

Webinar van

Natuurlijk herstel door rust en balans

Donderdag 10 oktober

In samenwerking met Stichting Educatie Atrium Innovations

STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS
EDUCATIE OVER GEZONDHEID, VOEDING EN SUPPLETIE



Agenda

- Rust en balans in de natuurgeneeskunde: Chinese geneeskunde en Ayurveda als voorbeeld
- De mogelijkheden met Bacopa (Brahmi)
 - Van Ayurveda naar wetenschappelijk bewijs
 - Werkingsmechanismen, interacties en veiligheid
- Magnesium, Ashwagandha, GABA
- Suppletieadvies in de praktijk



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS



Rust en balans in de natuurgeneeskunde

- Holistische benadering
 - Lichaam, geest, omgeving
- Balans
- Natuurlijke energie voor herstel en genezing



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Chinese Geneeskunde

- Langdurige disbalans en ziekte door verkeerde energiestromen
- Evenwicht in energie en substantie
- Interne factoren: emoties en geestelijke concepten
- Externe factoren: omgeving, voeding, milieu



Ayurveda

- Genezing: verbinding tussen lichaam en geest
- Innerlijk evenwicht en geestelijke balans
- Balans in dosha's: vata, pitta, kapha



Rust en balans in de natuurgeneeskunde

- Draag zorg voor jezelf en je omgeving
- Weet wie je bent en handel hiernaar
- Persoonlijkheid, gedrag, emoties, omgeving
- Voeding, suppletie, meditatie, massage, acupunctuur



ATRIUM
INNOVATIONS

De rol van persoonlijkheid in ziekte en gezondheid



- Met Peter Paulissen
- 3 visies op gezondheid




EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

ATRIUM
INNOVATIONS

Bacopa monnieri (Brahmi)





EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

ATRIUM
INNOVATIONS

Brahmi

- Bekend vanuit Ayurveda
- “Wijsheid en Bewustzijn”
- Geeft rust en harmonie
- Ondersteunt de meditatie
- Verbeter het intellect, cognitief functioneren en de focus



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

ATRIUM
INNOVATIONS

Wetenschappelijk bewijs

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

ATRIUM
INNOVATIONS

Cognitief functioneren

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

ATRIUM
INNOVATIONS

Meta analyse: Cognitieve functie

Meta-analyse 9 studies
Gedandomineerde, placebo gecontroleerde klinische studies (RCT)

518 deelnemers
• 439 gezonde volwassenen
• 79 volwassenen met cognitieve achteruitgang

Resultaten
• Kortere taalverwerkingstijd (beter geheugen)
• Kortere keuzereactietijd (beter aandacht)

"Bacopa monnieri-extract heeft de potentie om de cognitieve functie te verbeteren"

Minimale bijeffecten
• 8 studies: geen bijwerkingen
• 1 studie: milde maag-darm klachten

250-600 mg dosering
Bacopa monnieri-extract per dag

Kongkeaw et al. (2013) Meta-analysis of randomized controlled trials on cognitive effects of Bacopa. Journal of Ethnopharmacology, pp. 528-35

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

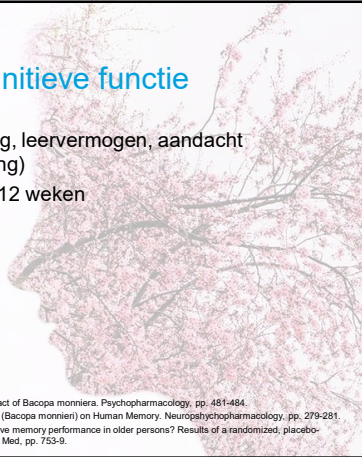
Problemen in het cognitief functioneren

- Depressie, burn-out, (langdurige) stress
- Stofwisselingsstoornissen, beroerte, hypertensie, hart- en vaatziekten, hersenschudding
- Medicijnen: chemotherapie, anti-epileptica, benzodiazepinen, antihistaminica, antidepressiva, lithium
- Leeftijd



Bacopa en cognitieve functie

- Informatieverwerking, leervermogen, aandacht
geheugen(verwerking)
- Maximaal effect na 12 weken
- Studenten!



Stough et al. (2001) The chronic effects of an extract of Bacopa monniera. Psychopharmacology, pp. 481-484.
Roodenrys et al. (2002) Chronic Effects of Brahmi (Bacopa monnieri) on Human Memory. Neuropsychopharmacology, pp. 279-281.
Morgan et al. (2010) Does Bacopa monnieri improve memory performance in older persons? Results of a randomized, placebo-controlled, double-blind trial. J Altern Complement Med, pp. 753-9.

ADHD



Werkingsmechanismen



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Bacosides

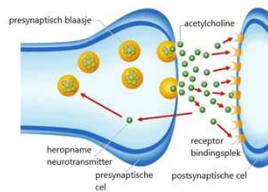
- Werkzame bestanddelen
- Neurologisch effect: acetylcholine
- Antioxidant effect



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Acetylcholine

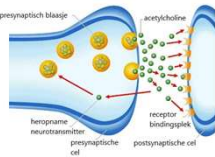
- Neurotransmitter
- Parasympaticus: spierwerking, spijsvertering, reactiesnelheid, geheugen, creativiteit



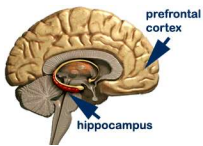
EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Acetylcholine

- Hogere niveau's acetylcholine (hogere afgifte)
- Activiteit choline acetylase: hogere productie acetylcholine
- Meer acetylcholinereceptoren
- Onderdrukt acetylcholinesterase: minder afbraak
- Ondersteunt de synaptische functie



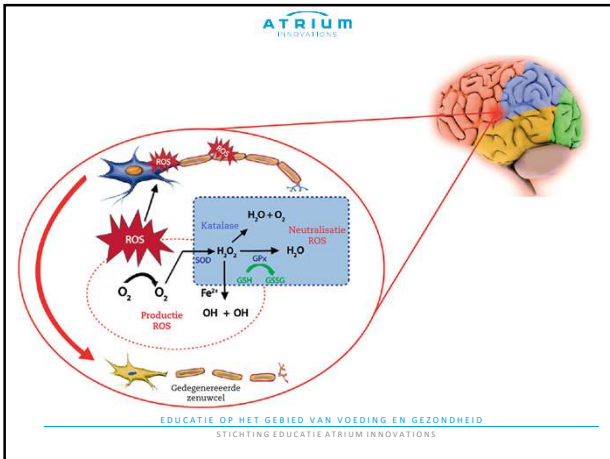
Frontale cortex en hippocampus



- Frontale cortex: cognitieve en emotionele functies. Beslissingen nemen, plannen, sociaal gedrag, impulsbeheersing, werkgeheugen
- Hippocampus: kortetermijngeheugen, oriëntatie

Antioxidant effect

- Bacosides hebben antioxidant werking
- Anti-oxidatieve enzymen: katalase, superoxidedismutase (SOD), glutathion peroxidase en lipide peroxidase



ATRIUM INNOVATIONS

Interacties & Veiligheid

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

ATRIUM INNOVATIONS

Interacties met medicijnen

- Geen substantiële interacties met medicijnen
- Vergelijkbare werking: medicijnen die invloed hebben op acetylcholine: spierverslappers, Alzheimer, glaucoom, maag/blaslediging

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Veiligheid

- Niet gebruiken tijdens zwangerschap(swens) en/of borstvoeding
- Vanaf 6 jaar

- Mogelijke 'bij-effecten': snellere stoelgang, darmkrampen, misselijkheid door overgevoeligheid of verhoging acetylcholine activiteit

Bacopa (Brahmi)

- Focus, concentratie
- Bewustzijn vergroten
- Meditatie
- Rust en balans
- Leervermogen en geheugen



Meer rustgevers

- Magnesium
- Ashwagandha
- GABA



Magnesium

- Betrokken bij meer dan 300 metabole reacties
- Ontspant de spieren en de geest
- Zenuwstelsel, ionen-transport, energie productie
- Stress en div. medicijnen verbruiken magnesium!

- Neurologische klachten, rusteloosheid, cognitieve problemen, angsten, slaapproblemen

Ashwagandha (*Withania somnifera*)

- Adaptogeen
- Geeft rust én energie
- Slaap
- Cognitieve functie
- Schildklierwerking
- Angstige gevoelens



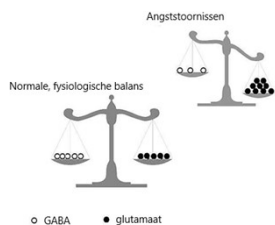
GABA
(Gamma-AminoButyric Acid)

GABA is like the brakes in a car to slow down brain activity and help us relax and maintain a sense of calmness

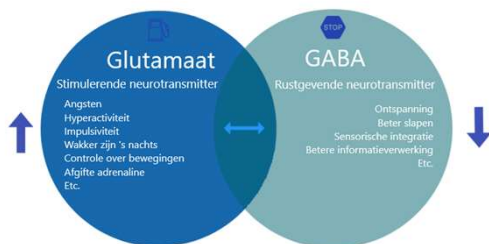
DRJOCKERS.COM
SUPERCHARGE YOUR HEALTH

GABA

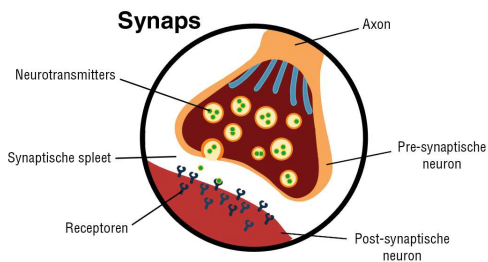
- Remmende neurotransmitter: rustgevend
- Ashwagandha brengt balans



GABA / Glutamaat



Binding aan GABA receptor



Suppletieadvies in de praktijk



AOP natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

Uitsluitend voor de beroepsbeoefenaar

AOV; Zonder hulp- en vulstoffen

Zonder hulp- en vulstoffen, wit etiket

Hypoallergeen

Vrij van melk, lactose, ei, gluten, lupine, mosterd, noten, pinda, schaaldieren, selderij, sesamzaad, soja, sulfiet, vis en weekdieren

Geschikt voor vegetariër V en veganist VV

Eenvoudig in te nemen, vegacaps kan opengemaakt worden

Handige nummers, makkelijk te onthouden

AOP natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

Uitsluitend voor de beroepsbeoefenaar

834 Bacopa (Brahmi)



- Bewezen effectieve dagdosering van 300 mg **Bacopin™** extract
- Hoog gestandaardiseerd extract op 20% bacosides
- **Bacopin™** extract staat voor kwaliteit in standaardisatie en zuiverheid
- Geschikt voor vegetariër en veganist
- Hypoallergeen
- Zonder kunstmatige toevoegingen
- Adviesverkoopprijs: 23,95

Dit product bevat per dagdosering (2 vegacaps):

Bacopa (Bacopa monnieri)-extract (Bacopin®) 300 mg
gestandaardiseerd extract uit het kruid op 20% bacosides



AOP natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

Uitsluitend voor de beroepsbeoefenaar

Welke magnesium adviseert u?



AOD natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

Uitsluitend voor de beroepsbeoefenaar

510 Magnesium AC

- Bisglycinaat; een organische verbinding
- Bevat de neurotransmitter glycine
- Geschikt voor vegetariër en veganist
- Hypoallergeen
- Zonder kunstmatige toevoegingen
- Adviesverkoopprijs: €17,30

Dit product bevat per dagdosering (2 vegacaps):

Magnesiumbisglycinaat	2.052 mg
waarvan magnesium	240 mg



AOD natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

Uitsluitend voor de beroepsbeoefenaar

512 Magnesium AC & Citraat

- Twee organische magnesium verbindingen in één product
- Met neurotransmitter glycine voor ontspanning
- Met citraat voor energie
- Geschikt voor vegetariër en veganist
- Hypoallergeen
- Adviesverkoopprijs: 16,50

Dit product bevat per dagdosering (2 tabletten):

Magnesium bisglycinaat	2.000 mg
waarvan magnesium	200 mg
Magnesium citraat	625 mg
waarvan magnesium	100 mg



AOD natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

Uitsluitend voor de beroepsbeoefenaar

832 Ashwagandha

- Adaptogeen, voor een goede geestelijke balans
- Ondersteunt bij innerlijke onrust
- Ondersteunt de schildklierwerking
- Hoge standaardisatie op 7% withanoliden
- Geschikt voor vegetariër en veganist
- Hypoallergeen
- Zonder kunstmatige toevoegingen
- Adviesverkoopprijs: € 21,55

Dit product bevat per dagdosering (2 vegacaps):

Ashwagandha (Withania somnifera)-extract 600 mg
gestandaardiseerd extract uit de wortel op 7% withanolides



 natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

Uitsluitend voor de beroepsbeoefenaar

1142 GABA

- Natuurlijke rustgever
- Bij angst- en onrustgevoelens
- GABA komt van nature voor in de hersenen
- Geschikt voor vegetariër en veganist
- Hypoallergeen
- Zonder kunstmatige toevoegingen
- Adviesverkoopprijs: € 19,45

Dit product bevat per dagdosering (1 vegacaps):

GABA (Gamma-aminoboterzuur) 200 mg



 natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

Uitsluitend voor de beroepsbeoefenaar



Orthomoleculaire
**Kennis
dag** 

25 oktober, 15 november, 22 november, 13 december, 17 januari, 24 januari

 natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen Onder auspiciën van
Stichting Educatie Atrium Innovations

Informatie delen



Heeft u nog vragen over dit webinar of dit onderwerp?
Mail of bel ons dan via klantenservice@aov.nl of
036 - 546 0909

Fijne avond!

Namens het AOV en educatie team



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS
