



Wilskracht en existentie

Soms blijven mensen die ‘allang dood hadden moeten zijn’, tegen alle verwachting in leven. We zeggen dan dat ze op pure wilskracht leven. We bedoelen de vermagerde kankerpatiënt, de anorexiapatiënt, de gemartelde, uitgemergelde en mishandelde overlevende van een concentratiekamp. Wilskracht betekent het richten van de wil op een doel. De doelen kunnen zich op verschillende niveaus bevinden, in verschillende omstandigheden.

Het boek *De Keuze, leven in vrijheid* vertelt op aangrijpende wijze het leven van Edith Eva Eger, over haar wilskracht en de keuzes die zij maakte.^[1] Als 16-jarig Hongaars-Joods meisje belandt zij met haar oudere zus en ouders in de trein naar Auschwitz. Daar aangekomen verdwijnen haar ouders direct naar de gaskamers, en worden de zusjes kaalgeschoren, van een schamele jurk voorzien en samen met andere vrouwen van jonger dan 40 jaar, opgesloten in barakken. Ze worden te werk gesteld, en Edith moet, omdat zij op hoog niveau aan ballet heeft gedaan, regelmatig dansen voor de officieren en Mengele. Om te overleven houdt zij zich vast aan haar liefde voor haar familie en haar vriendje (die overigens in een ander kamp omgebracht wordt). Extreme honger, ongedierte, ziekten, vernederingen, martelingen, uitputting en de constante dreiging om vermoord te worden moeten gebalanceerd worden door de sterke band met haar zus, het delen van alles wat er aan eten is met de andere vrouwen, de liefdevolle herinneringen en een ontzagwekkende wil om te leven. Na Auschwitz volgen concentratiekamp Mauthausen en de dodenmars die bijna niemand overleeft. Meer dood dan levend en als enkelen van de weinigen worden de zussen bevrijd door de Amerikanen.

Eger trouwt, krijgt een dochter en emigreert naar Amerika, waar het immigrantengezin een armoedig bestaan leidt. Net als andere overlevenden probeert Eger het kamp te vergeten en te verdringen, maar dit lukt naarmate de tijd vordert steeds minder. Als het gezin wat meer financiële ruimte krijgt besluit ze psychologie te gaan studeren en ze promoveert. Geleidelijk aan begint ze te begrijpen wat een trauma, haar trauma, is en hoe traumatische herinneringen werken. Weglopen en ontkennen zijn op een gegeven moment geen opties meer: Eger zoekt hulp en gaat aan



de slag met zichzelf. Ook haar cliënten zijn in dit proces belangrijke spiegels die haar steeds een stapje verder helpen. Uiteindelijk kan zij in het reine komen met wat haar is aangedaan, en met haar eigen schuldgevoel dat zij in leven is gebleven. Ze reist sindsdien, naast haar praktijk, de hele wereld over om te getuigen van de keuze die mensen hebben, en van de vrijheid die daardoor gewonnen kan worden.

Wilskracht vormt zich nadat een verlangen is opgekomen, het verlangen een doel heeft voortgebracht en er motivatie is ontstaan om het doel te bereiken. Als je honger hebt ontstaat het verlangen om te eten; vervolgens vormt zich het beeld van een bord stamppot. Dit levert de motivatie en de wilskracht om de deur uit te gaan om de ingrediënten te kopen. Doelen kunnen ondergeschikt gemaakt worden aan andere doelen, en dan maak je een keuze: liever eten dan een schoolboek kopen. Het maken van keuzes hangt sterk samen met je geestelijke gesteldheid, met de

Vergeven is niet uitwissen wat is je misdaan, maar de hoop op een ander verleden loslaten.

Een verlangen komt op, heeft een doel voortgebracht en de motivatie is ontstaan om dat te bereiken: wilskracht.



blik waarmee je gewoonlijk naar jezelf en de wereld om je heen kijkt. Deze kan materieel gericht zijn (dingen willen hebben), of emotioneel (angst vermijden), of mentaal (goedkeuring nastreven), of spiritueel (je zielskwaliteiten verwezenlijken).

In de transpersoonlijke psychologie, voortkomend uit het werk van onder andere Jung en Maslov, staat het integreren van ontwikkelingsfasen ‘voorbij’ het volwassen ego centraal, en wordt een hogere ontwikkeling van menselijke en spirituele waarden nagestreefd.^[2,3]

Deze omvatten intuïtie, altruïsme, creativiteit, zelfverwerkelijking en een diep gevoel van verbinding. Ook de psychosynthese van psychiater Roberto Assagioli slaat een brug tussen de psyche en het spirituele.^[4] Het gebruik van wilskracht, het richten van de wil is hier belangrijk om te leren focussen op het ontwikkelen van je transpersoonlijke kwaliteiten van waaruit je de wereld waarneemt, in samenwerking met je ‘Hoger Zelf’. Door een hoger aspect van je wezen, een hogere geesteshouding, te betrekken bij het kijken naar verdriet, wanhoop, angst, woede en alle emoties die bij een trauma tevoorschijn komen, meestal vergezeld van heftige lichamelijke reacties, wordt het mogelijk het trauma diepgaand te ervaren, en vervolgens te verwerken en op een hoger plan te plaatsen.

Edith Eger maakt gebruik van haar transpersoonlijke kwaliteiten om in het concentratiekamp niet in haat te vervallen, maar haar wilskracht te richten op het overleven vanuit de liefde voor haar familie en haar vriend. En om later tijdens het verwerken van haar oorlogstrauma's door de verschrikkelijkste emoties heen te gaan, en ze te uiten. En vervolgens om te rouwen. Rouwen gaat volgens Eger niet over wat gebeurd is, maar over wat niet gebeurd is. En weer later kan zij, met hulp van het transpersoonlijke, ook vergeven. Volgens Eger is ‘vergeven’ niet uitwissen of vergoelijken van wat de ander heeft misdaan, want deze is geheel verantwoordelijk voor het eigen handelen. Vergeven is het beeld loslaten dat het anders had moeten zijn, dat het niet gebeurd had mogen zijn. Vergeven is de hoop op een ander verleden loslaten. In het werk dat Edith Eger met talloze patiënten doet neemt zij hen mee in een dans naar vrijheid met een aantal stappen: allereerst verantwoordelijkheid nemen voor je gevoelens, die niet onderdrukt of vermeden, maar geaccepteerd en geuit moeten worden. Hiervoor is het nodig je wil te richten op het opmerken ervan, de lichamelijke reacties waar te nemen, ze te onderzoeken en aanwezig te blijven. Dan volgen de vier vragen: wat wil je, wie wil het, wat ga je eraan doen, en wanneer? En dan, vanuit het omarmen van je angsten, leren risico's te nemen om je ware ik te realiseren. Eger zegt: ‘vrijheid ligt in het bestuderen van de voor ons beschikbare keuzes en van de gevolgen van die keuzes’. Er is altijd een keuze, niet in wat je overkomt, maar wel in hoe je ermee omgaat. Er is wilskracht voor nodig om een keuze te maken en deze ook uit te voeren.

Ook Mia Leijssen, hoogleraar psychotherapie aan de universiteit van Leuven, incorporeert de hogere menselijke kwaliteiten in haar werk met cliënten met existentiële trauma's.^[5] Dit zijn trauma's die aangrijpen aan de grond van iemands bestaan, aan het niveau van de ziel. Leijssen betoogt dat haar eigen transpersoonlijke attitude van openheid, authenticiteit en oprechte betrokkenheid bij de cliënt, essentieel is voor het bouwen aan het zelfvertrouwen en de wilskracht die de cliënt nodig heeft om de weg naar integratie te gaan. In het werk van Eger en Leijssens wordt prachtig zichtbaar hoe de therapeut-cliëntrelatie geleidelijk ook een wederkerige wordt waar beiden door kunnen groeien en bestaan. Wat een kans.

www.jouwvoeding.com

U vindt de volledige bronvermelding op pagina 42 van dit tijdschrift en op www.orthofyto.com bij het betreffende artikel. Abonnees kunnen hier inloggen.

Pagina 6 | Column Jouw Voeding - Wilskracht en existentie (Anna Kruyswijk-van der Heijden)

1. Eger EE. *De Keuze, leven in vrijheid*. Uitgeverij Bruna, 2018
2. Kaspro MC, Scotton BW. *A Review of Transpersonal Theory and Its Application to the Practice of Psychotherapy*. J Psychother Pract Res 1999;8(1):12-23
3. Walach H et al. *Transpersonal psychology -- psychology of consciousness: chances and problems*. Psychother Psychosom Med Psychol. 2005;55(9-10):405-15
4. Lombard CA. *Psychosynthesis: A Foundational Bridge Between Psychology and Spirituality*. Pastoral Psychol. 2017;66(4):461-485
5. Leijssen M. *Making space for the Inner Guide*. Am J Psychother 2007;61(3):255-270

Pagina 10 | Co-enzym Q10 en reguliere medicatie (Han Siem)

1. *Coenzyme Q10* The Natural Standard
2. Shults et al. *Effects of coenzyme Q10 in early Parkinson*. Arch Neurology 2002;59(10):1523;1541-50
3. Hathcock et al. *Risk assessment for Q10*. Regul Toxicol Pharmacol. 2006;45(3):282-8
4. Ferrant et al. *Tolerance of highdose Q10*. Neurology 2005;65(11):1834-6
5. Elshershari H, Ozer S, Ozkutlu S, Ozme S. *Potential usefulness of coenzyme Q10 in the treatment of idiopathic dilated cardiomyopathy in children*. Int J Cardiol 2003;88:101-2
6. Soongswang J, Sangtawesin C, Durongpisitkul K, et al. *The effect of coenzyme Q10 on idiopathic chronic dilated cardiomyopathy in children*. Pediatr Cardiol 2005;26:361-6
7. Hershey AD, Powers SW, Vockell AB, et al. *Coenzyme Q10 deficiency and response to supplementation in pediatric and adolescent Migraine*. Headache 2007;47:73-80
8. Fuke C, Krikorian SA, Couris RR. *Coenzyme Q10: A review of essential functions and clinical trials*. US Pharm 2000;25:28-41.
9. Emmanuele V, López LC, Berardo A, et al. *Heterogeneity of coenzyme Q10 deficiency: patient study and literature review*. Arch Neurol. 2012;69(8):978-83
10. Qu H, Meng YY, Chai H, Liang F, Zhang JY, Gao ZY, Shi DZ. *The effect of statin treatment on circulating coenzyme Q10 concentrations: an updated meta-analysis of randomized controlled trials*. Eur J Med Res. 2018 Nov 10;23(1):57.
11. Rundek et al. *Atrorvastatine decreases the Q10 level*. Arch Neurol. 2004;61(6):889-92
12. Ghirlanda G, Oradei A, Manto A, et al. *Evidence of plasma CoQ10-lowering effect by HMG-CoA reductase inhibitors: A double blind, placebo-controlled study*. J Clin Pharmacol 1993;33:226-9
13. Laaksonen R, Jokelainen K, Sahi T, et al. *Decreases in serum ubiquinone concentrations do not result in reduced levels in muscle tissue during short-term simvastatin treatment in humans*. Clin Pharmacol Ther 1995;57:62-6
14. Zaleski, A. L., Taylor, B. A., & Thompson, P. D. (2018, July 1). *Coenzyme Q10 as Treatment for Statin-Associated Muscle Symptoms-A Good Idea, but...* Advances in Nutrition (Bethesda, Md.). NLM (Medline). <https://doi.org/10.1093/advances/nmy010>
15. Thompson PD, Clarkson P, Karas RH. *Statin-associated myopathy*. JAMA 2003;289:1681-90
16. Pruyssers, A *Coenzym Q10 en statins 2* Geraadpleegd via <https://vita-info.nl/2016/03/co-enzym-q10-en-statins-2/>
17. Jacobson TA. *Toward 'pain-free' statin prescribing: clinical algorithm for diagnosis and management of myalgia*. Mayo Clin Proc. 2008;83:687-700.
18. Schaars CF, Stalenhoef AF. *Effects of ubiquinone (coenzyme Q10) on myopathy in statin users*. Curr Opin Lipidol. 2008;19:553-7.
19. Ahmed W1, Khan N, Glueck CJ, Pandey S, Wang P, Goldenberg N, Uppal M, Khanal S. *Low serum 25 (OH) vitamin D levels (<32 ng/mL) are associated with reversible myositis-myalgia in statin-treated patients* Transl Res. 2009 Jan;153(1):11-6.
20. Gvozdjakova et al. *Q10 supplementation reduces corticosteroid dosage in patients with asthma*. Biofactors.2005;25(1-4):235-40
21. Spigset O. *Reduced effect of warfarin caused by ubidecarenone*. Lancet 1994;334:1372-3
22. Heck AM, DeWitt BA, Lukes AL. *Potential interactions between alternative therapies and warfarin*. Am J Health Syst Pharm 2000;57:1221-7.
23. Portakal O, Ozkaya O, Erden Inal M, et al. *Coenzyme Q10 concentrations and antioxidant status in tissues of breast cancer patients*. Clin Biochem 2000;33:279-84.
24. Lund EL, Quistorff B, Spang-Thomsen M, Kristjansen PE. *Effect of radiation therapy on small-cell lung cancer is reduced by ubiquinone intake*. Folia Microbiol (Praha) 1998;43:505-6
25. Langsjoen P, Willis R, Folkers K. *Treatment of essential hypertension with coenzyme Q10*. Mol Aspects Med 1994;S265-72

26. Ho MJ, Bellusci A, Wright JM. *Blood pressure lowering efficacy of coenzyme Q10 for primary hypertension (review)*. Cochrane Database Syst Rev 2009;(4):CD007435
27. Zlatohlavek L et al. *The effect of coenzyme Q10 in statin myopathy*. Neuroendocrinol Lett. 2012;33(S2):98-101.

Pagina 18 | Minder medicatie door slimmer eten (Els Smits)

1. Pot, G. K., Battjes-Fries, M. C., Patijn, O. N., Pijl, H., Witkamp, R. F., de Visser, M., ... Voshol, P. J. (2019). *Nutrition and lifestyle intervention in type 2 diabetes: pilot study in the Netherlands showing improved glucose control and reduction in glucose lowering medication*. BMJ Nutrition, Prevention & Health, bmjnph-2018-000012.
2. *Hoek&Co in diabetes* documentaire 2014 Keer Diabetes2 Om <https://www.youtube.com/watch?v=KIucUOcszvs>
3. *Wetenschappelijke resultaten & onderzoek*. Geraadpleegd op 10 oktober 2019 via <https://keerdiabetesom.nl/voor-zorgverleners/wetenschap/>

Pagina 22 | Alex Vasquez' vurig appel aan de wereld (Vera van Randwijk)

1. Vasquez, A. (2018) *Orthomolecular Medicine, Catalytic Creativity, and the Psychosocial Ecosystem* International Journal of Orthomolecular Medicine. 33(6). Gratis in te zien en downloadbaar via <https://isom.ca/article/orthomolecular-medicine-catalytic-creativity-and-the-psychosocial-ecosystem/>
2. Lezing van Alex Vasquez op youtube <https://www.youtube.com/watch?v=IpsLQEAxxx0>
3. Jørgensen, L., Gotzsche, P. C., & Jefferson, T. (2018). *The Cochrane HPV vaccine review was incomplete and ignored important evidence of bias*. BMJ Evidence-Based Medicine, 23(5), 165-168.
4. Aung, T., Halsey, J., Kromhout, D., Gerstein, H. C., Marchioli, R., Tavazzi, L., ... *Omega-3 Treatment Trialists' Collaboration*. (2018). Associations of Omega-3 Fatty Acid Supplement Use With Cardiovascular Disease Risks. JAMA Cardiology.
5. Louise Bowman, L., Mafham, M. et al. *Effects of n-3 fatty acid supplements in diabetes mellitus The ASCEND study* New England Journal of Medicine, 379, 16, 10 2018
6. Vasquez A. *Comment on Effects of n3 Fatty Acid Supplements in Diabetes Mellitus: ASCEND Study*. N Engl J Med 2018 Aug [rejected] <https://www.academia.edu/37964035> also See Review of *Associations of Omega-3 Fatty Acid Supplement Use With Cardiovascular Disease Risks* JAMA Cardiology 2018 <https://vimeo.com/255648523> and *Brief Critique of Effects of n3 Fatty Acid Supplements in Diabetes Mellitus: ASCEND Study* N Engl J Med 2018 Aug <https://vimeo.com/287650812> for discussion

Pagina 26 | Burn out en leefstijl (Trudy Vlot)

1. CBS en TNO: *Een op de zeven werknemers heeft burn-outklachten* (2015) uit Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) Geraadpleegd via <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2015/47/cbs-en-tno-een-op-de-zeven-werknemers-heeft-burn-outklachten>
2. van Vliet, M. (2017) *Integrative Medicine in the Dutch healthcare system: prerequisites and tools for implementation* Mid Sweden University, Faculty of Human Sciences, Department of Health Sciences. ORCIDiD: 0000-0002-0178-2046
3. Ministerie van volksgezondheid en het RIVM, *Overspannenheid en burn-out. Cijfers & Context, Trends* <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overspannenheid-en-burn-out/cijfers-context/trends#node-ter-melding-burn-out-bij-werknemers>
4. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Job Burn-out*. Annual Review of Psychology, 52(1), 397-422.
5. Maslach C., Jackson S.E. (1986). *Maslach Burn-out Inventory Manual (2nd ed)*, Palo Alto, Consulting Psychologists Press
6. Schaufeli, W. Van Dierendonck, D. (2001) *Utrechtse Burn Out Schaal (UBOS) Psychodiagnostisch gereedschap* De Psycholoog
7. Nederlands Instituut voor Leefstijlgeneseekunde (2018) *Het manifest voor leefstijlgeneseekunde* Geraadpleegd via <https://nilg.eu/het-manifest/>
8. Taris, T., Houtman, I., Schaufeli, W. (2016) *Burn-out: de stand van zaken* | Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken. Retrieved October 19, 2019, from <https://www.tijdschriftvoorarbeidsvraagstukken.nl/inhoud/tijdschrift-artikel/TA-29-3-241/Burn-out-de-stand-van-zaken>
9. Vasileva LV, e.a. *Immunoregulatory natural compounds in stress-induced depression: an alternative or an adjunct to conventional antidepressant therapy?* Food Chem Toxicol, 2019 may, 127:81-88
10. Dinan TG, Cryan JF, *The microbiome-gut-brain axis in health and disease* Gastroenterol Clin North Am; 2017 Mar; 46(1):77-89

Pagina 30 | De risico's van baden in blauw licht (Fred Blaauw)

1. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/01/27/gezondheidsrisicos-van-leds>.
2. Arora, T., Broglia, E., Thomas, G. N., & Taheri, S. (2014). *Associations between specific technologies and adolescent sleep quantity, sleep quality, and parasomnias*. *Sleep Medicine*, 15(2), 240-247.
3. Gamble, A. L., D'Rozario, A. L., Bartlett, D. J., Williams, S., Bin, Y. S., Grunstein, R. R., & Marshall, N. S. (2014). *Adolescent sleep patterns and nighttime technology use: Results of the Australian Broadcasting Corporation's big sleep survey*. *PLoS One*, 9(11), e111700.
4. Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Jakobsen, R., Lundervold, A. J., & Sivertsen, B. (2015). *Sleep and use of electronic devices in adolescence: Results from a large population-based study*. *BMJ Open*, 5(1), e006748-2014-006748.
5. Fobian, A. D., Avis, K., & Schwebel, D. C. (2016). *Impact of media use on adolescent sleep efficiency*. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics : JDBP*, 37(1), 9-14.
6. Van den Bulck, J. (2004). *Television viewing, computer game playing, and internet use and self-reported time to bed and time out of bed in secondary-school children*. *Sleep*, 27(1), 101-104.
7. Cain, N., & Gradisar, M. (2010). *Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review*. *Sleep Medicine*, 11(8), 735-742.
8. Hale, L., & Guan, S. (2015). *Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review*. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50-58.
9. Colten HR, Altevogt BM, editors. *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem*. Institute of Medicine (US) Committee on Sleep Medicine and Research; Washington (DC): National Academies Press (US); 2006.
10. Ariadna Garcia-Saenz et al. *Evaluating the Association between Artificial Light-at-Night Exposure and Breast and Prostate Cancer Risk in Spain (MCC-Spain Study)* *Environ Health Perspect*. 2018 Apr 23;126(4):047011
11. *J Toxicol Sci*. 2018;43(11):659-669. doi: 10.2131/jts.43.659. *Melatonin antagonizes oxidative stress-induced mitochondrial dysfunction in retinal pigmented epithelium cells via melatonin receptor 1 (MT1)*. Yan G1, Yu L2, Jiang S3, Zhu J4.
12. Magnavita N. *Photoreinitis: an underestimated occupational injury?* *Occup Med (Lond)*. 2002 Jun;52(4):223-5.
13. Lin CH, Wu MR, Li CH, Cheng HW, Huang SH, Tsai CH, Lin FL, Ho JD, Kang JJ, Hsiao G, Cheng YW. *Editor's Highlight: Periodic Exposure to Smartphone-Mimic Low-Luminance Blue Light Induces Retina Damage Through Bcl-2/BAX-Dependent Apoptosis*. *Toxicol Sci*. 2017 May 1;157(1):196-210.
14. Pei Chen, † Zhipeng Lai, Yihui Wu, Lijun Xu, Xiaoxiao Cai, Jin Qiu, Panyang Yang, Meng Yang, Pan Zhou, Jiejie Zhuang, Jian Ge, Keming Yu, and Jing Zhuang. *Retinal Neuron Is More Sensitive to Blue Light-Induced Damage than Glia Cell Due to DNA Double-Strand Breaks*. *Cells*. 2019 Jan 18;8(1). pii: E68
15. Jaadane I. *Effects of white light-emitting diode (LED) exposure on retinal pigment epithelium in vivo*. *J Cell Mol Med*. 2017 Dec;21(12):3453-3466
16. Marek V, Mélik-Parsadaniantz S, Villette T, Montoya F, Baudouin C, Brignole-Baudouin F, Denoyer A. *Blue light phototoxicity toward human corneal and conjunctival epithelial cells in basal and hyperosmolar conditions*. *Free Radic Biol Med*. 2018 Oct;126:27-40.
17. Renard G, Leid J. *The dangers of blue light: True story!* *J Fr Ophtalmol*. 2016 May;39(5):483-8. Epub 2016 Mar 31 [Article in French]
18. Villalpando Rodriguez GE, Boulenguez P, Chahory S, Carré S, Savoldelli M, Jonet L, Behar-Cohen F, Martinsons C, Torriglia A. *Anti-apoptotic effects of Curcuma longa L. extract and its curcuminoids against blue light-induced cytotoxicity in A2E-laden human retinal pigment epithelial cells*. *J Pharm Pharmacol*. 2017 Mar;69(3):334-340.
19. Ooe E, Kuse Y, Yako T, Sogon T, Nakamura S, Hara H, Shimazawa M. eCollection 2018. *Bilberry extract and anthocyanins suppress unfolded protein response induced by exposure to blue LED light of cells in photoreceptor cell line*. *Mol Vis*. 2018 Sep 24;24:621-632
20. Liu W, Lu X, He G, Gao X, Li M, Wu J, Li Z, Wu J, Wang J, Luo C. *Cytosolic protection against ultraviolet induced DNA damage by blueberry anthocyanins and anthocyanidins in hepatocarcinoma HepG2 cells*. *Biotechnol Lett*. 2013 Apr;35(4):491-8. Epub 2012 Nov 29.
21. Lee BL, Kang JH, Kim HM, Jeong SH, Jang DS, Jang YP, Choung SY. *Polyphe-nol-enriched Vaccinium uliginosum L. fractions reduce retinal damage induced by blue light in A2E-laden ARPE19 cell cultures and mice*. *Nutr Res*. 2016 Dec;36(12):1402-1414.
22. Ogawa K, Kuse Y, Tsuruma K, Kobayashi S, Shimazawa M, Hara H. *Protective effects of bilberry and lingonberry extracts against blue light-emitting diode light-induced retinal photoreceptor cell damage in vitro*. *BMC Complement Altern Med*. 2014 Apr 2;14:120.

23. Xu X, Lin X. *Molecular mechanism of the protective effect of lutein against retinal damage induced by blue-light in rats*. *Wei Sheng Yan Jiu* 2010 Nov;39(6):689-92. Chinese.
24. Madhavan J, Chandrasekharan S, Priya MK, Godavarthi A. *Modulatory Effect of Carotenoid Supplement Constituting Lutein and Zeaxanthin (10:1) on Anti-oxidant Enzymes and Macular Pigments Level in Rats*. *Pharmacogn Mag*. 2018 Apr-Jun;14(54):268-274.
25. Lima VC, Rosen RB, Farah M. *Macular pigment in retinal health and disease*. *Int J Retina Vitreous*. 2016 Aug 15;2:19.
26. Hu X, Wu X, Zhao B, Wang Y. eCollection 2019. *Scutellarin protects human retinal pigment epithelial cells against hydrogen peroxide (H2O2)-induced oxidative damage*. *Cell Biosci*. 2019 Jan 21;9:12
27. Jafri AJA, Agarwal R, Iezhita I, Agarwal P, Ismail NM *Taurine protects against NMDA-induced retinal damage by reducing retinal oxidative stress*. *Amino Acids*. 2019 Jan 17.

Pagina 36 | Gepersonaliseerde voeding als 'medicijn' (Ammerens van der Touw)

1. Zeevi, D., Korem, T., Zmora, N., Israeli, D., Rothschild, D., Weinberger, A., . . . Segal, E. (2015). *Personalized Nutrition by Prediction of Glycemic Responses*. *Cell*, 163(5), 1079-1094.
2. Mendes-Souares, H., Raveh-Sadka, T., Azulay, S., Ben-Shlomo, Y., Cohen, Y.,.....Nelson, H.(2019). *Assessment of a Personalized Approach to Predicting Postprandial Glycemic Responses to Food Among Individuals Without Diabetes*. *Jamanetwork, Original Investigation Diabetes and Endocrinology*, Februari 8, 2019.
3. Ommen Van, B., Broek van den, T., Hoogh de, I., Erk van, M.,Wopereis, S. (2017) *Systems biology of personalized nutrition*. *Nutrition Reviews*, Aug; 75(8): 579-599.
4. Grimaldi, K.A., van Ommen, B, Ordovas, J.M., Parnell, L.D., Mathers, J.C.,(2017) *Proposed guidelines to evaluate scientific validity and evidence for genotype-based dietary advice*. *Genes & Nutrition*, 12: 35.
5. Aruoma, O., Hausman-Cohen, S., Pizano, J., Schmidt, A.,... Brady, M. (2019) *Personalized Nutrition: Translating the Science of NutriGenomics Into Practice: Proceedings From the 2018 American College of Nutrition Meeting*, May; 287-301.
6. Topol, E. (2019). *The A.I. Diet; Forget government-issued food pyramids. Let an algorithm tell you how to eat*. *New York Times*, March 3 2019, Page SR1.
7. Bashiardes, S, Godneva, A., Elinav, E., Segal, E. (2017). *Towards utilization of the human genome and microbiome for personalized nutrition*. *ScienceDirect*, 51:57-63.

Pagina 38 | De schildklier en de darm (Fleur Kortekaas)

1. Virili, C., Fallahi, P., Antonelli, A., Benvenga, S., & Centanni, M. (2018). *Gut microbiota and Hashimoto's thyroiditis*. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, 19(4), 293-300.
2. Zhao, F., Feng, J., Li, J., Zhao, L., Liu, Y., Chen, H., ... Wei, Y. (2018). *Alterations of the Gut Microbiota in Hashimoto's Thyroiditis Patients*. *Thyroid*, 28(2), 175-186.
3. Namulema, J., Nansunga, M., Kato, C. D., Kalange, M., & Olaleye, S. B. (2018). *Thyroid hormones increase stomach goblet cell numbers and mucin expression during indomethacin induced ulcer healing in Wistar rats*. *Thyroid Research*, 11(1), 6.
4. Wang, J., Klein, J. R., & Hardy, R. R. (1996). *Hormone regulation of murine T cells: potent tissue-specific immunosuppressive effects of thyroxine targeted to gut T cells*. *International Immunology*, 8(2), 231-235.
5. Zhang, J., Zhang, F., Zhao, C., Xu, Q., Liang, C., Yang, Y., ... Zhang, L. (2018). *Dysbiosis of the gut microbiome is associated with thyroid cancer and thyroid nodules and correlated with clinical index of thyroid function*. *Endocrine*. 2018 Dec 24
6. Castoro, C., Le Moli, R., Arpi, M. L., Tavarelli, M., Sapuppo, G., Frittitta, L., ... Pellegriti, G. (2016). *Association of autoimmune thyroid diseases, chronic atrophic gastritis and gastric carcinoid: experience from a single institution*. *Journal of Endocrinological Investigation*, 39(7), 779-784.

Pagina 46 | Column BLOK nagelsoriasis (Angelique de Beule)

1. Piraccini BM, Starace M. *Optimal management of nail disease in patients with psoriasis*. 9 January 2015 Volume 2015:5 Pages 25-33. DOI <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5683109/>
2. Marcel C. Pasch. *Nail Psoriasis: A Review of Treatment Options*. *Drugs-April 2016, Volume 76, Issue 6, pp 675-705*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40265-016-0564-5>
3. Tirant, M. et al. *Nail psoriasis in an adult successfully treated with a series of herbal skin care products family - a case report*. *Journal of biological regulators and homeostatic agents* · August 2016.
4. Surjushe, M. *Aloe vera: a short review*. *Indian J Dermatol*. 2008; 53(4): 163-166. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2763764/>