

**“De beste leraren zijn zij
die je tonen waar te kijken,
maar niet zeggen wat je moet zien.”**

Alexandra Trenfor

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	14
dr. Marten Otten	
Inleiding	17
De kracht van herhaling	
Motivatie en geduld	
Wat is motivatie	
Drie basisbehoeften	
Podcast Gonnie (Introductie zelfzorgboek)	
Lachebekjes	
Motivatie en geduld	21
Module 1	26
Mestcelactivatiesyndroom	
Doel: kennis en inzicht over het mestcelactivatiesyndroom.	
Wat is het mestcelactivatiesyndroom	
Complex en veelomvattend	
MCAS heeft een ziektecode	
De gradaties van MCAS	
De algemene symptomen van MCAS	
Opdracht - Oefening	
Verdiepingslesstof	
Filmpje	



Module 2

Mestcellen en disbalans in het zenuwstelsel

Doel: kennis en inzicht in de functie van de mestcellen, de disbalans in het zenuwstelsel bij MCAS.

Wat zijn mestcellen

Hoe werkt het nu?

Overactieve mestcellen

Ziek worden van de chemische mediators

Disbalans in het zenuwstelsel

Hoe is dat nu ontstaan

Totaliteit

Het kalmeren van het zenuwstelsel

Tekenen ontregeling zenuwstelsel

Opdracht - Oefeningen

Filmpjes

Videopodcast dr. Marten Otten

Module 3

Mestcelactivatiesyndroom en het zenuwstelsel

Doel: kennis en inzicht in de functie van het zenuwstelsel.

Het zenuwstelsel

Het somatische zenuwstelsel

Het autonome zenuwstelsel

Gevaar, sympathische reactie

Ontspannen, parasympatische reactie

Het brandalarm

Aandacht voor jezelf

Je hersenen passen zich aan

Wat is nu stress

Een natuurlijke reactie in de hersenen

Oerbrein en emotionele brein

Het lichaam vergeet niets

De keerzijde van de vecht- en vluchtreactie

Gradaties van vecht- en vluchtreactie

Strategieën

Bewustwording de eerste stap

Opdracht - Oefening

Filmpjes

40

Module 4

Wat is histamine

Doel: het uitleggen van de functie van histamine.

Wat is histamine

De emmer stroomt over

Histamine in voeding en histaminevrijmakers

Verschil MCAS en histamine intolerantie

Hoe herken je een te hoog aan histamine

De symptomen

Opdracht - Oefening

Videopodcast ervaringen MCAS - Filmpjes

Module 5

Onderliggende oorzaken van MCAS

Doel: het toelichten van de onderliggende oorzaken van MCAS.

Mogelijke oorzaken van MCAS

Symptomen van MCAS

De specifieke symptomen

Typische klachten

MCAS en aandoeningen

Darmmicrobioom

Darm en brein-as

Opdracht - Oefeningen

Module 6

Overprikkel systeem en triggers voor MCAS

Doel: redenen benoemen waardoor de hersenen, sympathisch systeem en immuunsysteem overbelast zijn bij MCAS en de triggers.

Hersenen hypersensitief

Amygdala

Insula

Hersenen overprikkel

Wat zijn triggers voor MCAS

De startknop van klachten

De mogelijke triggers

Opdracht - Oefening

Podcast - Filmpje

Zoek de stilte

71

83

95



Module 7

Voeding en voedingsdagboek

106

Doel: het verband tussen voeding met een hoog histaminegehalte en MCAS weten met het belang van een voedings- en leefstijldagboek.

Aan de slag

Algemene aandachtspunten

Hoog in histamine

Histaminevrijmakers

Hoe kun je de test laten slagen

Evalueren en conclusies trekken

Beoordelen van de lijst

Hoe verder

Adviezen

Opdracht - Oefening

Podcast Gonnie uitleg opdracht

Voedingsdagboek

Module 8

Diagnostische onderzoeken bij MCAS

121

Doel: het begrijpen van de diagnostische onderzoeken voor MCAS.

Anamnese en diagnose

Testen bij MCAS

Onderzoeken en testen

Genetische testen

Meten= weten is niet zo eenvoudig

Opdracht - Oefening

Videopodcast dr. Marten Otten

Podcast ervaringen MCAS

Filmpje onderzoek

Module 9

Therapie bij MCAS; regulier en complementair.

133

Doel: het begrijpen van de therapie bij MCAS.

De basistherapie voor MCAS

Medicijnen bij MCAS

Gevoeligheid voor vulstoffen

Supplementengevoeligheid

Voorbeelden van supplementen

Pre-detox

Stappen pre-detox

Zachte ontgiftiging

Darmspoelingen

Opdracht - Oefeningen

Artikelen

Podcast Han Siem - Verslaglegging podcast

Module 10

Het zenuwstelsel, brein en de nervus vagus.

155

Doel: weten wat de werking van de nervus vagus is en de oefeningen hiervoor.

De nervus vagus

Tips voor de nervus vagus

De doe modus

De automatische piloot

Brein en denken

Opdracht - Oefeningen

Achtergrondinformatie

Filmpjes

Module 11

Veiligheid waarborgen

167

Doel: veiligheid waarborgen bij MCAS.

Redenen onbekendheid MCAS

Adviezen bij raadplegen van een arts bij MCAS

Adviezen bij raadplegen apotheker of huisarts

Adviezen bij opname in het ziekenhuis of behandeling elders

Opdracht - Oefening

Acupressuur kalmeren zenuwstelsel



Module 12

Isolement voorkomen

Doel: isolement voorkomen bij MCAS.
Adviezen isolement voorkomen
Opdracht - Oefeningen
Filmpje
Qigong gezichtsmassage

174

Module 13

Alles is energie en zelfliefde

Doel: energie en zelfliefde benoemen.
Energie moet stromen
Meditatieoefening angst en ontspanning
Zelfliefde
Veiligheid voor je brein
Oefeningen

183

Module 14

Evalueren en hoe verder.

Doel: evalueren en je resultaten bekijken.
Evalueren
Bronnen
Podcast Gonnie
Filmpjes
Overdenkingen Joe Dispenza
Overdenking Bruce Lipton

196

Nawoord

203

Dankwoord

204

Bronnen en aanbevelingen

205

Informatie praktijk, lezingen en cursussen

207

