

# MIGRAINE, een holistische TOTAALAANPAK

---

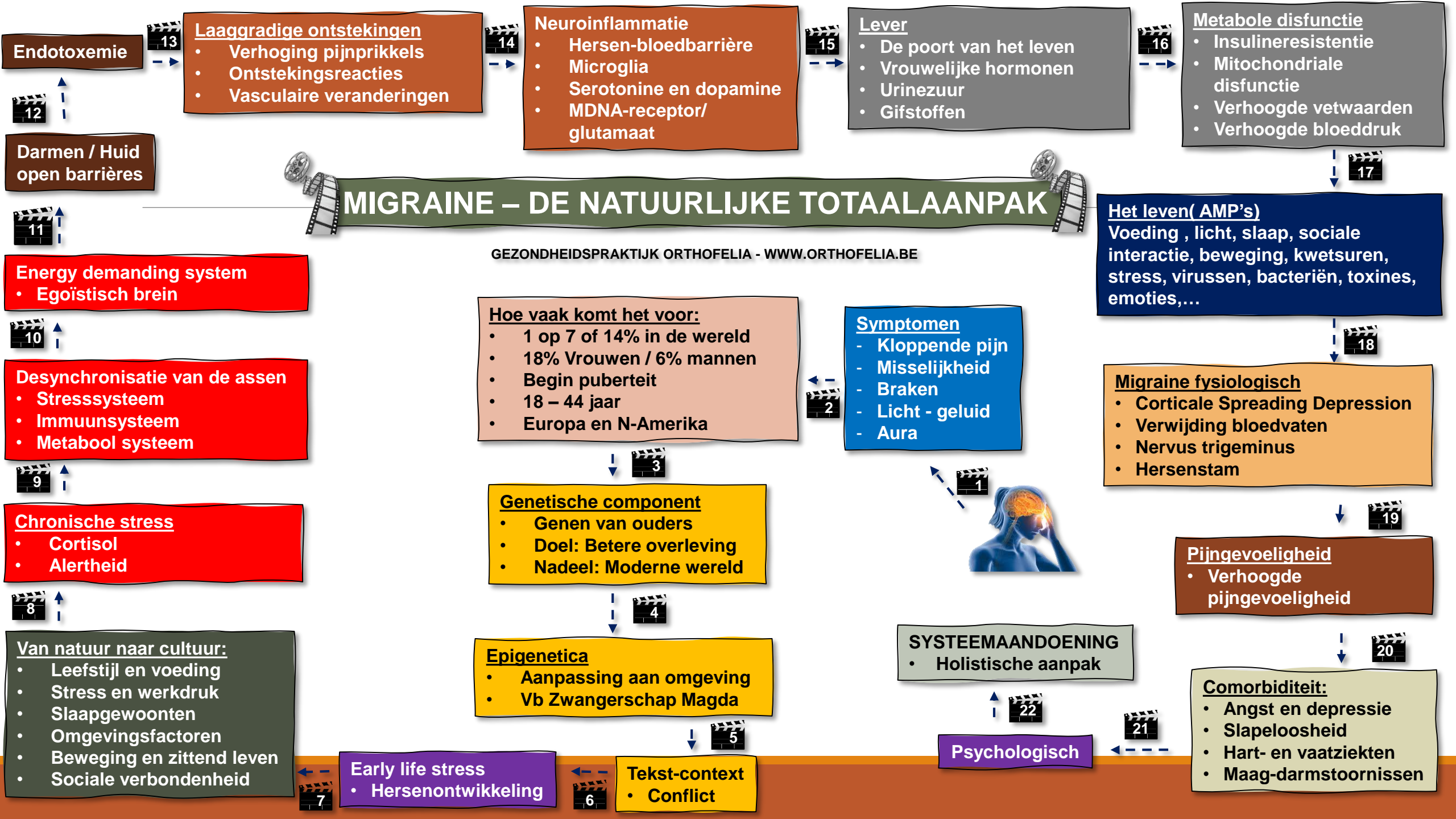


# Waarom ?

---

DE FILM VAN MIGRAINE





# Holistische natuurlijke aanpak

---

# A. Symptomen van Migraine

---

- ❑ **Magnesium:** Zenuwfunctie, spierontspanning, stressbeheersing, bronnen: noten, zaden, peulvruchten, groene bladgroenten.
- ❑ **Gember:** Misselijkheid verminderen, ontstekingsremmend, gemberthee of capsules.
- ❑ **Moederkruid:** Voorkomen van migraine, ontstekingsremmend, ontspanning van bloedvaten.
- ❑ **Groot hoefblad:** Ontspanning bloedvaten, vermindert ontstekingen.
- ❑ **Pepermuntolie:** Verkoelend, ontspanning spieren, vermindert pijn.
- ❑ **Stress:** Trigger voor migraine, lavendel of Bergamot, kalmerend, stressvermindering door yoga, meditatie, voetreflexologie.

## B. Genetica | epigenetica | Tekst - Context

---

- ❑ **Migraine in het verleden:** Beschermende rol van mensen met verhoogde zintuiglijke waarneming en gevoeligheid voor prikkels in de stam.
- ❑ **Genetische aanleg:** Cruciaal overlevingsmechanisme dat nu als beperking kan worden gezien, maar dat omarmd kan worden.
- ❑ **BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor):** Helpt hersenen flexibel te houden en ondersteunt aanpassing aan stress en prikkels.
- ❑ **Moderne leefstijl:** Constant prikkels, stress en minder beweging verminderen de aanmaak van BDNF, wat gevoeligheid voor stress vergroot.
- ❑ **Kaempferol:** Natuurlijke stof in groenten zoals broccoli en appels, vermindert ontstekingen en bevordert de aanmaak van BDNF.
- ❑ **Omgeving aanpassen:** Leefstijlkeuzes zoals beweging, voeding en ontspanning kunnen stress verminderen en balans creëren.
- ❑ **Genetische aanleg omarmen:** Accepteer wie je bent en pas je omgeving aan voor welzijn en balans.

## C. Van Natuur naar Cultuur | AMP's

---

- ❑ **Gezondheid:** verbonden met natuur
- ❑ **Moderne levensstijl:** verwijderd van natuurlijke oorsprong
- ❑ **KPNI citaat:** "We kunnen de mens wel uit de natuur halen, maar de natuur niet uit de mens."  
Dr. Leo Pruimboom, grondlegger van KPNI
- ❑ **Natuurlijke leven:** voedzame voeding, tijd buiten, wandelen
- ❑ **Sociale interactie:** vermindert stress, helende werking
- ❑ **Balans:** 80/20-regel, natuurlijke ritmes en moderne luxe
- ❑ **Simpele dingen:** beweging, stressverlaging, rustige omgeving
- ❑ **Evenwichtige levensstijl:** verbinding met onszelf, fysiek en mentaal

# D. Chronische Stress, desynchronisatie van de assen en activatie van energie-intensieve systemen

---

- ❑ **Stress:** Chronische stress, uit balans, trigger voor migraine.
- ❑ **Passie:** Hart volgen, vreugde, motivatie, mentale en fysieke gezondheid.
- ❑ **Sociale verbindingen:** Positieve energie, inspirerende mensen, ondersteuning, veerkracht.
- ❑ **Adaptogenen:** Ashwagandha, rhodiola, stressbeheersing, veerkracht, balans.
- ❑ **Supplementen:** B-complex, magnesium, energiemetabolisme, zenuwfunctie, spierontspanning, rust.
- ❑ **Beweging:** Wandelen, zwemmen, yoga, endorfines ( onze gelukshormonen), stressverlaging, energiehuishouding, ontspanning.



## E. Darmen-, Huid-, Hersenbarrière | endotoxemie

---

- ❑ **Stressvermindering:** Essentieel voor herstel en bescherming van barrières.
- ❑ **Vermijden van gluten en zuivel:** Voorkomt doorlaatbaarheid van de darm.
- ❑ **Biologische, onbewerkte voeding:** Verbetering van darm- en huidgezondheid.
- ❑ **Toxische stoffen vermijden:** Ftalaten en parabenen verzwakken barrières.
- ❑ **Prebiotica:** Voeding voor goede darmbacteriën, versterkt darmbarrière (bijv. inuline).
- ❑ **Probiotica:** Versterken gezonde darmflora (bijv. yoghurt, zuurkool).
- ❑ **L-glutamine:** Herstelt darmwand, vermindert "leaky gut".
- ❑ **Slaap en rust:** Cruciaal voor herstel van barrières.
- ❑ **Hydratatie:** Ondersteunt elasticiteit van de huid en de gezondheid van barrières.

## F. Laaggradige ontsteking en neuro-inflammatie

---

- ❑ **Laaggradige ontsteking:** Ontstaan en verergering van migraine.
- ❑ **Neuro-inflammatie:** Ontsteking in de hersenen, verergering migraine.
- ❑ **Polyfenolen en flavonoïden:** Antioxidanten, ontstekingsremmend, groene thee, bessen, olijfolie, citrusvruchten.
- ❑ **Antioxidanten:** Bescherming tegen vrije radicalen, verminderen ontstekingen.
- ❑ **Omega-3 vetzuren:** Ontstekingsremmend, vette vis (zalm, makreel), beschermt zenuwcellen, vermindert migraineaanvallen.
- ❑ **Curcumine (curcuma):** Ontstekingsremmend, vermindert ontstekingsmarkers.
- ❑ **Beweging:** Vermindert ontsteking, verbetert bloedsomloop, vermindert stress.
- ❑ **Vitamine C:** Antioxidant, bescherming hersencellen, reguleert glutamaat, aanmaak serotonine.
- ❑ **Vitamine D:** Gezond zenuwstelsel, neurotransmitters, bescherming hersenen, immuunsysteem, voorkomt migraine.

# G. Lever, de Poort van het Leven en metabole disfunctie

---

- ❑ **Mariadistel:** Beschermt en versterkt de lever, helpt bij afbraak van toxines, vermindert kans op migraine.
- ❑ **Hydratatie:** Voldoende water drinken voorkomt uitdroging en migraine.
- ❑ **Curcuma en choline:** Ondersteunen leverfunctie, ontstekingsremmend en bevorderen vetstofwisseling.
- ❑ **Intermittent fasting:** Ondersteunt lever en metabolische gezondheid, stabiliseert bloedsuikerspiegel en verbetert vetstofwisseling.
- ❑ **Omega-3 en Omega-6:** Balans belangrijk, omega-3 werkt ontstekingsremmend, teveel omega-6 bevordert ontstekingen.
- ❑ **Q10 (Ubiquinol):** Verbeterd energieproductie, antioxidant, voorkomt cellulaire schade, helpt migraineaanvallen verminderen en energie verhogen.

# H. Pijnsensitisatie

---

- ❑ **Zenuwstelsel:** Overgevoelig, onschuldige prikkels als pijn ervaren, uitdaging dagelijks leven.
- ❑ **Vitamine B-complex en magnesium:** Gevoeligheid zenuwstelsel verlagen, spanning verminderen.
- ❑ **Vitamine D:** Pijnbeheersing, ontstekingsregulatie, gezond zenuwstelsel, pijngevoeligheid verminderen.
- ❑ **Pijnstillers:** Voorzichtig gebruik, risico op terugkerende hoofdpijn (Dafalgan, Ibuprofen).
- ❑ **PEA en melatonine:** Ontstekingsremmend, pijnstillend, slaap-waakritme reguleren, zenuwstelsel ontspannen, migraine verminderen.
- ❑ **Pijnbeleving:** Subjectieve ervaring, bewust omgaan met pijn, pijn en heling – "de hond die je voedt, groeit".

# G. Psychologisch

---

- ❑ **Lichaam en geest:** Migraine is een combinatie van fysieke en emotionele factoren.
- ❑ **Onverwerkte emoties:** Angst, boosheid en verdriet kunnen zich vastzetten in het lichaam en migraine veroorzaken.
- ❑ **Vroege levensjaren:** Stress en trauma vóór de leeftijd van 3 jaar worden opgeslagen in het lichaam, niet in bewuste herinneringen.
- ❑ **Pijnsignalen:** Het lichaam gebruikt pijn om te laten weten dat er iets moet worden verwerkt.
- ❑ **Genezing door voelen:** Ruimte geven aan emoties helpt bij diepere genezing en verlichting van migraine.
- ❑ **Gabor Maté:** "If you don't feel it, you can't heal it" benadrukt de verbinding tussen emotioneel lijden en fysieke gezondheid.
- ❑ **Organen en emoties:** Onverwerkte emoties kunnen zich manifesteren in organen, zoals de lever of schildklier.
- ❑ **Veiligheid:** Essentieel voor het verwerken van trauma's en emoties, een veilige omgeving is de basis voor herstel en groei.
- ❑ **Hoop en veerkracht:** Door emoties te verwerken, bevorderen we genezing en welzijn.
- ❑ **Kracht en veerkracht:** Omarmen van emoties leidt tot een gezonder, vreugdevoller leven.

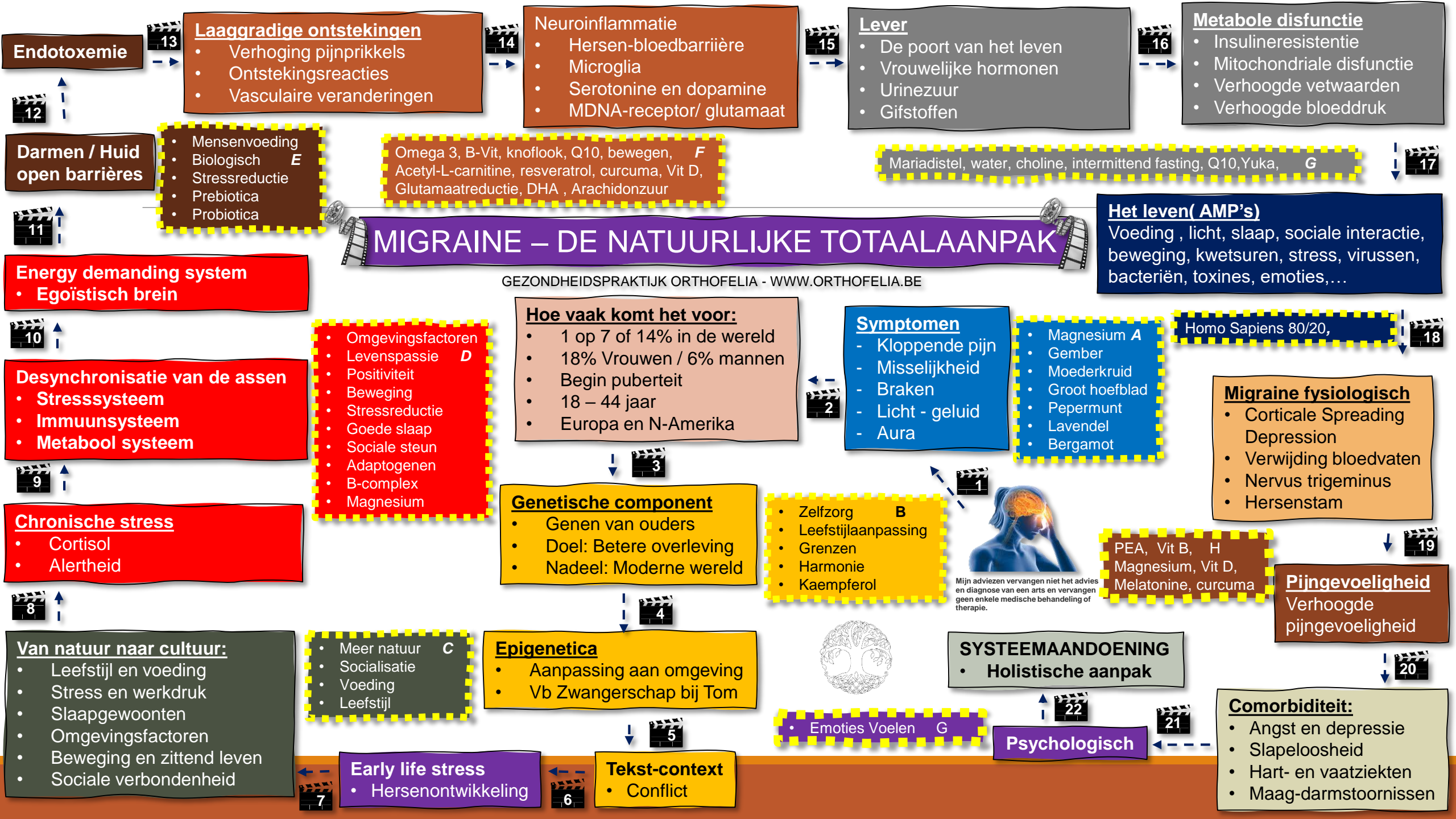
# Publicaties van Camfida



# De Natuurlijke totaalaanpak

---

HET TOTAALPLAATJE WAAROM EN NATUURLIJKE AANPAK



# MIGRAINE – DE NATUURLIJKE TOTAALANPAK

GEZONDHEIDSPRAKTIJK ORTHOFELIA - WWW.ORTHOFELIA.BE

**12** Endotoxemie

**13** Laaggradige ontstekingen

- Verhoging pijnprikkels
- Ontstekingsreacties
- Vasculaire veranderingen

**14** Neuroinflammatie

- Hersen-bloedbarrière
- Microglia
- Serotonine en dopamine
- MDNA-receptor/ glutamaat

**15** Lever

- De poort van het leven
- Vrouwelijke hormonen
- Urinezuur
- Gifstoffen

**16** Metabole disfunctie

- Insulineresistentie
- Mitochondriale disfunctie
- Verhoogde vetwaarden
- Verhoogde bloeddruk

**11** Darmen / Huid open barrières

- Mensenvoeding
- Biologisch
- Stressreductie
- Prebiotica
- Probiotica

**F** Omega 3, B-Vit, knoflook, Q10, bewegen, Acetyl-L-carnitine, resveratrol, curcuma, Vit D, Glutamaatreductie, DHA, Arachidonzuur

**G** Mariadistel, water, choline, intermitterend fasting, Q10, Yuka

**17** Het leven( AMP's)  
Voeding, licht, slaap, sociale interactie, beweging, kwetsuren, stress, virussen, bacteriën, toxines, emoties,...

**10** Energy demanding system  
• Egoïstisch brein

**2** Hoe vaak komt het voor:

- 1 op 7 of 14% in de wereld
- 18% Vrouwen / 6% mannen
- Begin puberteit
- 18 – 44 jaar
- Europa en N-Amerika

**1** Symptomen

- Kloppende pijn
- Misselijkheid
- Braken
- Licht - geluid
- Aura

- Magnesium A
- Gember
- Moederkruid
- Groot hoefblad
- Pepermunt
- Lavendel
- Bergamot

**18** Homo Sapiens 80/20,

**9** Desynchronisatie van de assen

- Stresssysteem
- Immuunsysteem
- Metabool systeem

**D**

- Omgevingsfactoren
- Levenspassie
- Positiviteit
- Beweging
- Stressreductie
- Goede slaap
- Sociale steun
- Adaptogenen
- B-complex
- Magnesium

**19** Migraine fysiologisch

- Corticale Spreading Depression
- Verwijding bloedvaten
- Nervus trigeminus
- Hersenstam

**8** Chronische stress

- Cortisol
- Alertheid

**3** Genetische component

- Genen van ouders
- Doel: Betere overleving
- Nadeel: Moderne wereld

**B**

- Zelfzorg
- Leefstijlaanpassing
- Grenzen
- Harmonie
- Kaempferol

**H** PEA, Vit B, Magnesium, Vit D, Melatonine, curcuma

**20** Pijngevoeligheid  
Verhoogde pijngevoeligheid

**7** Van natuur naar cultuur:

- Leefstijl en voeding
- Stress en werkdruk
- Slaapgewoonten
- Omgevingsfactoren
- Beweging en zittend leven
- Sociale verbondenheid

**C**

- Meer natuur
- Socialisatie
- Voeding
- Leefstijl

**4** Epigenetica

- Aanpassing aan omgeving
- Vb Zwangerschap bij Tom



**22** SYSTEEMAANDOENING  
• Holistische aanpak

**G** Emoties Voelen

**21** Psychologisch

**21** Comorbiditeit:

- Angst en depressie
- Slapeloosheid
- Hart- en vaatziekten
- Maag-darmstoornissen

**6** Early life stress  
• Hersenontwikkeling

**5** Tekst-context  
• Conflict



# ORTHOFELIA

---

“Migraine herinnert ons dat gezondheid kostbaar is en dat het begrijpen van ons lichaam de sleutel is om het terug te winnen.”

Mijn adviezen vervangen niet het advies en diagnose van een arts en vervangen geen enkele medische behandeling of therapie. Mijn adviezen zijn ter ondersteuning van de gezondheid op een natuurlijke manier.

# Contactgegevens

---



## Gezondheidspraktijk Orthofelia

- **De Man Dirk**
- Spoorwegstraat 14 – 9550 Herzele
- [www.orthofelia.be](http://www.orthofelia.be)
- [info@orthofelia.be](mailto:info@orthofelia.be)
- 0475 / 82 36 21



## Camfida academy

- **René Van Raemdonck**
- [www.camfida.com](http://www.camfida.com)
- [info@camfida.com](mailto:info@camfida.com)

# Q&A

---