

Opbouw van het programma

Module 1: Deep learning In de eerste module staat educatie centraal vanuit de analyse van de persoonlijke situatie, met praktische opdrachten ter verdieping.

Rol van de partner en het belang van 'deep learning' Na de intake ontving Alex een uitgebreide persoonlijke analyse van zijn gezondheid op basis van 7 leefstijlfactoren. Hiervoor kreeg hij toegang tot 52 korte educatieve video's die stapsgewijs de deelnemer en partner meenemen in de aard van de leefstijlfactoren, hun pathofysiologische effecten en de systemische aanpak.

Op dit moment werd de rol van Alex' partner, Monique, cruciaal. Gedurende het 30 weken durende programma verdiepte zij zich volledig in de uitgelegde leefstijlfactoren en bijbehorende werkingsmechanismen. Monique werd de dragende factor voor Alex; zonder haar betrokkenheid zou hij het programma vermoedelijk niet zo succesvol hebben kunnen doorlopen. Voor het herstelproces is begrip van de onderliggende werkingsmechanismen en de daaruit voortvloeiende handelingsperspectieven van groot belang. Dit blijkt voor veel deelnemers een uitdaging, maar bij Monique was dit geen probleem.

Module 2: Microbioomherstel In de tweede module wordt een intensieve aanpak van het microbioom geïmplementeerd. Belangrijke interventies omvatten een kuur Lactoferrine (LPS-vrij) om de cytokinestroom in te dammen en de darmwand te herstellen. Daarnaast wordt baobab toegevoegd vanwege de glycanen en visvezels vanwege de celmembranen en noodzakelijke factor voor het beëindigen van laaggradige ontstekingen. Samen met betaïne HCl, eiwitpoeder en een divers aanbod van knollen, kruiden en planten wordt het microbioom gezonder gemaakt met een veel gediversifieerder darmflora. Tijdens deze module worden ook ademhalingsoefeningen en beweegadviezen geïntroduceerd. Eventuele ondersteuning bij stressproblematiek is mogelijk via een bij het programma aangesloten psycholoog, die zelf een partner heeft met de diagnose Parkinson en samen met hem het programma heeft doorlopen.

Module 3: Glucose-insulineoptimalisatie De derde module focust op de glucose-insulinehuishouding met intermitterend vasten-opdrachten in verschillende tijdsblokken, waarbij wekelijks een andere hormetische prikkel wordt toegepast. In deze module worden de supplementen NAC en Q10 ubiquinol toegevoegd aan de basissuppletie.

Module 4: Detoxificatie De vierde module richt zich op detoxificatie, met een gericht programma voor activering van het Nrf2-systeem met behulp van alle hormetische interventies volgens het model van Casanova e.a.

Module 5: Evaluatie en continuering De vijfde en laatste module vraagt deelnemers een evaluatie in te vullen met onderbouwing voor de keuze van bij hen persoonlijk passende specifieke hormetische prikkels voor voortzetting na het programma (model Pruimboom e.a.).