muziekstukken zijn gevarieerd in stijl, van tranceachtig tot meer klassiek met strijkers, om voor elke muzieksmaak iets te hebben.

De muziekstukken zijn bedoeld om voor het slapengaan te beluisteren of tijdens ontspanningsmomenten overdag. Ze zijn verkrijgbaar op USB-stick via het Functioneel Neurologisch Instituut. Geïnteresseerden kunnen contact opnemen via info@fninstitute.com of bellen naar +31 (0)71 36 201 01.



Functioneel
Neurologisch
Instituut

“Geluid kon ik niet meer verdragen”

“Ik heb een aantal hersenschuddingen gehad dat bij elkaar opgeteld voor problemen heeft gezorgd. Het is dus niet zoals de verhalen van anderen die bijvoorbeeld een heel ernstig ongeluk hebben gehad.” Zo begint Wieneke haar verhaal. Helaas stapelden de klachten zich op en werd ze jarenlang niet goed geholpen. Tot ze bij het Functioneel Neurologisch Instituut kwam.

De eerste keer dat ik een hersenschudding opliep was toen ik elf jaar oud was. Ik had corvee op school en was het klaslokaal aan het vegen. Een klasgenootje van me maakte het bord schoon en klapte een van de delen open, zonder te kijken of er iemand achter stond. Doordat ik aan het vegen was, zag ik het bord niet aankomen en klapte het tegen mijn achterhoofd. Dat was in de tijd dat de huisarts bij zo'n voorval nog zei dat je in een donkere kamer moest gaan liggen en dat het dan vanzelf over zou gaan. Ik kan me nog herinneren dat ik het vooral heel vervelend vond dat ik niet rechtop kon zitten. Als ik dat wel deed, kreeg ik onmiddellijk een zwaar gevoel in mijn hoofd. Toch was het vrij snel over.



Een week of twee na het voorval ging ik weer naar school.

“De huisarts zei dat ik gewoon rust moest houden”

“Het zware gevoel in mijn hoofd was terug”

In 1999 ben ik met mijn man verhuisd naar Californië. Daar hebben we twee kinderen gekregen. Op een gegeven moment deden ze allebei aan schermen (de sport, red.). Aan het einde van het schooljaar in 2014 hadden we een feestje. De achttienjarigen die van school gingen werden gehuldigd, er was eten en drinken en gezelligheid. Doordat er niet genoeg plek was voor iedereen om te zitten, zat ik op een rugleuning van een bank. Achter mij stond een van de schoolverlaters met haar vriendinnen. Ze spraken enthousiast over het schermen en een van de meiden liet spontaan een beweging zien die bij het schermen hoorde. Ze had alleen niet in de gaten dat ik dicht bij haar zat en klapte met haar elleboog tegen mijn

hoofd. Dat resulteerde in hoofdpijn, maar pas een week later merkte ik dat het mis was. Op het schoolplein kon ik ineens niet meer op namen komen van klasgenootjes van mijn kinderen en toen we terug naar huis liepen kreeg ik datzelfde zware gevoel in mijn hoofd als toen ik elf was. Ook toen zei de huisarts: gewoon rust houden. Zelf ging ik al naar de chiropractor voor een andere klacht en toen het na een maand of twee niet beter met me ging, stuurde hij me naar een functioneel neuroloog. Achteraf gezien was deze functioneel neuroloog veel te lief voor me. Het gebeurde regelmatig dat hij een test deed en tot de conclusie kwam dat dat wat hij

op het programma had staan op dat moment veel te zwaar voor me zou zijn. Dan deed hij alleen wat simpele dingen die op dat moment wel wat hielpen, maar op de lange termijn niet zoveel effect hadden.

“Nu moest ik wel kalmer gaan leven”

Vervelend, want Wieneke had ernstige klachten. Geluiden kon ze in de eerste maanden na de klap nauwelijks verdragen. “Als iemand in de badkamer de deksel van de prullenbak te hard dichtdeed, had ik er last van. Het vioolspel van mijn dochter, die echt mooi kan spelen, kon ik niet aan. En ik kon zeker niet in een ruimte zijn waar veel mensen door elkaar heen spraken.” Lange tijd kon ze niet langer dan een uur per dag achter een computerbeeldscherm zitten, waardoor ze met haar werk moest stoppen. En ook meedoen aan de uitvoeringen van het koor waarvan ze lid was, zat er een jaar lang niet in. “Ik probeerde het positieve ervan te zien. Nu moest ik wel kalmer gaan leven. Best een uitdaging voor iemand die tot dat moment door het leven rende.” In 2018 volgde de volgende klap. “Ik stootte mijn hoofd hard tegen

“Ik had niet gemerkt dat ik langzaam sprak en reageerde”

de hoogslaper van mijn dochter. Eigenlijk wilde ik niet toegeven dat het direct hetzelfde voelde als de keren ervoor. De huisarts raadde me aan weer naar de functioneel neuroloog te gaan. Dit keer herstelde ik wel wat sneller. Na een half jaar voelde ik me weer enigszins normaal.

In 2021 verhuisden we terug naar Nederland. Ik hou ontzettend van Bach en ging een jaar later met mijn schoonzus naar een festival in Duitsland. In de buurt huurden we een huisje. Daar ging het opnieuw mis, toen ik iets van tafel wilde pakken en mijn hoofd hard

“De eerste keer in de zuurstoftent vond ik erg spannend”

stootte tegen een zware glazen lamp die erboven hing. Thuis wist ik dat het niet goed was. Toen ben ik op zoek gegaan naar een Nederlandse functioneel neuroloog. Zo ben ik terechtgekomen bij meneer Van der Kuil. De eerste keer dat ik bij hem kwam, dacht ik zelf dat het wel redelijk ging, maar hij vertelde dat het helemaal niet goed ging. Hij vroeg me of het me niet opviel dat ik langzaam ben in reageren en praten. “Dat komt niet van een keer tegen een lamp stoten”, was zijn conclusie. Ik bleek nog last te hebben van de eerdere hersenschuddingen die niet goed genoeg waren behandeld. Er werd een behandelplan opgesteld, waaruit direct ook het verschil bleek in de aanpak van Van der Kuil en de Amerikaanse functioneel neuroloog waar ik kwam. Nu moest de tweede behandeling binnen vijf dagen plaatsvinden. Dat was belangrijk om verstoringen in de communicatie tussen verschillende delen van mijn hersenen te kunnen herstellen. Dat was voorheen echt niet, daar zat veel meer tijd tussen.

“Ik kreeg een uitgebreid behandelplan”

Er werd een behandelplan opgesteld waarin Wieneke functioneel neurologische behandelingen zou krijgen, verschillende testen zou doen en in de Gyrostim (de driedimensionale stoel, red.) zou gaan. “Na de eerste paar behandelingen was ik ’s middags kapot. Mijn hele lijf voelde moe, alsof ik een paar kilometer had gezwommen. Maar de volgende dag voelde ik me dan een ander mens! Dan voelde ik me zo goed. De eerste twee maanden ben ik regelmatig teruggegaan voor een behandeling. Daarnaast startte ik op aanraden van Van der Kuil een interval-training tijdens mijn wandelingen. Ik loop dan binnen een half uur driemaal zes minuten snel, steeds afgewisseld met 3 minuten gewoon. Ik gebruik daar een simpele app voor die mij een piepje in mijn oortjes geeft als ik weer snel moet, en een ander geluidje als de 6 minuten voorbij zijn. Twee keer per dag die looptraining doen heeft mij heel erg geholpen. Ik merkte echt een groot verschil als ik dat een paar dagen niet had gedaan. Ik moet bekennen dat ik het in de korte dagen van de Nederlandse winters niet twee keer per dag doe, zoals eigenlijk zou moeten, maar ik doe die looptraining in principe nog steeds.

Inmiddels kom ik alleen nog terug voor onderhoud, zoals ik het zelf uitleg. Eens in de paar maanden krijg ik nog een behandeling voor mijn rug en nek en in de Gyrostim en sinds een jaar ga ik in de HBOT, de zuurstoftent die het Functioneel Neurologisch Instituut heeft. Die laatste doe ik vooral omdat het zuurstofgehalte op celniveau nog altijd niet is zoals die moet zijn. Dat zorgde er bijvoorbeeld voor dat ik

altijd wel een middagslaapje nodig had, omdat ik gewoon te weinig energie had. Ik merk sinds oktober 2024 dat deze behandelingen mij echt helpen. Ik voelde meteen

na die behandeling voor het eerst veel meer energie, en de weken erna ook. Maar als we naar het zuurstofgehalte kijken is er nog altijd winst te behalen. De eerste keer dat ik in de zuurstoftent ging vond ik heel spannend. Ik heb nooit gedoken, dus ik heb hier helemaal geen ervaring mee. En als je dan weet dat je absoluut geen metalen dingen bij je mag hebben. Maar inmiddels kan ik zeggen dat die onrust niet nodig was. Het is een kwestie van je sieraden afdoen en ervoor zorgen dat je een katoenen bh zonder sluiting draagt. Van het Functioneel Neurologisch Instituut krijg ik een katoenen pak aan. Heerlijk, want dat voelt als een frisgewassen laken. Inmiddels kijk ik uit naar anderhalf uur mediteren in de zuurstoftent en val ik soms zelfs in slaap.

“Hier staan ze altijd voor me klaar”

Het team van het functioneel neurologisch instituut is echt geweldig. Van der Kuil weet precies wat hij doet, en past de behandeling in de behandelkamer en ook in de Gyrostim helemaal aan op wat ik op dat moment nodig heb. Hij kan bovendien heel goed uitleggen hoe alles werkt en waarom bepaalde oefeningen nodig zijn. Iedereen is altijd zo aardig, en je kunt er altijd meteen terecht als er iets is. Als ik bijvoorbeeld de klep van de auto op mijn hoofd krijg – zoals vorig jaar – bel ik ze op en kan ik de volgende dag direct terecht. Ik ben enorm dankbaar dat ik hen gevonden heb.



Omega-3 beschermt ons hart:

Nieuwe studie toont sterke preventieve werking aan

Goed nieuws voor liefhebbers van vette vis: een hogere inname van omega-3 vetzuren kan het risico op hartproblemen flink verminderen. Dit blijkt uit nieuw onderzoek dat onlangs is gepubliceerd in Mayo Clinic Proceedings. De studie, waarbij bijna 272.000 volwassenen werden gevolgd, levert overtuigend bewijs dat omega-3 vetzuren een belangrijke rol spelen bij het beschermen van ons hart.



Van Groenlandse Inuit naar wereldwijd onderzoek

De link tussen omega-3 en hartgezondheid werd voor het eerst opgemerkt in de jaren 70. Deense onderzoekers ontdekten toen iets opmerkelijks bij de Inuit-bevolking in Groenland: ondanks hun vetrijke voeding, met veel vette vis, hadden zij opvallend weinig last van hartziekten. Dit was het startschot voor tientallen jaren aan onderzoek naar de beschermende werking van omega-3 vetzuren.

Indrukwekkende resultaten

Recent onderzoek laat zien dat omega-3 supplementen het risico op een hartinfarct met 13% kunnen verlagen. Bij ernstige hartproblemen is het effect nog sterker: het risico op een dodelijk hartinfarct daalt zelfs met 35%. Ook andere hartproblemen komen minder voor: het risico op plotselinge hartstilstand daalt met 33%, en de kans op ziekenhuisopname door hartfalen of pijn op de borst neemt af met 25%.

Wereldwijde tekorten

Helaas blijkt uit een wereldwijde studie uit 2024 dat in veel landen de omega-3 inname te laag is. De meeste landen hebben een omega-3-index (O3I) van slechts 4% tot 6%, terwijl 8% als optimaal wordt gezien voor hartgezondheid. Om deze gezonde waarde te bereiken, is een dagelijkse inname van ongeveer 1,4 gram EPA en DHA (twee belangrijke omega-3 vetzuren) nodig.

Wat betekent dit voor u?

Dr. William Harris, senior onderzoeker en president van het Fatty Acid Research Institute, benadrukt dat deze simpele voedingsstof een grote impact kan hebben op onze gezondheid. Mensen met de hoogste omega-3 waarden in hun bloed hebben 21% minder kans op hartfalen dan mensen met de laagste waarden. Bij mensen die al hartproblemen hebben, is het verschil nog groter: zij hebben 50% minder kans om te overlijden als ze hoge omega-3 waarden hebben. Artsen raden aan om meer omega-3 rijke voeding te eten of supplementen te overwegen, vooral voor mensen met een verhoogd risico op hartproblemen. Door deze eenvoudige aanpassing in onze voeding kunnen we een van de grootste gezondheidsproblemen van deze tijd mogelijk beter aanpakken.

De kracht van haring in MGX-CT22D

Bent u op zoek naar een goed supplement om de optimale hoeveelheid Omega-3 in te nemen? De MGX-CT22D is een unieke visolie die rijk is aan essentiële vetzuren en vitamine A en D. De visolie die in dit supplement is verwerkt, wordt gewonnen uit de Noord-Atlantische haring. Deze haring bevat nauwelijks toxische milieuverontreinigende stoffen, doordat hij niet vlak bij de zeebodem, het wateroppervlak of de kust zwemt. Bovendien is hij absoluut vrij van antibiotica. Dat maakt de MGX-CT22D een uiterst kwalitatief, puur, onbewerkt concentraat.



Michelle Huf (30) kreeg hersenletsel tijdens het sporten

Een kopstoot veranderde alles

In januari vorig jaar kreeg het leven van Michelle een onverwachte wending. Tijdens een onschuldige handbalwedstrijd kwam ze in botsing met iemand uit het publiek. Wat begon als een stevige hoofdpijn na de wedstrijd, groeide al snel uit tot een langdurige strijd tegen een traumatisch hersenletsel (traumatic brain injury, TBI).

Michelle herinnert zich het incident nog goed. “Ik sprintte het publiek in om een bal te pakken,” vertelt ze. “Op dat moment kwam iemand omhoog, en onze hoofden botsten hard tegen elkaar.” Hoewel de klap aanzienlijk was, voelde Michelle zich door de adrenaline in staat de wedstrijd uit te spelen. “Na de wedstrijd had ik wel flinke hoofdpijn, maar ik dacht dat vanzelf wel over zou gaan.” In de week die volgde, bleef ze gewoon werken en sporten, ondanks dat ze pijnstillers moest nemen voor de hoofdpijn. “Achteraf was dat een domme keuze. De hoofdpijn werd steeds erger, en ik kon niet meer functioneren. Ik meldde me ziek op het werk en vanaf dat moment kon ik ook niet meer handballen.”

Een onzekere periode

Na een week of drie kwam Michelle tot de conclusie dat de aanhoudende hoofdpijn toch abnormaal was en besloot ze naar de huisarts te gaan. Die stuurde haar door naar de neuroloog. “Ik onderging een CT-scan, maar er werden geen afwijkingen gevonden,” vertelt Michelle. De neuroloog vermoedde dat er een zenuw beschadigd was op de plek waar ik de klap kreeg en schreef medicatie tegen zenuwpijn voor. Het was dezelfde plek als waar ik tien jaar eerder een klap had gekregen en die plek heeft altijd een beetje raar aangevoeld. Verder kreeg ik het advies vooral goed rust te nemen.” Hoewel het medicijn aanvankelijk verlichting leek te bieden, bleek het uiteindelijk geen blijvende oplossing. “Ik lag veel op bed te slapen. Af en toe kwam ik eruit om een rondje te lopen, maar dat was dan de straat uit en weer terug. Ik kon niet meer werken, niet meer sporten, mijn sociale leven stond stil...

Een paar weken voor de kopstoot had ik samen met mijn vriend een huis gekocht. Midden in een hectische periode kon ik nauwelijks aanwezig zijn. Het was verschrikkelijk. Ik probeerde van alles om maar beter te worden: ik heb met een revalidatiearts gesproken, deed ergotherapie, acupunctuur, osteopathie, maar niets hielp echt. Elke keer leek het even wat beter te gaan, maar dan viel ik toch weer terug. Dat maakte me bang. Zou het ooit nog weggaan?”

“Ik heb regelmatig tent liggen”

Stevig vangnet

Ik heb het geluk dat ik lieve mensen om me heen heb die me al die tijd hebben gesteund. Mijn ouders, vriendinnen en mijn vriend... het deed ze veel me zo te zien. Ze waren altijd belangstellend en betrokken. Ook vanuit mijn werk heb ik veel empathie en begrip gekregen. Dat heeft me geholpen om dat stukje even los te laten, want dat vond ik heel lastig. Tegelijkertijd wist ik ook: ik ben op dit moment niet gezond, en ik kán mijn werk op dit moment niet uitvoeren. Toch moet ik ook eerlijk zeggen, dat ik me soms alleen heb gevoeld. Ik vind dat heftig om te zeggen, omdat ik zoveel lieve mensen om me heen had, maar ik was de enige die echt wist wat ik voelde. En om me heen zag ik iedereen gewoon doorgaan met het leven. Logisch natuurlijk, maar het was moeilijk dat ik niet door kon.

“ik was de enige die echt wist wat ik voelde”

Een tip van een vriend

Via via hoorde Michelle over het Functioneel Neurologisch Instituut (FNI). “Een vriend van een kennis van mij had vergelijkbare klachten en was daar succesvol behandeld,” vertelt ze. “Ik heb eerst contact met hem gezocht. Hij vertelde dat het een ander soort behandelmethodes was dan dat ik kende. Zijn advies was: geef je eraan over. Het had hem enorm geholpen. Ik vond het spannend, ik had zelf inmiddels zoveel geprobeerd en niet hielp, maar ik dacht ook: ik heb niets te verliezen.”

In augustus had ze haar eerste intake bij het FNI. “Ze deden allerlei uitgebreide tests. Eindelijk werd er op een specialistische manier, dieper gekeken naar

wat er aan de hand was met mijn brein. Ze ontdekten dat er een disbalans was tussen mijn hersenstam, kleine hersenen en evenwichtsorganen,” legt ze uit. Deze disbalans zorgde ervoor dat haar hersenen prikkels niet goed konden verwerken. “Eindelijk een verklaring voor wat ik voelde.”

De bijzondere behandeling

Michelle startte met een intensieve behandeling bij het FNI. “Ik onderging allerlei testen en therapieën,” zegt ze. Ook lag ze regelmatig in de zuurstoftent. “Dat was nieuw voor me. Ik moest er anderhalf uur in liggen om de zuurstofopname in mijn cellen te stimuleren. De eerste keer vroeg ik me af of ik wel genoeg adem zou kunnen halen met het masker op, maar daarna ging het goed. Ik heb regelmatig in de tent liggen slapen.”

Regelmatig in de tent liggen slapen.”

Een ander onderdeel van de behandeling was de Gyrostim, een apparaat dat gericht was op het herstellen van haar evenwicht. “De eerste paar keer dat ik werd behandeld was ik heel moe als ik thuiskwam. Ik kon dan zo drie uur slapen. Het duurde ook wel even voordat ik echt vooruitgang ging merken. Na een behandeling of twee, drie merkte ik wel dat ik wat sneller herstelde als ik last had van mijn hoofd. En de hoofdpijn was wat minder aanwezig. Ook de testresultaten toonden vooruitgang. “De disbalans tussen mijn hersenhelften werd kleiner, en dat gaf me hoop,” zegt ze.

Terug naar normaal

Inmiddels voelt Michelle zich steeds meer zichzelf. “Ik kan weer prikkels verdragen, gesprekken voeren en sociale activiteiten ondernemen. Alleen dat plekje op mijn voorhoofd zorgt nog voor klachten. Maar ook dat gaat vooruit. Sinds de kopstoot kon ik dat plekje niet eens aanraken zonder helse pijn. Door behandelingen met een speciale crème, een combinatie van Mito-Oxy en MGX-DB10, gaat dat nu wel een stuk beter. Ik werk nu zes uur per dag en bouw het langzaam op. Dat is ook echt met dank aan meneer Van der Kuil. Toen de testresultaten er goed uitzagen, zei hij meteen dat ik weer kon gaan opbouwen met werken en dat ik dat echt moest proberen. Ik was er zelf een beetje angstig voor. Ik ben voorheen zo vaak over mijn grens gegaan,

waarna ik me weer wekenlang slecht voelde, dat ik het nu heel spannend vond. Ik doe werk waarbij ik veel moet communiceren en actief moet luisteren. Maar ik ben blij dat ik het toch heb gedaan, want het gaat heel goed. Natuurlijk merk ik wel dat het me energie kost als ik veel doe, dan kan ik goed moe zijn. Maar als ik mijn energie goed verdeel, kan ik een stuk meer doen. Met handballen ben ik wel gestopt. Ik heb er nog niet genoeg energie voor en eigenlijk wil ik het risico ook niet meer nemen.



Leest u de NeuroToxic News al?

U vindt de nieuwste editie op: neurotoxicityresearch.org

