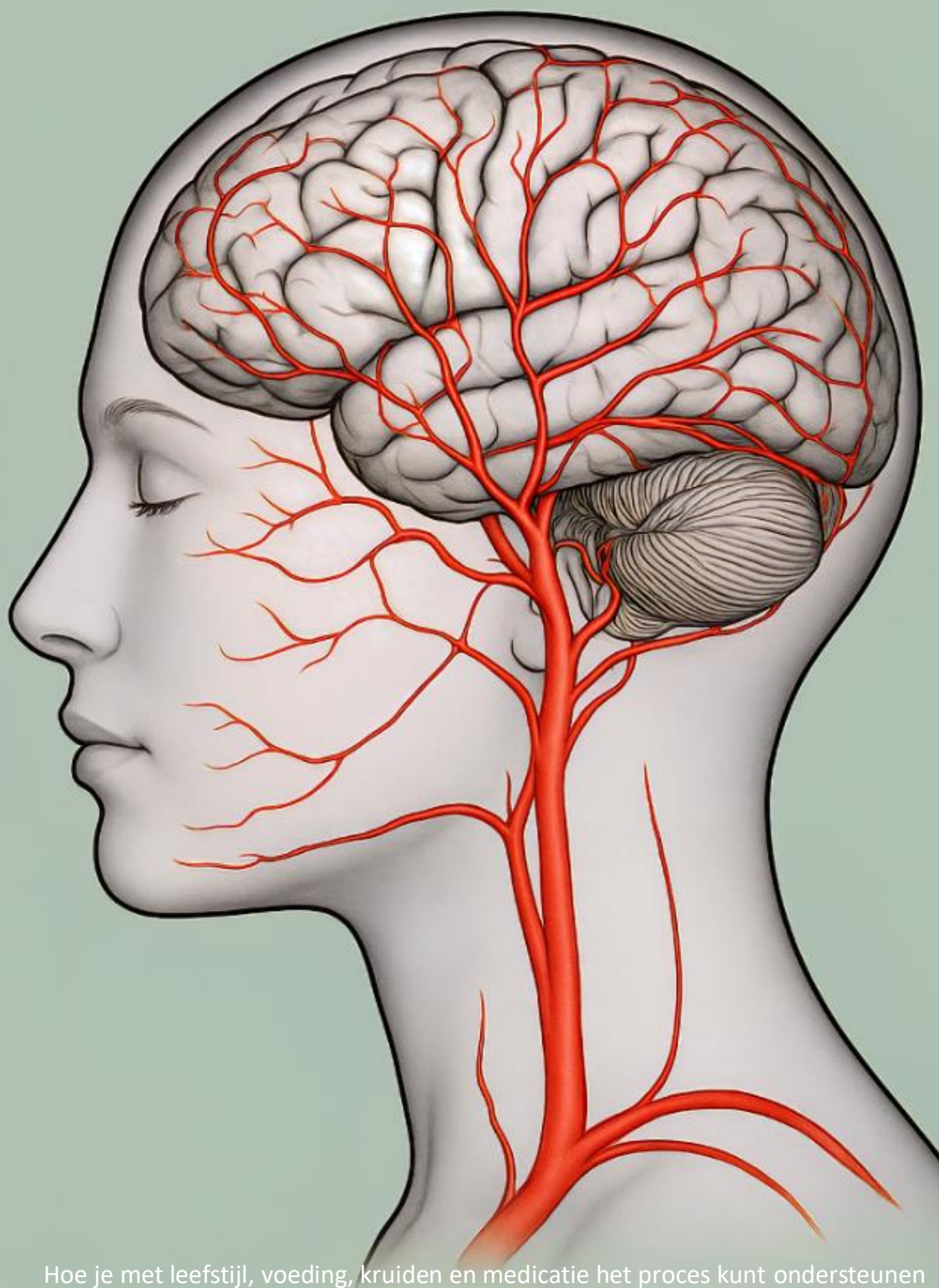


Gids bij cognitieve achteruitgang door vasculaire schade of endometriose



Hoe je met leefstijl, voeding, kruiden en medicatie het proces kunt ondersteunen

praktijk natuurlijk normaal

Inhoud

Cognitieve achteruitgang betekent niet altijd dementie!.....	4
Endometriose en de hersenen	4
Witte stofafwijkingen en vasculaire schade	4
Kritische stemmen uit de praktijk.....	5
Spike-eiwit meten en de rol bij ziekte	5
◆ Noodzaak voor echte objectiviteit	5
Conclusie.....	5
1. Belangrijk om te weten.....	6
2. Reguliere medicatie (in overleg met arts).....	6
3. Voeding: de basis van herstel	6
4. Orthomoleculaire ondersteuning	6
5. Ayurveda & Holisan-kruiden	7
Ayurvedische producten (Holisan) – overzicht & ondersteuning bij Vasculaire schade.....	7
6. Leefstijl & dosha-aanpassing	8
7. Eclectische aanpak	8
🍎 Voeding bij cognitieve achteruitgang (vasculair / endometriose)	9
✅ Aanbevolen voeding	9
❌ Te vermijden voeding.....	9
Complementair (naast reguliere zorg)	10
Ayurvedische nuance.....	10
Leefstijl volgens Ayurveda.....	10
Ayurveda-preparaten en Dosha-effecten	10
Siropal	11
Shilajit Plus	12
Ayus Forte Woman.....	13
Jivantal taila	14
Tweede optie: orthomoleculair.	15
Belangrijkste ingrediënten	15
Doel van Brain Support.....	15
Doel van pruikenzwam bij vasculaire dementie?	15
Dosering (orthomoleculair).....	15
Mogelijke werking van pruikenzwam bij endometriose	15
Echter de werking en de reden om het in te zetten zijn anders dan bij vasculaire dementie.....	15
Praktisch	16
Belangrijkste verschillen tussen bijvoorbeeld Manasatva, BrainSupport en Pruikenzwam.....	17

Hier benoem ik de verschillen tussen een Ayurveda-product met brainsupport en een product met pruikenzwam en waarom. Zo krijg je een beter beeld.....	17
Potentiële interacties met reguliere medicatie	18
Invloed op huidige medicatie Rivastigmine.....	18
Pruikenzwam (<i>Heridium erinaceus</i>)	19
. Manasatva (combi van Brahmi + Guggulu + Amlacid etc.)	19
Overige invloeden op medicatie	19
Samengevat interacties: regulier & complementair	20
Belangrijkste praktische tips	20
1. Tijd tussen innames	20
Praktisch advies.....	21
Let op	21
Wat past bij welke situatie?	21
Belangrijke aandachtspunten	21
Conclusie.....	22
1. Doel van de combinatie.....	22
2. Mogelijke combinaties (jong en oud).....	22
3. Voorkeur voor algemeen gebruik	23
1. Waarom ik vaak Brahmi noem ipv Manasatva	23
2. Waarom nu BrainSupport van Perfect Health niet automatisch benoemd wordt	23
3. Kortom	23
Tabel 2 – Eenvoudige keuze voor gids: jong en oud met endometriose.....	24
Voedings- en kruidenstrategie bij endometriose.....	24
Voeding	24
Kruiden / supplementen	24
Praktische tips	24
Keuzetabel – Kruidenstrategie voor jong en oud	25
Voeding bij endometriose – Do's & Don'ts	25
Waarom kiezen voor Testa Omega-3?.....	25
Vergelijking met andere merken	25
Conclusie.....	26
Vergelijkingstabel.....	26

Cognitieve achteruitgang betekent niet altijd dementie!

Wanneer iemand vergeetachtig wordt, verward klinkt of zelfs stemmen hoort, wordt al snel gedacht aan **dementie**. Toch is de **werkelijkheid vaak complexer**. Cognitieve achteruitgang kan door meerdere oorzaken ontstaan – van vasculaire schade in de hersenen tot de nasleep van behandelingen zoals chemotherapie, en mogelijk zelfs door chronische ontstekingsprocessen zoals bij endometriose. Dit vraagt om nuance en een brede blik in plaats van een snelle diagnose.

Casus: cognitieve klachten na kankerbehandeling

Een treffend voorbeeld is dat van een vrouw op leeftijd die zes jaar geleden succesvol behandeld werd voor **slokdarmkanker** met chemotherapie en bestraling. De behandeling was destijds zwaar, maar effectief. Nu, jaren later, ontstaan er klachten die sterk lijken op dementie:

- Ze hoort stemmen (*hallucinaties*).
- Ze vergeet regelmatig woorden en afspraken.
- Ze klinkt verward in gesprekken.

Bij onderzoek met een CT-scan blijken er **witte stofafwijkingen** in de hersenen aanwezig, waarschijnlijk van **vasculaire of ischemische oorsprong**. Artsen spreken in zo'n geval vaak van dementie, maar in werkelijkheid gaat het om **vaat-gerelateerde hersenschade**, mogelijk mede veroorzaakt door de intensieve kankerbehandeling in het verleden. Zowel chemotherapie als bestraling kunnen de doorbloeding en witte stof van de hersenen aantasten – soms pas zichtbaar na jaren.

Dit laat zien dat **cognitieve achteruitgang niet altijd Alzheimer of klassieke dementie hoeft te zijn**.

Endometriose en de hersenen

Recente onderzoeken wijzen erop dat **endometriose** – een chronische ontstekingsziekte waarbij baarmoederslijmvlies buiten de baarmoeder groeit – niet alleen buikklachten veroorzaakt, maar mogelijk ook effect heeft op de hersenen. Vrouwen met endometriose hebben vaker last van depressie, geheugenproblemen en concentratiestoornissen. Hoewel het onderzoek nog pril is, roept dit de vraag op of sommige vrouwen die op latere leeftijd in een verzorgingshuis belanden met de diagnose dementie, misschien hersenschade hebben door jarenlange ontstekingsprocessen.

Witte stofafwijkingen en vasculaire schade

Op hersenscans worden bij veel oudere mensen **witte vlekken** gezien, ook wel *witte stofafwijkingen*. Deze kunnen wijzen op kleine vaatbeschadigingen en zuurstoftekort in de hersenen. Ze komen zowel bij mannen als vrouwen voor en zijn niet per definitie een bewijs van dementie. Toch kunnen ze leiden tot geheugenverlies, traagheid in denken en gedragsveranderingen – klachten die vaak ten onrechte onder één noemer worden gebracht.

Kritische stemmen uit de praktijk

Niet elke arts **volgt blind het officiële verhaal**. Een voorbeeld is de Belgische NKO-arts **dr. Erwin Annys**, die in 2022 het boek *Factcheck: Neen – Niet elke arts deelt de mening van de televisie-expert* publiceerde. In dit boek beschrijft hij zijn ervaringen tijdens de coronaperiode, waarin hij dagelijks patiënten behandelde maar tegelijk zag hoe het publieke debat werd gedomineerd door een kleine groep “TV-experts”.

Zijn boodschap is niet zwart-wit: hij ontkent het bestaan van COVID-19 niet, maar stelt wel dat er **te weinig ruimte was voor nuance en kritische vragen**. Vooral rond massavaccinatie, het negeren van natuurlijke immuniteit en het onvoldoende belichten van mogelijke risico's. Zijn besluit om zijn functie neer te leggen kwam voort uit gewetensnood: de kloof tussen beleid en praktijk was voor hem te groot geworden.

Dit voorbeeld toont hoe belangrijk het is dat **ook afwijkende stemmen gehoord worden**. Kritische vragen hoeven niet gelijkgesteld te worden aan complot denken, maar kunnen juist bijdragen aan beter inzicht en eerlijker onderzoek. **Alleen zo kan de gezondheidszorg** werkelijk objectief blijven en leren van alle ervaringen.

Spike-eiwit meten en de rol bij ziekte

- **Er bestaan al tests** (onderzoekslabs, niet altijd klinisch standaard) die spike-eiwit of antistoffen meten.
- Het idee dat een **te hoog en persisterend spike-eiwit** schadelijke effecten kan hebben, is in de literatuur beschreven (bv. microklonering in bloedvaten, ontstekingsreacties).
- Maar het wordt nog nauwelijks toegepast in de reguliere zorg – en dus missen we mogelijk cruciale informatie.

◆ Noodzaak voor echte objectiviteit

Objectief blijven betekent:

- Niet ontkennen dat vaccins bescherming gaven tegen ernstig COVID in de beginfase.
- Maar ook: niet wegwuiven dat er mogelijk bijwerkingen of langetermijneffecten zijn die we pas later in beeld krijgen.
- En: erkennen dat zowel *long COVID* als *vaccinbijwerkingen* tot dezelfde categorie schade aan immuunsysteem, hart- en hersenfunctie kunnen behoren.

Conclusie

Cognitieve achteruitgang heeft vele gezichten. Niet elke patiënt met geheugenproblemen of hallucinaties heeft Alzheimer. Soms gaat het om **vaatgerelateerde schade**, soms om **de gevolgen van een intensieve behandeling** of **chronische ontstekingsziekten zoals endometriose**. Door open te blijven kijken en ook kritische geluiden serieus te nemen, kunnen we betere zorg bieden – en voorkomen dat mensen te snel en te eenvoudig het label *dementie* krijgen.

1. Belangrijk om te weten

- **Onherstelbaar:** schade in de hersenen (door kleine infarctjes, witte stofafwijkingen of ontsteking) is niet te repareren.
 - **Wel stil te zetten:** met de juiste leefstijl, voeding, kruiden en medicatie kun je verdere achteruitgang sterk vertragen.
 - **Anders dan Alzheimer:** bij vasculaire schade en bij ontstekingsprocessen (zoals endometriose) gaat het niet om één degeneratief proces, maar om meerdere beïnvloedbare factoren.
-

2. Reguliere medicatie (in overleg met arts)

Artsen zetten vaak in op:

- **Bloedverduunners** (bijv. acetylsalicylzuur, clopidogrel) → om nieuwe kleine infarctjes te voorkomen.
 - **Cholesterolverlagers** (statines) → om de bloedvaten te beschermen.
 - **Bloeddrukmedicatie** (ACE-remmers, bètablokkers) → hoge bloeddruk beschadigt hersenvaten.
 - **Antidepressiva of antipsychotica** → bij hallucinaties, somberheid of angst. Zoals Hadol, Quetiapine, Rivastigmine (pleisters)
-

3. Voeding: de basis van herstel

- **Minder suiker en snelle koolhydraten** → pieken in bloedsuiker versnellen vaat- en hersenschade.
 - **Meer gezonde vetten** → olijfolie, avocado, noten, lijnzaad, vette vis.
 - **Veel groenten (met name groene bladgroenten)** → rijk aan folaat, antioxidanten en magnesium.
 - **Goede eiwitten** → peulvruchten, eieren, biologische kip of kalkoen.
 - **Beperk rood en bewerkt vlees** → belastend voor hart- en vaten.
 - **Hydratatie** → voldoende water of kruidenthee (niet te veel koffie of zwarte thee).
-

4. Orthomoleculaire ondersteuning

- **Omega-3 vetzuren** (visolie of algenolie) → voor hersencellen en vaten.
 - **Vitamine D3 in combi met K2** → D3 ontstekingsremmend en belangrijk voor hersenfunctie. K2 Vasculaire Bescherming: (met name MK-7) activeert matrix-Gla-eiwit (MGP), dat calciumafzetting in slagaderwanden voorkomt. Dit helpt slagaders soepel en gezond te houden, wat cruciaal is voor een goede doorbloeding naar de hersenen.
 - **B-vitamines (B12, folaat, B6)** → cruciaal voor homocysteïnehuishouding (vaatgezondheid).
 - **Magnesium** → ontspant zenuwstelsel en spieren.
 - **Curcumine** → sterk ontstekingsremmend.
-

5. Ayurveda & Holisan-kruiden

Ayurveda kijkt naar **dosha-type en balans**. Vaak spelen bij vasculaire schade en endometriose **Vata-storingen** (zenuwstelsel, onrust) en secundair **Kapha** (slijmvorming, blokkades).

Middelen van **Holisan** die passen:

- **Brahmi** – geheugen, concentratie, rust voor het zenuwstelsel.
- **Manasatva** – complexpreparaat dat hart en brein ondersteunt.
- **Arjuna** – voor hart en vaatstelsel.
- **Guggulu** – helpt bij cholesterol en doorbloeding.

Ayurvedische producten (Holisan) – overzicht & ondersteuning bij Vasculaire schade

Product (Holisan)	Werking	Indicaties / toepassingsgebied	Aanbeveling / inzet
Manasatva	stimuleert de bloedsomloop van de hersenen, vermindert angst, verbetert gemoed, geheugen, leervermogen en concentratie; neuroprotectief	cognitieve stoornissen, dementie, CVA, geheugen- en concentratiestoornissen, depressieve neerslachtigheid, psychische disbalans, insomnia, hersencirculatiestoornissen.	Optioneel (mentale balans, stress)
Siropal	Bevordert doorbloeding, verjongend voor vaat- en zenuwstelsel	Perifere circulatiestoornissen, verlammingen na beroerte, paresthesieën, neuritis, paralyse; nuttig bij vasculaire problemen en CVA-restschade	Vooraf geschikt bij oudere doelgroep met vasculaire klachten of restschade na beroerte
Shilajit Plus	Vrije-radicalenvanger, regenererend, ondersteunt zenuwweefsel en cognitieve functies	Degeneratieve ziekten, geheugen- en cognitieve functiestoornissen	Aanrader bij geheugenproblemen of degeneratieve processen (jong én oud)
Jivantaila (nasya/hoofdmassage-olie)	Versterkt zenuwen, vermindert ontstekingen	Narcolepsie, psychose-gevoeligheid, rusteloosheid, overactieve hersenen	Aanvullend inzetten bij onrust, slapeloosheid, hallucinaties of mentale spanning

Daarnaast:

- **Brain Support (Perfect Health)** – een modern supplement met antioxidanten, vitamines en mineralen, dat mooi combineert met de Ayurvedische kruiden.

6. Leefstijl & dosha-aanpassing

- **Voor Vata-types:** warm, voedend eten, rust en regelmaat, vermijden van stress en kou.
- **Voor Pitta-types:** verkoelende voeding (geen scherpe pepers, matig alcohol), voldoende ontspanning.
- **Voor Kapha-types:** lichtere voeding, minder zuivel en suikers, veel beweging.

Wil je weten welke type dosha je bent. De vragen lijst is te downloaden via mijn site.

<https://www.natuurlijknormaal.nl/ayurvedisch>

Algemeen:

- **Dagelijks wandelen of fietsen** (doorbloeding hersenen).
 - **Ademhalingsoefeningen of yoga** → zuurstof en ontspanning.
 - **Voldoende slaap** → herstel van brein.
 - **Stressreductie** → stress is funest voor vaten én geheugen.
-

7. Eclectische aanpak

Het gaat niet om óf regulier, óf alternatief. De kracht ligt in de combinatie:

- **Medicatie** houdt het proces stabiel.
- **Voeding en leefstijl** pakken de oorzaken aan.
- **Orthomoleculair en Ayurveda** voeden en beschermen de hersenen.
- **Persoonlijke afstemming op dosha-type** maakt de aanpak individueel en holistisch.



Voeding bij cognitieve achteruitgang (vasculair / endometriose)



Aanbevolen voeding

Categorie	Voorbeelden	Waarom goed?
Groenten (veel!)	Spinazie, boerenkool, andijvie, broccoli, spruiten, courgette, venkel	Rijk aan folaat, antioxidanten en vezels; ondersteunen vaten en hersenfunctie
Fruit (met mate, niet te zoet)	Bosbessen, aardbeien, bramen, appels, granaatappel	Bessen bevatten anthocyanen die hersencellen beschermen
Gezonde vetten	Olijfolie (extra vierge), avocado, walnoten, lijnzaad, chiazaad, vette vis (zalm, sardine, makreel)	Belangrijk voor hersenmembranen en vaatbescherming
Eiwitten	Eieren, biologische kip of kalkoen, linzen, kikkererwten, tempeh	Nodig voor neurotransmitters en spierkracht
Volkoren & glutenvrij	Quinoa, boekweit, haverhout (glutenvrij), bruine rijst	Bieden stabiele energie en vezels
Kruiden & specerijen	Kurkuma, gember, kaneel, peterselie, koriander	Ontstekingsremmend en vaatbeschermend
Dranken	Water, kruidentheet (kamille, gember, tulsi), groene thee (licht, niet te veel)	Hydratatie, antioxidanten, rustgevend



Te vermijden voeding

Vermijden	Voorbeelden	Waarom vermijden?
Bewerkte suikers & snelle koolhydraten	Frisdrank, koek, snoep, wit brood, gebak	Geven bloedsuikerpieken → schade aan vaten en hersenen
Bewerkt vlees	Worst, salami, bacon, knakworst	Hoog in zout en transvetten, belastend voor vaten
Overtollig rood vlees	Rundvlees, varkensvlees (grote hoeveelheden)	Verhoogt ontstekingen en cholesterol
Ongezonde vetten	Margarine, frituurvet, chips, fastfood	Bevat transvetten die vaten beschadigen
Te veel zuivel	Kaas, room, melk (vooral bij Kapha-type)	Kan slijmvorming en verstopping van vaten bevorderen
Overmatige alcohol	Bier, wijn, sterke drank	Beschadigt hersencellen en verhoogt bloeddruk
Te veel koffie & zwarte thee	>2-3 kopjes per dag	Stimuleert te sterk, verstoort slaap en rust
Kant-en-klaar maaltijden	Magnetronmaaltijden, sauzen uit pakjes	Vaak zout, suiker en additieven → extra belasting

Complementair (naast reguliere zorg)

Ayurvedische nuance

- **Vata:** heeft behoefte aan warm, zoet, olieachtig eten → vermijd droog en koud voedsel.
- **Pitta:** heeft behoefte aan koel, mild eten → vermijd scherp en pittig.
- **Kapha:** heeft behoefte aan licht en kruidig eten → vermijd zwaar, vet en zoet.

Ayurvedische insteek

Bij dit soort hersen- en geheugenklachten spreekt Ayurveda vaak van "**Majja dhatu verzwakking**" (zenuwstelsel/hersenweefsel).

Leefstijl volgens Ayurveda

- **Voeding:** warm, licht en voedend (soepen, stoofpotjes, gekookte groenten, volle granen zoals rijst/quinoa).
- **Vermijden:** te droog, te koud, te scherp/pittig → dit verstoort bijvoorbeeld Vata.type
- **Dagstructuur:** vaste slaap- en eetmomenten, veel rust, stress zoveel mogelijk vermijden.
- **Beweging:** dagelijks lichte wandelingen, niet uitputtend, om circulatie en zuurstofvoorziening te bevorderen.
- **Zelfzorg:** zachte **hoofd- en voetmassage met warme sesamolie** → kalmeert bijvoorbeeld een Vata type en ondersteunt hersenfunctie.

Ayurveda-preparaten en Dosha-effecten

Manasatva (Holisan) – een complexpreparaat voor zenuwstelsel en geestelijke balans, voor alle dosha's. **Let op het duurt minimaal 6 weken voor het juiste resultaat.**

Dosha-type	Effect van Manasatva	Beste combinaties	Aanvullende leefstijl
Vata (lucht/ether) onrustig, vergeetachtig, angstig, slapeloos	Rustgevend, stabiliserend, ondersteunt geheugen en slaap	- Warme, voedende maaltijden (stoofpotjes, soepen) - Kruiden: gember, kaneel, venkel - Samen met Ashwagandha voor extra aarding	- Rust en regelmaat - Vaste bedtijden - Warme olie-massage (sesamolie) - Ademhalingsoefeningen
Pitta (vuur/water) snel geïrriteerd, boos, oververhit, overmatig perfectionisme	Koelend, verzachtend, vermindert mentale hitte en prikkelbaarheid	- Verkoelende voeding: komkommer, munt, koriander, kokoswater - Kruiden: brahmi, shatavari, koriander - Samen met Brahmi-complex voor extra focus	- Vermijd overmatig zon/sauna - Yoga i.p.v. intensieve sport - Voldoende rustmomenten
Kapha (water/aarde) traag, sloom, zwaarmoedig, vastzittend in gedachten	Stimulerend, geeft helderheid en lichtheid, vermindert traagheid	- Lichte, kruidige voeding: veel groenten, gember, kurkuma, peper - Beperk zuivel en zoet - Samen met Guggulu of Trikatu voor doorstroming	- Dagelijks bewegen (wandelen, fietsen, dansen) - Vermijd dutjes overdag - Actieve ademhalingsoefeningen (pranayama)

✨ Kort samengevat:

- **Manasatva** werkt breed, maar het effect verschilt per dosha:
 - *Vata*: kalmeert en aardt.
 - *Pitta*: verkoelt en verzacht.
 - *Kapha*: verheldert en stimuleert.

👉 Het is dus inzetbaar voor alle drie, mits gecombineerd met de juiste **voeding en leefstijl**.

Voor een traditionele (klassieke) Ayurvedische behandeling of grondige analyse raad ik aan om contact op te nemen met een expert in dat vakgebied. Uit ervaring adviseer ik om naar een traditionele klassieke Ayurvedische expert te gaan.

Siropal

Dosha-type	Effect van Siropal	Beste combinaties	Aanvullende leefstijl
Vata	Bevordert doorbloeding, versterkt zenuwstelsel, verjongend voor vaten en zenuwen	- Warme, goed gekruide voeding (ginger, kaneel, kruidnagel) - Samen met Ashwagandha of Bala	- Dagelijks lichte massage met warme olie - Regelmatige beweging (wandelen, yoga)
Pitta	Koelend voor vaten, vermindert irritatie en overmatige hitte in het zenuwstelsel	- Verkoelende kruiden: brahmi, shatavari, koriander - Samen met Brahmi voor focus en rust	- Vermijd overmatige zon en sauna - Ontspannende yoga of ademhaling
Kapha	Stimulerend, bevordert doorstroming, geeft lichtheid bij vasculaire stagnatie	- Pittige, circulatiebevorderende voeding - Samen met Trikatu of Guggulu	- Actieve beweging, dans, stevig wandelen - Vermijd zware maaltijden en dutjes

✨ Kort samengevat:

- **Vata**: geeft warmte en doorbloeding, helpt tegen koude en slapte.
- **Pitta**: brengt verkoeling bij overmatige hitte in de circulatie.
- **Kapha**: stimuleert stroming, voorkomt stagnatie.

👉 Vooral waardevol bij circulatiestoornissen en herstel na CVA, inzetbaar bij alle drie de dosha's met aangepaste leefstijl.

Shilajit Plus

Dosha-type	Effect van Shilajit Plus	Beste combinaties	Aanvullende leefstijl
Vata	Regenererend, voedend voor zenuwweefsel, ondersteunt geheugen	- Warme voeding (stoofpotjes, noten, ghee) - Samen met Ashwagandha	- Rust en regelmaat - Warme olie-massage - Voldoende slaap
Pitta	Vrije-radicalenvanger, verkoelend voor de hersenen, beschermend tegen oxidatieve stress	- Verkoelende voeding (komkommer, munt, koriander) - Samen met Brahmi	- Vermijd overmatige hitte - Rustmomenten en ontspanning
Kapha	Stimulerend, geeft energie en helderheid, vermindert traagheid in geest	- Pittige kruiden (gember, peper, kaneel) - Samen met Trikatu of Guggulu	- Actieve beweging (sport, dans, wandelen) - Vermijd zuivel en zoet

🌟 Kort samengevat:

- **Vata:** versterkt en herstelt weefsels, geeft energie.
- **Pitta:** werkt als antioxidant, kalmeert ontstekingsprocessen.
- **Kapha:** stimuleert stofwisseling en voorkomt zwaarte.

👉 Breed inzetbaar bij degeneratie en cognitieve stoornissen, met dosha-specifieke voordelen.

Ayus Forte Woman

Dosha-type	Effect van Ayus Forte Woman	Beste combinaties	Aanvullende leefstijl
Vata	Tonicum voor voortplantingsorganen, zenuwsterkend en opbouwend	- Warme, voedende voeding (rijst, ghee, dadels) - Samen met Ashwagandha of Shatavari	- Regelmaat en rust - Zachte yoga, meditatie - Olie-massage
Pitta	Koelend, verzachtend, helpt bij hormonale overbelasting	- Verkoelende voeding (kokoswater, komkommer, koriander) - Samen met Brahmi of Shatavari	- Vermijd hitte en pittige voeding - Rustmomenten
Kapha	Stimulerend, geeft energie en lichtheid, vermindert zwaarte	- Lichte, pittige voeding (groenten, gember, kurkuma) - Samen met Guggulu	- Actief bewegen - Vermijd zware maaltijden en dutjes

✨ Kort samengevat:

- **Vata:** versterkt voortplantingsorganen en zenuwstelsel, geeft stabiliteit.
- **Pitta:** verzacht emotionele onrust en hormonale hitte.
- **Kapha:** stimuleert energie en voorkomt zwaarmoedigheid.

👉 Specifiek interessant bij vrouwenklachten (o.a. endometriose, energiegebrek), maar ook bij algemene mentale balans.

Jivantal taila

Dosha-type	Effect van Jivantal taila	Beste combinaties	Aanvullende leefstijl
Vata	Versterkt zenuwen, kalmerend en ontstekingsremmend	- Samen met warme olie-massage - Gebruik met Ashwagandha of Brahmi	- Dagelijkse nasya (olie in neus) - Rustige ademhaling en vaste bedtijden
Pitta	Koelend, verzachtend voor zenuwstelsel en hersenen	- Samen met Brahmi-olie of Shatavari - Verkoelende kruiden	- Vermijd zon/sauna - Meditatie, ontspanning
Kapha	Stimulerend, verhelderend, vermindert zwaarte en sloomheid	- Samen met pittige voeding (gember, peper) - Guggulu of Trikatu	- Dagelijkse beweging - Vermijd dutjes en zware voeding

✨ Kort samengevat:

- **Vata:** aardend, verzacht racende gedachten en slapeloosheid.
- **Pitta:** verkoelend en ontstekingsremmend voor het zenuwstelsel.
- **Kapha:** maakt lichter en geeft meer alertheid.

👉 Vooral geschikt als ondersteunende olie (nasya of hoofdmassage) bij mentale onrust, slapeloosheid en psychische disbalans.

Tweede optie: orthomoleculair.

Naast Ayurveda kwamen familieleden ook uit bij een westerse formule: **Perfect Health Brain Support**. Dit supplement pakt hersenfuncties breder aan en werkt met een combinatie van kruiden, extracten, aminozuren en zogenaamde *noötropica* (stoffen die cognitieve functies stimuleren). Dan is er ook **Pruikenzwam poeder**.

Belangrijkste ingrediënten

- **Brahmi (Bacopa monnieri)** – geheugen en concentratie
- **Ashwagandha** – stressreductie
- **Rhodiola rosea** – energie, stemming en stressweerbaarheid
- **Ginkgo biloba** – doorbloeding hersenen
- **Blauwe bosbes-extract** – antioxidanten, hersenbescherming
- **Huperzine A** – remt de afbraak van acetylcholine, een belangrijke neurotransmitter
- **Aminozuren en fosfolipiden** – bouwstenen voor hersencellen en neurotransmitters (Alpha GPC, Choline, Phosphatidylserine)

Doel van Brain Support

Deze formule is meer **stimulerend** en richt zich op:

- Geheugen en concentratie
- Neuroprotectie (bescherming tegen achteruitgang)
- Mentale energie
- Doorbloeding van de hersenen

Doel van pruikenzwam bij vasculaire dementie?

- **Neuroprotectief**: bevat *hericenonen* en *erinacines*, stoffen die de aanmaak van *nerve growth factor* (NGF) stimuleren. Dat ondersteunt de groei en herstel van zenuwcellen.
- **Cognitie**: onderzoeken tonen verbetering in geheugen en concentratie bij lichte cognitieve stoornissen.
- **Ontstekingsremmend & antioxidant**: beschermt zenuwweefsel tegen oxidatieve stress en ontstekingsprocessen, die een rol spelen bij vasculaire schade.
- **Darm-hersen-as**: *Herichium* ondersteunt ook de darmwand en microbiom → dit kan indirect de hersengezondheid verbeteren (Ayurvedisch gezien: een gezonde *Agni* voedt ook de geest).

Dosering (orthomoleculair)

- **Poeder**: meestal 1–2 gram per dag, verdeeld over 2 innames (in warme drank of maaltijd).
- **Extract**: vaak 500–1000 mg/dag, afhankelijk van de sterkte.

Mogelijke werking van pruikenzwam bij endometriose

Echter de werking en de reden om het in te zetten zijn anders dan bij vasculaire dementie.

- **Ontstekingsremmend**: endometriose gaat gepaard met chronische ontsteking; stoffen in *Herichium* (*hericenonen*, *erinacines*) kunnen ontstekingsreacties in het lichaam verminderen.
- **Immuunsysteem modulatie**: kan helpen om een gezonde immuunbalans te ondersteunen, wat belangrijk is bij endometriose.
- **Zenuwstelsel ondersteuning**: bij endometriose is pijn vaak neuropathisch of zenuw-gerelateerd; pruikenzwam kan nerveuze ontsteking en pijnreacties enigszins moduleren.

- **Spijvertering en darm-hersen-as:** een gezonde darmflora kan indirect hormonale balans en ontstekingsniveau ondersteunen; pruikenzwam bevordert de darmgezondheid.

Praktisch

- **Dosering:** 1–2 gram poeder per dag, verdeeld over de dag bij maaltijden.
- **Combinatie:** kan gecombineerd worden met voeding die ontstekingsremmend is (zoals kurkuma, omega-3, vezelrijk voedsel) en eventueel met Ayurvedische kruiden die pijn en hormonale balans ondersteunen (bijv. Ashwagandha of Shatavari).

Belangrijkste verschillen tussen bijvoorbeeld Manasatva, BrainSupport en Pruikenzwam.

Hier benoem ik de verschillen tussen een Ayurveda-product met brainsupport en een product met pruikenzwam en waarom. Zo krijg je een beter beeld.

Middel	Belangrijkste werking	Focus / Sterkte	Veiligheid / Opmerkingen
Manasatva (Holisan)	Ayurvedische formule: Brahmi, Guggulu, Amlacid e.a.	Stressreductie, zenuwgezondheid, spijsvertering, mentale balans	Veilig, langdurig; complexer door meerdere ingrediënten; geschikt bij Vata/Kapha disbalans
BrainSupport (Perfect Health)	Modern supplement: Bacopa, Ginkgo, B-complex, fosfatidylserine	Cognitie, geheugen, concentratie	Veilig, weinig interacties; minder relevant bij hormonale of ontstekingsproblemen
Pruikenzwam (Hericium erinaceus)	Neuroprotectief, ontstekingsremmend, darm-hersen-as	Cognitie, zenuwgezondheid, ontstekingsmodulatie, pijn	Zeer veilig; betrouwbaar poeder belangrijk; breed inzetbaar bij jong en oud; langdurig gebruik mogelijk

Pruikenzwam + Manasatva bij oudere met (vasculaire) dementie een betere keuze.

- **Waarom:** dit combineert direct neuroprotectief effect (pruikenzwam) met subtiele ayurvedische ondersteuning van zenuwstelsel, mentale balans en spijsvertering.
- **Extra plus:** minder kans op interacties met medicijnen, langdurig veilig.

Alternatief: als er behoefte is aan sneller merkbaar effect op geheugen/concentratie, kan BrainSupport een korte periode gebruikt worden naast pruikenzwam, maar dan wel onder monitoring.

• Pruikenzwam + BrainSupport (Perfect Health)

- BrainSupport bevat meestal **Bacopa, Ginkgo, vitamine B-complex, fosfatidylserine** → cognitieve boost, bloedtoevoer, antioxidatie.
- **Voordeel:** synergistisch effect op geheugen, concentratie en neurobescherming.
- **Nadeel:** iets meer supplementen, kans op interacties met bloedverdunners (Ginkgo).

• Pruikenzwam + Manasatva (combi van Brahmi + Guggulu + andere ayurvedische ondersteuning)

- **Voordeel:** Ayurvedische balans: ondersteunt Vata, zenuwvoeding, mentale helderheid, ontstekingsremming.
- **Nadeel:** effect cognitief soms minder snel merkbaar, smaak/innameschema kan wat complexer zijn.

Potentiële interacties met reguliere medicatie

Invloed op huidige medicatie Rivastigmine

Supplement / kruid	Wat is bekend met Rivastigmine	Mogelijke zorgpunten / wat niet bekend is
Pruikenzwam (Lion's Mane)	Er zijn bronnen die zeggen dat er <i>geen bekende interacties</i> zijn met Rivastigmine. hellopharmacist.com https://hellopharmacist.com/drug-supplement-interactions/drug-herbal/lions-mane-mushroom-with-rivastigmine	Weinig onderzoek. Theoretisch: als pruikenzwam de cholinerge activiteit verder beïnvloedt, zou het effect kunnen versterken (of bijwerkingen), maar dit is speculatief.
Shilajit Plus	Beperkte gegevens. Er is geen sterk bewijs dat Shilajit direct interacties met Rivastigmine veroorzaakt. bacchusgamma.org https://stronglife.co.uk/does-shilajit-interact-with-any-medications	Let op: Shilajit kan mineralen bevatten; zuiverheid van preparaat belangrijk (verontreiniging met zware metalen). Mogelijk effect op hormoonspiegels of stofwisseling. Mogelijke additieve effecten op alertheid / zenuwactiviteit.
Manasatva	Geen specifieke onderzoek dat Manasatva + Rivastigmine combineert.	Omdat Manasatva meerdere kruiden bevat, theoretische kans op effecten via zenuwondersteuning / rustgevendheid / excitatie, die de werking van medicatie kunnen beïnvloeden.
Ayus Forte Woman Tonicum	Geen gerapporteerde interacties gevonden in literatuur die ik kon doorzoeken.	Hormonale tonicum kan theoretisch hormonale systemen beïnvloeden; effect op levermetabolisme bij gecombineerde belasting niet duidelijk.
Siropal	Geen directe gegevens.	Omdat het product vaat- en zenuwstelsel stimuleert / doorbloeding bevordert, zou er theoretisch een lichte versterking van bijwerkingen mogelijk zijn (bijv. bij nervositeit) maar niets concreets.
Jivantaila (olie voor nasya / massage)	Topicaal / oliegebruik is meestal laag risico.	Slikken / systemische absorptie bij nasya: voorzichtigheid bij mogelijke extra sedatie of effect op centraal zenuwstelsel, vooral in combinatie met Quetiapine.
BrainSupport (Perfect Health)	Geen betrouwbare bronnen die een interactie met Rivastigmine melden.	Omdat BrainSupport vaak kruiden / stoffen bevattend zijn voor cognitieve stimulatie / bloedtoevoer, theoretisch risico op versterkte werking of bijwerkingen (zoals hoofdpijn, overprikkeling) als samen gebruikt met cholinerge middelen.

Pruikenzwam (*Hericium erinaceus*)

- **Over het algemeen veilig**, weinig bijwerkingen.
 - **Mogelijke interacties:**
 - **Bloedverdunners** (bijv. acenocoumarol, warfarine): theoretisch licht effect op stolling, maar meestal niet sterk. Wel opletten bij combinatie met andere anticoagulantia of aspirine.
 - **Diabetesmedicatie**: kan bloedglucose licht verlagen; bij insuline of sulfonylureum-middelen extra monitoren.
 - **Veilig** bij hoge bloeddruk, hartmedicatie, cholesterolverlagers, cognitieve medicijnen (bijv. cholinesteraseremmers).
-

. Manasatva (combi van Brahmi + Guggulu + Amlacid etc.)

- **Brahmi**: meestal veilig, kan mild ontspannend werken; voorzichtig bij sedativa of slaapmedicatie (kan licht versterken).
- **Guggulu**: kan invloed hebben op schildkliermedicatie (levothyroxine) en bloedverdunners in zeldzame gevallen; let op bij combinatie.
- **Amlacid / andere mineralen**: controleer maagzuurremmers of supplementen voor magnesium/calcium; meestal geen probleem.

Overige invloeden op medicatie

a) Andere pil (vermoedelijk anticonceptie)

- Pruikenzwam of Manasatva beïnvloeden hormonale anticonceptie **niet significant**.

b) Quetiapine (antipsychoticum)

- **Geen bekende directe interacties** met pruikenzwam of Manasatva.
- Wel opletten op:
 - Extra ontspanning of slaperigheid (Brahmi kan licht kalmerend werken).
 - Eventuele effecten op leverenzymen bij langdurig gebruik (Quetiapine wordt in de lever gemetaboliseerd). Dit is meestal geen probleem bij normale doseringen.

c) Hadol (haloperidol)

- Ook geen directe interactie met pruikenzwam/Manasatva.
- Let op dat beide middelen (Hadol + Brahmi) de zenuwfunctie beïnvloeden → kans op milde sedatie, maar niet gevaarlijk.

d) Rivastigmine (pleisters). Zie ook tabel Potentiële interacties

- Werkt door **acetylcholine-afbraak te remmen** → verbetert prikkeloverdracht in de hersenen.
- Gevoelig voor interacties met middelen die ook inwerken op neurotransmitters of de leverenzymen (CYP450).
- Veel Ayurvedische kruiden werken indirect op neurotransmitters (GABA, serotonine, dopamine), dus voorzichtigheid is nodig.

Samengevat interacties: regulier & complementair

Reguliere medicatie	Complementaire middelen	Mogelijke interacties / aandachtspunten
Haloperidol (Hadol)	- Manasatva, Ayus Forte Woman, Brahmi-preparaten	Extra sedatie mogelijk.
	- Shilajit Plus	Theoretisch effect op dopamine → voorzichtig combineren.
	- Siropal, Jivantal taila	Geen relevante interacties bekend.
	- Pruikenzwam, BrainSupport	Geen interacties.
	- Vitamine D3, K2, Omega-3	Geen interacties.
Rivastigmine	- Manasatva, Brahmi-preparaten, BrainSupport	Mogelijk versterkt cholinerge werking → meer kans op misselijkheid, duizeligheid.
	- Siropal, Shilajit Plus, Ayus Forte Woman	Geen directe interacties, maar opletten voor extra stimulatie hersenfunctie.
	- Pruikenzwam	Veilig.
	- Vitamine D3, K2, Omega-3	Veilig.
Quetiapine	- Manasatva, Ayus Forte Woman, Brahmi-preparaten	Kan extra sufheid veroorzaken (sedatie).
	- Shilajit Plus	Geen duidelijke interactie, maar alertheid bij antipsychotica.
	- Siropal, Jivantal taila	Geen bekende interacties.
	- Pruikenzwam, BrainSupport	Geen directe interactie, enkel alert op sedatie in combinatie.
	- Vitamine D3, K2, Omega-3	Geen interacties.

Kort samengevat:

- **Veiligste keuzes:** Pruikenzwam, BrainSupport, Vitamine D3/K2, Omega-3.
- **Voorzichtig combineren:** Manasatva/Brahmi (sedatie + cholinerge stapeling), Shilajit Plus (dopamine-balans), Ayus Forte Woman (extra rustgevend).
- **Altijd monitoren** op sufheid, duizeligheid, maag/darmklachten en stemming.

Belangrijkste praktische tips

1. Start één middel tegelijk, liefst pruikenzwam eerst, observeer 2–4 weken.
2. Bij combinaties altijd **arts of apotheker informeren**, zeker bij bloedverdunners, insuline, schildklier of sedativa.
3. Let op bij nieuwe klachten: bloedneuzen, blauwe plekken, lage bloedsuikers, overmatige slaperigheid.

1. Tijd tussen innames

- Voor **pruikenzwam + Manasatva** zijn er geen sterke contra-indicaties dat ze *niet tegelijk* mogen worden ingenomen.
- Het advies “tijd tussen innames” geldt vooral bij **geneesmiddelen die elkaar beïnvloeden via absorptie of enzymen in de lever**.

- **Praktisch:**
 - Neem pruikenzwam bijvoorbeeld in de ochtend bij ontbijt.
 - Neem Manasatva bij de middag/avondmaaltijd.
 - Zo vermijd je dat supplementen elkaar licht beïnvloeden bij opname, maar risico's zijn klein.
-

Praktisch advies

- Ochtend: pruikenzwam bij ontbijt
- Middag/avond: Manasatva bij maaltijd
- Monitor: slaperigheid, duizeligheid, bloeddruk en bloedsuiker (bij diabetes)
- Informeer arts bij veranderingen of bij nieuwe medicijnen

Let op

- Het is **geen vervanging van reguliere behandelingen**, maar kan **ondersteunend** zijn om pijn en ontsteking te verminderen.
 - Overleg altijd met arts bij bestaande medicatie of operatieplanning.
-

Wat past bij welke situatie?

- **Bij veel onrust, hallucinaties en instabiliteit** → *Ayurvedische optie (Manasatva)* kan beter passen omdat het stabiliseert en kalmeert.
 - **Bij traagheid, geheugenverlies en concentratieproblemen** → *Brain Support* kan meer effect geven, omdat het neurotransmitters en doorbloeding ondersteunt.
 - **Combinatie mogelijk**, maar altijd onder begeleiding en laag starten om te observeren hoe iemand reageert.
-

Belangrijke aandachtspunten

- **Overleg met arts:** vooral bij gebruik van bloedverdunners, antidepressiva of andere medicatie.
 - **Bijwerkingen:** sommige stoffen zoals Huperzine A kunnen slaapproblemen of hartkloppingen geven.
 - **Start laag:** vaak is 1 tablet (bij Brain Support) of de minimale dosering bij Manasatva al voldoende om te beginnen.
 - **Geduld:** effect van kruiden en supplementen bouwt vaak langzaam op (weken tot maanden).
-

Conclusie

Bij cognitieve klachten zoals geheugenverlies, hallucinaties en hersenschade zijn er naast reguliere zorg ook **natuurlijke opties** die ondersteuning kunnen bieden.

- **Holisan Manasatva**: traditioneel, rustgevend, gericht op stabiliteit.
- **Perfect Health Brain Support**: modern, stimulerend, gericht op geheugen en energie.

Welke keuze het beste is, hangt af van de **dominante klachten**. Soms werkt een combinatie, mits goed afgestemd en onder begeleiding. Holisan biedt mini consulting aan <https://holisan.nl/mini-consulting>. Contact via mail <https://holisan.nl/contact>.

Breed en preventief/supportief, voor jong en oud met endometriose

Nu kijken we **breed en preventief/supportief**, voor **jong en oud met endometriose**, niet voor één specifieke casus. Dan gaat het om een combinatie die veilig, effectief en breed ondersteunend is voor **ontsteking, hormonale balans, pijnbeheersing en zenuwgezondheid**.

1. Doel van de combinatie

- **Ontstekingsremming** → endometriose is een chronische ontstekingsziekte
- **Hormonale ondersteuning** → cyclus en progesteron/oestragevenwicht
- **Zenuw- en pijnmodulatie** → neuropathische pijn, bekkenpijn
- **Spijvertering & immuniteit** → goed voor hormoonmetabolisme en ontstekingsbalans

2. Mogelijke combinaties (jong en oud)

Optie A: Eén krachtig middel

- **Pruikenzwampoeder (Heridium erinaceus)**
 - **Waarom**: ontstekingsremmend, ondersteunt zenuwweefsel (vermindert pijnsignalen), bevordert darmgezondheid → indirect hormonale balans.
 - **Voordeel**: veilig voor alle leeftijden, weinig bijwerkingen, langdurig te gebruiken.

Optie B: Tweeledige combinatie

- **Pruikenzwam + Shatavari (Asparagus racemosus)**
 - **Waarom**: pruikenzwam zoals hierboven, Shatavari ondersteunt hormonen en vrouwelijke reproductieve organen, voedt uterus en eierstokken.
 - **Extra plus**: goed te combineren met voeding en leefstijl; geschikt voor jong en oud.

Optie C: Breed ayurvedisch-complementair (voor wie wil)

- **Brahmi + Pruikenzwam**
 - Brahmi ondersteunt zenuwstelsel en mentale balans (stress en pijnbeleving), pruikenzwam werkt op ontsteking en zenuwgezondheid.
 - Veilig, maar effect op hormonen minder direct dan Shatavari.

3. Voorkeur voor algemeen gebruik

Pruikenzwam + Shatavari

- **Waarom:** deze combinatie pakt zowel **ontsteking/pijn** als **hormonale ondersteuning** aan.
- **Veilig** voor alle leeftijden (jong en oud).
- **Minder complex** dan een groter ayurvedisch mix, houdt het overzichtelijk en makkelijk in te nemen.

1. Waarom ik vaak Brahmi noem ipv Manasatva

- **Brahmi** is het actieve kruid dat in Manasatva zit, en is wetenschappelijk en ayurvedisch goed onderzocht voor **cognitie, stress, zenuwgezondheid**.
- **Manasatva** is een **formule** waarin naast Brahmi ook andere kruiden zitten (Guggulu, Amlacid, etc.).
- Voor een **algemene gids** wilde ik het hoofdingrediënt (Brahmi) benoemen, omdat:
 - Het effect **directer verklaarbaar** is: nerve support, pijnbeheersing, stress.
 - Het **eenvoudiger te doseren** is en minder afhankelijk van merkformuleringen.

Manasatva kan natuurlijk ook gebruikt worden, maar het voegt extra ingrediënten toe die niet per se universeel nodig zijn voor iedereen met endometriose, vooral jongere vrouwen zonder specifieke Vata- of Kapha-balans issues.

2. Waarom nu BrainSupport van Perfect Health niet automatisch benoemd wordt

- BrainSupport bevat vaak **Bacopa, Ginkgo, vitamine B-complex, fosfatidylserine** → prima voor **cognitie**, maar:
 - De meeste van deze stoffen zijn **minder relevant voor endometriose specifiek**, omdat endometriose vooral draait om **ontsteking, hormonale balans en pijn**.
 - BrainSupport is meer gericht op **geheugen en concentratie**, niet zozeer op hormonale of ontstekingsregulatie.
 - Voor een **algemene gids**, inclusief jongeren en oudere vrouwen, is het beter een **middel te kiezen dat breed ondersteunend is voor endometriose**, zoals pruikenzwam (ontsteking/pijn) + Shatavari (hormonaal).

3. Kortom

- **Manasatva:** kan zeker, vooral bij Vata/Kapha onevenwicht of stressgevoeligheid → ayurvedisch volledig pakket.
- **Brahmi alleen:** simpel, gericht op zenuwgezondheid en stressbeheersing.
- **BrainSupport:** meer voor cognitieve ondersteuning → niet primair relevant bij endometriose, daarom niet een eerste keuze in het algemene beeld.

Tabel 2 – Eenvoudige keuze voor gids: jong en oud met endometriose

Leeftijd / doelgroep	Aanbevolen middel(en)	Reden / focus
Jong	Pruikenzwam + Shatavari	Ontsteking/pijn + hormonale ondersteuning, veilig en breed inzetbaar
Oud	Pruikenzwam + Shatavari	Zelfde reden: ontsteking en hormonale balans + nerve support, veilig langdurig gebruik
Vooraf relevant bij vrouwen met hormonale problematiek (zoals endometriose) of bij ouderen met energiegebrek	Ayus Forte Woman	Tonicum voor voortplantingsorganen, zenuwsterkend en antidepressief. Hormonale belasting, energiegebrek, degeneratie, geriatrische aandoeningen
Optioneel (bij stressgevoelig / Vata-type)	Manasatva	Breder ayurvedisch pakket: mentale balans, spijsvertering, zenuwgezondheid
Niet eerste keuze bij endometriose	BrainSupport	Prima voor cognitieve ondersteuning, maar minder relevant voor pijn en hormonale balans

Voedings- en kruidenstrategie bij endometriose

Voeding

- **Ontstekingsremmend:** vette vis, lijnzaad, walnoten, kurkuma, gember, groene bladgroenten, bessen
- **Vermijd:** rood vlees, bewerkte voeding, suiker, transvetten
- **Darmgezondheid:** vezelrijke voeding, gefermenteerde producten (yoghurt, kefir, zuurkool)
- **Hormoonbalans:** gezonde vetten zoals avocado, olijfolie, noten

Kruiden / supplementen

- **Pruikenzwam (*Herichium erinaceus*):** ontstekingsremmend, zenuw- en pijnondersteuning
- **Shatavari (*Asparagus racemosus*):** ondersteunt vrouwelijke hormonen, uterus en eierstokken
- **Ayus Forte Woman:** ondersteunt de hormonale belasting.
- **Optioneel:** Manasatva bij stressgevoeligheid of Vata/Kapha disbalans
- **Extra ondersteunend:** Brahmi of Ashwagandha voor mentale balans

Praktische tips

- Eén of twee kruiden/supplementen tegelijk (“less is more”)
- Combineer met gezonde voeding en beweging
- Observeer effecten en pas aan bij klachten of nieuwe symptomen
- Raadpleeg arts bij medicatiegebruik of geplande behandelingen

Keuzetabel – Kruidenstrategie voor jong en oud

Voeding bij endometriose – Do's & Don'ts

Do's (aan te raden)

Ontstekingsremmend: vette vis (zalm, haring), lijnzaad, walnoten

Kruiden & specerijen: kurkuma, gember

Groenten & fruit: groene bladgroenten, bessen

Vezelrijk / darmgezondheid: gefermenteerde producten zoals yoghurt, kefir, zuurkool

Gezonde vetten: avocado, olijfolie, noten

—

Don'ts (af te raden)

Rood en bewerkt vlees: rund, varken, lam, vleeswaren

Suiker & geraffineerde koolhydraten: frisdrank, snoep, wit brood, koek

Transvetten: gefrituurd eten, margarine met geharde vetten

Volle zuivel (voor gevoeligen): melk, room, kaas, ijs

Alcohol & overmatige cafeïne

Glutenrijke voeding (individueel te beoordelen)

Tip: Combineer deze voedingsrichtlijnen met kruiden zoals **pruikenzwam + Shatavari** voor optimale ondersteuning van ontsteking, pijn en hormonale balans.

Praktische tips

- “Less is more”: maximaal 1–2 kruiden tegelijk
- Combineer met anti-inflammatoire voeding en gezonde leefstijl
- Observeer effect en pas aan bij klachten of nieuwe symptomen
- Raadpleeg arts bij medicatiegebruik of geplande behandelingen
- Omega 3 kies voor het merk Testa.
- Ayurvedische preparaten gelieve van het merk Holisan of Maharishi Ayurveda

Waarom kiezen voor Testa Omega-3?

- **Plantaardige bron:** Testa gebruikt algenolie als bron van omega-3, wat het product geschikt maakt voor veganisten en vegetariërs.
- **Hoog gehalte aan DHA en EPA:** De capsules bevatten minimaal 250 mg DHA en 125 mg EPA per capsule, wat voldoet aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid volgens de World Health Organization .
- **Zuiverder dan visolie (vis krijg omega 3 door wat het eet):** Algenolie bevat geen verontreinigingen zoals zware metalen, die soms in visolie kunnen voorkomen .
- **Duurzaam:** Door omega-3 direct uit algen te halen, helpt Testa overbevissing te voorkomen en draagt het bij aan de bescherming van oceaanecosystemen .

Vergelijking met andere merken

Er zijn verschillende andere merken die veganistische omega-3-supplementen aanbieden. Testa onderscheidt zich door zijn hoge concentratie DHA en EPA per capsule en zijn focus op duurzaamheid. Merken zoals Vitakruid en Arctic Blue bieden ook algenolie-supplementen aan, maar Testa wordt vaak geprezen om zijn prijs-kwaliteitverhouding en gebruiksgemak .

Conclusie

Als je op zoek bent naar een hoogwaardig, plantaardig omega-3-supplement, is Testa een uitstekende keuze. Het biedt een hoge concentratie DHA en EPA, is duurzaam geproduceerd en geschikt voor veganisten. Hoewel er andere merken beschikbaar zijn, biedt Testa een aantrekkelijke combinatie van kwaliteit, prijs en ethische productie.

Waarom Holisan en Maharishi Ayurveda kiezen.

Beide merken bieden hoogwaardige, authentieke Ayurvedische producten die voldoen aan strenge kwaliteitsnormen.

Holisan

Waarom kiezen voor Holisan?

- **Ervaring en betrouwbaarheid:** Holisan Health Products BV bestaat al sinds 1985 en heeft zich sindsdien ontwikkeld tot een van de beste importeurs en distributeurs van Ayurvedische kruiden, kruidenpreparaten en massageolie in Europa .[Holisanshop](#)
- **Breed assortiment:** Holisan biedt een uitgebreid assortiment aan Ayurvedische producten, waaronder kruidenpreparaten, theeën en verzorgingsproducten.
- **Positieve klantbeoordelingen:** Klanten waarderen de kwaliteit en de zuivere oorsprong van de producten, evenals de snelle levering en zorgvuldige verpakking van hun bestellingen .[Trustpilot](#)

Maharishi Ayurveda

Waarom kiezen voor Maharishi Ayurveda?

- **Holistische benadering:** Maharishi Ayurveda richt zich op het herstellen van de balans tussen lichaam en geest, met producten die zijn afgestemd op de drie dosha's: Vata, Pitta en Kapha.
- **Authenticiteit:** Het merk werkt volgens traditionele recepten en met behulp van internationaal erkende Ayurvedische geleerden.
- **Positieve klantbeoordelingen:** Gebruikers van Maharishi Ayurveda-producten zijn over het algemeen zeer tevreden, met een gemiddelde beoordeling van 5,0 uit 5 .[ReviewMeta](#)

Vergelijkingstabel

Merk	Ervaring	Assortiment	Klanttevredenheid
Holisan	✓ 1985	✓ Breed	★★★★★
Maharishi Ayurveda	✓ Traditioneel	✓ Holistisch	★★★★★
Organic India	✓ Biologisch	✓ Thee & Kruiden	★★★★
Ayurveda Online	✓ Nederlands	✓ Divers	★★★★

Conclusie:

- **Holisan** is ideaal voor wie op zoek is naar een breed assortiment aan ayurvedische producten met een lange geschiedenis en betrouwbare klantenservice.
 - **Maharishi Ayurveda** is geschikt voor degenen die een holistische benadering van gezondheid zoeken, met producten die zijn afgestemd op de traditionele ayurvedische principes.
-

Disclaimer:

Als orthomoleculair voedingsadviseur werk ik eclectisch, op een complementaire en ondersteunende basis. Dit betekent dat het altijd verstandig is een arts te raadplegen voor de diagnose en behandeling van ziekten. Ik deel mijn advies op basis van mijn ervaring en kennis op het gebied van complementaire ondersteuning, als aanvulling op reguliere zorg. Jij blijft altijd expert over je eigen lichaam. Vertrouw op je gevoel en raadpleeg bij medische twijfel je huisarts.

Ik ben geen Ayurvedisch specialist. Voor een traditionele **klassieke** Ayurvedische behandeling of een grondige analyse raad ik aan contact op te nemen met een expert in dat vakgebied. Wat ik wél doe, is kleine elementen uit de Ayurveda integreren, geïnspireerd door mijn eigen ervaring en verdieping. Een voorbeeld hiervan is het principe: *“Eet wat je lekker vindt, maar alleen als je het goed kunt verteren.”*

— Jolanda, Praktijk Natuurlijk Normaal

<https://www.natuurlijknormaal.nl>