

# NEURO FLITS

Editie 2  
2025

## Mini magazine

Tip: de Neuro-Toxicity research Foundation doet belangrijk onderzoek.

Kijk eens op de website [neurotoxicityresearch.org](http://neurotoxicityresearch.org) of scan de QR-code zodat u zich kunt abonneren op de nieuwsbrief van de foundation.



## Insulineresistentie

### Wat is het en wat kunt u eraan doen?

**Insulineresistentie is een aandoening waarbij uw lichaam minder goed reageert op insuline. Insuline is een hormoon dat helpt om suiker uit uw bloed naar uw cellen te brengen. Bij insulineresistentie lukt dit minder goed. Hierdoor maakt uw alvlesklier steeds meer insuline aan om de bloedsuiker onder controle te houden.**

Deze aandoening kan leiden tot verschillende gezondheidsproblemen. De bekendste is diabetes type 2, maar het kan ook hart- en vaatziekten en leververvetting veroorzaken. Vaak wordt gedacht dat alleen mensen met overgewicht insulineresistentie kunnen krijgen. Dat klopt niet: ook slanke mensen kunnen insulineresistent zijn.

#### Hoe weet u of u insulineresistentie heeft?

Een nuchtere bloedsuikertest en een HbA1c-test kan hier uitsluitsel over geven. Ook zijn er een aantal verschijnselen die kunnen wijzen op insulineresistentie:

- Een dikke buik
- Donkere vlekken op de huid, vooral in de nek of oksels
- Kleine wratjes op de huid

Het goede nieuws is dat u zelf veel kunt doen om insulineresistentie aan te pakken:

#### 1. Let op uw voeding

Kies voor voedingsmiddelen met weinig snelle suikers. Eet veel groene groenten, vis, vlees en eieren. Deze voeding wordt langzaam verteerd en houdt uw bloedsuiker stabiel..

#### 2. Beweeg regelmatig

Cardio-oefeningen zoals wandelen, joggen, fietsen of zwemmen zijn heel goed. Deze beweging helpt uw spieren om beter met suiker om te gaan. Ook krachttraining is zinvol omdat meer spiermassa helpt bij het verwerken van suiker.

#### 3. Let op uw gewicht

Zelfs een klein gewichtsverlies van 5-10% kan al helpen om insulineresistentie te verbeteren.

#### 4. Voedingssupplementen

Sommige mensen hebben baat bij extra magnesium, berberine of chroom. Ook vitamine D speelt een belangrijke rol bij insulineresistentie. Een tekort aan vitamine D komt vaak voor en kan de insulineresistentie verergeren. Uit onderzoek blijkt dat mensen met een goede vitamine D-spiegel vaak beter reageren op insuline.

#### 5. Zorg voor voldoende slaap

Te weinig slaap kan de insulineresistentie verergeren. Probeer elke nacht 7-8 uur te slapen.

**Wilt u uw lichaam ondersteunen om uw vitamine D-spiegel op peil te houden of te brengen? Op pagina 4 van dit magazine vindt u een mooie aanbieding van MGX CT22D. Een unieke visolie die rijk is aan essentiële vetzuren en vitamine A en D.**



**Functioneel  
Neurologisch  
Instituut**

Miranda heeft TBI

# Een fietsongeluk veranderde alles

'Licht traumatisch hersenletsel', was de conclusie van de artsen nadat Miranda per ambulance naar het ziekenhuis was gebracht. Een paar weken rustig aan doen zou voldoende moeten zijn. Maar het ging van kwaad tot erger. Misselijkheid, duizeligheid en een overprikkeling die zo heftig was dat zelfs het beddengoed aanvoelde als een spijkerbed. Zou dit nog goed komen?

In april 2023 kreeg Miranda een ernstig fietsongeval. Op haar elektrische fiets, zonder helm, kreeg ze geen voorrang van een andere fietser. De botsing was heftig: haar bril verbrijzelde, haar voorhoofd en oog lagen open, en ze maakte een harde klap tegen de schouder van de andere fietser voordat ze achterover op het wegdek viel. Verward en trillend werd ze met de ambulance naar de eerste hulp gebracht. Daar werd ze gehecht, kreeg ze een CT-scan en moest ze verschillende geheugentests doen. De diagnose: een licht traumatisch hersenletsel. Met de instructie om het rustig aan te doen werd ze naar huis gestuurd.

## Rustig was niet rustig genoeg

"Direct na het ongeluk kon ik alleen liggen, rechtop zitten ging nauwelijks, dan werd ik zo misselijk en duizelig", vertelt Miranda. "De eerste anderhalve week heb ik eigenlijk niets gedaan." Daarna dacht ik voorzichtig weer wat activiteiten op te pakken, er was tegen me gezegd dat dat na een paar weken wel zou kunnen. Maar als ik ging wandelen was het alsof ik wagenziek werd." Als lector aan een hogeschool – een functie vergelijkbaar met die van hoogleraar aan de universiteit – wilde Miranda na tweeënhalve week voorzichtig weer aan het werk. "Ik opende mijn laptop, maar na een kwartier was ik compleet uitgeput, misselijk en draaierig. De conclusie van de huisarts was dat ik dus nog te veel deed en dat ik nog rustiger aan moest doen."

## Van hot naar her

Twee maanden later ging Miranda terug naar de huisarts. Er was nog geen enkele verbetering en Miranda wilde graag een doorverwijzing krijgen voor een revalidatieprogramma waarover ze had gehoord. De verzekeraar vergoedde dit programma echter alleen als Miranda eerst andere opties had geprobeerd. En dus verwees de revalidatiearts haar eerst door naar verschillende therapeuten: een ergotherapeut, psycholoog en psychosomatisch fysiotherapeut. "Zij werkten allemaal bij verschillende organisaties en stemden hun behandelingen niet op elkaar af. Ik schoot er niets mee op."

## Toenemende klachten

In de maanden na het ongeluk werden Miranda's klachten steeds ernstiger. Ze ontwikkelde een extreme gevoeligheid voor licht en geluid. Lezen was onmogelijk geworden, of het nu ging om een boek, een tijdschrift of zelfs een kort berichtje op haar telefoon. Gesprekken die langer duurden dan tien minuten werden een kwelling.



Na twee maanden kon ze eindelijk starten met het gewenste revalidatieprogramma, maar tegen die tijd waren haar klachten verergerd. Ze sliep slecht en kreeg medicatie voorgeschreven: een lage dosis antidepressiva die zou moeten helpen met het slapen en de prikkelverwerking. De medicatie zorgde echter voor meer duizeligheid en een gevoel van instabiliteit.

## Te zwaar programma

Het revalidatieprogramma bleek te intensief. "Ik had drie of vier keer per week een uurtje therapie. Het was te zwaar, ik raakte overprikkeld en kon het niet volhouden. Ik heb gevraagd of ik de therapie kon uitsmeren over een langere periode met minder consulten per week, zodat het voor mij beter te doen was, maar dat was uitgesloten." Na vijf weken moest ze stoppen. In die periode begon ze ook met het afbouwen van de medicatie vanwege de bijwerkingen, waarna haar situatie verder verslechterde. "Ik kreeg stuip trekkingen en sliep helemaal niet meer. Ik viel 8 kg af in 3 weken tijd en werd letterlijk gek van vermoeidheid," herinnert Miranda zich. "Ik heb maanden in mijn huis geleefd waar ik alleen nog maar rechtop in een stoel kon zitten zonder mijn hoofd te bewegen. Bij elke beweging tolde de wereld om me heen."


## Sociaal isolement

De impact op Miranda's dagelijks leven was enorm. Ze ontwikkelde een extreme gevoeligheid voor aanrakingen. "Zelfs onze katten konden niet meer op schoot zitten. Kristel mocht me niet aanraken. Als ze in bed draaide, voelde het beddengoed als een spijkerbed."

Het sociale isolement werd steeds groter. Miranda kon geen bezoek meer ontvangen, geen gesprekken meer voeren, niet meer participeren in het dagelijks leven, wat haar relatie met partner Kristel zwaar op de proef stelde. Het huishouden werd volledig overgenomen door anderen. "We hadden het hele huis aangepast. Er stond een campingtafeltje onder de waslijn zodat ik niet hoefde te reiken of te draaien. Alle spullen die ik nodig had, stonden op grijphoogte zodat ik niet hoefde te bukken."

## Tussen wal en schip

Ze viel tussen wal en schip: ze was te slecht voor het ene revalidatieprogramma maar te 'licht' voor het andere.



Haar huisarts wilde haar laten opnemen bij de GGZ, ook om haar partner Kristel te ontlasten, maar dat wilde Miranda per se niet.

Via internet kwam Miranda uiteindelijk terecht bij het Functioneel Neurologisch Instituut. “Ik had de overtuiging dat je brein plastisch is, dat alles wat ik nu moeilijk vond weer te trainen moest zijn.” Ze las over mensen die in Amerika succesvol waren behandeld en ging op zoek naar een vergelijkbare aanpak in Nederland.

Na een telefoongesprek met het Functioneel Neurologisch Instituut, waarin ze zich voor het eerst echt gehoord voelde, kreeg ze een intake. “Ze zeiden meteen: we zien wat er aan de hand is, we kunnen je helpen.” De opluchting was groot eindelijk iemand die haar klachten begreep en een perspectief op verbetering kon bieden.

### Intensieve behandeling

Precies een jaar na haar ongeluk startte de behandeling. Die bestond uit verschillende elementen: een speciale driedimensionale stoel (de ‘gyrostim’), zuurstoftherapie, en oefeningen waarbij ze objecten met haar ogen moest volgen terwijl ze haar evenwicht behield.

De behandelingen waren intensief. “De autoritten naar de kliniek waren twee uur enkele reis. Zelf kon ik niet rijden, dus Kristel ging altijd met me mee. In het begin moesten we, zelfs als Kristel reed, onderweg twee keer stoppen, zodat ik kon bijkomen. Ik overnachtte vaak in een camper op een camping in de buurt om de volgende dag de behandeling aan te kunnen.”

### Een andere aanpak

De aanpak was fundamenteel anders dan wat ze gewend was. “Ze keken niet alleen naar mijn klachten maar stimuleerden me juist om mijn leven weer op te pakken. Ze zeiden: ‘Je moet weer het vertrouwen in je lijf krijgen.’ Ik moest mijn hersenen opnieuw conditioneren en leren dat ze dingen wél konden. Daarnaast had het team van het Functioneel Neurologisch Instituut ook aandacht voor Kristel, die het ook zwaar had gehad.” Al na de intake merkte Miranda kleine verbeteringen. “Ik liep al minder gespannen. Ik kon al iets langer een gesprek voeren met Kristel.

De behandelingen zelf vond ik wel spannend. Een onderdeel van de behandeling was de Gyrostim, de driedimensionale stoel. En een ander –nog spannender– onderdeel was de zuurstoftent. Vroeger heb ik gedoken, dus ik weet hoe het zit met de druk die wordt opgevoerd en dat ik echt niet zomaar uit die tent kan als ik eenmaal lig. Liggen was sowieso al niet mijn hobby, dit duurde ook nog eens lang... Ik heb mezelf echt tot de orde moeten roepen. Wat ontzettend hielp was dat ik het team daar volledig vertrouwde. Zij weten wat ze doen.”



### Terug naar het leven

Na vier of vijf behandelingen begon ze grotere vooruitgang te boeken. Ze begon weer te wandelen, eerst tien minuten, steeds verder uitbouwend. Ze nodigde weer mensen uit, opende haar laptop om werkmail te lezen, en begon met kleine artikelen te lezen – iets wat lange tijd onmogelijk was geweest. “Ze stimuleerden me om te blijven bewegen, om dingen te blijven proberen.”

Voor de zomervakantie ging ze voor het eerst weer naar haar werk. En nu, bijna twee jaar na het ongeluk, werkt ze bijna weer volledig. “Ik moet wel mijn grenzen bewaken en afwisseling inbouwen tussen computertaken en gesprekken met mensen. Grote congressen zijn nog een uitdaging daar plan ik een hersteldag na. Maar ik doe eigenlijk alles weer: autorijden, fietsen, werken.”

De ervaring heeft Miranda's kijk op gezondheid en herstel veranderd. Ze slaapt weer goed en gebruikt geen medicatie meer. “Als ik nu ergens last van heb, denk ik eerder: hoe kan ik dit op een natuurlijke manier ondersteunen? Ik kijk nu anders naar medicatie omdat ik er slechte ervaringen mee heb.” Ook haar visie op lichaam en geest is veranderd. “Als het lichamelijk niet goed gaat, merk ik dat ook aan mijn cognitieve functies. En andersom. Je lijf en brein vormen één systeem. Toen ik meer begon te bewegen, merkte ik dat gesprekken voeren ook makkelijker ging. Alles hangt met elkaar samen.”

Terugkijkend zegt ze: “Ik heb mijn leven teruggekregen. Door de behandeling in Lisse, maar ook door mijn eigen investering. Het is een andere manier van kijken naar waar ik last van had, en een andere behandeling daarop. Veel meer gericht op het trainen van je brein en het zien van je lichaam als één geheel.”



## Muziek als medicijn

# Van slaapproblemen tot dementie

Muziek kan een krachtig middel zijn om mensen te helpen. Dat blijkt uit verschillende onderzoeken over muziektherapie bij dementie en over speciale ontspanningsmuziek die helpt bij een hoge bloeddruk of slaapproblemen.

De MIDDEL-studie, het grootste internationale onderzoek naar muziek bij dementie, laat zien dat muziektherapie echt werkt. In deze studie deden 100 verpleeghuizen mee uit verschillende landen. De onderzoekers keken naar mensen van 65 jaar en ouder met dementie die ook depressieve klachten hadden. Na 6 maanden zagen ze dat muziek een positief effect had: de depressieve klachten namen af.

Ook uit het onderzoek van Naomi Rasing blijkt dat muziek stress kan verminderen bij mensen met dementie. Het maakt daarbij niet uit of mensen muziektherapie krijgen of meedoen met koorzang – beide helpen om rustiger te worden.

Een mooi voorbeeld van hoe muziek kan helpen, komt van DJ Maus (Maurice Jansen). Hij maakte in samenwerking met het Functioneel Neurologisch Instituut acht speciale muziekstukken.

Deze muziek is in eerste instantie bedoeld voor mensen met slaapproblemen en een hoge bloeddruk, maar kan ook goed werken voor mensen met dementie.

Waarom? Omdat de muziek zorgt voor:

- Ontspanning in lichaam en geest
- Een lagere bloeddruk
- Rust in het hoofd
- Een prettig gevoel

DJ Maus gebruikte speciale tonen (solfeggio tonen) die van nature rust geven. Hij combineerde deze met rustige geluiden zoals piano, viool en natuurgeluiden. "Iedereen heeft een andere smaak in muziek," legt DJ Maus uit. "Daarom heb ik verschillende soorten rustige muziek gemaakt. De een houdt meer van tranceachtige muziek, de ander wordt rustig van vioolmuziek."

Het bijzondere aan muziek als behandeling is dat het geen bijwerkingen heeft, in tegenstelling tot medicijnen. De muziek kan op verschillende momenten worden gebruikt:

- Voor het slapen gaan
- Tijdens een rustmoment overdag
- Bij stress of onrust
- Tijdens therapie of activiteiten



Voor mensen met dementie kan deze muziek extra waardevol zijn omdat ze vaak last hebben van onrust of slaapproblemen. Mensen met dementie worden vaak overdag minder actief. Hierdoor zijn ze 's avonds in bed minder moe, met een slechtere nachtrust tot gevolg. De rustgevende tonen kunnen helpen om deze klachten te verminderen.

Wilt u de muziek van DJ Maus uitproberen? De acht muziekstukken zijn verkrijgbaar op een USB-stick via het Functioneel Neurologisch Instituut. U kunt contact opnemen via [info@fninstitute.com](mailto:info@fninstitute.com) of bellen naar +31 (0)71 36 201 01.

## MGX CT22D – 3 halen - 2 betalen

**Bent u op zoek naar een goed voedingssupplement dat helpt tegen het vitamine D tekort?**

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.

Op de website [macrogenix.nl](http://macrogenix.nl) vindt u een mooie aanbieding voor de MGX CT22D, 3 halen, 2 betalen!



Anschel:

# Mijn lichaam viel uit

“Er zijn te veel heftige dingen in mijn leven gebeurd in een korte periode. Mijn brein heeft dat niet kunnen verwerken, waarna mijn lichaam letterlijk stopte,” vertelt Anschel. In het afgelopen jaar heeft ze een intensief hersteltraject doorlopen bij het Functioneel Neurologisch Instituut.

## Een moeilijke start

De problemen begonnen na de geboorte van haar dochter. Anschel kreeg een postnatale depressie, terwijl haar baby ongeveer 8 uur per dag huilde. “Ik voelde me een slechte moeder. Door de depressie wilde ik haar eigenlijk niet eens hebben,” blikt ze terug op die moeilijke periode. “Het ergste is dat ik niet eens wist dat zo iets bestond. Er is nooit voor gewaarschuwd tijdens mijn zwangerschap. Ineens zat ik er middenin en dacht ik: wat is dit? Wat is er met mij aan de hand?”

In diezelfde tijd stapelden de tegenslagen zich op. Een lekkage in huis, een heftig trauma uit het verleden dat boven kwam drijven, en haar schoonvader – die als een tweede vader voor haar was – overleed. Alsof dat nog niet genoeg was, kreeg ze COVID-19. Alles bij elkaar veel te veel. “Je lichaam raakt steeds verder op, maar je kunt de batterij niet meer opladen,” beschrijft Anschel. “En ondertussen gaat de zorg voor je kind gewoon door.”



## Van kwaad tot erger

Anschels lichaam begon signalen af te geven. Ze kreeg onverklaarbare klachten. De huisarts stuurde haar door naar verschillende specialisten, maar daar werd ze van het kastje naar de muur gestuurd. “Je bent gewoon overgevoelig,” kreeg ze te horen. “Kom op, je moet leuke dingen gaan doen, daar krijg je energie van! En je moet voor je dochter zorgen.” De druk werd meer en meer opgevoerd. Maar Anschel voelde dat het niet klopte: “Ik bleef zeggen dat ik niet meer kon, dat ik op was. Ik was volledig overprikkeld en wilde juist rust hebben en in mijn bed liggen. Niemand had echt door wat er aan de hand was.”

## Complete instorting

De periode daarna is om moedeloos van te worden. Anschel wordt naar de neuroloog gestuurd, waarna een scan van haar hoofd wordt gemaakt. “Daar kwam niks uit. En doordat ik van andere specialisten al het stempel ‘psychische problemen’ had gekregen, werd er ook niet verder gezocht. In huis kon ik amper nog functioneren.

En dus vertrok ik overdag vaak naar mijn moeder die heel rustig woont. Aan het eind van de dag ging ik dan weer terug. Het was verschrikkelijk. Ik kreeg hulp bij het douchen, want dat kon ik niet meer zelf. Ik kon niet eens meer lopen en praten tegelijk.” De hulpverleners trokken hun handen van haar af. “Ze zeiden: als je alleen maar op bed ligt na zo’n epileptische aanval, kunnen we niets met je. Succes ermee.”

## Een nieuwe weg

Ook haar man vindt dat het zo niet langer kan. Hij gaat naar hulp zoeken op internet en komt zo terecht bij het Functioneel Neurologisch Instituut. “We waren vooraf wel skeptisch,” geeft Anschel toe. “De reguliere zorg had ons al afgeschreven, sterker nog door het gewoet van de hulpverleners was een oud trauma boven komen drijven, waardoor ik me nog slechter voelde dan voordat zij werden ingeschakeld. De huisarts waarschuwde ons ook. Het is een alternatieve behandelmethode en straks zou het ons alleen maar geld kosten en niets opleveren.” Maar al tijdens de intake merkten Anschel en haar man verschil. Door specifieke oefeningen reageerde haar brein weer. “Na wat tests en oefeningen lukte het weer om te lopen en te praten tegelijk. Bij de intake al! Op de terugweg in de auto waren mijn man en ik het erover eens: dit moeten we doen. Geen twijfels meer. Maar hoe we het moesten betalen was wel nog een uitdaging. De zorgverzekering vergoed deze methode niet en doordat ik was uitgevallen was mijn inkomen weggefallen. Ik had een eigen bedrijf dat ik niet langer kon runnen. We hebben toen de stoute schoenen aangetrokken en zijn een crowdfunding gestart. Dat werkte. We haalden genoeg geld op om de behandelingen te bekostigen.

## Intensieve behandeling

De behandelingen waren intensief: twee keer per week therapie, waaronder sessies in de driedimensionale stoel en een zuurstoftent. “Die zuurstoftent vond ik wel spannend,” vertelt Anschel. “Ik moest echt een knop omzetten – je wilt beter worden dus je moet die tent in, ook al heb je claustrofobie.”

De driedimensionale stoel was ook een uitdaging. “Als ik naar huis ging na zo’n behandeling, voelde het alsof ze mijn hoofd hadden vastgepakt en tegen de muur hadden geslagen,” beschrijft Anschel. Maar ze merkte wel vooruitgang: “Een paar dagen na een behandeling kon ik al meer zonlicht verdragen, of even bij mijn dochtertje zijn en met haar spelen. Al was het maar vijf minuten.”

## Stap voor stap vooruit

Nu, een jaar later, gaat het stukken beter met Anschel. Ze kan weer douchen, koken, boodschappen doen en afspreken met vriendinnen. Ook kan ze weer voor haar dochter zorgen. “Ik krijg weer een beetje mijn leven terug.” Ze bouwt haar activiteiten rustig op en let goed op de balans tussen rust en inspanning. “Ik wandel elke dag,” vertelt ze. “En ik hou rekening met prikkels. Als mijn dochter vandaag naar school en de BSO gaat, dan is ze morgen thuis bij mij. Zo verdeel ik mijn energie.” Het moedergevoel is ook teruggekeerd. “Ik hou superveel van mijn dochter en zou echt niet meer zonder haar willen. Die gevoelens van de depressie zijn gelukkig weg. Drukke verjaardagsfeestjes met veel kinderen, dat is nog te heftig. Maar we gaan wel samen naar de kinderboerderij. Ik probeer activiteiten te kiezen die niet te veel prikkels geven. Mijn prioriteit ligt nu bij mijn gezin en vooral bij mijn dochter. Wat er daarna komt... ik moet een beetje afwachten wat ik aankan. De tijd en energie die ik over heb, wil ik aan mijn partner geven of aan vriendschappen besteden.”

Anschel kijkt hoopvol naar de toekomst. “Ik ben er zeker nog niet, maar het brein is magisch,” zegt ze. “De wonderen zijn de wereld nog niet uit. Het kan zich herstellen.”

