



evenwijs

Astma

Cijfers

Wat is er aan de hand?

Sympaticus en Parasympaticus

De bescherming van je grenzen

Wat te doen als....



Cijfers

Nederland stand 2018:

636.200 Astma patiënten (in 2011 stond de teller op 427.000)

613.800 COPD patiënten (in 2011 stond teller nog op 360.000)

Recidiverende luchtweginfecties bij 20% van de kinderen (1 op 5)

Jaar onderzoek	Leeftijd	Astma-symptomen* (%)	Frequente astma-symptomen** (%)	Astma*** (%)
1999-2000	2-3 jaar	22,9	5,5	10,1
2000-2001	3-4 jaar	18,9	4,9	8,6
2001-2002	4-5 jaar	17,6	5,1	8,3
2002-2003	5-6 jaar	14,6	3,5	8,2
2003-2004	6-7 jaar	12,3	2,5	6,7
2004-2005	7-8 jaar	12,9	2,8	7,3
2007-2008	10-11 jaar	12,3	3,7	6,8
2010-2011	13-14 jaar	12,6	4,6	6,9
2013-2014	16-17 jaar	12,1	3,3	5,1

Bron: PIAMA

In NL meer sterfgevallen agv Astma & COPD dan gemiddeld in Europa

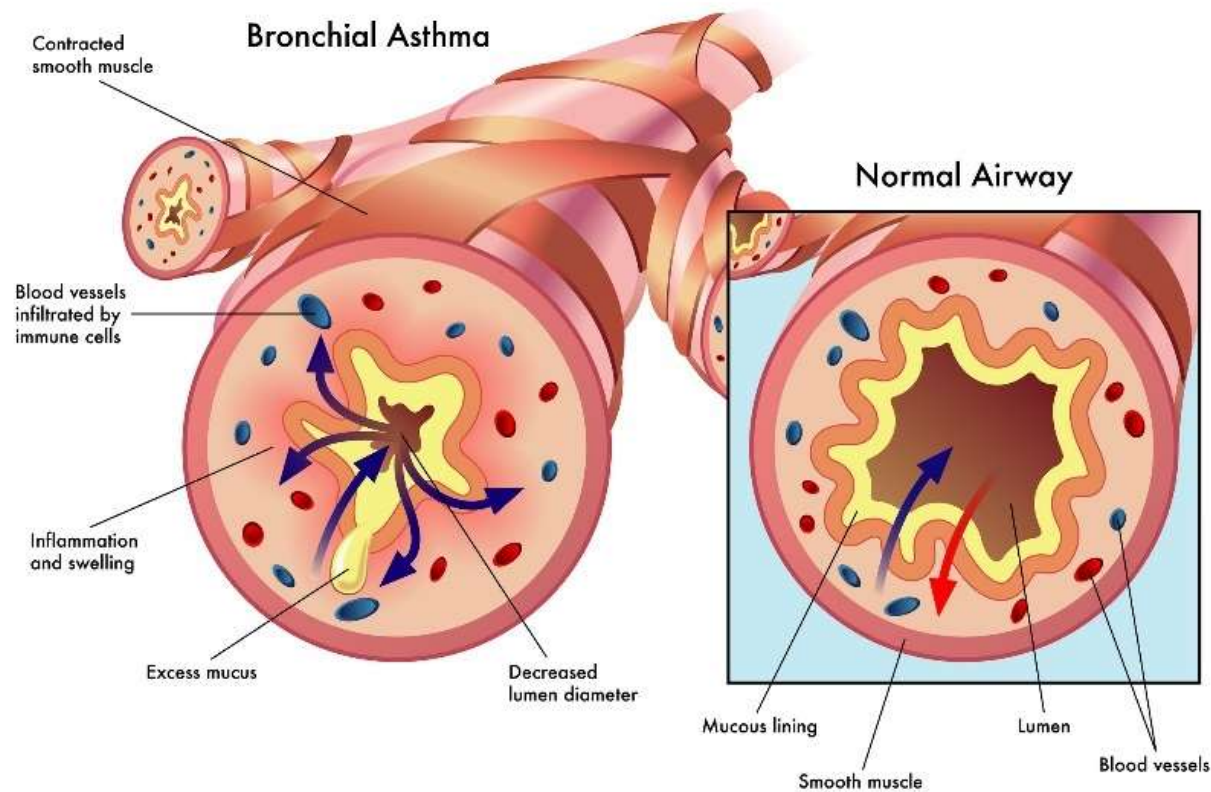
Ierland en Denemarken hebben de meeste sterfgevallen

Griekenland en Zweden hebben de minste sterfgevallen

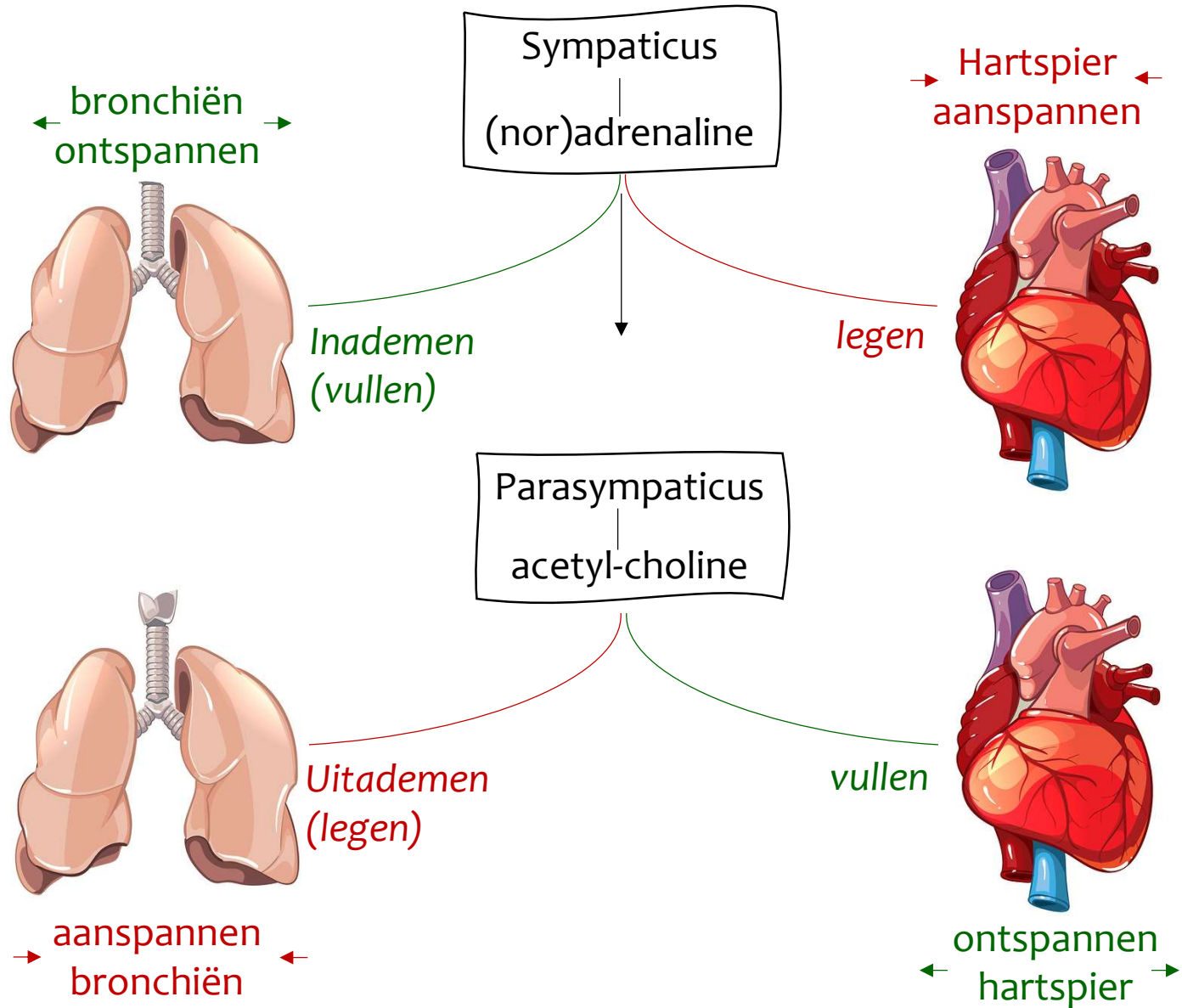
Wat is er aan de hand?

- Slijmvlies geïrriteerd en ontstoken
- Daardoor vernauwing en slijm
- Gladde spieren meer aangespannen
- Daardoor nog meer vernauwing

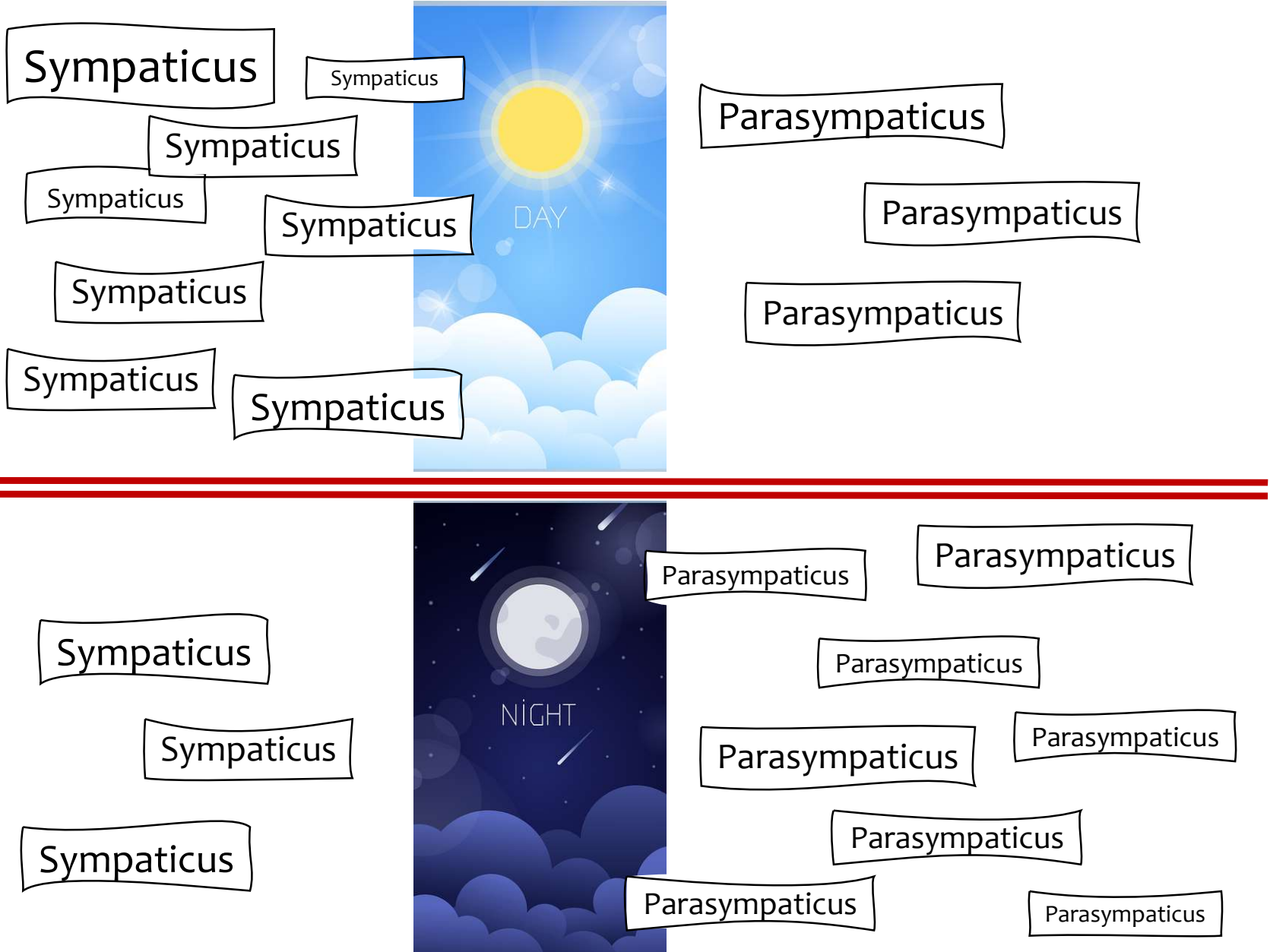
Benauwdheid
Piepende ademhaling
Ophoesten taai slijm



Sympaticus en Parasympaticus



Eerst de normaal



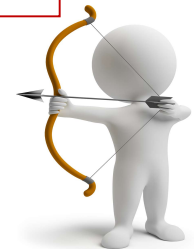
Handig om te weten...

1. Je hebt ALTIJD óók sympathische activiteit nodig
2. De nervus vagus houdt de boel 's nachts 'op spanning'
3. De nervus vagus heeft daar INSULINE voor nodig
4. Als je de boel niet aangespannen kunt houden én je 'doet' parasympatisch (slapen) dan MOET er iets gebeuren
5. Je gaat iets doen waardoor je MEER sympathicus krijgt. WAKKER worden is alvast een begin.....

Je maakt basaal te weinig energie om de boel 's nachts op spanning te kunnen houden....

Je hebt te veel insuline nodig om je bloedsuikerspiegel te reguleren....

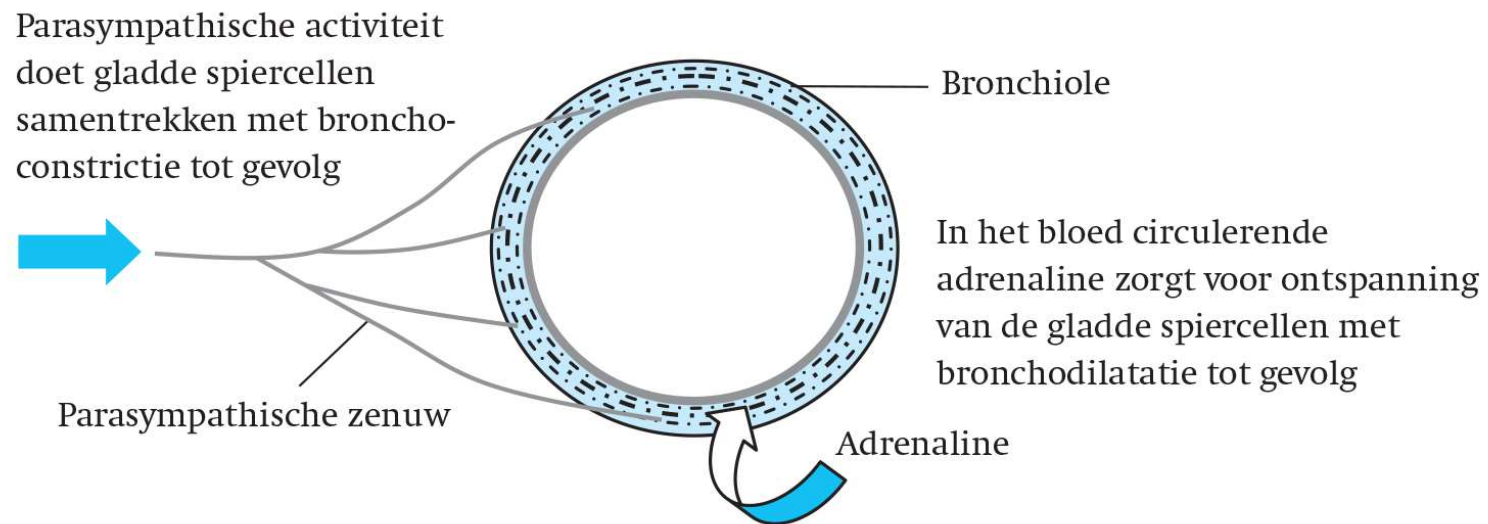
Je alvleesklier is uitgeput



B2-agonisten - Bronchodilatoren

salbutamol (ventolin)
terbutaline,
formoterol,
indacaterol
salmeterol

Stimuleren werking van sympaticus
Bootsen werking van adrenaline na

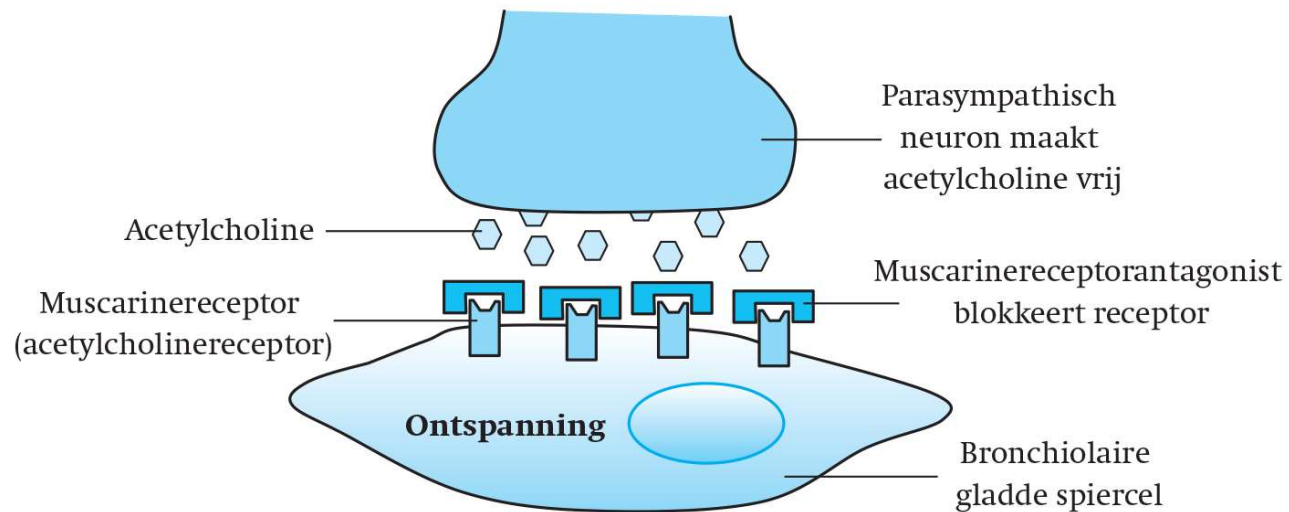


Antimuscarine bronchodilatoren

ipratropiumbromide
en tiotropium

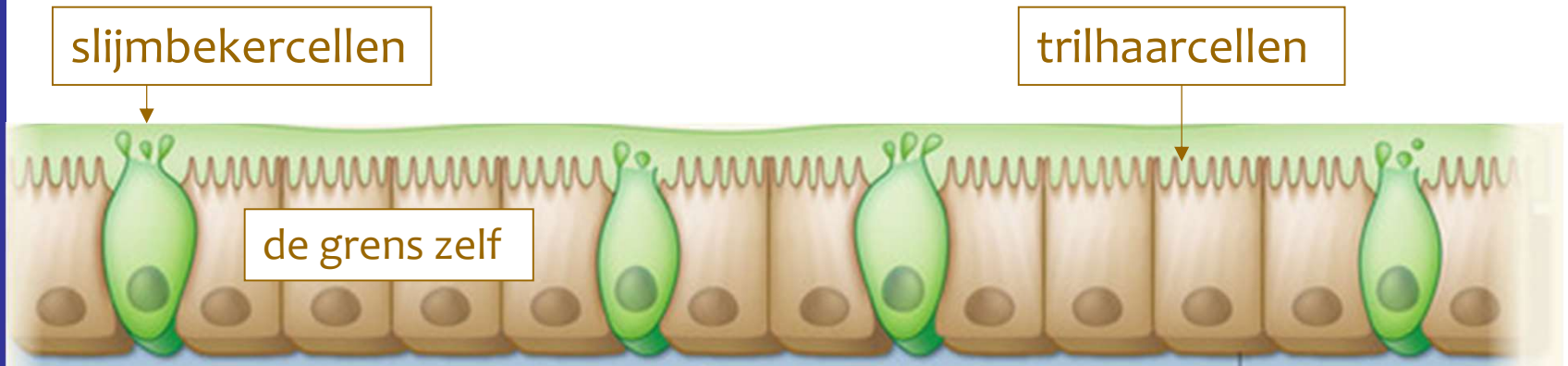
Antagonisten van acetylcholine* receptoren

Remming van parasympaticus en
daardoor meer ontspanning



* Muscarine receptoren heten ook wel acethylcholine receptoren

De bescherming aan je grenzen - normaal



Slijm heeft een beschermende functie

Het is o.a. het huis waar residente bacteriën in wonen

Substanties

Fillagrine

Surfactant

Defensinen

IgA

Lactobacillen

Anti Microbiële Peptiden

Hulpstoffen

Nuclear Respiratory Factor-2

Glutation (uit cysteïne)

Jodium (jodine - de actieve vorm)

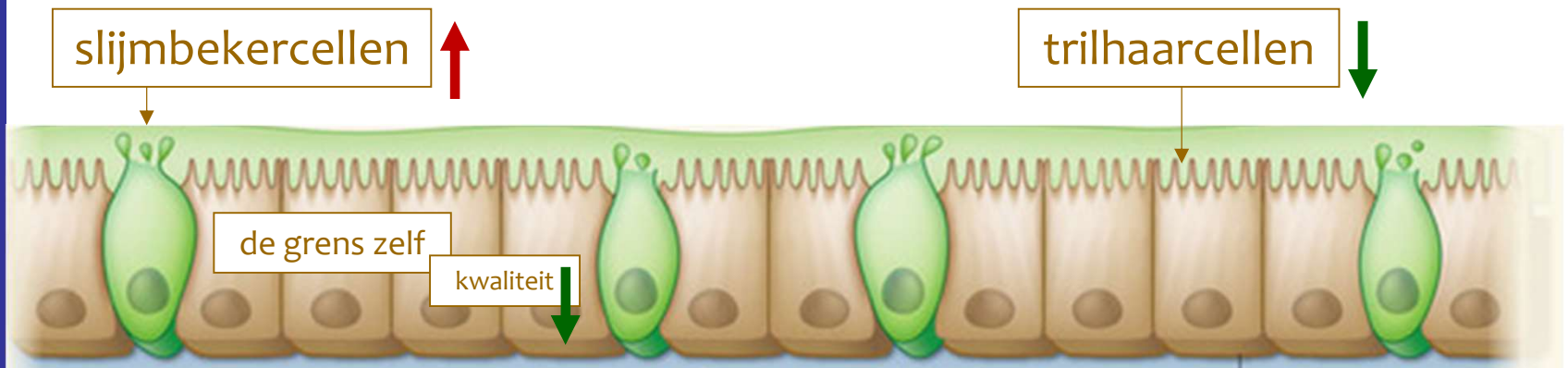
Bioflavonen (mn phlorentine)

Noodstoffen

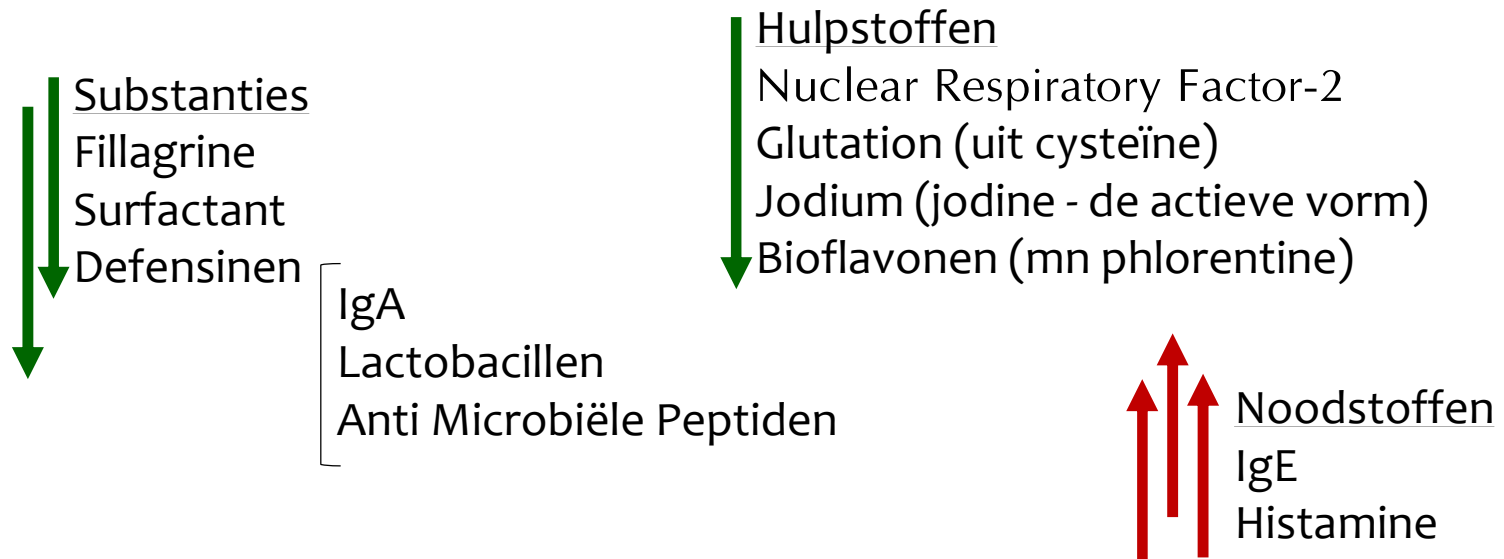
IgE

Histamine

De bescherming aan je grenzen - astma



Veranderend milieu -> pathogene bacteriën gaan hun kans grijpen
Slijm gaat dikker en taaiër worden -> extra bescherming



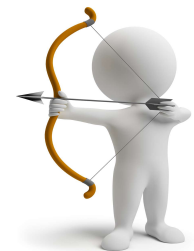
Handig om te weten...

1. Je hebt heel veel natuurlijke bescherming aan de grens
Deze bescherming kost vooral veel grondstoffen
2. Bij bloedsuikerspiegelgedoe maak je minder beschermende stoffen en gaan 'vandalen' hun kans grijpen
3. Valt de natuurlijke bescherming weg, dan maak je noodstoffen
4. Die noodstoffen remmen het cortisol-effect en activeren het immuunsysteem
5. Dat doen ze NIET om jou te pesten, dat doen ze om je te helpen
Je wordt zo nog steeds beschermd (maar het kost wel meer energie)

En het voelt natuurlijk niet oké....

Gluten (graan) en melk-
producten stimuleren
IL13 -> meer slijmvorming

Bloedsuikerspiegel gedoe -> minder
bescherming, meer pathogenen
-> meer slijmvorming

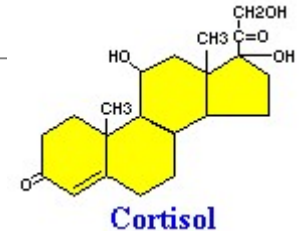


Inhalatie corticosteroiden

Budesonide
Beclumetason
Fluticason

Werken immunosuppressief

- > remmen cytokinen
- > remmen TNF-a
- > remmen mestcellen
- > remmen eosinofiele granulocyten



GR-9-a

Erg gevoelig voor cortisol
Respons komt snel op gang
Weinig cortisol nodig

GR-9-b

Laag gevoelig voor cortisol
Respons komt langzaam op gang
Veel cortisol nodig

Vitamin A, D, DHA, foliumzuur, taurine, biotine
Pret (plezier), recovery-time (na bewegen) en intermitterend vasten

Tekort aan vit D, overschot aan TNF-a en IL1 (ontstekingen)
Distress, High Calorie Diet (veel geraffineerde koolhydraten)

Wat?	Hoe?	Praktisch
Stressgevoeligheid	EPA, DHA	3x 500 mg/dag
Sympathicus versterken	Mucuna Pruriëns Calcium	500 – 1000 mg/dag na 17.00 uur innemen Sesamzaad, noten of supplement
Grensbewaking	Vit A&D Beta-glucanen Jodium Bioflavonen	Levertraan – 1 à 2 capsules/dag Paddestoelen in variatie Lugol in een aroma-brandertje (dagelijks) G&F (mn appels -> geen suiker erbij)
Slijm minderen	Gliadine eruit Lactose eruit Alfa-liponzuur Vitamine E	Glutenhoudende granen minder/weg Zuivel (melk, kaas, yoghurt) minder/weg Regelmatig een haring (of supplement) Noten en zaden, olijfolie
NRF2 reguleren	Curcuma, Gember Cyteïne, Glutathion	In je eten verwerken NAC supplement - 2 tot 7 gr per dag Gevogelte, vis en eieren opvoeren Mg-sulfaat voetenbad
Noodstoffen minder	Water Magnesium Vitamine C Suiker eruit	1 ltr water & ¼ tl zeezout -> 3 ltr/dag Mg-Cl voetenbad / Mg-malaat 500 mg/d Vitamine C & bioflavonen tot 3 gr/dag Geraffineerde koolhydraten op de bon



evenwĳs

Bedankt voor uw aandacht

Dorothe Lueb
Orthomoleculair kPNI docent MSc

