

MBK NASCHOLING: VEERKRACHT EN BURN-OUT

Zaterdag 30 mei 2020

Docent: Alex Leupen (arts voor integrale geneeswijze)
De Kandelaar (Amersfoort)

Alex Leupen zal een boeiende nascholingsdag verzorgen over veerkracht en burn-out. Aan de orde komen begrippen als het stress-regulatie-systeem, de hypofyse-bijnier-as, bijnieruitputting, coping mechanismen bij stress. Verder het belang van voeding, beweging, mindfulness etc. bij het balanceren van onze stress-regulatie en het stimuleren van onze veerkracht om de uitdagingen van deze tijd aan te gaan. De begrippen fight, flight, freeze worden besproken en het belang van de balans tussen parasympathicus en sympathicus. Hierbij komt ook het begrip hartcoherentie aan de orde. En in het kort het belang van een gezond microbioom (darmflora).

In de middag zal ingegaan worden op het belang van nutriënten bij herstel van burn-out. De belangrijkste stress-hormonen zijn adrenaline en cortisol. De bijnieren hebben voor de aanmaak van adrenaline als precursor L-tyrosine nodig en als co-factoren water, ijzer, zuurstof, vitamine B6, vitamine C en SAMe. SAMe is nodig voor de methylering van noradrenaline, hierdoor wordt adrenaline gevormd als eindproduct. Het begrip methylering wordt besproken, dit is een essentieel proces in de stress-regulatie maar ook bij het activeren van neurotransmitters. Voor de aanmaak van cortisol is als precursor cholesterol nodig. Dit verklaart waarom patiënten die cholesterolverlagers gebruiken minder stress-bestendig raken. Burn-out is een containerbegrip, nogal eens is burn-out een manifestatie van neuroborreliose, Alex zal in het kort symptomen bespreken waarbij de behandelaar aan Lyme kan denken. Naar schatting hebben 2 miljoen mensen in Nederland de ziekte van Lyme of chronische Lyme. In dit geval is hij zelf ervaringsdeskundige.

MBK NASCHOLING: GEWRICHTEN – ARTRITIS EN ARTROSE

Zaterdag 7 november 2020

Docent: Alex Leupen (arts voor integrale geneeswijze)
De Kandelaar (Amersfoort)

Klachten van het bewegingsapparaat staan bovenaan de lijst van aandoeningen die tot arbeidsongeschiktheid leiden. Ook de huisarts wordt veelvuldige geconfronteerd met acute of chronische klachten van rug, nek, gewrichten en pezen. Een gewricht is een ingenieus systeem waarbij verschillende weefsels samenkomen: kraakbeen, bot, gewrichtskapsel, gewrichtsvloeistof en de aansturing vanuit de zenuwbanen. Vaak worden gewrichtsklachten geduid als slijtage waar regulier niets meer aan gedaan kan worden. Het gewricht is echter geen machine die kapot gaat en vervangen moet worden. In de Angelsaksische literatuur wordt artrose osteo-arthritis genoemd en als een laaggradige ontsteking beschouwd. Alex gaat in op het begrip laaggradige ontstekingen en het belang van beweging, voeding, mindfulness en een gezond microbioom.

Daarnaast zal hij het belang van nutriënten bespreken bij de opbouw van gezond kraakbeen en botweefsel. Kraakbeen is levend weefsel en heeft wel degelijk herstelcapaciteit. In gegaan worden op de volgende nutriënten en botanicals voor een soepel kraakbeen: glucosamine, chondroïtine, MSM, groenlipmossel, vitamine C en vitamine K2. Bij artritis is boswellia interessant, dit is een natuurlijke ontstekingsremmer. Bij de ouder wordende mens is het evenwicht tussen botopbouw en botafbraak vaak verschoven naar osteoporose. Het is van belang om nutriënten aan te leveren voor de botaanmaak, naast calcium en vitamine

D3 is magnesium een sleutelfactor voor de belastbaarheid en stevigheid van de botten. Daarnaast is een gezonde matrix van belang, dit maakt de botten ook elastisch, hiervoor is onder andere vitamine C nodig en vitamine K2. Vitamine K2 is voor veel artsen en therapeuten nog relatief onbekend, Alex zal uitvoerig ingaan op deze essentiële vitamine.

MBK NASCHOLING: ALLERGIE

Zaterdag 28 november 2020

Docent: Alex Leupen (arts voor integrale geneeswijze)
De Kandelaar (Amersfoort)

Alex Leupen zal ingaan op het begrip allergie. Wat houdt een allergische reactie in? Wat is het verschil tussen een allergie en een intolerantie? Veel kinderen worden geboren met een aanleg voor atopie, naar schatting 30 procent van de kinderen. Deze atopische aanleg is te zien als dubbele plooien bij de ogen, de Dennie-Morgan-plooien. Hij zal jullie leren dit te herkennen, dit kan al bij babies. Dit betekent dat deze kinderen al tijdens het eerste levensjaar aanleg hebben voor eczeem, astma, bronchitis maar ook middenoorontstekingen en glue ears. Op latere leeftijd kan zich de atopie uiten als ADHD, ADD, hooikoorts, netelroos (urticaria) en sinusitis. Een allergie is een vorm van hyperreactiviteit. Tachtig procent van de lagere school kinderen met ADHD heeft als klein kind eczeem of luchtwegproblemen gehad. Blijkbaar vertaalt de hyperreactiviteit van het lichaam zich ook op latere leeftijd naar hyperactiviteit van het gedrag.

Alex zal uitgebreid de verschillende allergietesten bespreken via de huisarts of allergoloog. En welke complementaire testen er zijn om voedselintoleranties op te sporen. Het belang van voeding en een gezond microbioom wordt besproken. En het leaky gut syndrome wat de allergische reacties blijft onderhouden. Verder komt het belang van borstvoeding aan bod bij zuigelingen en welke flesvoeding er het beste gekozen kan worden na het afbouwen van de borstvoeding. En daarnaast komt de hygiëne-hypothese aan bod: door de toename van hygiëne in de westerse landen leert het afweersysteem niet meer adequaat te reageren op externe prikkels.

MBK NASCHOLING: NEUROTRANSMITTERS

Zaterdag 19 december 2020

Docent: Alex Leupen (arts voor integrale geneeswijze)

De Kandelaar (Amersfoort)

Alex Leupen zal een interessante nascholingsdag verzorgen over neurotransmitters. De ochtend zal hij de neurofysiologie van de hersenen bespreken en de verschillende neurotransmitters komen aan de orde: serotonine, dopamine, acetylcholine, GABA etc. Bij elke neurotransmitter worden de precursors en de co-factoren besproken die nodig zijn voor de synthese van deze belangrijke substanties.

Gedurende de middag komen de verschillende psychofarmaca aan de orde die op dit systeem aangrijpen, met name de benzodiazepines, anti-depressiva en de anti-psychotica. Tevens zullen de verschillende drugs aan de orde komen die dit systeem kunnen ontregelen: cocaine, XTC, cannabis. Er zal ook aandacht worden besteed aan het Depersonalisatie Syndroom, DPS. Er zijn op dit moment tienduizenden jongeren in Nederland die aan DPS lijden na drugs gebruik (vaak na partydrugs als XTC), menigmaal wordt het abusievelijk door huisartsen en psychiaters gediagnosticeerd als depressie of angststoornis. Er zijn een aantal nutrienten die ingezet kunnen worden voor het balanceren van het neurotransmitter-systeem bij DPS. Daarnaast zijn bij DPS leefregels van belang: voeding, beweging, mindfulness, computergebruik, bio-ritme en slaap. Tevens komt het endofine-exorfine systeem aan de orde. Verslavingsarts Gerard Alderliefste: *"XTC gebruikers kunnen bijvoorbeeld last krijgen van visuele waarnemingsstoornissen zoals visual snow (oogruis), floaters (bewegende draadjes) en nabeelden (beelden zien nadat er niets meer te zien is)."* *"En ook klachten als*

*een onrustig gevoel, slecht slapen en trillen komen
veelvuldig voor. Als mensen met deze symptomen naar
de huisarts gaan worden de klachten vaak niet in verband
gebracht met een drugsverslaving."*