

# SUBFERTILITEIT

Benadering belangengroepen, medewerking  
en opzetten patiëntenstroom

Afstudeeropdracht voorgedragen met het doel af te studeren aan  
het Nederlands Academisch College voor Osteopathie en  
Mesologie (NACOM)

november 2023  
Auteur: Anke Edema  
Begeleider: Joke Egtberts

## Inhoud

1.	Voorwoord .....	3
2.	Samenvatting Nederlands .....	4
3.	Inleiding .....	5
3.1	Methode en Visie op de aandoening.....	5
3.2	De organisatie van de Nederlandse subfertiliteitszorg .....	6
3.3	Onderzoeksvraag .....	8
4.	Belangengroepen Subfertiliteit .....	9
4.1	Freya .....	9
4.1.1	Informatie Freya ter bevordering van de vruchtbaarheid .....	9
4.1.2	Wetenschappelijke onderzoeken geplaatst op Freya.nl .....	12
4.2	Klinieken .....	14
4.2.1	Spreekuur ‘Gezond Zwanger’ .....	14
4.2.2	MijnFertiCoach – “Helpt om een gezonde leefstijl te optimaliseren” .....	15
4.2.3	Wetenschappelijke onderzoeken in opdracht van de klinieken .....	16
4.3	Vereniging van Fertiliteitsartsen (VVF) .....	17
4.3.1	Wat doet een fertiliteitsarts .....	17
4.3.2	Verskil met een gynaecoloog.....	17
4.4	Gyneacologen .....	18
4.4.1	Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gyneacologie - NVOG .....	18
4.4.2	DeGynaecoloog - patiënten platform van gynaecologen voor vrouwen .....	18
4.4.3	De verloskundige .....	19
4.5	Alternatieve vruchtbaarheidsdeskundigen .....	20
4.5.1	FitforFertility.nl – Rika Luka .....	20
4.5.2	Bemama.nl – Marije Jelsma .....	23
4.5.3	Buitenlandse vruchtbaarheidsdeskundigen.....	24
4.6	Social Media en Subfertiliteit .....	28
4.6.1	Ouders van Nu.....	28
4.6.2	Mamaplaats .....	29
4.6.3	24 Baby .....	29
5.	Andere belangrijke aspecten om de vruchtbaarheid te verbeteren.....	30
5.1	Fertiliteitsmassage en Osteopathie .....	30
5.1.1	Fertility Massage Therapy (FMT) .....	30
5.1.2	Osteopathie .....	31
5.2	Basaletemperatuurcurve (BTC).....	31
5.3	Yoga en vruchtbaarheid .....	33
5.4	Effectieve behandeling is zowel man als vrouw behandelen.....	33

5.5	Milieuverontreinigende stoffen.....	35
5.5.1	PFAS .....	35
5.5.2	Xeno-oestrogenen.....	36
5.5.3	Vaccins en de hulpstoffen.....	36
5.6	Mindset en Stress .....	37
5.6.1	Gezonde Mindset .....	37
5.6.2	Omgaan met stress .....	38
5.6.3	Emotionele ondersteuning .....	39
6	Aanbevelingen.....	41
6.1	Richting de belangengroepen .....	41
6.1.1	Freya.....	41
6.1.2	Rika Luka van FitforFertility.nl .....	42
6.1.3	Social Media Platforms .....	42
6.2	Richting het ‘Research Project CIG’ .....	43
6.2.1	Aanvullende vragen stellen.....	43
6.2.2	Aanvullende behandelingen voor een Gezonde Mindset.....	44
6.2.3	Inclusie- en Exclusiecriteria deelname onderzoek .....	45
7	Discussie & Conclusie .....	46
8	Bronnen.....	48
9	Bijlagen .....	56
	Bijlage 1 - Abstract in English.....	57
	Bijlage 2 - Conceptbrief bestuursleden.....	58
	Bijlage 3 - Email Freya; mesologie op de website .....	59
	Bijlage 4 - Nikkelstapeling door Jeanette Willighagen .....	61
	Bijlage 5 - Concept informatief platform voor het ‘Research Project CIG’ .....	63
	Bijlage 6 - Yoga oefening, ademhaling en visualisatie door Rika Luka .....	68
	Bijlage 7 – Medicatie veilig slikken rond de zwangerschap door: Drs. H. Siem .....	70
	Bijlage 8 – Testimonials.....	72
	Bijlage 9 – Samenwerkingsovereenkomst begeleider .....	75
	Bijlage 10 – Omgaan met stress; 10 tips door Marije Jelsma .....	76
	Bijlage 11 – Email contact met Rika Luka van fitforfertility.nl .....	81
	Bijlage 12 – Email contact met Annabelle van 24baby.nl .....	82
	Bijlage 13 – Concept brochure Research Project CIG/Subfertiliteit .....	84

# 1. Voorwoord

Binnen het College voor Integrative Geneeswijzen (CIG) zijn eind 2022 de onderzoeksactiviteiten van het 'Research Project CIG' van start gegaan. In dit project zetten studenten het onderzoek voort dat eerder was gestart. Het doel van dit omvangrijke project is om de effectiviteit en bijdragen van mesologen en osteopaten aan verschillende aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) inzichtelijk te maken en uiteindelijk meetbaar te evalueren. Hiermee streven we naar een bredere erkenning van onze bijdrage aan gezondheid in al haar facetten. Dit eindwerk maakt deel uit van dit onderzoeksinitiatief en richt zich specifiek op afstuderende studenten mesologie en osteopathie die verder gaan met het onderzoek.

Tijdens het schrijven van dit eindwerk, is de startdatum van het onderzoek naar subfertiliteit nog onbekend. Het doel met dit eindwerk is om bij te dragen aan de voorbereiding van het onderzoek door het in kaart brengen van belanghebbenden, het onderzoeken van de informatie die zij delen, en het identificeren van waardevolle elementen voor het onderzoeksplan. Geprobeerd is om de bekendheid van mesologie te vergroten bij de belanghebbenden, zodat ze al voorbereid zijn en gemakkelijker medewerking kunnen verlenen wanneer het onderzoek begint. Het is de bedoeling dat de behaalde resultaten van dit eindwerk worden voortgezet door de volgende studenten, zodat het onderzoek naar subfertiliteit binnen het CIG kan worden geïnitieerd.

Met grote motivatie heb ik aan dit eindwerk gewerkt, aangezien het onderwerp een persoonlijke betekenis voor me heeft. Mijn zus en haar partner hadden namelijk te maken met subfertiliteit, en ik wilde hen hier graag in bijstaan. Dankzij een mesologische behandeling bij zowel mijn zus als haar partner is zij tijdens het schrijven van dit eindwerk zwanger geworden, wat uiteindelijk ook heeft bijgedragen aan het onderzoek. Ik ben hen hier zeer dankbaar voor, maar vooral ontzettend blij voor ze. Bovendien zijn zij het bewijs dat subfertiliteit met mesologie succesvol behandeld kan worden.

Mijn dank gaat ook uit naar collega's Esther Fengler-Leeuwis, Janne Elling en Myra Harrems voor het delen van hun eindwerken, waardoor het 'Research Project CIG' waar zij ook aan hebben bijgedragen voor hetzelfde onderwerp en deelonderwerp, uniform blijft.

Ik wil mijn collega en vriendin Karin Maartense ook bedanken voor haar samenwerking en vooral voor haar heerlijke huisgemaakte soepen die ze telkens weer meenam als we samenkwamen.

Een speciale dank aan mijn begeleider, Joke Egtberts, voor haar geduld en aanpassingsvermogen, aangezien deze nieuwe vorm van afstuderen nog onbekend voor haar was. Joke liet mij nooit lang wachten wanneer ik contact zocht voor advies, waardoor ik direct weer door kon met ons onderzoek.

Ik wil ook mijn oprechte waardering uitspreken voor de personen die hebben bijgedragen aan dit werk door middel van het verzamelen van testimonials. Speciale dank gaat uit naar Patricia van Houten en Inge Kuijk, die de tijd hebben genomen om hun cliënten te benaderen. Ook wil ik de schrijvers van deze testimonials bedanken, want het is een waardevolle bijdrage voor de mesologie.

Waardering gaat uit naar Rika Luka, oprichter van de website FitforFertility.nl. Ze deelt een schat aan informatie en is bereid om ons onderzoek te promoten op haar Instagram-pagina.

Tot slot gaat mijn grootste dank uit naar mijn partner Gio Ipcendencia en mijn ouders, die op verschillende vlakken een immense steun voor me zijn geweest. Zonder hen had ik niet kunnen bereiken waar ik jaren hard voor heb gewerkt, namelijk Mesoloog D.M. worden!



## 2. Samenvatting Nederlands

De statistieken van de WHO (World Health Organisation) benadrukken de impact van subfertiliteit op de kwaliteit van leven en onderstrepen tevens het groeiende belang van complementaire zorg. Het doel van dit eindwerk is om mesologie als complementaire zorg beter bekend te maken en daardoor een samenwerking tot stand te brengen met belangengroepen. Dit zou moeten resulteren in het opzetten van een patiëntenstroom voor het 'Research Project CIG' met betrekking tot het onderwerp subfertiliteit.

De centrale onderzoeksvraag richt zich op het identificeren van waardevolle aanbevelingen vanuit diverse belangengroepen voor het 'Research Project CIG'. Het onderzoek bestudeert deze waardevolle aanbevelingen en werpt tevens een blik op de organisatie van de Nederlandse subfertiliteitszorg. Daarnaast onderzoekt het de rol van belangengroepen in het domein van subfertiliteit, waarbij verschillende relevante partijen worden geïdentificeerd. Het onderzoek belicht een zo breed mogelijk scala aan aspecten met betrekking tot subfertiliteit. Het valt op dat de patiëntenvereniging Freya een centrale rol speelt, en dat alle reguliere belangengroepen herhaaldelijk verwijzen naar de informatie op de website van Freya. Echter, door ook andere belangengroepen te betrekken, heeft dit geresulteerd in interessante informatie, die aansluit bij het mesologische denken. De rode draad van dit eindwerk is het belang van leefstijl gerelateerde en omgevingsfactoren op de vruchtbaarheid. Daarnaast worden andere belangrijke aspecten besproken om de vruchtbaarheid te verbeteren, die aansluiten bij onze mesologische visie.

Er is een eerste stap gezet in het leggen van contact met belangengroepen om hen te informeren over mesologie. Dit kan worden voortgezet met behulp van de bijgevoegde uniforme brief met betrekking tot het 'Research Project CIG'. Bovendien is er een concept voor een webpagina opgesteld, die kan fungeren als een informatief platform en een concept voor een brochure, die kan dienen als promotiemateriaal.

Tenslotte is op de website van Freya door inspanningen binnen dit onderzoek informatie opgenomen over mesologie als hulp bij vruchtbaarheidsproblemen.

### 3. Inleiding

'1 op de 6. Dat ben ik' (Freya, sd). Deze titel verwijst naar de woorden van de World Health Organisation (WHO) dat inmiddels wereldwijd bijna één op de zes stellen te maken krijgt met subfertiliteit. Ook de WHO erkent het belang en de impact van onvruchtbaarheid op de kwaliteit van leven en het welzijn van mensen en zet zich in om onvruchtbaarheid en vruchtbaarheidszorg aan te pakken. Dit eindwerk in het kader van de mesologie-opleiding beantwoordt daaraan.

Inmiddels maken steeds meer mensen gebruik van complementaire zorg, zoals yoga, mindfulness, visualisatietechnieken, acupunctuur en inname van vitamines, kruiden of voedingssupplementen. Hierover willen zij vaak in gesprek met hun zorgverlener om de juiste afwegingen te kunnen maken. De WHO heeft het grote belang van complementaire zorg benoemd als we ook op termijn duurzame en betaalbare zorg voor iedereen beschikbaar willen hebben. Zij roept alle landen op onderzoek te doen naar complementaire zorg (Louis Bolk Instituut, sd). Ook in dit opzicht beantwoordt dit eindwerk in het kader van de mesologie-opleiding daaraan.

Voor de studenten van de Research hebben onze collega's Janne Elling en Myra Harrems voor het onderwerp subfertiliteit een zeer uitgebreide literatuurstudie geschreven: *"Subfertiliteit – Een literatuuronderzoek naar wetenschappelijk onderzochte oorzaken en een verkenning van mesologische mogelijkheden bij vrouwelijke subfertiliteit, 5 juni 2023"*. Met daarin een overzicht van de hoofdlijnen van de zowel de reguliere medische benadering als de mogelijkheden die de mesologie biedt. Regelmatige verwijzingen naar hun werk zijn van belang, want na het lezen van hun eindwerk heeft een startende mesoloog veel meer denkrichtingen wat betreft mogelijke oorzaken van subfertiliteit, inzicht in diverse behandelroutes, en welke aspecten gemonitord dienen te worden bij het samengaan van reguliere en complementaire zorg (J. Elling & M. Harrems, 2023) Bovendien zijn alle mesologische pijlers ten aanzien van subfertiliteit zeer uitgebreid uitgewerkt, wat voor het mesologische denken een waardevol naslagwerk heeft opgeleverd met betrekking tot dit onderwerp. Met de kanttekening dat ze dit specifiek hebben gedaan voor de vrouw, maar niet voor de man.

#### 3.1 Methode en Visie op de aandoening

In dit eindwerk is een verkenning uitgevoerd om waardevolle aanbevelingen vanuit diverse belangengroepen te onderzoeken voor het 'Research Project CIG'. De focus lag op de analyse van (wetenschappelijke) informatie verstrekt door patiëntenverenigingen en andere relevante belangengroepen. Bijzondere aandacht werd besteed aan omgevingsfactoren, aspecten gerelateerd aan levensstijl en andere relevante factoren die kunnen bijdragen aan verbeterde vruchtbaarheid. Het onderzoek omvatte een diepgaande verkenning van de meest recente inzichten met betrekking tot de eerder genoemde factoren. De bevindingen werden geanalyseerd op hun relevantie voor zowel de mesoloog als het 'Research Project CIG', met inachtneming van de fundamentele principes van de mesologische visie op de aandoening van subfertiliteit.

De mesologische visie is gedurende het hele eindwerk geïntegreerd, met aandacht voor de unieke basisconstitutie van ieder individu. Bovendien is rekening gehouden met de aspecten van het bestaan in relatie tot vruchtbaarheid, waarbij gekeken is naar welke aspecten belangrijk worden geacht door de belangengroepen. Er is onderzocht welke van deze aspecten relevant zijn voor het onderzoeksproject, met inbegrip van de vijf dimensies van het menselijke bestaan: fysiek, emotioneel, mentaal, energetisch en existentieel. Deze aspecten kunnen het zelf-genezend vermogen versterken en bijdragen aan een holistische benadering van vruchtbaarheid.

Aangezien de mesoloog fungeert als een brug tussen reguliere en complementaire geneeskunde, evenals Oost en West, is in dit eindwerk ook informatie opgenomen vanuit oosterse geneeswijzen zoals Traditioneel Chinese Geneeskunde (TCM) en Ayurveda met betrekking tot de vruchtbaarheid. Dit benadrukt de veelzijdige benadering en het brede scala aan inzichten dat wordt toegepast in het onderzoek naar vruchtbaarheid.

Stellen met een onvervulde kinderwens zoeken vaak uiteindelijk ondersteuning bij de reguliere geneeskunde, waar zowel de man als de vrouw worden onderzocht. Daarom zijn in dit eindwerk aanbevelingen gedaan voor specifieke aandachtspunten, met de nadruk op de man. Hoewel dit eindwerk geen literatuurstudie is, biedt het studenten desalniettemin waardevolle denkrichtingen. Voor mannelijke vruchtbaarheid wordt een aparte literatuurstudie aanbevolen, met een diepgaande analyse en een breed perspectief, zodat dit onderwerp eveneens waardevolle inzichten kan verschaffen om het 'Research Project CIG' te verrijken.

De interactie tussen reguliere en alternatieve behandelaars verloopt soms moeizaam, deels omdat elkaars vakjargon niet altijd begrepen wordt. Het doel van dit eindwerk is ook bij te dragen aan het bevorderen van de communicatie tussen regulier en complementair onderzoek. Er is actief contact gezocht met verschillende belangengroepen met als doel de bekendheid van mesologie te vergroten en het onderzoek (Research Project CIG) te promoten, in de hoop dat ze willen samenwerken en een oproep willen verspreiden. Dit is bereikt door contact op te nemen met reguliere patiëntenverenigingen en diverse belangengroepen, waarbij aanbevelingen zijn gedaan met betrekking tot mesologie. Aangezien het nog onduidelijk is wanneer koppels zich kunnen inschrijven voor het onderwerp subfertiliteit, is alvast een promotiebrief opgesteld voor het onderzoek. Deze brief kan ook worden gebruikt voor andere ALK's (bijlage 2). In de toekomst kan deze brief dienen om het 'Research Project CIG' te promoten en worden verstuurd naar verschillende belangengroepen, eventueel met aanpassingen. Daarnaast is onderzocht welke wetenschappelijke onderzoeken de belangengroepen aanbieden en welke informatie ze verstrekken met betrekking tot omgevings- en leefstijl gerelateerde factoren. Deze informatie kan relevant zijn voor het 'Research Project CIG'.

Daarnaast is gekeken naar hoe andere belangengroepen hun onderzoeken promoten, en hieruit is een concept afgeleid (bijlage 5) dat kan dienen als informatief platform binnen de website van het CIG. Als extra promotiemateriaal is ook een brochure ontwikkeld (bijlage 13), die tevens kan dienen als algemeen promotiemateriaal voor het 'Research Project CIG'. Bestaande terminologie, gevonden op de website van het Integraal Medisch Centrum voor de ALK prikkelbaar darmsyndroom (Integraal Medisch Centrum, sd), is gebruikt om hetzelfde te doen voor het onderwerp subfertiliteit, zoals te lezen is in de brochure en het concept informatief platform. In deze brochure kan de doelgroep onder andere lezen wat mesologie kan betekenen voor subfertiliteit, informatie over het onderzoek, en hoe ze zich kunnen aanmelden voor deelname. Tevens vinden ze hier meer informatie over het onderzoeksproject en de locatie. Om de effectiviteit van mesologische behandeling in relatie tot subfertiliteit te benadrukken, zijn testimonials opgevraagd bij mesologen door het hele land. Zowel in het concept informatief platform (voor de website) als in de brochure kunnen koppels lezen wat mesologie al heeft betekend voor andere koppels.

### **3.2 De organisatie van de Nederlandse subfertiliteitszorg**

Subfertiliteit staat voor 'verminderde vruchtbaarheid'. Koppels die na twaalf maanden nog niet zwanger zijn, gaan dan naar eerstelijnszorg, de huisarts of de eerstelijns verloskundige. De organisatie van de Nederlandse subfertiliteitszorg moet er op gericht zijn om kwalitatief goede zorg te leveren, die effectief, veilig, voor iedereen op het juiste moment toegankelijk, maar daarnaast ook efficiënt en

patiëntgericht is. **Subfertiliteit is een aandoening van het paar, daarom betrekken alle zorgverleners beide partners in het gehele zorgtraject.**

De subfertiliteitszorg in Nederland is vooral regionaal georganiseerd. Dit betekent dat een paar de eigen huisarts kan bezoeken voor hun subfertiliteitsprobleem. Ook voor het volledige oriënterend fertiliteitsonderzoek en behandelingen als ovulatie-inductie en intra-uteriene inseminatie kan men in bijna alle Nederlandse ziekenhuizen terecht, daar dit tot het takenpakket van iedere gynaecoloog behoort (tweede lijnszorg). IVF/ICSI kan echter niet in alle Nederlandse ziekenhuizen worden aangeboden (derde lijnszorg). Er zijn dertien vergunning houdende IVF centra (artikel 5 Wet Bijzondere Medische Verrichtingen) en gezamenlijk hebben zij ca. dertig satelliet en transport klinieken, die een gedeelte van de IVF/ICSI behandeling uitvoeren. De laboratoriumfase en embryotransfer vinden altijd in de vergunning houdende centra plaats (Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie, 2010).

De huisarts hanteert de richtlijnen van het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) (Nederlandse Huisartsen Genootschap, 2010). Samen met de eerstelijns verloskundige fungeren zij als poortwachter naar de tweedelijnszorg: de meer specialistische zorg in het ziekenhuis van bijvoorbeeld een gynaecoloog en fertiliteitsarts. De derdelijns is specialistische zorg in een academisch medisch centrum.

#### WHO over Subfertiliteit

De patiëntenvereniging Freya heeft de Engelstalige tekst vertaald die de WHO over onvruchtbaarheid schrijft (Freya, 2020). De WHO schrijft niet over het begrip subfertiliteit maar heeft het over 'infertility' wat vertaald naar Nederlands 'onvruchtbaarheid' betekent. De term subfertiliteit wordt door de WHO niet gebruikt (World Health Organization, 2023). Volgens de WHO zijn dit de belangrijkste feiten op een rij:

- Onvruchtbaarheid is een ziekte van het mannelijke of vrouwelijke voortplantingssysteem die wordt gedefinieerd door het niet bereiken van een zwangerschap na 12 maanden of langer van regelmatige onbeschermde geslachtsgemeenschap.
- Onvruchtbaarheid treft miljoenen mensen in de vruchtbare leeftijd wereldwijd – en heeft een impact op hun families en gemeenschappen. Volgens schattingen leven wereldwijd tussen de 48 miljoen paren en 186 miljoen mensen met onvruchtbaarheid.
- In het mannelijke voortplantingssysteem wordt onvruchtbaarheid meestal veroorzaakt door problemen bij het uitwerpen van sperma, afwezigheid of laag aantal zaadcellen, of abnormale vorm (morfologie) en beweging (beweeglijkheid) van de zaadcellen.
- In het vrouwelijke voortplantingssysteem kan onvruchtbaarheid worden veroorzaakt door een reeks afwijkingen van onder andere de eierstokken, de baarmoeder, de eileiders en het endocriene systeem.
- Onvruchtbaarheid kan primair of secundair zijn. Primaire onvruchtbaarheid is wanneer door een persoon nooit een zwangerschap is bereikt, secundaire onvruchtbaarheid is wanneer ten minste één eerdere zwangerschap is bereikt. Vruchtbaarheidszorg omvat het voorkomen, diagnosticeren en behandelen van onvruchtbaarheid.
- Gelijke en rechtvaardige toegang tot vruchtbaarheidszorg blijft in de meeste landen een uitdaging; vooral in lage- en midden-inkomenslanden. Vruchtbaarheidszorg krijgt zelden prioriteit in nationale verzekeringspakketten voor universele gezondheidszorg.

Tot slot schrijft de WHO dat **omgevingsfactoren en leefstijlfactoren** zoals roken, overmatig alcoholgebruik en obesitas de vruchtbaarheid kunnen beïnvloeden. Bovendien kan **blootstelling aan milieuverontreinigende stoffen en toxines** direct giftig zijn voor gameten (eicellen en sperma), wat resulteert in een verminderd aantal en slechte kwaliteit, wat kan leiden tot onvruchtbaarheid (Freya, 2020).

Met klem wil ik benadrukken dat het label 'onvruchtbaarheid' een zware lading heeft wanneer dit wordt toegekend aan stellen die na twaalf maanden onbeschermdde geslachtsgemeenschap nog niet zwanger zijn. Ze ervaren al emotioneel een zware last, en zo'n label maakt de situatie niet makkelijker (zie ook emotionele ondersteuning). Het zou passender zijn om het label 'verminderde vruchtbaarheid' ofwel 'subfertiliteit' te hanteren. Vaak worden stellen na twaalf maanden alsnog op een natuurlijke manier zwanger, en dit benadrukt een positievere benadering van hun situatie. Dat is ook de reden waarom Freya de term onvruchtbaarheid niet gebruikt en het alleen maar hierboven is benoemd i.v.m. de uitleg van de WHO (Instagram Freya\_nl, 2023).

### 3.3 Onderzoeksvraag

Zijn er waardevolle aanbevelingen vanuit andere belangengroepen voor het 'Research Project CIG'?

## 4 Belangengroepen Subfertiliteit

Grondig onderzoek naar belangengroepen op het gebied van subfertiliteit in Nederland heeft geleid tot de identificatie van verschillende relevante partijen, waaronder één patiëntenvereniging, vruchtbaarheidsklinieken, gynaecologen, fertiliteitsartsen en andere deskundigen op het gebied van vruchtbaarheid. Daarnaast zijn enkele prominente sociale mediaplatforms betrokken die informatie verstrekken over situaties waarin zwanger worden niet lukt.

### 4.1 Freya

Freya is de meest bekende en tevens de enige patiëntenvereniging in Nederland op het gebied van vruchtbaarheid en onvruchtbaarheid. Freya biedt ondersteuning, informatieve hulp en belangenbehartiging voor mensen die geconfronteerd worden met vruchtbaarheidsproblemen. *“Freya is de vereniging van en voor mensen bij wie zwanger worden of uitblijven niet of niet makkelijk lukt. Wij dienen primair het belang van mensen met vruchtbaarheidsproblemen, maar onze kennis is beschikbaar voor iedereen die betrouwbare informatie zoekt.”*

Het valt direct op dat Freya voornamelijk uitgebreide informatie biedt over reguliere vruchtbaarheidsbehandelingen, waarover veel beschikbaar is. Er is echter slechts één webpagina met de titel 'Aanvullende geneeswijzen' (Freya, sd). Het is opvallend dat het verkrijgen van informatie over complementaire zorg, zoals mesologie, op de website van Freya een uitdaging kan zijn. Om deze informatie te vinden, moet je diep in de website graven. Uiteindelijk word je na veel doorklikken doorverwezen naar een website met de naam 'Infolijn alternatieve geneeswijzen' (Infolijn Alternatieve Geneeswijzen, sd), maar zelfs daar wordt mesologie niet vermeld (Infolijn Alternatieve Geneeswijzen, sd). Er is wel een sub pagina genaamd 'Aanvullende zorg' met links naar andere zorgaanbieders (Freya, sd), waarbij het opvalt dat deze aanbieders voornamelijk gespecialiseerde acupuncturisten zijn die koppels met een kinderwens begeleiden.

Kortom, het vinden van een complementaire benadering met aanbevolen therapieën op de website is niet eenvoudig en zelfs mesologie is niet te vinden (hoewel mesologie inmiddels wel op de website van Freya vermeld staat, zie bijlage 3).

#### 4.1.1 Informatie Freya ter bevordering van de vruchtbaarheid

Als men spontaan zwanger wil worden, zijn er verschillende stappen die genomen kunnen worden om de kansen te vergroten. Op de website van Freya zijn zowel de algemene als bekende adviezen te vinden die ook door mesologen gegeven worden. Deze adviezen omvatten onder andere suppletie van foliumzuur, stoppen met roken, drugs en alcohol, enzovoort (Freya, sd). Daarnaast biedt de website van Freya uitgebreide informatie over reguliere vruchtbaarheidsbehandelingen voor situaties waarin zwanger worden niet eenvoudig verloopt.

In mijn eindwerk is de focus gelegd op de leefstijl gerelateerd informatie die door Freya wordt verstrekt. Ik ben nieuwsgierig naar nieuwe informatie die als aanvulling kan dienen voor het 'Research Project CIG'. Hieronder volgen enkele aspecten die Freya op haar website noemt, waarbij ik mijn eigen perspectief geef.

#### Personalized nutrition

Freya benoemt het belang van voeding en lifestyle om de zwangerschapskansen te verhogen. Ze zochten uit op welke manier een gezonde leefstijl nog meer kan bijdragen aan een hogere kans op een zwangerschap. Ze hebben inzichten gekregen via Annemieke Hoek (Hoogleraar

Voortplantingsgeneeskunde, UMCG) en Tessa Roseboom (Hoogleraar Vroege ontwikkeling en gezondheid, AMC) die de invloed van lifestyle op fertiliteit in het WOMB-project onderzoeken. Het WOMB-project onderzoekt de invloed van lifestyle op fertiliteit bij vrouwen met een kinderwens. Uit een eerder onderzoek (het LIFEstyle-onderzoek) bleek dat vrouwen met een gezonde leefstijl meer spontane zwangerschappen hadden. Met name de vrouwen met eisprongstoornissen hadden minder medicijnen nodig om eisprongen op te wekken tijdens de behandeling. Gezonde voeding en lifestyle kunnen dus de zwangerschapskansen positief beïnvloeden. Roseboom legt uit dat "Gezond eten" niet eenvoudig te definiëren is, maar het vermijden van te veel vet, suikers, en het eten van voldoende groenten en fruit is belangrijk. *Personalized nutrition* wordt door haar aangeraden, maar ze verwijst ook voor een goede start naar het algemeen advies dat beschikbaar is via het Voedingscentrum (Freya, sd).

Als mesoloog passen we een gepersonaliseerd voedingsadvies toe, omdat ieder mens uniek is. We verstrekken voedingsadvies dat aansluit bij de individuele basisconstitutie. Daarnaast testen we voeding om te onderzoeken wat niet goed wordt verteerd. Dit vormt een van de kernprincipes van de mesologie. **Dit is een essentieel aspect om aan te kaarten wanneer het 'Research Project CIG'** wordt gepresenteerd aan de betrokken belangengroepen.

### Voldoende beweging

Roseboom benadrukt verder het belang van voldoende beweging, zoals het behalen van 10.000 stappen per dag en matig intensief sporten drie keer per week, als onderdeel van een gezonde leefstijl. Echter, overmatig sporten kan schadelijk zijn voor de vruchtbaarheid, waardoor een goede balans tussen activiteit en rust van essentieel belang is (Freya, sd).

Als mesoloog zijn we ons ervan bewust dat overmatig sporten een van de oorzaken kan zijn van het onregelmatig functioneren van de hypothalamus (J. Elling & M. Harrems, 2023). Daarom delen we het standpunt van Roseboom, maar als mesoloog hanteren we een iets andere benadering. Wat Roseboom aankaart, is algemeen bedoeld voor iedereen. De mesoloog houdt echter ook in dit opzicht rekening met de basisconstitutie van het individu. Immers, één van de essentiële uitgangspunten voor de mesologie is: *"Het menselijke organisme streeft ernaar als eenheid te functioneren in overeenstemming met zijn basisconstitutie"* (Robert Muts, grondlegger van de mesologie).

### Hormoon verstorende stoffen

Freya benoemt ook dat door toonaangevende instituten steeds vaker wordt gewaarschuwd voor de negatieve gevolgen op onze vruchtbaarheid van de toenemende blootstelling aan giftige chemicaliën in onze leefomgeving (zie ook *Milieuverontreinigende stoffen*). Deze hormoon verstorende stoffen blokkeren de werking van hormonen of nemen juist de rol van onze eigen hormonen over. Van deze stoffen is bekend dat ze een slechte invloed hebben op ons reproductieve systeem. Een van die hormoon verstorende stoffen is TPHP, dat verwerkt wordt in veel nagellakken om het flexibeler en duurzamer te maken. Deze stof wordt al snel na het lakken van de nagels opgenomen in het lichaam en staat erom bekend dat het onze geslachtshormonen uit balans kan brengen. Een andere bekende stof is Bisfenol-A die in veel plastic producten verwerkt is, en gebruikt wordt in verpakkingen van voedsel zoals hard plastic flessen en blikjes. Daaruit kan het in kleine hoeveelheden in ons voedsel terecht komen. Ethoxylaten worden veel gebruikt in schoonmaakmiddelen en verontreinigen zo het oppervlaktewater. Ook in zalf, deodorant en zonnecrème zijn hormoonontregelaars aangetroffen. Omdat er over hormoonverstoorders nog niet veel bekend is, kan het lastig zijn om goed geïnformeerde keuzes te maken over je persoonlijke verzorging. Daarom kan het geen kwaad om zo puur mogelijk te leven. Soms zitten er risico's aan dingen die je niet verwacht. Zo deed de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit onlangs onderzoek naar cadmium, lood en nikkel in sieraden uit het goedkope segment. Zij troffen in 21% van de onderzochte sieraden meer van die metalen aan dan wettelijk toegestaan. Via de huid krijgt men deze metalen binnen: te veel lood kan de vruchtbaarheid schaden (Freya, sd).

## Metalenbelasting

In onze hoedanigheid als mesoloog voeren we tevens onderzoek uit om de mogelijke aanwezigheid van een metaalbelasting te bepalen. Onze focus ligt met name op de detectie van nikkelbelasting, een fenomeen dat we regelmatig tegenkomen. Naast het feit dat nikkel vaak voorkomt in sieraden, blijkt het ook in aanzienlijke hoeveelheden aanwezig te zijn in bepaalde voedingsmiddelen. Interessant genoeg betreffen deze voedingsmiddelen vaak degenen die worden aanbevolen in een gezond dieet, zoals noten, volkoren producten en peulvruchten. Wanneer een mesoloog een verhoogde metaal- of nikkelbelasting vaststelt bij een cliënt, wordt er altijd grondig onderzocht welke voornaamste bron van nikkel mogelijk verantwoordelijk is voor deze belasting, en wordt geprobeerd deze bron zoveel mogelijk uit het dieet te elimineren. Bovendien is het van essentieel belang om tijdens de therapie maatregelen te nemen om het nikkel te binden en veilig uit het lichaam te verwijderen (bijlage 4). Het is belangrijk op te merken dat er geen direct causaal verband is aangetoond tussen nikkel en de schadelijke effecten op de vruchtbaarheid, vergelijkbaar met de impact die lood kan hebben (zoals hierboven benoemd door Freya). Desalniettemin wordt er wel gesproken over de accumulatie van zware metalen in het lichaam, zoals uiteengezet in het werk van Elling en Harrems (2023) met betrekking tot DNA-beschadiging.

## Peer pressure

Roseboom kaart ook het fenomeen peer pressure aan, waarbij de weerstand vanuit de omgeving wordt bedoeld. Dit houdt in dat wanneer iemand zijn leefstijl en voeding wil aanpassen, de mensen in de omgeving commentaar kunnen geven. Bijvoorbeeld het afluken van een drankje. Deze reacties kunnen de goede voornemens in de weg zitten. Roseboom benadrukt het belang van het bespreken van het traject met bepaalde mensen in de omgeving van het subfertiele paar, voor ondersteuning in het behouden van een gezonde leefstijl. Mensen zijn over het algemeen graag bereid om je te ondersteunen wanneer je aangeeft dat je graag je leefstijl wilt verbeteren (Freya, sd).

Deze 'peer pressure' is een cruciaal aspect, omdat wij als mesoloog van onze cliënten vragen hun voeding en leefstijl aan te passen. De mesoloog bekijkt de situatie vanuit verschillende perspectieven, waaronder de typologie en psychologie. Dit omvat het bepalen van het type mens (ectomorf, mesomorf, endomorf), persoonlijkheid (avonturier, magiër, zoeker, enz.) en karakterstructuur (schizoïde, psychopaat, masochist, enz.) die meer uitgesproken zijn. Het doel van de mesoloog is om de cliënt te helpen terug te keren naar hun eigen kracht en eenheid, en ervoor te zorgen dat hun eigen functioneren optimaal is (Elling & Harrems, 2023). De mesoloog begrijpt dat een sterk uitgesproken vata-type sneller weer op consult moet komen en meer begeleiding nodig heeft dan een meer pitta- of kapha-type. Bovendien begrijpen we dat het voornamelijk vata-type sneller gestrest raakt en te veel aanpassingen in het dieet kunnen leiden tot nog meer stress en verstoring (zie ook *mindset en stress*).

Tot slot doet de website Freya aanbevelingen om de voeding en leefstijl aan te passen, bijvoorbeeld door te verwijzen naar het coaching traject "Slimmer Zwanger" (zie *spreekuur 'Gezond Zwanger'*). Ze noemen het boek "De eerste 1000 dagen" van Tessa Roseboom. Voor informatie over voeding en zwangerschap wordt verwezen naar het Voedingscentrum, een betrouwbare foodblogger, Thuisarts en de app 'ZwangerHap' (Freya, sd).

Wat mij opvalt is het gebruik van het woord 'betrouwbare' informatie. Het suggereert dat andere informatie over voeding mogelijk niet betrouwbaar is.

## Darmmicrobioom

Het valt op dat Freya een blog heeft gepubliceerd over een "gezond darmmicrobioom" door professor Joyce Harper. De professor stelt dat wetenschappelijke gegevens suggereren dat een diversiteit aan darmbacteriën gunstig is voor onze gezondheid en welzijn. Ons dieet, levensstijl, lichamelijke conditie,



het gebruik van medicijnen/antibiotica en onze omgeving beïnvloeden allemaal ons microbioom. Mensen die in hetzelfde huis wonen, hebben de neiging om een vergelijkbaar microbioom te delen, en sporen van onze darmbacteriën kunnen van de ene persoon op de andere worden overgedragen via de lucht. Antibiotica zijn schadelijk voor onze darmbacteriën, omdat ze zowel goede als slechte bacteriën doden en zo de diversiteit van onze darmbacteriën verminderen. Een sterielere omgeving vermindert de blootstelling aan bacteriën en kan een negatieve invloed hebben op onze gezondheid.

Een relevante vraag die door José Knijnenburg, directeur van Freya, aan Harper stelt is: *"Interessant artikel, Joyce Harper, bedankt. Ik vraag me af of er iets specifiek aan de relatie tussen voeding en vruchtbaarheid kan worden toegevoegd?"* Hierop antwoordt Joyce Harper: *"Ik wou dat we het antwoord daarop wisten. We weten hoe belangrijk onze preconceptiegezondheid is voor de gezondheid van onze kinderen. Mijn advies is om gezond te eten, te sporten, tot rust te komen, te stoppen met roken en serieus te minderen met alcohol* (Freya, sd) (Global Women Connected - Professor Joyce Harper, 2017)."

Dit antwoord is weliswaar informatief, maar biedt het geen diepgaand inzicht. De mesoloog kan onderzoeken hoe de darmen ondersteund kunnen worden. Als mesoloog richten we ons altijd op het behandelen van onderliggende disfuncties, waarbij we vaak disfuncties in het darmstelsel tegenkomen. Het is belangrijk op te merken dat het microbioom een rol kan spelen bij vruchtbaarheidsproblemen, aangezien het indirect invloed heeft op het cervixslijm, wat een belemmering kan vormen voor de zaadcellen. Het is essentieel te begrijpen dat de slijmvliezen in ons lichaam met elkaar communiceren. Als de slijmvliezen in de darmen bijvoorbeeld niet in goede conditie verkeren, kan dit elders in het lichaam ook het geval zijn, zoals in de baarmoeder. Bovendien kan een dieet dat rijk is aan geraffineerde koolhydraten en suikers, via de darmmicrobiom route, bijdragen aan laaggradige ontstekingen in het lichaam (Elling & Harrems, 2023).

#### Microbiom van geslachtsorganen

Het microbiom van de geslachtsorganen, waaronder de vagina, baarmoederhals en baarmoeder, heeft een unieke samenstelling van bacteriën, schimmels en andere micro-organismen. Een evenwichtig microbiom draagt onder andere bij aan de juiste zuurgraad. Een verstoring van het vaginale microbiom, zoals een overgroei van bepaalde schimmels, schadelijke bacteriën of een afname van beschermende lactobacillen (met name *L. crispatus*), kan invloed hebben op de vrouwelijke vruchtbaarheid. Bovendien kan de aanwezigheid van ziekteverwekkers in het genitale gebied, zoals *chlamydia trachomatis* of gramnegatieve micro-organismen, de vruchtbaarheid beïnvloeden (Elling & Harrems). Ook kan de aanwezigheid van zware metalen in het lichaam een oorzaak zijn van een verstoring van het microbiom waardoor de innesteling niet lukt (zie *supergreens, chlorella, spirulina*).

Opvallend is dat de website van Freya niet dieper ingaat op de specifieke relatie tussen voeding en vruchtbaarheid, inclusief aanbevelingen voor verder onderzoek en aanvullende zorgverlening. Het opnemen van deze informatie zou de website vollediger maken, vooral omdat Freya stelt de belangen van haar leden te behartigen. Dit zou een belangrijk punt kunnen zijn om aan te kaarten in de brief aan het bestuur, met als doel het 'Research Project CIG' te promoten en te benadrukken hoe dit onderzoek kan bijdragen aan een beter begrip van de relatie tussen voeding, microbiom en vruchtbaarheid, en uiteindelijk aan een meer effectieve ondersteuning voor de leden van Freya.

#### 4.1.2 Wetenschappelijke onderzoeken geplaatst op Freya.nl

Freya plaatst oproepen voor deelname aan wetenschappelijke studies, welke worden uitgevoerd in diverse ziekenhuizen in Nederland (Freya, sd). Hieronder staan enkele studies die namens de onderzoekers door Freya zijn gedeeld. We zijn benieuwd naar de denkrichtingen en onderwerpen van deze studies die waardevol kunnen zijn voor ons eigen onderzoek.

De meest recent lopende studie gevonden op de website, betreft het onderzoek van het Centrum Voortplantingsgeneeskunde van het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Dit ziekenhuis is op zoek naar deelnemers voor een nieuwe smartphone-app gericht op vruchtbaarheidsproblemen, genaamd 'Your Fertility @ Home'. Met deze app kunnen paren met een onvervulde kinderwens en hun huisarts begeleid worden, bijvoorbeeld door middel van persoonlijke leefstijladviezen voor deze paren (Jeroen Bosch Ziekenhuis, sd). De website 'App voor vruchtbaarheidsonderzoek' heeft ons geïnspireerd bij het creëren van het concept voor een informatief platform op de webpagina voor het 'Research Project CIG' (bijlage 5).

Andere lopende studies zijn onder andere:

1. LUMO-studie: Deze studie onderzoekt of de toevoeging van progesteron aan de IUI-behandeling met hormoonstimulatie leidt tot een hogere kans op zwangerschap.
2. LIMIT-studie: Dit onderzoek richt zich op mannen met overgewicht (BMI hoger dan 30). Het onderzoekt of mannen meer kans hebben om hun partner zwanger te maken als ze worden geholpen met een gezondere levensstijl.
3. ANDES-studie: Deze studie richt zich op het mentale welzijn van vrouwen met de diagnose PCOS en/of een behandeltraject in een voortplantingskliniek.
4. HMove-studie: Dit onderzoek gaat over het afweersysteem, sporten en miskramen. De onderzoekers willen weten of sporten het afweersysteem verbetert bij vrouwen met herhaalde miskramen.
5. REMI III-studie: Dit onderzoek in het LUMC richt zich op mannen en onderzoekt hun rol bij miskramen.
6. COPIE-studie: Deze studie onderzoekt het optimaliseren van IVF/ICSI-behandelingen bij vrouwen met uitgebreide endometriose.
7. SUMMER Studie (Radboud umc, sd) is een onderzoek naar een niet-gespecificeerd voedingssupplement voor mannen dat mogelijk de zaadkwaliteit kan verbeteren. Oxidatieve stress ontstaat wanneer de balans tussen het opruimen en het ontstaan van schadelijke stoffen verstoord raakt. In deze situatie kan het DNA in zaadcellen worden aangetast, wat de vruchtbaarheid kan verminderen. Het voedingssupplement dat in dit onderzoek wordt gebruikt, herstelt deze verstoring in de balans (zie ook *DNA-fragmentatietest*).
8. SCRATCH-OFO: Dit wetenschappelijk onderzoek is bedoeld voor paren bij wie geen oorzaak is gevonden tijdens het oriënterend fertiliteitsonderzoek (OFO). Het onderzoekt of 'endometrium scratching' (het aanbrengen van een oppervlakkig krasje in het baarmoederslijmvlies) de kans op zwangerschap verhoogt bij vrouwen met onverklaarde verminderde vruchtbaarheid die nog proberen zelf zwanger te raken.

Het is bemoedigend om te zien dat enkele van de lopende studies zich concentreren op aspecten zoals **voeding en levensstijl**, waarbij **zowel mannen** als vrouwen betrokken worden in het onderzoek. Ik ben van mening dat deze benadering van essentieel belang is om een alomvattend begrip te verkrijgen van vruchtbaarheidsproblemen en mogelijke oplossingen.

Als mesoloog weten we dat voedings- en levensstijlfactoren invloed kunnen hebben op de vruchtbaarheid van zowel mannen als vrouwen.

Bovendien helpt de betrokkenheid van beide geslachten om het volledige spectrum van vruchtbaarheidskwesties te begrijpen. Deze (holistische) aanpak kan naar mijn mening bijdragen aan een verbetering van de zorg en ondersteuning voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen.

## 4.2 Klinieken

Er zijn veel vruchtbaarheidsklinieken. Dit afstudeerproject beperkt zich tot informatie over de klinieken die door Freya worden aanbevolen. Freya stelt bepaalde eisen aan klinieken en heeft daarom kwaliteitscriteria opgesteld. Alleen klinieken en ziekenhuizen die voldoen aan specifieke, door Freya opgestelde kwaliteitscriteria, ontvangen een Pluim (Freya, sd). Bij de ziekenhuizen voert Freya ook een tweejaarlijks onderzoek uit naar de tevredenheid van patiënten met betrekking tot de fertiliteitsafdelingen in Nederland.

In Nederland zijn er een aantal klinieken en ziekenhuizen die naast geassisteerde voortplantingstechnologieën (ART) ook programma's op het gebied van voeding en leefstijl aanbieden:

1. In samenwerking met Freya bieden een aantal klinieken een coaching traject aan via een online leefstijlcoach genaamd "MijnFertiCoach" (Ferring Fertilititeit, sd).
2. Het Erasmus MC heeft het project "Gezond Zwanger" (Erasmus MC, 2023), waarbij betere zorg wordt geboden door middel van persoonlijk advies aan vrouwen en hun partners over voeding en leefstijl vóór en tijdens de zwangerschap.

De meerderheid van de klinieken bieden algemene voedings- en leefstijladviezen.

### 4.2.1 Spreekuur 'Gezond Zwanger'

In het Erasmus MC heeft Professor Régine Steegers-Theunissen, samen met haar onderzoeksteam, het coaching-programma 'Slimmer Zwanger' (Erasmus MC, sd) 'Zwanger Wijzer' (Erasmus MC en Perined, 2021) en het daaropvolgende spreekuur 'Gezond Zwanger' ontwikkeld. Het ziekenhuis heeft ook een eigen platform genaamd 'Mijnleefstijlzorg' (Erasmus MC, 2019). Dit platform verstrekt informatie over het hanteren van een gezonde leefstijl **vóór**, tijdens en na de zwangerschap.

Het doel van het spreekuur 'Gezond Zwanger' (Erasmus MC, 2023) is om zwangere vrouwen en paren met een kindwens te voorzien van verbeterde zorg vóór en tijdens de zwangerschap. Hierbij ligt de focus op het verstrekken van informatie, advies en begeleiding bij het aannemen van een gezond voedingspatroon en een gezonde leefstijl. Dit is van cruciaal belang omdat veel problemen met betrekking tot zwangerschap en latere gezondheidskwesaties voornamelijk ontstaan vóór de bevruchting en in de vroege stadia van de zwangerschap, wanneer de organen van het kind en de placenta zich ontwikkelen. Het hoofddoel van het spreekuur is het bevorderen van de gezondheid van geslachtscellen, het verloop van de zwangerschap en de gezondheid van het kind.

Om deze doelen te bereiken, hebben de deelnemers toegang tot online programma's zoals 'Slimmer Zwanger' en ontvangen ze persoonlijk leefstijladvies.



'Slimmer zwanger' is een online coach op de vijf belangrijkste leefstijlrisicofactoren, namelijk roken, alcoholgebruik, foliumzuur, groente en fruit. Met de online app 'Slimmer Zwanger' lukt het stellen die roken, drinken en/of ongezond eten, nieuwe gewoonten aan te leren. Wetenschappelijk is aangetoond dat verbetering van juist deze factoren door de vrouw – maar veelal ook door de man – de kans op zwangerschap verhoogt en zwangerschapsuitkomsten verbetert voor moeder en kind. Zelfs als er sprake is van subfertiliteit. 'Slimmer Zwanger' is dan ook bedoeld voor mannen én vrouwen met een kindwens en voor zwangere vrouwen. De app wordt erkend door het RIVM. De erkenning door het RIVM is een belangrijke stap om de applicatie eindelijk in het basispakket van alle zorgverzekeraars

te krijgen, zegt prof. dr. Régine Steegers-Theunissen, hoogleraar periconceptie epidemiologie en -initiatiefnemer van de ontwikkeling van de applicatie (Knov, 2021).

De resultaten van online vragenlijsten in dit online programma worden tijdens de afspraak op het spreekuur 'Gezond Zwanger' besproken, en de deelnemers hebben ook de mogelijkheid om vragen te stellen. Gedurende het consult krijgen deelnemers individueel leefstijladvies. Deze online vragenlijsten zijn openbaar beschikbaar (Erasmus MC, 2023).

Het is positief om te constateren dat het spreekuur 'Slimmer Zwanger' zich ook richt op de periode vóór de zwangerschap. Binnen de mesologie wordt **preconceptiezorg** niet alleen als belangrijk beschouwd, maar ook het gedachtegoed van de Ayurveda, een belangrijke mesologische pijler, wordt zeer gewaardeerd op dit gebied. Ayurveda benadrukt dat zwanger worden een grondig proces zou moeten zijn, met tal van goede tips en adviezen om je zo goed mogelijk voor te bereiden. Dit alles met als doel om ervoor te zorgen dat we niet simpelweg zwanger worden, maar dat we ons hele wezen maximaal inzetten om een gelukkig en gezond kind met de best mogelijke levensduur ter wereld te brengen. We begrijpen allemaal dat we onze genen doorgeven, maar we geven ook de kwaliteit van onze lichaamssweefsels door. De Ayurveda vindt het daarom van essentieel belang dat beide ouders zo gezond mogelijk zijn wanneer ze beginnen met het verwekken van een nieuw leven.

Ayurveda weet dat voeding en leefstijl de beste remedies zijn en vaak preventief werken, omdat we zijn wat we consumeren, denken en doen. Omdat Ayurveda uitgaat van een samenspel tussen veel interne en externe factoren lijkt het logisch aan te nemen dat ook deze 'oorspronkelijke krachten' meewerken aan fertiliteit en het vermogen van een vrouwelijk lichaam om nieuw leven te 'scheppen' en dragen (Elling & Harrems 2023).

#### 4.2.2 MijnFertiCoach – “Helpt om een gezonde leefstijl te optimaliseren”



Volgens de informatie op de website van de vruchtbaarheidskliniek Nij Linge (Nij Linge, sd), is in de afgelopen jaren uitgebreid onderzoek gedaan naar vruchtbaarheidsproblemen, en de bevindingen hebben aangetoond dat patiënten een grote behoefte hebben aan **op maat gemaakte informatie en ondersteuning, vooral met betrekking tot voedings- en leefstijlaanpassingen.**

Gebaseerd op deze bevindingen heeft een samenwerking tussen zorgprofessionals van diverse fertiliteitscentra in Nederland geleid tot de oprichting van de werkgroep 'MijnFertiCoach' (Ferring Fertiliteit, sd). Deze werkgroep heeft zich toegelegd op de ontwikkeling van een online coaching programma dat gericht is op het bevorderen van een gezonde leefstijlaanpassing. Het doel van dit programma is om patiënten te ondersteunen bij het nemen van de juiste stappen om hun vruchtbaarheid te verbeteren. Het online coaching-programma 'MijnFertiCoach' is ontwikkeld in samenwerking met Nij Linge te Gorinchem (onderdeel van de Nij Clinics zie ook *klinieken*) en Ferring b.v. Dit programma is speciaal bedoeld om deelnemers te begeleiden bij het maken van gezonde leefstijlveranderingen. Deelname is kosteloos via de deelnemende klinieken. Door gebruik te maken

van 'MijnFertiCoach' krijgen mensen met vruchtbaarheidsproblemen de mogelijkheid om effectieve en gepersonaliseerde ondersteuning te ontvangen, waardoor ze beter in staat zijn om positieve veranderingen in hun levensstijl aan te brengen die een positieve invloed kunnen hebben op hun vruchtbaarheid. Dit initiatief is een belangrijke stap in het verbeteren van de algehele vruchtbaarheidszorg en het welzijn van patiënten die met deze uitdagingen worden geconfronteerd. 'MijnFertiCoach' is een persoonlijke online leefstijlcoach die gedurende zes maanden motiveert, informeert en ondersteunt. Het traject begint met een vragenlijst die je ontvangt vóór de eerste afspraak met je arts. Je kunt dan ook aangeven of je eventuele partner meedoet aan het coaching traject en dan krijgt hij of zij ook een vragenlijst. Deze vragenlijsten zijn belangrijk voor de arts om het juiste begeleidingstraject te kunnen bepalen.

'MijnFertiCoach' behandelt de volgende onderwerpen (MijnFertiCoach, sd):

- Gezonde voeding
- Stoppen met roken
- Stoppen met alcohol
- Gezond bewegen
- Gezond gewicht
- Stoppen met drugs en anabole steroïden
- **Stressvermindering met mindfulness**

Op de website van 'MijnFertiCoach' (MijnFertiCoach, sd) schrijft men aandacht te hebben voor het hele plaatje en dat het programma zich richt op de bovenstaande 7 onderwerpen.

Wat me opvalt, is dat het een gestructureerd en persoonlijk begeleidingsprogramma betreft, gericht op het stimuleren van gezonde leefstijlaanpassingen en het bieden van ondersteuning gedurende het hele proces. De app heeft als doel de kans op een gezonde zwangerschap te vergroten en de deelnemers te helpen bij het nemen van positieve stappen in hun vruchtbaarheidsreis (Ferring Fertilititeit, sd).

Jesper Smeenk, gynaecoloog ETZ Tilburg, één van de betrokken experts zegt over de app: *"Het is een concreet leefstijlinstrument speciaal voor patiënten in een fertiliteitstraject dat verder gaat waar bestaande programma's ophouden. Het biedt grip en support op maat en fungeert als **steun in de rug** om gestelde doelen te realiseren. Zo kun je samen de kansen op een gezonde zwangerschap vergroten en de tijd tot zwangerschap verkorten (Freya, sd)."*

Het coachingstraject leidt tot een verhoogde betrokkenheid van de zorgverlener bij de cliënt/patiënt. Ik vind betrokkenheid een cruciaal aspect dat moet worden gewaarborgd in een therapeutisch traject (zie ook de sectie over *Emotionele Ondersteuning*).

#### 4.2.3 Wetenschappelijke onderzoeken in opdracht van de klinieken

Het is essentieel op te merken dat de focus beperkt is gebleven tot wetenschappelijke onderzoeken die vermeld staan op de website van Freya, gezien het grote aantal vruchtbaarheidsklinieken. Het is niet haalbaar om elke kliniek afzonderlijk te onderzoeken voor dit eindwerk. Eerder in dit eindwerk is reeds beschreven hoe vruchtbaarheidsklinieken betrokken zijn bij diverse onderzoeken met betrekking tot vruchtbaarheidsproblematiek.

Het is opvallend dat deze klinieken steeds meer erkennen dat voeding en levensstijl een aanzienlijke rol spelen bij vruchtbaarheidskwesaties. Ze ontwikkelen uiteenlopende online programma's en apps om paren te begeleiden in dit aspect, zoals bijvoorbeeld de app van het Centrum Voortplantingsgeneeskunde van het Jeroen Bosch Ziekenhuis (zie ook *wetenschappelijke onderzoeken geplaatst op Freya.nl*). Bovendien hebben zij oog voor het welzijn van de betrokkenen (ANDES-studie),

onderzoeken ze de impact van lichaamsbeweging (HMove-studie), en evalueren ze de rol van de man in vruchtbaarheidskwesties (LIMIT-studie en REMI III-studie). Daarnaast wordt de effectiviteit van voedingssupplementen onderzocht als mogelijke interventie (Summer Studie).

### 4.3 Vereniging van Fertiliteitsartsen (VVF)

De fertiliteitsartsen in Nederland spelen anno 2019 een grote rol in het traject van diagnostiek en behandeling van onvervulde kinderwens, verminderde vruchtbaarheid, vruchtbaarheidsbehoud en preconceptiezorg. De vereniging is in 1997 opgericht door en voor artsen die werkzaam zijn in de voortplantingsgeneeskunde. De VVF beoogt de expertise van fertiliteitsartsen te vergroten door middel van opleiding en nascholing en zorgt voor belangenbehartiging van haar leden.

#### 4.3.1 Wat doet een fertiliteitsarts

Een fertiliteitsarts (of arts voortplantingsgeneeskunde) is een gespecialiseerde arts die werkt in een vruchtbaarheidskliniek of op de polikliniek fertiliteit van een algemeen ziekenhuis. Een fertiliteitsarts zal onderzoeken wat de reden is waarom er nog geen zwangerschap is ontstaan. Er wordt bijvoorbeeld onderzocht of er een eisprong plaatsvindt, de eileiders open zijn en de zaadkwaliteit in orde is. Nadat de onderzoeken zijn afgerond, zal de arts bespreken wat de kansen zijn om op een natuurlijke manier zwanger te worden en of de kans op een zwangerschap met behulp van een vruchtbaarheidsbehandeling verbeterd kan worden. Er worden tips en adviezen gegeven om de kans op een (gezonde) zwangerschap te vergroten. Bij vervolgstappen na een eerste intake door de fertiliteitsarts of gynaecoloog, zoals een fertiliteitsonderzoek of vruchtbaarheidsbehandeling, word je in de ideale situatie het hele traject begeleid door een (vaste) fertiliteitsarts. De fertiliteitsarts heeft tijdens het traject nauw contact met andere specialisten, zoals seksuologen, urologen, gynaecologen, maar ook de andere disciplines binnen het fertiliteitsteam, zoals de verpleegkundigen, analisten en embryologen (Vereniging van Fertiliteitsartsen, sd).

#### 4.3.2 Verschil met een gynaecoloog

Het vakgebied van een fertiliteitsarts en dat van een gynaecoloog overlappen en kruisen elkaar, maar er zijn verschillen. Een gynaecoloog is een arts die gespecialiseerd is in ziekten en klachten rondom de vrouwelijke geslachtsorganen in het algemeen. Het gaat dan onder andere om ziektes aan de geslachtsorganen, seksuele problemen, incontinentie of een afwijkende menstruatiecyclus. Een gynaecoloog begeleidt daarnaast zwangerschappen en bevallingen waarbij er een medische indicatie is, zoals een meerlingenzwangerschap, een stuitligging of een vroeggeboorte. Fertiliteitsstoornissen zijn ook een onderdeel van het vakgebied van een gynaecoloog, maar zijn of haar werkgebied is dus een stuk breder.

Een fertiliteitsarts houdt zich vooral bezig met vruchtbaarheidsproblemen, als specialisatie. Na de basisopleiding tot algemeen arts, krijgt de fertiliteitsarts een opleiding binnen de voortplantingsgeneeskunde op de werkvloer. De Vereniging Van Fertiliteitsartsen, de VVF, heeft in het verleden criteria opgesteld waaraan een geregistreerde fertiliteitsarts moet voldoen om de vastgelegde titel arts Voortplantingsgeneeskunde VVF te mogen voeren. Inmiddels is er een geprotocolleerd opleidingsplan door de VVF en NVOG (Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie) geschreven voor nieuwe fertiliteitsartsen in Nederland (Vereniging van Fertiliteitsartsen, sd).

Fertiliteitsartsen werken in klinieken/instellingen in Nederland met een afdeling Voortplantingsgeneeskunde/Fertiliteit (Vereniging van Fertiliteitsartsen, sd).

## 4.4 Gyneacologen

Een van de specialismen van de gyneacoloog is voortplantingsgeneeskunde, maar ze geven duidelijk aan dat de subfertiliteitszorg vooral regionaal is georganiseerd wat betekent dat een paar voor hun subfertiliteitsprobleem de eigen huisarts kan bezoeken (Eerstelijnszorg). Wat tot het takenpakket van iedere gyneacoloog behoort is het volledige oriënterend fertiliteitsonderzoek en behandelingen als ovulatie-inductie en intra-uteriene inseminatie (tweedelijnszorg). Hiervoor kan men in bijna ieder Nederlands ziekenhuis terecht. IVG/ICSI is derdelijnszorg en kan daardoor niet in alle Nederlandse ziekenhuizen worden aangeboden. Daarvoor moeten paren naar een vergunning houdend IVF-centrum (Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie, sd).

### 4.4.1 Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie - NVOG

De NVOG (sinds 1887) heeft als missie het ondersteunen en verbinden van gyneacologen om optimale zorg te bieden aan vrouwen in elke levensfase. Hun visie richt zich op het bereiken van aantoonbaar innovatieve, doelmatige en hoogwaardige gynaecologische zorg in Nederland, wereldwijd erkend in 2025 (Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie, sd).

#### Visie op de toekomst

In het jaar 2019 heeft de NVOG een visiedocument ontwikkeld dat hun toekomstbeeld schetst (NVOG visiedocument 2019 door Ank Louwes, z.d.). Hierin benadrukken ze dat **preventie en leefstijl** steeds meer aandacht zullen krijgen. De visie omvat de definitie van 'Positieve Gezondheid' door Machteld Huber, met de focus op zes dimensies: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, spirituele dimensie, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren. Het visiedocument benadrukt ook dat gyneacologen zich meer bewust zullen worden van hun rol als gezondheidsbevorderaars, vooral op het gebied van preventie om ziekten en gezondheidsproblemen te voorkomen. Dit wordt bereikt door kennisoverdracht, het actief agenderen van preventie en voortdurende aandacht voor preventie binnen zorgnetwerken. Hoewel het visiedocument voorbeelden noemt, wordt er niets specifiek vermeld over voeding.

Het visiedocument van de NVOG sluit aan bij het Medisch Specialist 2025-initiatief, waarin wordt benadrukt dat alle medisch specialisten meer betrokken moeten zijn bij **preventie en een rol als leefstijlcoach** moeten aannemen (Federatie Medisch Specialisten, 2017). De ambitie is om de consumptie van tabak en alcohol te verminderen en de fysieke activiteit te vergroten, waarbij medisch specialisten publiekelijk en in de spreekkamer het belang van een gezonde leefstijl benadrukken.

### 4.4.2 DeGynaecoloog - patiënten platform van gyneacologen voor vrouwen

'DeGynaecoloog' is een initiatief van de NVOG en biedt betrouwbare informatie aan vrouwen via de website [www.degynaecoloog.nl](http://www.degynaecoloog.nl), om hen te ondersteunen bij het nemen van gezondheid gerelateerde beslissingen. De verstrekte informatie is gebaseerd op de reguliere medische wetenschap en volgt wetenschappelijke richtlijnen. Het platform is onafhankelijk van commerciële bedrijven, waaronder de farmaceutische industrie (Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie, 2023).

Wanneer men de richtlijnen verder onderzoekt, leidt dit uiteindelijk naar de richtlijndatabase van de Federatie Medisch Specialisten. Zoekend naar 'onverklaarde subfertiliteit', worden modules gepresenteerd die volgens de huidige standaarden de beste zorg bieden bij deze aandoening. Deze modules zijn bedoeld voor alle zorgverleners die betrokken zijn bij de zorg voor vrouwen waarbij geen afwijking is gevonden bij oriënterend vruchtbaarheidsonderzoek.

De richtlijn voor onverklaarde subfertiliteit is geïnitieerd door de Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie (NVOG) en opgesteld door een multidisciplinaire commissie met



vertegenwoordigers uit de gynaecologische, klinisch chemische, klinisch embryologische, fertiliteitsartsen en verpleegkundige vakgebieden. Het perspectief van de patiënt is meegenomen door inbreng van de patiëntenvereniging Freya.

#### Onverklaarde subfertiliteit

Onverklaarde subfertiliteit, volgens de richtlijnen, is een term die verwijst naar verminderde vruchtbaarheid. Dit doet zich voor wanneer een koppel binnen een jaar van onbeschermd seksueel contact geen zwangerschap heeft bereikt. Ongeveer een derde van deze gevallen betreft de vrouw, een derde de man, en in de resterende situaties is het een combinatie of wordt er geen duidelijke oorzaak gevonden. In deze laatste gevallen wordt gesproken van onverklaarde subfertiliteit. Voor onderzoeken naar waarom een man of vrouw nog niet zwanger is, wordt verwezen naar [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl). Ook wordt de website van Freya genoemd voor aanvullende informatie.

Momenteel zijn er nog geen richtlijnen voor complementaire/alternatieve vruchtbaarheidsonderzoeken opgenomen in de richtlijndatabase. Aanbevelingen met betrekking tot mesologie en het bekendmaken van het 'Research Project CIG' lijken mij momenteel nog een brug te ver. De suggestie zou zijn om eerst het 'Research Project CIG' succesvol af te ronden en vervolgens met het succesvolle resultaat contact op te nemen met de betrokken groep voor verdere stappen. Het advies is om in de uniforme brief (bijlage 2) de visie van het visiedocument te benadrukken, waarin wordt onderstreept dat mesologie aansluit bij de in deze tekst beschreven visie (zie *Visie op de toekomst*). Een toegankelijke belangengroep voor het 'Research Project CIG' is de website van de patiëntenvereniging Freya, die ook wordt genoemd in de richtlijndatabase als een betrouwbare informatiebron voor (onverklaarde) subfertiliteit (zie ook *aanbevelingen Freya*).

#### 4.4.3 De verloskundige

Een van de taken van verloskundigen is het Kinderwensspreekuur, waarbij het benadrukt wordt dat een goede voorbereiding op een eventuele zwangerschap essentieel is voor een gezond kind (zie ook *spreekuur 'gezond zwanger'*). De verloskundige adviseert om gebruik te maken van een vragenlijst op [www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl). Deze vragen gaan over bekende adviezen op het gebied van voeding en leefstijl, zoals roken, alcohol, drugs, foliumzuur en voeding. Dit biedt geen nieuwe inzichten en vormt geen aanvulling op een mesologisch consult (knov, 2021) (De Verloskundige, sd). Op de sub pagina 'moeilijk zwanger worden' van de algemene website worden geen aanbevelingen gedaan met betrekking tot complementaire of alternatieve geneeswijzen zoals mesologie. Wel wordt opnieuw verwezen naar Freya als een betrouwbare informatiebron (De Verloskundige, sd).

#### Kennispoort Verloskunde

Kennispoort Verloskunde is een initiatief van de Samenwerkende Opleidingen Verloskunde (SOV), met als doel het toegankelijk maken van onderzoek zodat verloskundigen de laatste wetenschappelijke inzichten direct in de praktijk kunnen toepassen. Op hun website zijn Nederlandstalige samenvattingen te vinden van recent relevant verloskundig onderzoek, gepubliceerd in wetenschappelijke internationale tijdschriften.

Opmerkelijk is dat op deze website wordt vermeld dat, als een kostenbesparende maatregel, koppels met een onvervulde kinderwens niet meteen worden doorverwezen naar reguliere vruchtbaarheidsbehandelingen. Hierbij rijst de vraag waarom deze koppels niet worden doorverwezen naar andere kosteneffectieve methoden, zoals mesologie, die als alternatief kunnen dienen (Kennispoort, sd). Bovendien benadrukt de website dat koppels met langdurige vruchtbaarheidsproblemen een verhoogd risico lopen op disfuncties bij het kind, wat aangeeft dat doorverwijzing naar alternatieve behandelmethoden zoals mesologie eerder overwogen zou moeten worden (Kennispoort, sd).



Na onderzoek naar de werkzaamheden van verloskundigen, blijken verloskundige praktijken ideale locaties om informatie over dit onderzoek te verspreiden. Het benadrukken van de bovenstaande conclusies kan mesologie positioneren als een geschikte methode voor deze koppels. Dit zou kunnen leiden tot een win-winsituatie: kostenbesparing in de zorg en de mogelijkheid voor koppels om hun vruchtbaarheid te verbeteren zonder lang te hoeven wachten. Het expliciet benadrukken van deze voordelen bij het benaderen van deze belangengroep, kan hun interesse wekken voor een mogelijke samenwerking.

## 4.5 Alternatieve vruchtbaarheidsdeskundigen

Wat we van deze belangengroepen kunnen leren, hangt af van hun specifieke expertise en benaderingen. Het is de moeite waard om hun informatie te verkennen en te vergelijken met bovenstaande wetenschappelijke kennis en medisch advies om een uitgebalanceerd beeld te krijgen van natuurlijke methoden om de vruchtbaarheid te verbeteren. Na het onderzoeken van de website van Freya, heb ik nog niet veel belangrijke tips gevonden op het gebied van voeding en leefstijl, behalve informatie zoals eerder beschreven. Als je 'fertility' of 'vruchtbaarheid' als zoekterm op Instagram gebruikt, krijg je wel 40+ verschillende accounts te zien die je kunt volgen. Er is veel informatie te vinden over voeding, leefstijl, mindset en suppletie om de vruchtbaarheid te verbeteren. De volgende belangengroepen hebben ons de meest waardevolle informatie opgeleverd. Mijn selectiecriteria voor deze websites zijn gebaseerd op het feit dat de gedeelde informatie vanuit deze 'deskundigen' hoofdzakelijk steunt op wetenschappelijk onderzoek. Daarnaast zijn de betrokkenen zelf geschoolde therapeuten op het gebied van subfertiliteit.

### 4.5.1 FitforFertility.nl – Rika Luka

Afgaande op hun eigen beschrijving lijkt de website FitforFertility.nl, opgericht door Rika Luka, een bruikbare bron te zijn voor koppels die te maken hebben met subfertiliteit. Het hoofddoel van deze website is om ondersteuning te bieden aan deze koppels. Op de website wordt een gratis programma aangeboden waarmee toegang wordt geboden tot praktische informatie en hulpmiddelen om de vruchtbaarheid te verbeteren. Het programma hanteert een holistische benadering, waarbij aandacht wordt besteed aan voeding, levensstijl, emotioneel welzijn en andere relevante factoren die de vruchtbaarheid kunnen beïnvloeden. Elke aanbeveling wordt onderbouwd met betrouwbare bronnen. Daarnaast biedt de website cursussen aan en kan men specifieke supplementen aanschaffen die gericht zijn op het verbeteren van de vruchtbaarheid, met een focus op orthomoleculaire benaderingen. Voor degenen die moeite hebben om door de overvloed aan informatie te navigeren, biedt Luka ook telefonische mini-consulten aan. Via een korte vragenlijst, waarbij informatie wordt verstrekt over huidige supplementen en medicatie, geeft ze persoonlijke aanbevelingen met betrekking tot het gebruik van specifieke supplementen en lifestyle-adviezen.

#### **Interessante (wetenschappelijke) informatie FitforFertility.nl**

De website bevat, naast bekende tips, ook waardevolle tips voor koppels die ik nog niet eerder was tegengekomen. Nieuw voor mij is fertiliteitsyoga (zie ook *yoga en vruchtbaarheid*) en de *DNA-fragmentatietest*. Daarnaast noemt Luka ook enkele interessante stoffen, zie hieronder. Mesologen zijn bekend met deze stoffen, maar hun benadering is gebaseerd op de disfunctie. Dit impliceert dat niet alle stoffen noodzakelijk zijn voor iedereen, maar mesologen selecteren doelbewust specifieke stoffen die de disfunctie willen omzetten naar normale functie. Dit betekent dat de suppletie wordt afgestemd op de individuele behoeften van een persoon om de balans te herstellen, in plaats van het verstrekken van algemene supplementen voor iedereen.

### De DNA-fragmentatietest

Deze test doet ons nadenken over mogelijke oorzaken binnen het sperma (Fit for fertility - Rika Luka, 2019). Deze test is nog niet beschikbaar in Nederland, waardoor veel stellen naar Duitsland gaan voor deze analyse (TFP Fertility, sd). In maart 2014 heeft het vakblad 'Nataal', gericht op pre- en postnatale zorg, hier een artikel aan gewijd. Dit onderstreept dat in veel gevallen van onverklaarde onvruchtbaarheid een aanzienlijke afname in mannelijke vruchtbaarheid (subfertiliteit) optreedt, wat niet wordt gedetecteerd door de gangbare spermaonderzoeken die in het Oriënterend fertiliteitsonderzoek (OFO) worden gebruikt (Nataal, 2014).

Wetenschappelijk onderzoek benadrukt het belang van een gezond DNA voor de vruchtbaarheid. Vaak wordt de focus gelegd op de vrouw bij onverklaarde onvruchtbaarheid, maar deze onderzoeken tonen aan dat bij veel koppels juist de man verminderd vruchtbaar is. Zelfs wanneer het reguliere spermaonderzoek geen afwijkingen vertoont onder de microscoop, voldoende sperma aanwezig is en er geen opvallende afwijkingen zijn, kan er toch schade zijn binnenin de kop van de spermacel. Hoewel deze test niet direct een oplossing biedt, verschaft het wel duidelijkheid. Als het sperma-DNA ernstig beschadigd blijkt te zijn, is er in ieder geval helderheid. Dit kan voorkomen dat een koppel onnodige trajecten doorloopt, met de bijbehorende kosten, pijnlijke procedures, emoties, mislukte innestelingen en miskramen. Bovendien is er hoop dat aanpassingen in levensstijl en voeding het sperma-DNA kunnen herstellen.

Hoewel een mesoloog deze test niet vereist, kan het voor sommigen geruststellend zijn om bevestiging te krijgen over mogelijke oorzaken. Dit staat een behandeling door een mesoloog niet in de weg.

Hoe raakt het sperma-DNA beschadigd? In de meeste gevallen kan dit worden toegeschreven aan een energietekort (productie van ATP in mitochondriën), problemen met methylatie en oxidatieve stress (Elling en Harrems, 2023).

### Het ideale moment van bevruchting

Om op DNA niveau de zaadcellen te optimaliseren is tijd nodig, ongeveer vijfenzeventig dagen voor zaad (spermatogenese). Voor eicellen ongeveer honderd dagen. Met deze kennis beginnen koppels idealiter in deze periode niet met een bevruchting om te voorkomen dat het DNA van eicellen of embryo beschadigd worden. Indien dit het geval is, zijn er maatregelen die genomen kunnen worden om ervoor te zorgen dat een embryo wordt beschermd en dat er na de bevruchting of terugplaatsing geen schade optreedt. Het voorkomen van oxidatieve stress is hierbij cruciaal. Dit kan worden bereikt door tijdens de wachtweken stress te beperken en voldoende beschermende stoffen in het dieet op te nemen, evenals aanvullende supplementen te gebruiken (Fit for fertility - Rika Luka, sd) (Elling & Harrems, 2023).

Interessante stoffen en subfertiliteit verder uitgelicht:

### PQQ

PQQ of pyrroloquinoline is een stofje dat in hele kleine hoeveelheden in voeding voorkomt als bleekselderij, kiwi, matcha, peterselie, spinazie en natto. Je lichaam kan het zelf niet aanmaken. PQQ stimuleert namelijk de groei van nieuwe mitochondriën in verouderde cellen: 'Mitochondriale biogenese' genoemd. PQQ staat bij vooruitstrevende fertiliteitsklinieken op de vitaminelijst. Het wordt ingezet voor het verbeteren van de eicelkwaliteit, vooral bij vrouwen met een lage ovariële reserve of bij slechte ovariële respons (Fit for fertility - Rika Luka, sd).

### Zware metalen en Supergreens

Studies linken de aanwezigheid van teveel zware metalen in het lichaam aan infertiliteit zowel bij de man als vrouw. Een innesteling die steeds mislukt kan een teken zijn van **een verstoring van het microbiom van je baarmoederslijmvlies** door de aanwezigheid van zware metalen en/of schimmels of bacteriën die er niet thuishoren. Een van de plekken waar zware metalen worden afgezet is het

baarmoederslijmvlies. Dit kan schade aan een embryo opleveren waardoor de innesteling niet kan plaatsvinden of waardoor een vroege miskraam kan optreden. Bovendien vormen zware metalen de ideale broeiplaats voor pathogene bacteriën, vooral in je darm- en baarmoederslijmvlies. Het microbiom van je darmen en baarmoeder wordt hierdoor verstoord waardoor de kansen op zwanger worden kleiner worden. Ook blijkt uit studies dat zware metalen de effecten van oestrogenen kunnen nabootsen, ze worden dan metallo-oestrogenen genoemd en kunnen negatieve invloed hebben op de hormonale balans. Dit veroorzaakt oestrogeendominantie. Verder vertelt Luka ook over optimale inzet van chlorella (Fit for fertility - Rika Luka, 2020).

### DHEA

DHEA is een hormoon, waaruit een man testosteron maakt, nodig voor de spermaproductie, en een vrouw oestrogeen, nodig voor de rijping van eicellen. Een essentieel hormoon voor de vruchtbaarheid, aldus Luka. Maar ook fertilitetsklinieken in Amerika en Duitsland schrijven DHEA standaard voor als supplement aan vrouwen met een lage eicel reserve of als de eicelkwaliteit niet goed is. DHEA combineren met coQ10 zorgt voor nog meer slagingskansen.

Wat verhoogt het level DHEA naast suppletie in het lichaam? Ontspanning en goede vetten! (Fit for fertility - Rika Luka, sd)

### Schildklier en subfertiliteit

De schildklier speelt een rol in de vruchtbaarheid (zie ook Elling & Harrems, 2023), maar wat mij opviel is dat Luka een verband legt met mogelijk EBV (Epstein Barr virus) (Fit for fertility - Rika Luka, 2019). Ze schrijft dat onderzoeken bevestigen (zie referentielijst op haar website) dat in het geval van Hashimoto (hypothyreoïdie) er een connectie is met het EBV. Een Pools onderzoek uit 2015 vond zelfs dat het EBV actief was in de schildkliercellen van 80 % van de mensen met Hashimoto's en 62,5 % bij mensen met Graves (hyperthyreoïdie).

Als mesoloog weten we dat wanneer de schildklier niet goed functioneert, dit meestal niet aan de schildklier zelf ligt. De bovengenoemde informatie over het Epstein-Barr-virus (EBV) die mogelijk verband hiermee houdt, is waardevol om toe te voegen.

### Kruiden voor de vruchtbaarheid

In het eindwerk van Elling & Harrems, 2023, staat een lange lijst met kruiden die een relatie hebben met de vruchtbaarheid. Deze kruiden kun je ook terugvinden bij de site van Luka. Luka vermeldt ook **Dong Quai** en **Rhodiola Rosacea** als kruiden die gunstig kunnen zijn voor de vruchtbaarheid (Fit for fertility - Rika Luka, 2020). Alles wat van invloed is op de kwaliteit van de eicellen en de menstruatiecyclus (zoals stressvermindering, voeding, supplementen en kruiden), wordt het beste gedurende minstens de eerste honderd dagen toegepast voor optimaal resultaat, aangezien de rijping van de eicellen honderd dagen in beslag neemt.

Het gebruik van deze kruiden op zichzelf, zonder aanpassingen in dieet en levensstijl om de hormonale balans te herstellen, kan mogelijk minder effectief zijn. Als men stopt met het gebruik van de kruiden zonder gelijktijdige aanpassingen in levensstijl en voedingsgewoonten, bestaat de kans dat de symptomen weer terugkeren.

Naast informatie over orthomoleculaire suppletie, biedt Luka ook waardevolle inzichten vanuit een Oosters perspectief, zoals de nadruk op het belang van een warme baarmoeder.

### Warme baarmoeder

Zowel vanuit de Epigenetische hoek, de Ayurvedische én de Chinese geneeskunde is 'verwarmend' eten en drinken belangrijk voor fertiliteit en vitaliteit. Warme voeding heeft ook invloed op de lichaamstemperatuur en enzymwerking. Enzymen zorgen dat processen zoals bijvoorbeeld de innesteling goed kunnen verlopen. Bij een te lage lichaamstemperatuur, werken enzymen niet meer naar behoren. Luka geeft uitleg en tips over hoe men de baarmoeder warmer kan maken. Bijvoorbeeld door verwarmende voeding en baarmoeder massages. Ook benadrukt ze dat er andere oorzaken

kunnen zijn van een koude baarmoeder. Wat een rol zou kunnen spelen zijn; stille ontstekingen, chronische stress en een verstoorde bloedsuikerspiegel (Fit for fertility - Rika Luka, 2019).

Als mesoloog kunnen we deze andere oorzaken ook grondig onderzoeken tijdens ons eigen onderzoek. Bovendien zou een osteopaat een rol kunnen spelen bij de 'massage' van de baarmoeder. Het toevoegen van extra voedingstips om een gezonde en warme baarmoeder te bevorderen, zou eveneens een waardevolle aanvulling zijn voor het 'Research Plan CIG'.

#### 4.5.2 Bemama.nl – Marije Jelsma

Deze website inclusief het aanbod is opgericht door Marije Jelsma. In 2009 kreeg Jelsma de diagnose 'onverklaarbaar onvruchtbaar'. Ze liet het daar niet bij zitten en ging op onderzoek uit. Ze las tientallen boeken, deed research, sprak met artsen en volgde diverse opleidingen, waaronder orthomoleculaire voeding, natural fertility & fertility massage. Ze paste haar **mindset**, **voeding** en **lifestyle** aan. En, ze schoof ook haar **vriend** een handje vitamines toe. Ze bracht **fertiliteitsmassage** naar Nederland en noemt zich de eerste fertiliteitsexpert van Nederland. Ze schrijft dat ze in meer dan elf jaar al veel stellen heeft mogen helpen gezond zwanger te worden. Het is haar missie om de balans bij koppels te herstellen, zodat ze zich gezond, energiek en fit voelen en de kans op een zwangerschap flink vergroot wordt. Ze benoemt tussen haakjes dat ze geen gouden bergen kan beloven, maar het slagingspercentage ligt rond de 80%.

Jelsma schrijft blogs op haar website Bemama.nl en deelt ook veel informatie rondom vruchtbaarheid op haar Facebookpagina en Instagram 'Marije – Fertiliteit en Hormonen'. Ze biedt een gratis E-book aan 'Omgaan met Stress bij zwanger worden' (bijlage 10) en heeft ook een 'besloten' Facebookgroep waar ze heel veel tips deelt. Via de website kan men als cliënt ook betalen voor een online programma 'Zwanger worden met body en mind'. In dit 7-weekse programma leert men stapsgewijs:

- Hoe je op een natuurlijke manier je vruchtbaarheid verbetert
- Wat jij kunt doen om sneller zwanger te worden
- **Wat je man kan doen**
- **Welke voeding** je vruchtbaarheid een boost geeft
- Hoe je met je **mindset** je vruchtbaarheid beïnvloedt
- Hoe je zelf **fertiliteitsmassage** kunt toepassen
- Welke **yoga-oefeningen** je vruchtbaarheid verbeteren
- Hoe je omgaat met **stress**
- Hoe je je seksleven spannend houdt
- Waarom beweging misschien beter is voor jou dan sport
- Hoe **meditatie** en **visualisatie** je zullen helpen
- Om lief te zijn voor jezelf

Ook geeft ze persoonlijke adviezen via de telefoon, FaceTime of Skype. Je moet dan vooraf een uitgebreide intakeformulier invullen. Tijdens het consult bespreekt ze wat je kunt doen om je vruchtbaarheid te verbeteren. Jelsma over haar consult: *"Ik geef je advies over de aanpassingen die jij én je **man** kunnen doen in voeding, leefstijl, supplementen en **mindset** zodat je direct aan de slag kunt gaan om de kans op een gezonde zwangerschap te vergroten."*

Tot slot kun je bij Jelsma ook een EMB – bloedtest laten doen om de oorzaken van je klachten duidelijk te maken en inzicht te geven in je gezondheid en je vruchtbaarheid.

Net als op de website van FitforFertility, komen we hier ook weer de aspecten **voeding**, **mindset**, **fertiliteitsmassage** en **yoga-oefeningen** tegen. In tegenstelling tot het gratis lesprogramma op FitforFertility.nl, is dit programma hier niet kosteloos. Jelsma is momenteel bezig met het vernieuwen

van het online programma en het ontwikkelen van een online programma voor professionals. Daarnaast begeleidt ze ook therapeuten die zich willen specialiseren in fertiliteit.

### 4.5.3 Buitenlandse vruchtbaarheidsdeskundigen

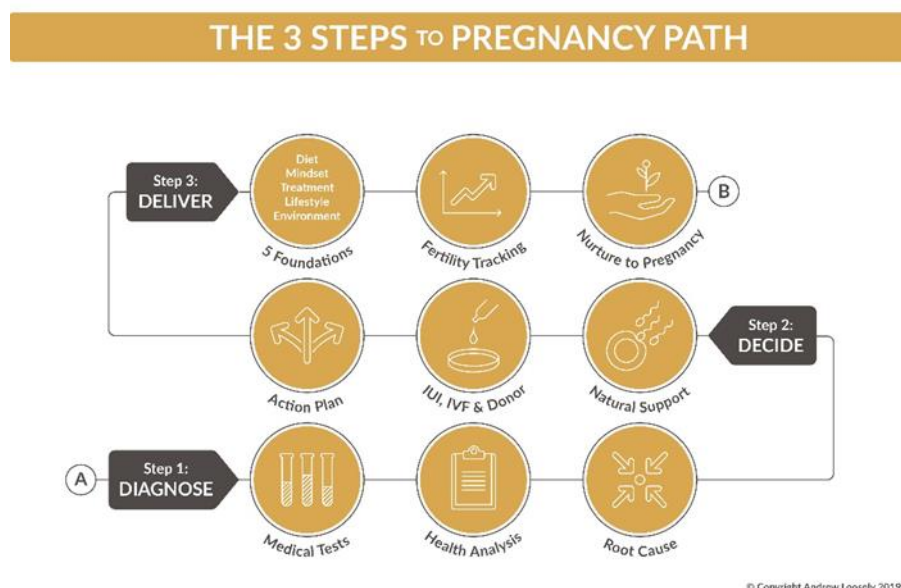
Op het internet en op Instagram blijken diverse buitenlandse vruchtbaarheidsdeskundigen te zijn die zich richten op het natuurlijk verbeteren van vruchtbaarheid. Deze 'deskundigen' bieden voedingsadviezen, recepten, kruidencomplexen en zelfs diensten zoals baarmoedergenezing aan. Ze opereren op internationaal niveau en bieden online educatie, telefonische consulten en producten via webshops aan. Op de site Bemama.nl staat een citaat van Andrew Loosely, wat nieuwsgierigheid naar deze persoon opwekte waardoor ik op zijn Instagram-pagina terecht kwam. Hier ontdekte ik ook Marc Sklar, die een volgersaantal van meer dan 100 duizend heeft. Grondig onderzoek is gedaan naar de websites van beide heren, en ik wil graag enkele aandachtspunten delen die mogelijk van deze 'deskundigen' kunnen worden geleerd, al dan niet als aanvulling.

#### 4.5.3.1 Andrew Loosely – The Natural Fertility Expert

Loosely lijkt een specialist te zijn in Chinese geneeskunde voor vruchtbaarheid in het Verenigd Koninkrijk, met een wereldwijd bereik via online consulten en educatieve programma's. Hij is opgeleid door Michael Tierra voor de Chinese Kruiden leer en daarna heeft hij acupunctuur gestudeerd. In 1999 begon hij zijn specialistische praktijk in de Chinese geneeskunde voor vruchtbaarheid en gynaecologie en ontwikkelde hij zijn unieke 3-stappen naar zwangerschapsprogramma. Dit programma wordt nog steeds wereldwijd gebruikt via zijn online programma in meer dan tachtig landen.

Hij schrijft dat de natuurlijke vruchtbaarheid onder druk staat, met een aanzienlijke afname van sperma gezondheid en een hoog percentage stellen dat moeite heeft om zwanger te worden. Zijn benadering richt zich op het begrijpen van de oorzaken van gezondheidsonevenwicht en het streven naar herstel van de algehele gezondheid. Deze aanpak wordt gepresenteerd als een effectievere strategie voor zowel natuurlijke zwangerschap als Ivf-behandeling. Het heeft een bewezen hoog succespercentage bij cliënten over de hele wereld (Natural fertility expert, sd).

'The 3-steps to Pregnancy' (Natural fertility expert, sd)



Het '3 Stappen naar Zwangerschap'-pad laat zien dat de diagnose van uitstel tot zwangerschap bereikt wordt door het combineren van Westerse geneeskunde, die fysieke problemen identificeert, en klassieke Chinese geneeskunde, die de root cause kan achterhalen. Hij geeft een voorbeeld:

*“Terwijl Westerse geneeskunde een lage progesteronspiegel kan detecteren, kan klassieke Chinese geneeskunde de diepere oorzaak aanwijzen, zoals verminderde energieniveaus die de eierstokken niet ondersteunen om voldoende progesteron te produceren”*

Daarna stelt hij een actieplan op en gebruikt daarbij de 5 vruchtbaarheidsfundamenten om eerst te onderzoeken welke fundamenten uit balans zijn en wil eerst dat die hersteld worden. Dit als voorbereiding op een natuurlijke of IVF-zwangerschap. Ook wordt er besloten welke opties de koppels het beste kunnen nemen. Dit kan een combinatie zijn met een reguliere behandeling zoals IUI, IVF, Eicel-/Sperma-Donatie. Hij raad aan om de kans op succes bij IVF te vergroten, **minstens 3 maanden voorafgaand** aan de start van IVF zich voor te bereiden met de 5 vruchtbaarheidsfundamenten. Dat zijn 5 gebieden die hij gebruikt om gezondheid te behandelen. In deze stap gaat het erom dat je kiest welke van de 5 Vruchtbaarheidsfundamenten je wilt gebruiken om je gezondheid te ondersteunen op basis van je diagnose/hoofdoorzaak van de gezondheidsdisbalans.

#### [‘5 Fertility Foundations’ \(Natural fertility expert, sd\)](#)

Hier gaan we dieper in op de vijf vruchtbaarheidsfundamenten en onderzoeken welke aanbevelingen van Loosely waardevol kunnen zijn voor het 'Research Project CIG'. Deze fundamenten vertonen overeenkomsten met de Chinese Ko- en Shen-cyclus (zie afbeelding '5 Fertility Foundations') en hebben tegelijkertijd ook raakvlakken met de mesologie. Ik vind het waardevol om deze fundamenten nader te onderzoeken.



afb. '5 Fertility Foundations'

#### **DIEET:** *“Alles wat je eet en drinkt en de goede en slechte gewoonten van je dieet”*

Loosely benadrukt dat het dieet het vermogen heeft om je vruchtbaarheid en algemene gezondheid te bevorderen of te belemmeren, afhankelijk van wat en hoe je eet.

Hij is ervan overtuigd dat er een basisdieet bestaat waarop de meeste mensen gedijen, wat zowel de gezondheid als de vruchtbaarheid kan bevorderen.

Hier zijn enkele van Loosely's gedachten over te vermijden en juist op te nemen voeding in het dieet:

#### Te vermijden:

- Zuivelproducten zoals melk, yoghurt en kaas.
- Suiker, inclusief witte, bruine, rauwe suiker en 'natuurlijke' siropen zoals ahorn- of agavesiroop.
- Geraffineerd zetmeel, zoals brood, pasta, noedels, ontbijtgranen en gebak.
- Alcohol van alle soorten.
- Cafeïne in alle vormen, inclusief thee, koffie en zoete dranken zoals cola.
- Rauw voedsel, zoals salades, groente- en fruitsmoothies of sappen.

### Op te nemen:

- Eiwitten, zoals eieren, vis en vlees, waarbij gras-gevoed of weide-gevoed vlees de voorkeur heeft. Voor vegetariërs is het belangrijk alternatieven te vinden en aandacht te hebben voor mogelijke tekorten die kunnen ontstaan door het ontbreken van deze voedingsmiddelen.
- Gezonde vetten, inclusief dierlijke vetten en vette vis (bij voorkeur wild gevangen), evenals koudgeperste plantaardige oliën.
- Gezond zetmeel, zoals noten, zaden, bonen, peulvruchten, granen en wortelgroenten.
- Vezelrijke voeding, met de nadruk op groene bladgroenten.

*"Het juiste dieet voor je lichaamstype en je individuele gezondheidsbehoeften is van cruciaal belang voor je vruchtbaarheidsreis."*

De laatste zin onderstreept de unieke benadering van mesologie, vooral op het gebied van voedingsadvies. De bovenstaande voedingsadviezen zijn bekend bij mesologen; zij maken gebruik van dezelfde adviezen, maar beschouwen ze niet als een standaard basisdieet voor iedereen. Het voordeel van huidige mesologen is dat zij ook opgeleid zijn tot Meso-Voedings-Coach (MVC). Zij zijn getraind om rekening te houden met diverse aspecten rondom voeding en leefstijl, zoals het eten van seizoensgebonden voedsel, voeding die past bij de constitutie en/of verstoring van de cliënt, eetgewoonten, frequentie van maaltijden, afkomst van de persoon, enzovoort.

Zuivel is niet per se schadelijk voor iedereen en kan juist een uitgesproken vata-type of een vata-verstoring beter in balans brengen. Er wordt ook onderscheid gemaakt tussen het type dier (koe of geit) en tussen melkeiwit en lactose. Voor sommige mensen kan dit echter complex worden en stress veroorzaken, daarom kan het soms raadzaam zijn om tijdens de eerste periode volledig zuivelvrije voeding aan te bevelen.

Daarnaast kunnen mesologen met behulp van EFD (Electro Fysische Diagnostiek) testen of er voedingsstoffen zijn die iemand op dit moment niet goed kan verteren. Het kan verstandig zijn om die (tijdelijk) uit het dieet te schrappen. Deze gepersonaliseerde aanpak is essentieel tijdens de vruchtbaarheidsreis.

### **2. LIFESTYLE: "Alles wat je kiest om te doen"**

Dit fundament heeft betrekking op de acties die men onderneemt in het dagelijks leven, waaronder slaappatronen, werk, lichaamsbeweging, de balans tussen werk en privé, en hoe men energie creëert en verbruikt. Onvoldoende slaap is namelijk de snelste manier om je energiereserves uit te putten, stressniveaus te verhogen en hormonale onbalans te veroorzaken. Een gezonde balans tussen werk en privé is essentieel voor zowel je fysieke als mentale gezondheid.

Als het gaat om lichaamsbeweging, is het belangrijk te benadrukken dat te veel beweging net zo schadelijk kan zijn als te weinig. Beide kunnen problemen veroorzaken voor de vruchtbaarheid en algemene gezondheid. Het is van groot belang dat het lichaam regelmatig in beweging is om een goede circulatie te behouden.

Mesologen houden rekening met de constitutie en eventuele verstoringen bij het geven van leefstijladviezen. Hoewel voldoende slaap over het algemeen belangrijk is, is het voor iemand met een kapha-verstoring beter om niet te lang te slapen en vooral geen middagdutje te doen, aangezien dit de verstoring in stand kan houden.

Wat betreft lichaamsbeweging wordt ook hier rekening gehouden met de constitutie en eventuele verstoringen (zie ook *Aanvullende behandelingen voor een Gezonde Mindset*).

### **3. OMGEVING: "Alles om je heen"**

Dit Fundament heeft betrekking op: luchtkwaliteit, thuisomgeving, relaties, toxines (blootstelling aan chemicaliën - via schoonmaakproducten, cosmetica) en meer. Er zijn omgevingsfactoren waar niet zo makkelijk grip op te krijgen is zoals de lucht die je inademt, maar er zijn ook chemicaliën die te



vermijden zijn door andere keuzes te maken in schoonmaakproducten en cosmetica (zie ook *Milieuverontreinigende stoffen*). Dit gebied heeft het vermogen om het stressniveau aanzienlijk te verhogen, omdat dit soort problemen vaak gedurende langere perioden aanhouden.

#### **4. BEHANDELING: “Alles wat je gebruikt om je lichaam te veranderen”**

Dit Fundament heeft betrekking op behandelingen die je vruchtbaarheid kunnen ondersteunen, zoals: Kruidengeneeskunde, supplementen, medicatie, IVF, vruchtbaarheidsmassage en meer. IVF is de belangrijkste optie in de Westerse geneeskunde, en hierbij worden ofwel de eigen eicellen of die van een donor gebruikt. Maar IVF verbetert de vruchtbaarheidsgezondheid niet, dus vindt Loosely dat enige voorbereiding op het gebied van de 5 Vruchtbaarheidsfundamenten essentieel is voor het ondergaan van IVF.

#### **5. MINDSET: “Alles wat je denkt”**

Legt de nadruk op het opbouwen van een positieve mindset om je een rustige vruchtbaarheidsreis te laten ervaren. Gedachten hebben het vermogen om onze gezondheid te helpen of te belemmeren, afhankelijk van hoe en wat we denken. En als we ons meer bewust kunnen worden van wat en hoe we denken, dan kunnen we proberen de negatieve gedachten te verminderen en werken aan een neutralere of zelfs positieve mindset (zie ook *Gezonde Mindset*).

Stress kan alleen bestaan wanneer we ons overweldigd, bezorgd of angstig voelen. Het kan niet gemakkelijk bestaan als we ons gelukkig, kalm, ontspannen, zelfverzekerd, helder, gefocust en sterk voelen. Het sleutelwoord bij het fundament Mindset is om eraan te werken jezelf emotioneel goed te voelen, om stress- en adrenaline-niveaus laag te houden. Er zijn veel methoden die men thuis kan gebruiken om de geest kalm te houden. Enkele voorbeelden zijn meditatie, ontspannende vormen van lichaamsbeweging (yoga en Qi Gong, of Tai Chi), ademhalingsoefeningen, mindfulness en wat ouderwetse tijd voor jezelf elke dag. Structuur en planning kunnen ook helpen gefocust te blijven, wat de stressniveaus kan verminderen.

Onderbouwende literatuur voor de effecten van stress op het hormonale systeem: zie ook het eindwerk van Elling & Harrems, 2023.

Tot slot wordt benadrukt dat de zorg voor de vruchtbaarheid, met behulp van de hierboven genoemde 5 vruchtbaarheidsfundamenten, niet stopt zodra een succesvolle zwangerschap is bereikt. Integendeel, zodra een vrouw zwanger is, wordt sterk aangeraden om door te gaan met de ondersteuning gedurende het eerste trimester. Na het bereiken van 16-20 weken zwangerschap kan de ondersteuning worden verminderd of gestopt.

Dit standpunt sluit goed aan bij de praktijk van een mesoloog. De voortzetting van ondersteuning tijdens de zwangerschap dient met extra voorzichtigheid te gebeuren, vooral met betrekking tot bepaalde kruiden die mogelijk niet veilig zijn gedurende deze periode. Het handhaven van een gebalanceerde benadering en het in acht nemen van de unieke behoeften van elke individuele zwangerschap, waarbij de gezondheid van zowel de moeder als het ongeboren kind centraal staat, is van groot belang (zie bijlage 7).

#### **4.5.3.2 Marc Sklar – reproductive wellness.com**

Sklar is een oprichtend hoofd van de Kliniek voor Reproductieve Gezondheid in San Diego, Californië. Hij heeft sinds 2003 uitgebreide ervaring en expertise in het behandelen en oplossen van oorzaken van onvruchtbaarheid en herhaaldelijk verlies van zwangerschap met klassieke acupunctuur en Chinese geneeswijzen.

Een samenvloeiing van studie van wereldreligies en oude helingstechnieken, gecombineerd met uitgebreid wereldreizen, geeft Sklar een uniek begrip van het menselijk lichaam en de geest. Hij is



Doctor in de Acupunctuur, Gecertificeerd Kruidkundige en Beoefenaar van Oosterse Geneeskunde, en President van het Amerikaanse Bord voor Oosterse Reproductieve Geneeskunde (ABORM).

De werkwijze van deze kliniek bestaat uit verschillende onderdelen: Eerste Consultatie, medisch onderzoek en behandelplan. Op de website is weinig inhoudelijke informatie te vinden, maar via het Instagram-account (Natural Fertility Expert, sd) dat door meer dan 103 duizend mensen wordt gevolgd, wordt wel informatie gedeeld en wordt ook verwezen naar een YouTube-kanaal 'Fertility TV'. Hier worden veel tips gegeven over hoe men de vruchtbaarheid en innesteling kan verbeteren. Sklar plaatst vaak video's met tips, bijvoorbeeld over welke behandelingen en suppletie, zoals acupunctuur, behandelingen met castorolie, abdominale massage en teunisbloemolie.

#### Wat kunnen we leren van deze kliniek voor het 'Research Project CIG'?

Allereerst benadrukt de kliniek het belang om de partner mee te nemen in het proces, aangezien 50% van de vruchtbaarheidsproblemen gerelateerd zijn aan de mannelijke factor (zie *Effectieve behandeling is zowel man als vrouw behandelen*). Naast acupunctuur en Chinese kruiden biedt de kliniek voortdurende begeleiding op het gebied van levensstijl en dieet (zoals ook door de mesoloog wordt gedaan). Daarnaast deelt de kliniek praktische tips voor het bevorderen van een gezonder endometrium, zoals bijvoorbeeld het gebruik van een wrap met Castorolie voor de vrouw (Natural Fertility Expert, 2023). Ook benadrukt de kliniek het belang van emotionele ondersteuning en technieken om stress te beheersen (zie ook *Mindset en Stress*).

Een andere waardevolle les van deze kliniek is de transparantie in het communiceren van het behandelplan aan de cliënt. Ze geven een duidelijk beeld van hoe het behandelplan eruit gaat zien, inclusief het geschatte aantal bezoeken en gezondheidsevaluaties. Deze transparantie kan de patiënt helpen beter te begrijpen wat te verwachten en bijdragen aan een betere betrokkenheid bij het behandelproces (Reproductive Wellness, sd).

## 4.6 Social Media en Subfertiliteit

Alle eerder genoemde belangengroepen hebben openbare Instagram- en/of Facebookpagina's. Daarnaast zijn er Nederlandse platforms met een aanzienlijk aantal bezoekers en/of leden, wat het interessant maakt om het 'Research Project CIG' aan te bevelen door middel van een oproep. Dit biedt de mogelijkheid om meer aandacht te genereren. Grondig onderzoek naar welke platforms mogelijk interessant zijn om medewerking te vragen, heeft geleid tot identificatie van de drie grootste platforms waar niet alleen vruchtbaarheid wordt besproken, maar ook veel andere relevante informatie met betrekking tot zwanger worden en ouderschap wordt gedeeld.

### 4.6.1 Ouders van Nu

Volgens 'Ouders van Nu' zijn zij het grootste parenting merk in Nederland, en bereikt als multimediaal platform elke maand ruim 4 miljoen (aanstaande) ouders. Op Instagram heeft 'Ouders van Nu' meer dan 78 duizend volgers en op Facebook meer dan 222 duizend volgers. Het team van Ouders van Nu creëert al 55 jaar betrouwbare content over opvoeding, ontwikkeling en ouderschap. Ze werken samen met een expertteam van artsen en andere (gezondheids)specialisten. Daarnaast wordt ook de input van ervaringsdeskundigen - ouders zelf - gebruikt om tips, suggesties en oplossingen te geven voor alle fases van zwanger zijn tot aan de brugklas. Dit maakt 'Ouders van Nu' een complete online en offline 'gids' voor wie zwanger wil worden, zwanger is of (jonge) kinderen heeft (Ouders van Nu, sd). De website heeft verschillende pagina's, waaronder 'Zwanger Worden', met sub pagina's zoals 'Zwanger worden lukt niet'. Opvallend is dat slechts twee van de artikelen die daar zijn gepost, gaan over alternatieve behandelwijzen, namelijk osteopathie (Ouders van Nu, 2017) en acupunctuur

(Ouders van Nu, 2017). Echter, het zoeken naar de termen 'Mesologie' of 'Mesoloog' op de website levert geen resultaten op.

#### 4.6.2 Mamaplaats

Mamaplaats.nl is opgericht in 2010 en fungeert als een online platform gericht op ouders, voornamelijk moeders. Het platform biedt een scala aan informatie, ondersteuning en een gemeenschap die zich bezighoudt met zwangerschap, opvoeding en ouderschap. Sinds de oprichting heeft de website een plek gecreëerd waar ouders hun ervaringen kunnen delen, vragen kunnen stellen en informatie kunnen vinden over diverse aspecten van het ouderschap. Na registratie hebben gebruikers de mogelijkheid om hun eigen verhalen te delen. Deze verhalen zijn gecategoriseerd onder verschillende onderwerpen, waaronder de specifieke sectie 'Kinderwens'.

Mamaplaats is ook actief op Instagram met meer dan 58 duizend volgers en op Facebook met meer dan 123 duizend volgers (Mamaplaats, sd).

#### 4.6.3 24 Baby

24baby.nl is ook een Nederlands platform, opgericht in 2013, dat zich richt op zwangerschap, ouderschap en opvoeding. Ze bieden gedetailleerde informatie over alle aspecten van zwangerschap, van conceptie tot bevalling, inclusief week-tot-week updates, symptomen, gezondheidstips en voedingsadviezen. Met 128 duizend nieuwsbriefleden, 101 duizend volgers op Facebook en ruim 37 duizend volgers op Instagram (24baby, sd), hebben ze een aanzienlijk bereik onder (aanstaande) ouders.

Bij het zoeken naar de term 'mesoloog' op de website belandden we op een forum. In tegenstelling tot de website van 'Ouders van Nu', leverde deze zoekactie ruim 20 chatberichten op waarin het woord 'mesoloog' voorkwam. Er werden vragen gesteld over ervaringen met een mesoloog en enkele gebruikers bevalen een mesoloog aan. Bijvoorbeeld, een persoon deelde haar ervaring met twee bezoeken aan een mesoloog, waarbij een hormonale disbalans werd vastgesteld. Ze kreeg homeopathische middelen voorgeschreven en nam deze gedurende drie maanden trouw in. De persoon deelde mee dat de hormonale disbalans daarna verdwenen was en dat ze ook zwanger werd. Ze raadde mesologie aan aan andere lezers van het forum, die reageerden op haar verhaal (24baby, sd).

## 5 Andere belangrijke aspecten om de vruchtbaarheid te verbeteren

Als mesoloog stellen we op maat gemaakte voedingsadviezen op en/of overwegen natuurlijke medicatie om het lichaam te ondersteunen. Daarnaast verstrekken we leefstijladviezen met kennis vanuit de de Ayurveda en de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM), die specifiek zijn afgestemd op de individuele constitutie van een persoon. De meeste mesologen blijven zich verder ontwikkelen door naast de verplichte nascholingen ook andere opleidingen en cursussen te volgen. Uitsluitend het aanbevelen van supplementen en een voedingsplan is mogelijk niet altijd toereikend om de vruchtbaarheid te bevorderen. Daarom heb ik tijdens het onderzoek bij verschillende alternatieve belangengroepen gekeken naar waardevolle aanvullende informatie die een rol kunnen spelen bij het verbeteren van de vruchtbaarheid in aanvulling op een mesologisch consult. Hieronder zijn enkele aspecten beschreven die mogelijk van invloed zijn op of kunnen bijdragen aan een dieper inzicht in iemands vruchtbaarheid.

### 5.1 Fertilitetsmassage en Osteopathie

Fertility massage therapie (FMT) is een fusie van lichaamswerk technieken die ontleend zijn aan vele traditionele culturen en is ontwikkeld door Clare Spink (Fertility Massage Therapy, sd). Via Freya, tijdens het zoeken naar alternatieve behandelwijzen, kwam ik in de aangeboden lijst (Freya, sd) terecht bij Marga van Genderen, die osteopathie aanbiedt en FMT als aanvullende behandelingsoptie heeft. Dit wekte nieuwsgierigheid op dus stuurde ik haar een e-mail. Van Genderen heeft de opleiding osteopathie gedaan aan het college Sutherland en aanvullend een extra opleiding FMT. Dit kwam op haar pad en omdat ze graag vrouwen met fertilitetsproblematiek helpt vormde dit een mooie aanvulling naast de osteopathie.

#### 5.1.1 Fertility Massage Therapy (FMT)

Fertility Massage Therapy™ is een diepe, maar toch zachte, niet-invasieve abdominale en sacrale therapie die zich richt op het verbeteren van de bloedcirculatie naar de buikorganen, met als doel je bloed-, zenuw- en lymfestroom te verbeteren. De therapie richt zich ook op het loslaten van fysieke en emotionele spanning, het helpen van het losmaken van aangekoekte darmplakken (die zich jarenlang in je onderbuik hebben opgehoopt). Dit stimuleert een natuurlijke darmbeweging en helpt zowel fysieke als emotionele congestie op te ruimen, waardoor jij en je buik zich lichter en vrijer voelen. Omdat de FMT als doel heeft de bloedsomloop van de voortplantings- en spijsverteringsystemen te verbeteren, is het een ideale aanvulling op natuurlijke voortplanting of vruchtbaarheidsbehandelingen zoals IVF, ICSI, IUI, eicellen of spermadonor.

#### Emoties

Tijdens de Vruchtbaarheidsreis zijn er verhoogde stressniveaus, invasieve procedures, emotionele onrust, angsten en zorgen. Het lichaam houdt deze stress en emoties vast, meestal in de buik. Veel uitspraken laten zien hoe we onze emoties verbinden met onze buik; *'Vlinders in mijn buik'*, *'Mijn maag draait zich ervan om'* en *'Ik heb een knoop in mijn maag'*. FMT verlicht deze spanning op een zachte manier, waardoor men zich vrijer voelt in lichaam en geest.

#### Ontspan

Vruchtbaarheid speelt voortdurend door je gedachten, je kunt nergens anders aan denken dan aan het zwanger willen worden. Het goedbedoelde advies van 'ontspan en je wordt zwanger'...is makkelijker gezegd dan gedaan. Als je de tijd neemt om 'gevoed' te worden en leert hoe je de massage op jezelf kunt uitvoeren, dan word je op een aangename manier aangemoedigd om te ontspannen. Fertility Massage Therapy™ is bedoeld om te ondersteunen, koesteren en verzorgen

tijdens de vruchtbaarheidsreis en biedt een van de belangrijkste voordelen: om te ontspannen en om spanning en emoties los te laten (zie ook Mindset en Stress).

Wat het vruchtbaarheidsverhaal ook is, of men nu al een tijdje probeert zwanger te worden of aan het begin van de reis staat, natuurlijke geneeskunde gebruikt of IVF-cycli doormaakt, van plan bent om een eicel- of spermadonor te gebruiken, of eerdere miskramen hebt ervaren, ongeacht geslacht, relatievorm of ouderlijke situatie, vruchtbaarheidsmassage kan ondersteunen (Qi Move, sd).

In de fertilitieitskliniek EmbryoClinic in Griekenland is een Fertility Massage Therapist werkzaam. Kalypso Lalou is op initiatief van medisch directeur dr. Elias Tsakos speciaal opgeleid om in deze vruchtbaarheidskliniek vrouwen te ondersteunen bij hun vruchtbaarheidsreis. In deze kliniek wordt naast FMT ook acupunctuur en voedingsadvies aangeboden als onderdeel van de holistische benadering van de vruchtbaarheid (Embryo Clinic, sd).

### 5.1.2 Osteopathie

Een integraal onderdeel van het onderzoek dat door de mesoloog wordt uitgevoerd, omvat een grondig buikonderzoek. Binnen het kader van het 'Research Project CIG' bestaat de mogelijkheid dat tijdens een consult blijkt dat een vrouw weinig beweeglijkheid in haar buik heeft. In zo'n geval kan overwogen worden door de mesoloog haar door te verwijzen naar een ervaren osteopaat op dit gebied, zoals van Genderen. Een alternatief kan zijn om binnen het onderzoek door te verwijzen naar osteopaten die zich specifiek richten op het kleine bekken van vrouwen. Dit kan een waardevolle aanvulling zijn op de mesologische therapie. Bovendien zijn studenten osteopathie ook betrokken bij het 'Research Project CIG', waardoor er waarschijnlijk een samenwerking binnen het onderzoek zal plaatsvinden.

## 5.2 Basaletemperatuurcurve (BTC)

Om de ovulatie en de vruchtbare periode aanschouwelijk te maken, kan de basale temperatuurcurve (BTC) worden geregistreerd. De vrouw wordt geïnstrueerd elke ochtend voor het opstaan de temperatuur rectaal te meten; zo nodig wordt een BTC-formulier en een instructietekst meegegeven. Een normale, bifasische curve (stijging met ten minste 0,3 °C gedurende 12 dagen of meer) maakt ovulatie zeer waarschijnlijk; de temperatuurstijging is het gevolg van een progesteronstijging. De temperatuur is afhankelijk van het corpus luteum, maar wordt ook beïnvloed door factoren als emoties, virale ziekten, wisselend dagritme. Bij een niet goed te interpreteren of niet-bifasische BTC kan de registratie herhaald worden gedurende één of twee cycli (Nederlandse Huisartsen Genootschap, sd).

De term 'warme baarmoeder' is eerder besproken (zie *Warme baarmoeder*) en op de website van Loosely wordt ook het gebruik van een 'BBT-grafiek' (basale lichaamstemperatuur) aanbevolen, wat mij interesse wekte en me aanzette tot verder onderzoek.

Ik koos voor deze websites vanwege hun duidelijke illustraties met grafieken die het concept helder uitleggen. Bovendien zijn de auteurs van deze websites gediplomeerde acupuncturisten. BBT (Basal Body Temperature) staat voor 'basale lichaamstemperatuur' (BLT). Beide bronnen benadrukken dat het meten van temperatuur een nuttige bron van informatie is die kan helpen bij het optimaliseren van de vruchtbaarheid.

Waarom is het van belang om gedurende de menstruatiecycclus de basale lichaamstemperatuur bij te houden. Volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) wordt de menstruatiecycclus gezien als een fysieke manifestatie of reflectie van het eb en vloed van yin- en yangenergie. Hierbij wordt gekeken naar zowel de hoogte als de stabiliteit van de temperatuur, evenals naar de lengte van zowel

de folliculaire als de luteale fase. Door de temperatuur te meten, krijgt men inzicht in zowel het yin als het yang gedurende elke fase van de menstruatiecyclus. Denk aan:

**Yin:**

- Yin groeit gedurende de eerste 2 weken van de cyclus (folliculaire fase).
- Yin heeft een verkoelende, voedende en bevochtigende werking.
- Gerelateerde substanties: eikel, baarmoederslijmvlies, menstruatiebloed, follikel, cervixslijm (vruchtbaar slijm), vaginale afscheiding.
- Factoren die de groei en rijping van de follikel ondersteunen.
- Betreft de structuur en functie van de eierstokken (oestrogeen).

**Yang:**

- Yang groeit gedurende de laatste twee weken van de cyclus (luteale fase).
- Yang vertegenwoordigt de bewegende en verwarmende kracht achter alle transformaties (progesteron).
- Belangrijke processen omvatten bevruchting, ovulatie, transport van de eikel, innesteling en groei.
- Zorgt ervoor dat de weg vrij is en verwijdert obstakels.

[Een Koude baarmoeder of een te Warme baarmoeder?](#)

**Tekort aan yin**

- Uit zich met name in de folliculaire fase.
- Temperaturen zijn te hoog, alleen in de 1e en soms ook in de 2e fase.
- Weinig of geen cervixslijm, vaginale droogte, weinig menstruatiebloed.
- Lange cyclus, omdat de follikel slecht groeit (de eerste fase is te lang).
- Korte cyclus, omdat er warmte ontstaat en de follikel te snel rijpt en springt (kan kwaliteit eikel en follikel beïnvloeden). Doordat er niet genoeg koeling is, spreken we van een te Warme baarmoeder.
- Geen eisprong of een onregelmatige eisprong (anovulatie).
- Vroege miskraam. Dunner baarmoederslijmvlies, die niet genoeg voeding geeft om zwangerschap te behouden. = Droge baarmoeder.

**Tekort aan yang**

- Uit zich met name in de luteale fase.
- Temperaturen zijn te laag, stijgen niet goed genoeg na de ovulatie, of dalen te snel in de luteale fase.
- De luteale fase is te kort.
- Er is niet genoeg transformatie kracht, waardoor de bevruchting niet plaats kan vinden.
- Geen innesteling, omdat de weg niet vrij wordt gemaakt en de bevruchte eikel de baarmoeder niet in kan komen.
- Vroege miskraam. Er is niet genoeg yang / progesteron, om implantatie en vroege ontwikkeling van de embryo te ondersteunen. Dit noemt men ook weleens Koude baarmoeder.

Er zijn diverse apps om je BLT bij te houden. Zoals Fertility Friend of Flow of Kindara (TCM Acupunctuur Eindhoven, 2018) (Praktijk Acupunctuur voor jou, 2021).

De mesoloog beschikt over kennis opgedaan vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) en kan mogelijk rekening houden met informatie verkregen uit een BLT-meting. Het is denkbaar dat vrouwen die deelnemen aan het onderzoek al hun lichaamstemperatuur hebben vastgelegd, waardoor de mesoloog in staat is deze gegevens te interpreteren. Dit kan tevens dienen als

bevestiging voor het mesologische onderzoek, vooral als er bijvoorbeeld ook een tekort aan yin of yang is gevonden door het onderzoeken van de tong en pols.

Het gebruik van een meetformulier in de praktijk van de mesoloog resulteert vaak in meetresultaten die voor een leek moeilijk te interpreteren zijn. Voor de deelnemers is het echter bijzonder waardevol om deze meetresultaten op papier te kunnen zien. Dit stelt hen in staat om de voortgang te volgen en eventuele verbeteringen vast te stellen gedurende het traject. Het visualiseren van meetgegevens op een begrijpelijke manier kan een uiterst effectieve manier zijn om de betrokkenheid van de deelnemers te vergroten en hun begrip van het onderzoek te bevorderen.

### 5.3 Yoga en vruchtbaarheid

Tijdens het onderzoek naar vruchtbaarheidsadviezen, heb ik informatie ontdekt op de website van Rika Luka 'Fit for Fertility' (zie [FitforFertility.nl](http://FitforFertility.nl)): 'fertility yoga' (Fit for fertility - Rika Luka, sd). Deze vorm van yoga kan volgens de bron bijdragen aan een verhoogde kans op een succesvolle zwangerschap, met verwijzing naar zevenentachtig studies op PubMed (Pub Med, 2018). Hier zijn enkele samengevatte redenen waarom dit effectief zou kunnen zijn:

- Het verbetert de doorbloeding van de baarmoeder en eierstokken.
- Het vermindert stille ontstekingen, wat resulteert in een betere kwaliteit van de eicellen.
- Het legt de nadruk op het voortplantingssysteem.
- Het reguleert hormonen.
- Het helpt bij het omgaan met de kinderwens door ontspanning.
- Het biedt meer energie en zorgt voor een sterker en soepeler lichaam.

Maar waarom zou men voor deze vorm van yoga kiezen? Allereerst helpt het bij het verminderen van chronische stress door het voorkomen van stille ontstekingen:

Diverse onderzoeken, samengevat in een metareview van 18 studies, tonen aan dat yoga moleculaire veranderingen in het DNA veroorzaakt. Yoga beoefenaars hebben minder NF-kB (een molecuul dat tijdens chronische stress naar het DNA wordt gestuurd), wat leidt tot lagere niveaus van ontstekingsbevorderende stoffen, cytokinen genoemd. Deze studies wijzen ook op verlichting van pijn, depressie, angst en stress door yoga (Fit for fertility - Rika Luka, sd).

Een voorbeeld van een gunstige oefening om de kwaliteit van het baarmoederslijmvlies en de eicellen te verbeteren, is de 'Op de kop' houding. Samen met de bijbehorende ademhalingstechniek brengt deze houding het hele systeem tot rust, waardoor ontstekingsbevorderende cytokinen aanzienlijk verminderen in de bloedsomloop. Deze oefening vermindert tevens de productie van NF-kB en bevordert de doorbloeding van de baarmoeder en eierstokken (bijlage 6). Luka geeft ook aan wanneer men deze oefening beter kan vermijden (Fit for fertility - Rika Luka, sd).

### 5.4 Effectieve behandeling is zowel man als vrouw behandelen

In dit betoog wil ik graag benadrukken dat zowel de man als de vrouw gelijke aandacht mag krijgen in het wetenschappelijk onderzoek, zoals het Research Project CIG. Het is cruciaal om een allesomvattende benadering te hanteren en niet alleen te focussen op de vrouw.

De gebruikte bronnen worden aangeboden door de website Freya, die de enige algemeen erkende patiëntenvereniging voor vruchtbaarheid in Nederland is. Ook de eerder besproken 'vruchtbaarheidsdeskundige' Loosely (zie *Buitenlandse Vruchtbaarheidsdeskundigen*) heeft specifieke informatie verstrekt met betrekking tot de man. Daarom baseer ik mijn informatie hoofdzakelijk op

deze bronnen. Voor wie een literatuurstudie wil uitvoeren over mannelijke vruchtbaarheid, is het interessant om wereldwijd onderzoek op dit gebied te verkennen.

De richtlijndatabase van de Federatie Medisch Specialisten benadrukt expliciet dat de oorzaak van onverklaarde subfertiliteit in een derde van de gevallen bij de man ligt (Federatie Medisch Specialisten, sd). Als we ook kijken naar DNA-fragmentatie, kan dit zelfs oplopen tot een hoger aantal gevallen dan de database aangeeft (zie *DNA-fragmentatietest*). Daarom is het van groot belang dat zowel de man als de vrouw het consult bijwonen wanneer een stel na twaalf maanden proberen nog niet zwanger is. Dit draagt bij aan een grondiger en evenwichtiger begrip van de mogelijke oorzaken van subfertiliteit en leidt tot effectievere behandelingsplannen voor paren met een kinderwens.

### Sperma onderzoek

Zoals eerder benadrukt, blijkt sperma-analyse slechts één aspect en niveau van testen is te omvatten. Zelfs wanneer het sperma onder de microscoop er goed uitziet, kan er nog steeds een probleem zijn met het DNA van de spermacel (Zie *DNA-fragmentatietest* en *SUMMER-studie*).

Factoren die de kwaliteit van het zaad verminderen omvatten bekende oorzaken zoals roken, alcohol, drugs, het gebruik van hormonen (anabole steroïden), blootstelling aan schadelijke stoffen zoals lood, verf en pesticiden in de landbouw (Thuisarts.nl, sd).

Vergeet ook niet het belang van voeding en leefstijl. 400 gram gevarieerde groenten en fruit per dag om antioxidanten binnen te krijgen. Eet minder suiker en snelle koolhydraten en meer gezonde eiwitten en vetten. Als dit niet lukt kan het aangevuld worden met supplementen zoals een multi, antioxidanten complex, visolie/algenolie. Vitamine D speelt een rol bij een goed werkend immuunsysteem en bij het goed kopiëren van het genetisch materiaal in de zaadcel.

Mannen en vrouwen hebben een ander lichaam en dus ook een verschil in de locatie van hormonale problemen. Bij mannen zijn de bijniere en de testikels de belangrijkste organen voor de productie van mannelijke geslachtshormonen, zoals testosteron. Bij vrouwen wordt de voortplanting gereguleerd door de hypothalamus, hypofyse en de eierstokken, waar oestrogeen en progesteron wordt geproduceerd. Daar komt bij dat vrouwen ook een cyclische aard van vrouwelijke vruchtbaarheid hebben vanwege de menstruatiecyclus. Wanneer op dat niveau veranderingen in hormoon-niveaus ontstaan, kunnen die leiden tot problemen met de hypothalamus en de hypofyse. Vaak zie je dan ook aandoeningen als PCOS of anovulatie (zie ook Elling & Harrems, 2023).

### Endocrien - schildklier

Net als bij vrouwen is het goed om de hormonen van een man te testen als er problemen zijn met het sperma. De volgende tests zijn het belangrijkste:

- FSH - is follikelstimulerend hormoon en helpt bij het stimuleren van de productie van uw sperma. Estradiol (E2) - is een type oestrogeen en moet worden gecontroleerd omdat het tegenwerkt op FSH. Als de man een verhoogd niveau van estradiol heeft, kan hij een verlaagd niveau van FSH hebben en ontvangen de spermatozoa niet de stimulatie die ze nodig hebben om correct te worden geproduceerd.
- LH - is luteïniserend hormoon en dit is een onderdeel van de hypothalamus-hypofyse-gonaden as en heeft betrekking op de testikels. Het is mogelijk dat er een tekort aan LH is, wat ook de gezondheid en het vermogen van de testikels om sperma te produceren, kan beïnvloeden.
- Prolactine - Een hormoon dat een overactieve hypofyse kan aantonen - de klier die de meeste hormoonproductie, -afgifte en -activiteit regelt. Verhoogde niveaus van prolactine zullen aantonen of er een probleem is.
- Testosteron - dit wordt om verschillende redenen getest en is een goede indicator van mogelijke bijnierdeficiëntie of vermoeidheid. Het is ook gekoppeld aan seksuele opwindning en libidoniveaus.



Zijn de testosteronwaardes laag? Fenegriek extract verbetert testosteronproductie, zaadhoeveelheid en bewegelijkheid. Ook Maca kan de zaadkwaliteit en het libido een handje helpen.

Mannen kunnen ook gevoelig zijn voor schildklierproblemen, die hun vruchtbaarheid kunnen beïnvloeden. Bij verminderde vruchtbaarheid worden schildklieronderzoeken zelden uitgevoerd voor mannen. Het is daarom belangrijk om hier rekening mee te houden bij het mesologisch onderzoek. Schildklierwaarden geven informatie over hoe je lichaam energie produceert, wat essentieel is voor algemene gezondheid en vruchtbaarheid. Het zal ook aangeven of er sprake is van een verstoring in het immuunsysteem, wat ook invloed kan hebben op de gezondheid van het sperma [75].

Het is zinvol om de man vragen te stellen die relevant zijn voor schildklierproblemen, en het mesologisch uittesten van schildklier hormonen kan ook waardevol zijn. Op die manier kunnen we vaststellen of de man mogelijk baat heeft bij bepaalde interventies om eventuele onevenwichtigheden te corrigeren.

#### Wetenschappelijke onderzoeken man en sperma-kwaliteit

Ook Freya heeft een mannenpagina gewijd aan het thema 'verminderde zaadkwaliteit' (Freya, sd). Op deze pagina wordt uitgelegd hoe het onderzoek naar spermakwaliteit deel uitmaakt van het Oriënterend Fertiliteitsonderzoek (OFO). Daarnaast biedt de mannenpagina ook de mogelijkheid om actueel nieuws te lezen. De besproken onderwerpen hebben vaak betrekking op de verslechterende spermakwaliteit en mogelijke oorzaken hiervan. Er wordt speciale aandacht besteed aan de invloed van de omgeving, waaronder hormoon-verstorende stoffen in plastic, voeding en chemische producten. Ook komen bepaalde leefstijlfactoren aan bod, zoals roken, alcoholgebruik, slechte voeding, gebrek aan lichaamsbeweging en stress. Het wordt benadrukt dat overgewicht bij mannen ook van invloed kan zijn op de vruchtbaarheid. Op de genoemde webpagina staat een uitgebreide hoeveelheid informatie en actuele nieuwsberichten met betrekking tot dit belangrijke onderwerp (Scientias, 2022) (NOS, 2023) (Metro, 2021). Ook strakke ondergoed kan, vanwege de lichaamswarmte tegen de balzak, invloed hebben (Scientias, 2018)

## 5.5 Milieuverontreinigende stoffen

Zoals eerder besproken met betrekking tot de impact van de omgeving op de kwaliteit van sperma, ga ik nu dieper in op de stoffen die de vruchtbaarheid kunnen beïnvloeden.

### 5.5.1 PFAS

Poly- en perfluoralkylstoffen (PFAS), één van de xenobiotische stoffen, zit in verschillende producten. PFAS komen op verschillende manieren in het milieu terecht. Bijvoorbeeld bij de productie, bij uitstoot en in afval van producten met PFAS. PFAS verspreiden zich via water, bodem en lucht. Zo komen PFAS ook in het lichaam terecht via bijvoorbeeld drinkwater en voedsel. Fabrieken gebruiken PFAS in de productie van een groot aantal producten. Denk aan pannen met een antiaanbaklaag, regenkleding en blusschuim. Om het waterafstotend te maken, denk ook aan bakpapier en pizzadozen, maar ook impregneermiddel voor textiel en leer. Voedsel met veel PFAS is zelf gevangen vis uit zoetwater zoals bijvoorbeeld paling, baars en forel.

#### Is PFAS veilig?

Van een aantal PFAS is bekend dat ze ongewenste eigenschappen hebben. De meeste informatie over de schadelijke effecten van PFAS is afkomstig van PFOA en PFOS. Uit onderzoek blijkt dat deze stoffen leverschade veroorzaken, effect hebben op ons immuunsysteem, **schadelijk zijn voor de voorplanting**



**en voor de ontwikkeling van het ongeboren kind.** Ook zijn ze mogelijk kankerverwekkend. Als mensen over een lange periode kleine hoeveelheden PFAS binnen krijgen kan dit een negatief effect hebben op het immuunsysteem. Het immuunsysteem beschermt het lichaam tegen ziekten. Als dat minder goed werkt kunnen mensen sneller of vaker ziek worden. Het hangt af van hoeveel iemand binnenkrijgt, hoe vaak en hoe lang. Dat verschilt dus sterk van persoon tot persoon. In Nederland krijgen mensen vanuit voedsel en kraanwater wel meer PFAS binnen dan wenselijk is. Dit blijkt uit onderzoek van het RIVM in 2021 (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, sd).

### 5.5.2 Xeno-oestrogenen

Onderzoek wijst uit dat BPA en andere xeno-oestrogenen zoals Ftalaten (DEHP), BPA en Pesticiden een negatieve invloed hebben op vruchtbaarheid (Fit for fertility, 2019) (zie ook *Wetenschappelijke onderzoeken man en sperma kwaliteiten*) en (J. Elling & M. Harrems, 2023).

#### Ftalaten

Hoewel ze onzichtbaar zijn, worden ftalaten gemakkelijk opgenomen door de huid of ingeademd. Ze zijn overvloedig aanwezig in parfum, maar ook in nagellak, haarspray, luchtverfrissers en wasverzachters. Deze stoffen verstoren eveneens de hormonale balans en hebben daardoor invloed op de vruchtbaarheid.

#### Pesticiden

Wanneer je de voeding onder de loep neemt, kun je er achter komen of iemand veel of weinig pesticiden binnen krijgt. Niet-biologische producten hebben veel meer residuen van kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen. Deze stoffen zijn niet goed voor de voortplanting, want ze brengen het endocriene systeem uit balans (ScienceDirect, 2023).

#### BPA

BPA, afgekort voor Bisphenol A, is een grondstof gebruikt bij de productie van plastic en komt vaak voor in plastic flessen. Daarnaast bevatten de binnenkanten van blikjes een dun laagje BPA. Blootstelling aan BPA vindt plaats via voedsel, dranken en zelfs kassabonnetjes. Gezien de negatieve invloed van BPA op de hormoonbalans, is het verstandig om de blootstelling aan BPA zoveel mogelijk te beperken, vooral als je zwanger wilt worden of al zwanger bent. Onderzoek wijst namelijk uit dat BPA via de placenta bij de groeiende foetus kan komen en kan bijdragen aan gezondheidsproblemen, met name op het gebied van hersenontwikkeling en het voortplantingssysteem (78).

### 5.5.3 Vaccins en de hulpstoffen

#### Aluminium

Aluminiumverbindingen zoals aluminiumfosfaat en aluminiumhydroxide zitten in de vaccins DKTP (Difterie, kinkhoest, tetanus, polio)-Hib-hepB, DTP(Difterie, Tetanus en Poliomyelitis), Pneu, HPV en HepB en Meningokokken ACWY (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2020). Steeds meer wordt door wetenschappelijk onderzoek bevestigd dat aluminium een neurotoxisch gif is, dat zich stapelt in het lichaam (Nederlandse Vereniging Kritisch Prikken, sd). Het kan stapelen bijvoorbeeld in de hersenen, maar ook in sperma. Een onderzoek bij mannen en hun zaadmonsters toont aan dat mannen met de minste zaadcellen ook de meest verontreinigde zaadmonsters met aluminium hadden (ScienceDirect, 2014). \*Het kinderziekten BMR-vaccin bevat GEEN aluminiumverbinding (Nederlandse vereniging Kritisch Prikken, sd).

### Polysorbaat 80

Ook een stof die voorkomt in vaccins is de hulpstof polysorbaat 80. Onderzoek heeft aangetoond bij ratten dat deze stof kan leiden tot onvruchtbaarheid (Nederlandse vereniging Kritisch Prikken, sd). Dezelfde stof wordt ook in verband gebracht met ontstekingen in de darmen (Leefbewust, sd).

### Covid-19/Corona vaccins

Op 2 mei 2021 publiceerde de website van Freya een Q&A over coronavaccinatie in relatie tot kindervens. Professor dr. Annemiek Nap beantwoordde de ingezonden vragen en adviseerde om een vaccinatie te nemen (Freya - Marjolein Gromminger, 2021).

Tijdens het onderzoek naar coronavaccins werd wereldwijd al vroeg één bijwerking gemeld: duizenden vrouwen meldden dat hun menstruatie na de injectie onregelmatig was geworden of zelfs helemaal was gestopt. Hoewel een onregelmatige menstruatie niet per se betekent dat je onvruchtbaar wordt, kan het wel wijzen op mogelijke vruchtbaarheidsproblemen. Bovendien zijn er in diverse meldsystemen voor bijwerkingen duizenden meldingen geweest van spontane abortussen en miskramen (McGovern, 2023).

Het is aan te bevelen om een grondiger onderzoek te doen naar eventuele veranderingen in de menstruatiecyclus in relatie tot het coronavaccin, vooral als deze veranderingen zich hebben voorgedaan na januari 2021, toen de vaccinatiecampagne begon (Rijksoverheid, 2021).

### Griepvaccin

Ook het griepvaccin kan invloed hebben op de voortplanting. Een studie wijst op mogelijke verband met een miskraam (ScienceDirect, 2017).

## 5.6 Mindset en Stress

Wat is mindset en hoe kan een andere mindset en verandering in levensstijl waarde toevoegen aan het consult? Bij het behandelen van subfertiliteit is het echter van groot belang om ook aandacht te besteden aan de levensstijl van de cliënt, hun mindset en de mate van stress waaraan ze worden blootgesteld.

Het is van belang om dieper in te gaan op de relatie tussen stress en subfertiliteit. Wat kan de cliënt nog meer ondernemen om de vruchtbaarheid te verbeteren, en welke aanvullende adviezen kunnen wij als mesologen verstrekken?

Hierdoor kunnen we cliënten niet alleen voorzien van fysieke ondersteuning via supplementen en voeding, maar ook van waardevolle inzichten en strategieën om stress te verminderen en hun mentale gesteldheid te optimaliseren, wat beide van invloed kan zijn op hun vruchtbaarheid.

### 5.6.1 Gezonde Mindset

Het is van essentieel belang om dieper in te gaan op het aspect mindset. Veel stellen ervaren een gevoel van machteloosheid wanneer zwanger worden niet direct lukt. Ze vragen zich af waarom hun lichaam niet meewerkt. Uitspraken zoals "*ik kan toch niet zwanger worden*" of "*ik ben niet vruchtbaar genoeg*" kunnen een negatieve invloed hebben op de mindset. Maar wat is dan een gezonde mindset? Wat je over jezelf denkt of gelooft, heeft een grote invloed op je gedrag en je levenshouding. Daarom is het belangrijk om positief te blijven denken en te geloven in jezelf. Een optimistische mindset stelt je in staat om meer in mogelijkheden te denken en je zult je daardoor optimistischer voelen, waardoor je makkelijker humor in situaties kunt zien. Hier zijn wat tips die kunnen helpen bij het cultiveren van een positieve mindset (United Consumers, sd):

1. Wees je bewust van je gedachtenpatroon
2. Omring jezelf met positieve mensen
3. Uit dankbaarheid
4. Lach meer (serotonine en endorfine)
5. Beweeg (endorfinen)
6. Luister naar vrolijke muziek
7. Visualiseer een gelukkig leven
8. Doe mindfulness oefeningen

### Karakterstructuren en orgaanpsyche

De mesoloog heeft kennis opgedaan vanuit de karakterstructuren van Wilhelm Reich en Alexander Lowen (P. van Houten, 2011) .

Het ontstaan van karakterstructuren is sterk verbonden met de belangrijkste menselijke behoeften in de eerste zeven levensjaren. Reich observeerde een verband tussen lichaamsbouw en karakter.

We kennen 5 primaire structuren en onderscheiden:

- de Schizoïde karakterstructuur
- de Orale karakterstructuur
- de Psychopatische karakterstructuur,
- de Masochistische karakterstructuur
- de Rigide karakterstructuur

De ontwikkeling van een kind gedurende de eerste zeven levensjaren heeft invloed op de mindset tijdens volwassenheid. Hedendaags begrijpen we zelfs dat ervaringen die een ongebooren kind in de baarmoeder opdoet, een impact kunnen hebben. Anna Verwaal heeft hier onderzoek naar gedaan en geeft lezingen over de langetermijneffecten van pre- en perinatale periode en hoe geboorteafdrukken in ons leven verschijnen (Verwaal, 2023). En ook Tessa Roseboom (hoogleraar Vroege Ontwikkeling en Gezondheid, AMC) schrijft in haar boek “De eerste 1000 dagen” over het belang van de invloed van de omgeving op het kind (zie ook *Personalized nutrition*). De eerste 1000 dagen van een kind beginnen bij de conceptie (Pharos, 2023).

Een individu met een uitgesproken Schizoïde karakterstructuur kan zich eerder onzeker voelen over zijn bestaansrecht en zoekt bescherming door zowel een scheiding te maken tussen lichaam en emoties, als tussen denken en voelen. Bij verminderde vruchtbaarheid is het van belang om gegrond te blijven, contact te maken met het bekkengebied (onderste drie chakra's) en verbonden te blijven met de baarmoeder, wat wil de baarmoeder de vrouw vertellen (orgaan-psyche)? Het Schizoïde type loopt het risico zich terug te trekken, te isoleren en onzeker te worden. Een uitblijvende zwangerschap kan dit versterken.

### 5.6.2 Omgaan met stress

Voor de deelnemende koppels van het 'Research Project CIG' is het van groot belang dat ze leren om stress effectief te beheersen. Chronische stress wordt namelijk beschouwd als een van de belangrijkste factoren die de kans op een natuurlijke bevruchting kunnen verminderen (Elling & Harrems, 2023). Recent onderzoek heeft laten zien dat chronische stress inderdaad nadelig is voor je vruchtbaarheid, maar als stress wordt afgewisseld met ontspanning, dit geen nadelig effect heeft (National Library of Medicine, 2016) (National Library of Medicine, 2020) (National Library of Medicine, 2017). Het programma 'Zwanger worden met body en mind' (zie *Bemama.nl*) biedt een gratis e-book aan genaamd: 'Omgaan met stress bij zwanger worden'. Hierin geeft ze 10 praktische tips inclusief een ontspanningsoefening (Bijlage 10).

### Chronische stress en vruchtbaarheid

Mensen die snel stress ervaren of zich snel in de 'aan'-stand bevinden, kunnen dit toeschrijven aan een zogenaamde 'SNP' (Single Nucleotide Polymorphism) of een genetische variatie, bijvoorbeeld in het COMT-gen. Dit kan leiden tot een versneld productieproces van stresshormonen in vergelijking met anderen, of juist een trager afbraakproces. Het is vooral cruciaal om aan het einde van de dag de dagelijkse stress volledig los te laten, om te voorkomen dat stress chronisch wordt. Dit is van belang voor de vruchtbaarheid. Het is essentieel om 's avonds te ontspannen, zodat je meer melatonine aanmaakt (Fit for fertility - Rika Luka, sd).

### Melatonine

Melatonine beschermt zowel eicellen als zaadcellen tegen vrije radicalen, reguleert de afgifte van groeihormonen, beïnvloedt de timing van de ovulatie en speelt een rol bij de innesteling. Hoewel melatonine als supplement verkrijgbaar is, is het belangrijk te benadrukken dat ontspanning aanzienlijk bijdraagt aan een betere natuurlijke productie van melatonine. Kortom, ontspanning speelt een cruciale rol (Fit for fertility - Rika Luka, sd).

### Hoe ontspannen?

Wat je kunt doen komt neer op actief ontspannen, waarbij het essentieel is je geest leeg te maken en ontspanning te zoeken in bijvoorbeeld een korte wandeling of eenvoudige yogaoefeningen. Het doel is om je aandacht naar je lichaam te brengen. Passief achterover leunen met je sociale media-scherm is geen ontspanning; dit verlaagt je cortisolniveaus niet, integendeel, het kan deze verhogen (93).

### Magnesium, taurine, P-5-P gecombineerd met L-glutamine

We weten dat magnesium het mineraal is voor ontspanning, maar het werkt optimaal als er taurine en actieve B6 is toegevoegd. Wat interessant is dat in combinatie met L-glutamine er meer GABA wordt aangemaakt. GABA helpt om een overactieve mind uit te zetten (94).

### 5.6.3 Emotionele ondersteuning

Het is van groot belang om te erkennen dat subfertiliteit op zichzelf al aanzienlijke emotionele belasting met zich meebrengt. Koppels die proberen zwanger te worden, zijn vaak dagelijks bezig met hun situatie en ervaren intense emoties en stress. Daarom moet bij mesologisch advies rekening worden gehouden met de emotionele aspecten, vooral omdat voedingsadvies soms complex kan zijn en stress kan veroorzaken. Ook is het belangrijk om te kijken hoe veel stress iemand ervaart met betrekking tot de kinderwens. Het kan begrijpelijk zijn dat wanneer iemand lang bezig is en het niet lukt, terwijl anderen in hun omgeving gemakkelijk zwanger raken, dit emotionele pijn of fysieke spanning kan veroorzaken. Een mooi voorbeeld van een oefening die iemand zou kunnen doen op het moment dat het zich bij hem of haar voordoet, wordt door Luka via FitforFertility.nl gedeeld (Fit for fertility - Rika Luka, sd). Haptotherapie zou ook een mooie aanvulling kunnen zijn op dit gebied.

Als mesoloog is het belangrijk om niet alleen te benadrukken wat cliënten niet mogen eten, maar ook om te benadrukken wat ze wel kunnen eten. Het benadrukken van dit positieve perspectief kan cliënten helpen zich meer te richten op hun voedingsdoelen zonder overmatige stress. Daarnaast is het idee van een tussentijds evaluatiemoment een uitstekend voorstel. Doordat er beperkt contact is gedurende een traject van enkele maanden, kunnen deelnemers zich soms verloren voelen. Tijdens het onderzoek naar de werkwijzen van andere belangengroepen werd ontdekt dat regelmatig contact, zelfs als het informeel is, hen kan geruststellen en de mogelijkheid biedt om eventuele zorgen of obstakels te bespreken. Dit maakt de behandeling persoonlijker en effectiever. Bovendien, met de 'Week van de Vruchtbaarheid' in aantocht, waarbij het Europese thema gericht is op mentale gezondheid, lijkt het belang van goede (psychologische) ondersteuning ook op Europees niveau te worden opgemerkt.

Kortom, emotionele ondersteuning en regelmatig contact met deelnemers kunnen aanzienlijk bijdragen aan de effectiviteit van mesologie consulten, vooral in gevallen van subfertiliteit waarbij de emotionele en psychologische componenten zo belangrijk zijn.

## 6 Aanbevelingen

Om mesologie en het 'Research Project CIG' te promoten en een stroom van patiënten op te zetten, heb ik gedurende de totstandkoming van dit eindwerk verschillende belangengroepen benaderd. Het is van essentieel belang om samen te werken met andere (grotere) belangengroepen, zodat we gezamenlijk een patiëntenstroom kunnen opzetten. Hun ondersteuning is cruciaal om het onderzoek te bevorderen en een breder publiek te bereiken.

### 6.1 Richting de belangengroepen

#### 6.1.1 Freya

Freya is de grootste patiëntenvereniging, en hun sociale media cijfers laten een stijgende trend zien (Freya, 2023). Freya lijkt voornamelijk gericht te zijn op reguliere benaderingen, omdat er slechts minimale informatie te vinden is over alternatieve zorg. Er valt nog veel terrein te winnen voor complementaire geneeswijzen, met name voor de mesologie, op de website van Freya. Andere reguliere belangengroepen die ik in dit eindwerk heb besproken, verwijzen consequent naar Freya als een betrouwbare informatiebron. Het is zeer waarschijnlijk dat de doelgroep voor het 'Research Project CIG' ook binnen deze groep te vinden is.

#### Mesologie op de website van Freya

Zoals eerder benoemd is op de website van Freya beperkte informatie te vinden over andere geneeswijzen die iets kunnen betekenen voor subfertiliteit. Vooral acupunctuur wordt aanbevolen, maar er was geen informatie over mesologie te vinden. Hier heb ik verandering in gebracht met als resultaat dat de algemene website [www.mesologie.nl](http://www.mesologie.nl) nu als 'interessante externe website' is gelinkt onder het onderwerp 'alternatieve geneeswijzen' op de website van Freya (Bijlage 3) (Freya, sd).

#### Patiëntenstroom opzetten voor het 'Research Project CIG'.

Een van de doelen met dit eindwerk is om via Freya een oproep te kunnen plaatsen voor het 'Research Project CIG'. Ik heb een conceptbrief geschreven die hiervoor gebruikt kan worden (bijlage 2). Deze brief kan later worden aangepast aan de actuele situatie in overleg met het 'Research Project CIG'. Bovendien kan dezelfde brief ook worden toegepast voor andere onderwerpen binnen de ALK-groep. Het is van groot belang dat alle brieven voor dit onderzoek uniform zijn. Met kleine aanpassingen in de tekst van deze conceptbrief kan de brief gepersonaliseerd worden door specifieke visies van de belangengroepen aan te kaarten.

#### Concept aanmeldingsformulier voor het 'Research project CIG' subfertiliteit

Hoe kunnen deelnemers zich aanmelden? Ik heb op de website van Freya gekeken naar de oproepen voor wetenschappelijke onderzoeken en inspiratie vanuit daar opgedaan. Ik heb begrepen van het NACOM dat er een nieuwe website komt voor het CIG en wanneer die klaar is kunnen ze wellicht iets aan het concept hebben (Zie bijlage 5).

#### Freya Magazine

Freya publiceert elk kwartaal een tijdschrift voor haar leden (Freya, sd). Tijdens het onderzoek werd een online gepubliceerde magazine (nummer 4 uit 2018) ontdekt, met een uitgebreide coverstory van maar liefst zes pagina's, getiteld "*Een alternatieve kijk op vruchtbaarheid met Ayurveda en acupunctuur*" (Freya, 2018). Dit is een kans om ook enkele pagina's te wijden aan een rubriek mesologie in het Freya Magazine. Het onderwerp mesologie is nog niet eerder hier behandeld, want de zoektermen leveren geen relevante resultaten op, zoals eerder vermeld. In de toekomstige rubriek over mesologie zou het ook waardevol zijn om de testimonials (zie bijlage 8) op te nemen en een

oproep voor deelname aan het 'Research Project CIG' te plaatsen. Dit zou een logische vervolgstap kunnen zijn na het initiëren van contact via de brief (bijlage 2) over ons onderzoek.

### 6.1.2 Rika Luka van FitforFertility.nl

Grondig onderzoek van de website van Rika Luka, de oprichter van FitforFertility.nl, heeft waardevolle nieuwe inzichten opgeleverd op het gebied van vruchtbaarheid. Luka heeft momenteel bijna 2800 volgers op Instagram. Hoewel dit aantal in vergelijking met de Amerikaanse vruchtbaarheidsdeskundige Sklar misschien niet zo hoog lijkt, is het het hoogste aantal volgers in Nederland op het specifieke gebied van vruchtbaarheid.

Op 15 juni 2023 heb ik Luka via e-mail benaderd, wat heeft geleid tot een telefonisch gesprek op 30 juni jl. Dit gesprek was zeer informatief, waarin ze onder andere vertelde dat ze op dit moment bezig is met het schrijven van twee nieuwe boeken en daardoor op dit moment minder actief is op Instagram. Één van de boeken gaat over de 'verborgen oorzaken' van verminderde vruchtbaarheid, terwijl het andere boek een kookboek wordt. Tijdens het gesprek met Luka heeft ze aangegeven bereid te zijn om het 'Research Project CIG' te promoten op haar Instagram-pagina door een oproep te plaatsen voor potentiële koppels voor ons onderzoek (zie bijlage 11). Zodra de start van het 'Research Project CIG' bekend is, raden we aan om het contact met Luka voort te zetten, of dit nu door mij of een andere student gebeurt die doorgaat met dit project.

### 6.1.3 Social Media Platforms

De eerder genoemde multimedia platforms zoals 'Ouders van Nu', 'Mamaplaats' en '24Baby' zijn belangrijke kanalen om het 'Research Project CIG' te promoten. Deze platforms hebben een aanzienlijk bereik onder (aanstaande) ouders en vormen een relevante doelgroep voor het onderzoek naar subfertiliteit.

#### Ouders van Nu

Mijn aanbeveling is om in eerste instantie het vak mesologie onder de aandacht te brengen bij deze platformen door contact op te nemen met de redactie. Het aanreiken van ideeën voor artikelen, het delen van tips en suggesties over mesologie, en het promoten van het 'Research Project CIG' zijn welkom om te plaatsen in het magazine of op de website van 'Ouders van Nu'. Dit kan de bewustwording vergroten en interesse wekken voor het onderwerp onder hun lezerspubliek. Het is belangrijk om duidelijk te communiceren hoe mesologie relevant en waardevol kan zijn voor (aanstaande) ouders in hun traject naar zwangerschap en ouderschap.

#### 24 Baby

Ik heb contact gehad met een strategisch marketingconsultant genaamd Annabelle van Maasakkers van 24baby met als doel mesologie als onderwerp te introduceren met betrekking tot de behandeling van verminderde vruchtbaarheid in de vorm van een artikel. Het antwoord was dat het onderwerp mesologie interessant is om over te schrijven, maar het niet direct gerelateerd is aan zwanger worden, vruchtbaarheid, zwangerschap of baby's. Dit komt doordat het schrijven van een artikel kostbaar is en omdat er weinig directe associatie is met de bovengenoemde onderwerpen, willen ze dit niet oppakken. Ze staan echter open voor een samenwerking in de vorm van een campagne, zoals het plaatsen van een banner op hun website of het delen op hun app-tijdlijn. Dit zou echter gepaard gaan met kosten (bijlage 12).

Mijn aanbeveling is om opnieuw contact op te nemen zodra duidelijk is of de vorm van een campagne interessant is. Omdat er kosten verbonden zijn aan een dergelijke samenwerking, is het verstandig om te beoordelen of er budget beschikbaar is voordat verdere stappen worden genomen.

## Mamaplaats

Dit platform werkt anders. Na het maken van een account, kun je direct een verhaal delen op dit open blog community. Er zijn algemene voorwaarden hiervoor opgesteld (Mamaplaats, sd). Een suggestie voor dit platform is om een succesverhaal van een mesologische behandeling voor de vruchtbaarheid te delen op de pagina met het onderwerp 'Kinderwens' (Mamaplaats, sd). Misschien kunnen we in de toekomst ook een link toevoegen naar het 'Research Project CIG'.

## 6.2 Richting het 'Research Project CIG'

### 6.2.1 Aanvullende vragen stellen

Het Erasmus MC geeft adviezen aan paren op het gebied van voeding en leefstijl en maakt gebruik van een programma waarin vragen worden gesteld aan zowel de man als de vrouw (zie *Spreekuur 'Gezond Zwanger'*). Het vooraf stellen van vragen over het voedingspatroon kan een waardevolle aanvulling zijn, naast de algemene vragen op het intakeformulier. Dit kan een duidelijker beeld geven van het voedingspatroon van iemand, wat op zijn beurt informatie kan verschaffen over zaken als de bloedsuikerspiegel, nutriëntentekorten, darmproblemen en oestrogeendominantie, die op hun beurt weer kunnen bijdragen aan een overbelaste lever. Natuurlijk kunnen we dit ook meten, maar in een consult kun je nooit alles meten, immers het zijn studenten die het onderzoek doen die over het algemeen al extra tijd nodig hebben, logisch. Dus denken we dat het handig is om d.m.v. aanvullende vragen een richting opgestuurd te kunnen worden. Dit gezegd hebbende wil ik aanbevelen om meer te weten te komen over de deelnemers die aan het onderzoek 'Het Research Project CIG', d.m.v. extra vragen te stellen op gebied van voeding, leefstijl en vaccinaties.

Tijdens het lezen van een zeer uitgebreid en interessant artikel in het 'Medisch Dossier' (McGovern, 2023) werd het mij duidelijk dat aanvullende vragen wellicht een waardevolle aanvulling kunnen zijn voor het 'Research Project CIG'. Dit komt doordat er een mogelijke relatie kan bestaan tussen verminderde vruchtbaarheid en bepaalde leefstijl gerelateerde aspecten en vaccinaties.

In de bekende standaard mesologische vragenlijst/intakeformulier wordt wel naar voeding en vaccinatie gevraagd, maar het is raadzaam om iets meer te weten te komen of de deelnemer ook veel xenobiotische stoffen binnen krijgt via het eten of andere producten en welke vaccins ze hebben gehad. Chemische stoffen in het milieu, de zogenoemde hormoon verstorende stoffen, zijn overal aanwezig. In cosmetica, toiletartikelen, voedsel, voedselverpakkingen, medicijnen (nsaid's, paracetamol), meubels, schoonmaakmiddelen, kraanwater en in de lucht die we inademen. Deze stoffen kunnen zich in het lichaam ophopen en oxidatieve stress veroorzaken. Dit kan leiden tot DNA-beschadiging in de eicellen en tijdens de celdelingen (Elling en Harms, 2023) (78).

Ook zijn er andere vaccins die niet op de vragenlijst staan, die ook belangrijk zijn om te weten zoals HPV-vaccin of Covid-19-vaccins (zie *vaccins en hulpstoffen*).

### Voorbeelden van aanvullende vragen

Vragen die middels een vragenlijst vooraf of mondeling tijdens een consult gesteld kunnen worden aan de koppels die met vruchtbaarheidsproblemen kampen zijn:

- a) Wat voor cosmetica, toiletartikelen, schoonmaakmiddelen gebruik je?
- b) Waar koop je je eten? Biologisch of niet? Vers of niet? Verpakt of niet?
- c) Drink je kraan-water of via een filter?
- d) Gebruik je onkruidverdelgers voor de tuin?
- e) Wat voor werk doe je en wat deden je ouders op moment van conceptie?
- f) Hoe is je gezondheid? Medicatie-gebruik, anticonceptie pil/spiraal of heb je dit in het verleden gebruikt?
- g) Welke vaccins heb je gehad?



- h) Op het moment van de conceptie en verloop van de zwangerschap, hoe was de gezondheid van je ouders? Gebruikten ze medicatie, pijnstillers of anti-depressiva?

### 6.2.2 Aanvullende behandelingen voor een Gezonde Mindset

Ook Loosely legt in zijn '5 Fertility Foundations' 'Mindset' uit (zie '5 fertility foundations') waarom stress een negatieve rol kan spelen. Daarom is het essentieel om de koppels de nodige tools aan te reiken, enkele suggesties die we als mesoloog kunnen bespreken met de cliënt en eventueel naar doorverwijzen:

1. **Ademhalingstechnieken:** Leer de koppels verschillende ademhalingstechnieken, zoals diepe buikademhaling, progressieve spierontspanning en mindfulness-ademhaling. Deze technieken kunnen helpen om stress te verminderen en ontspanning te bevorderen.
2. **Yoga, Qi Gong, Tai Chi** kan een uitstekende manier zijn om stress te verminderen, de flexibiliteit te vergroten en het algemene welzijn te verbeteren. Doorverwijzen naar lokale yogastudio's of online bronnen, zoals het genoemde 'FitforFertility', deze laatste biedt ook yoga aan die specifiek ontworpen is om de vruchtbaarheid te verbeteren (64).
3. **Meditatie:** Meditatie is een krachtige tool om de geest te kalmeren en stress te verminderen. Moedig koppels aan om dagelijkse meditatie momenten in te lassen en wijs hen op meditatie-apps en -bronnen die hen kunnen begeleiden.
4. **Cognitieve gedragstherapie (CGT):** Overweeg om koppels in contact te brengen met therapeuten of counselors die gespecialiseerd zijn in CGT. Dit kan hen helpen om negatieve denkpatronen en stressoren te identificeren en te veranderen. In het IMC werken ook therapeuten die op dit gebied veel ervaring hebben en wellicht betrokken kunnen worden bij het 'Research Project CIG'.
5. **Lichaamsbeweging:** Fysieke activiteit kan de stemming verbeteren en stress verminderen. Moedig koppels aan om regelmatig te bewegen, of het nu gaat om wandelen, joggen, fietsen of andere vormen van lichaamsbeweging die ze leuk vinden. Let hierbij wel op dat dit past bij de constitutie zoals wij kennen vanuit de Ayurveda:

- *Lichaamsbeweging voor Vata*  
Vata-personen hebben baat bij regelmatige, milde oefeningen die een versterkend en bouwend effect hebben. Het sporten dient te zorgen voor een gevoel van warmte en kalmte zonder uitputtend te zijn. Voorbeelden zijn milde aerobics, fietsen, dansen, paardrijden, zwemmen, wandelen en rustige vormen yoga. Extreme fysieke activiteiten verhogen Vata.
- *Lichaamsbeweging voor Pitta*  
Pitta-personen zouden moeten kiezen voor matige inspanning die niet extreem verhittend of competitief is. Na het sporten mogen ze zich tevreden en vermoeid voelen, maar niet oververhit of uitgeput (dehydratie > verlies van weefsel). Voorbeelden van geschikte sporten zijn teamsporten, hockey, schaatsen, Martial Arts, mountain-biken, diverse watersporten en yoga.
- *Lichaamsbeweging voor Kapha*  
Kapha-types dienen dagelijks actief te zijn en de oefeningen moeten een stimulerend, verhittend, drogend en verlichtend effect hebben om de statische, koude, vochtige, zware natuur van kapha te verhelpen. Na het sporten moeten kapha-mensen zich licht, energiek, gemotiveerd en warm voelen. Geschikte activiteiten omvatten bodybuilding, hardlopen, handbal, teamsporten, rugby, balsporten. Watersporten zijn niet ideaal tenzij het competitief is zoals bij waterpolo of wedstrijdzwemmen. Ze hebben meestal continu aanmoediging nodig om te blijven bewegen.

De constitutie kan een mengvorm zijn van de bovenste 3 types en daar houdt de mesoloog rekening mee. Voor alle constituties is dagelijkse beweging van belang; zelfs een korte wandeling voorkomt dat het lichaam geen afvalstoffen (ama) verzamelt.

6. **Voeding:** Een gezond dieet kan bijdragen aan het verminderen van stress. Zorg voor voedingsadviezen en informatie over het belang van evenwichtige voeding. Ongezonde voeding is namelijk ook een vorm van stress, namelijk lichamelijke stress en dat verstoort ook de hormoonhuishouding.

Zorg ervoor dat de koppels naast de natuurlijke medicatie die de mesoloog voorschrijft, ook de juiste begeleiding en middelen hebben om stress te beheren, omdat dit niet alleen hun emotionele welzijn kan verbeteren, maar ook hun kansen op een succesvolle natuurlijke bevruchting kan vergroten. Het is belangrijk om een holistische benadering te hanteren en maatwerk te bieden op basis van de behoeften van elk individueel koppel. Denk hierbij ook aan de osteopaten en of meso-voedings-coaches die meedoen aan het onderzoek. Zij kunnen zich richten op de onderbuik zoals eerder beschreven en kunnen uitgebreider ingaan op de voeding.

### 6.2.3 Inclusie- en Exclusiecriteria deelname onderzoek

Wie mogen er wel en wie mogen er niet deelnemen aan het onderzoek? Daar moet ook over nagedacht worden.

Inclusiecriteria kunnen zijn: leeftijd, geslacht, vruchtbaarheidsstatus, medische geschiedenis, etc.  
Exclusiecriteria kunnen zijn: ernstige medische aandoeningen, bepaalde medicatie, andere behandelingen voor onvruchtbaarheid, etc.

Verminderde vruchtbaarheid is een kwestie van beide geslachten, daarom is het belangrijk dat zowel mannen als vrouwen betrokken worden in het behandeltraject. Dit betekent dat deelnemende koppels heteroseksuele partners zijn of andere biologische wensouders waar zowel de draagmoeder als de zaaddonor deel uitmaken van het onderzoek.

## 7 Discussie & Conclusie

Uit onderzoek naar de werkzaamheden van de belangengroepen is gebleken dat de rol van leefstijl gerelateerde factoren een enorme rol speelt bij het subfertiliteitsprobleem. Zowel de fertiliteitsklinieken als de alternatieve belangengroepen weten dit.

Als mesoloog, met een focus op het belang van voeding en leefstijl voor een gezond lichaam, is het zeer zinvol om de programma's die door vruchtbaarheidsklinieken en de genoemde vruchtbaarheiddeskundigen worden aangeboden, grondig te bestuderen. Hoewel de mesoloog al goed op de hoogte is van het belang van voeding en leefstijl, kunnen deze programma's nieuwe inzichten bieden, aanvullende benaderingen bevatten of specifieke protocollen hebben die de mesoloog kan integreren in het eigen onderzoek. Misschien hebben ze innovatieve manieren om voedingsadviezen te geven of leefstijlveranderingen te stimuleren? Vaak zijn deze programma's gebaseerd op recent wetenschappelijk onderzoek. Het lezen van de onderliggende studies en onderzoeksgegevens kan de mesoloog op de hoogte brengen van de nieuwste ontwikkelingen in het veld van vruchtbaarheid en voeding. Het bekijken van hoe de programma's communiceren met hun cliënten en het begrijpen van effectieve communicatiestrategieën kan helpen bij het overbrengen van het belang van voeding en leefstijl aan de eigen cliënten. Sommige programma's integreren mogelijk diverse disciplines zoals voedingsdeskundigen, psychologen-, en fysiotherapeuten. Het verkennen van hoe deze disciplines worden gecombineerd, kan de mesoloog inspireren om een holistische aanpak te hanteren voor het 'Research Project CIG'. Denk bijvoorbeeld aan een samenwerking met osteopaten en meso-voedingscoaches of zelfs met PRI-therapeuten of hypnotherapeuten.

Ik wil graag aanbevelen dat het gedachtegoed dat we hebben besproken, met name de nadruk op preconceptiezorg en het waardevolle aspect van Ayurveda, in overweging wordt genomen bij het 'Research Project CIG'. Het lijkt erop dat het aanbieden van slechts 3 gratis consulten mogelijk te kort door de bocht kan zijn als het gaat om het voorbereiden op een zwangerschap, en het zou zelfs als onverantwoord beschouwd kunnen worden. Het is van belang om voldoende tijd en middelen toe te wijzen voor een grondige preconceptiezorg en voorlichting, zodat aanstaande ouders alle nodige kennis en begeleiding kunnen krijgen om een gezonde zwangerschap na te streven.

Ook de man betrekken, de man speelt voor 50% een rol bij het verwekken van een kind, hij levert immers 50% van het 'materiaal' aan en ook de zaadcellen kunnen last hebben van oxidatieve stress wat in Nederland niet onderzocht wordt. Uit onderzoek blijkt dat vaak de man het minst vruchtbaar is.

De therapie die voortkomt uit een mesologisch onderzoek omvat hoofdzakelijk het voorschrijven van voedingssupplementen, homeopathie en kruiden in combinatie met voedings- en leefstijladviezen. Hiermee worden al 3 van de 5 fundamenteën behandeld, zoals aangegeven door vruchtbaarheidsdeskundige Loosely als integraal onderdeel van het totale plaatje. Loosely benadrukt ook nog twee andere fundamenteën: Mindset en Omgeving. In het geval van subfertiliteit wil ik graag aanbevelen om deze twee fundamenteën eveneens te betrekken bij het mesologische onderzoek. Dit kan worden bereikt door dieper in te gaan op de producten die iemand gebruikt en door tijdens het gesprek specifieke vragen te stellen met betrekking tot mindset en stressreductie. Tijdens het consult/onderzoek kan de mesoloog ook aanbevelen om yoga, fertiliteitsmassages en osteopathie te overwegen, afhankelijk van wat het meest geschikt lijkt voor de persoon in kwestie.

Wat ook steeds weer terug kwam tijdens het onderzoek is dat de belangengroepen 'betrokkenheid' een belangrijk aspect vinden bij het begeleiden van de koppels tijdens het zorgtraject. Ook dit mogen we tijdens het 'Research Project CIG' dan ook niet uit het oog verliezen. De betrokkenheid van de zorgverlener is van groot belang omdat dit de kwaliteit en effectiviteit van de gezondheidszorg en het welzijn van de cliënt kan ondersteunen. Het helpt bij het opbouwen van een vertrouwensrelatie

tussen de zorgverlener en de client. Een sterke vertrouwensband verbetert de therapietrouw, wat essentieel is voor het behalen van goede behandelingsresultaten. En dit is juist wat we willen.

Ik sluit graag af met het gegeven dat er jaarlijks een 'Week van de Vruchtbaarheid' is, die ieder jaar plaatsvindt in november. Het Europese thema voor 2023 was 'mentale gezondheid,' en de campagnetitel luidde 'Minds Matter.' Hierbij werd speciale aandacht gevestigd op de noodzaak van psychologische ondersteuning en toegang daartoe voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen. Tevens werd benadrukt hoe belangrijk het is om ondersteuning te bieden na de behandeling. Dit benadrukt de groeiende vraag naar ondersteuning in dit domein, wat aantoont waarom we van mening zijn dat de aspecten van mindset en Stress niet zijn weg te denken binnen het 'Research Project CIG'. Net zoals de aspecten Emotioneel en Mentaal ook niet weg te denken zijn binnen de aspecten van het menselijk bestaan, één van de uitgangspunten van de mesologie.

## 8 Bronnen

- 24baby. (sd). *De app die met jou meegroeit*. Geraadpleegd op augustus 23, 2023, van <https://24baby.app/>
- 24baby. (sd). *Zoekresultaten mesoloog*. Geraadpleegd op oktober 1, 2023, van <https://www.24baby.nl/page/2/?s=mesoloog&submit>
- De Verloskundige. (sd). *Kinderwensspreekuur*. Geraadpleegd op september 21, 2023, van <https://deverloskundige.nl/zwanger-worden/subtekstpagina/6/kinderwensspreekuur/>
- De Verloskundige. (sd). *Moeilijk zwanger worden*. Geraadpleegd op september 21, 2023, van <https://deverloskundige.nl/zwanger-worden/tekstpagina/12/moeilijk-zwanger-worden/>
- Embryo Clinic. (sd). *Embryo Clinic*. Geraadpleegd op augustus 17, 2023, van <https://www.embryoclinic.eu/services/holistic-approach/fertility-massage/>
- Erasmus MC. (2019). *MijnLeefstijlzorg*. Geraadpleegd op augustus 28, 2023, van <https://www.mijnleefstijlzorg.nl/>
- Erasmus MC. (2023). *Spreekuur Gezond Zwanger*. Gedownload op augustus 28, 2023, van [https://erasmusmc.4cloud.nl/folderportal/pims\\_ordermod\\_data/erasmusmc\\_ziekenhuis/folders?action=downloadpdf&folderid=FLDR-EKUM16038981504625](https://erasmusmc.4cloud.nl/folderportal/pims_ordermod_data/erasmusmc_ziekenhuis/folders?action=downloadpdf&folderid=FLDR-EKUM16038981504625)
- Erasmus MC en Perined. (2021). *ZwangerWijzer*. Geraadpleegd op augustus 28, 2023, van <https://www.zwangerwijzer.nl/>
- Erasmus MC. (sd). *Slimmer Zwanger*. Geraadpleegd op augustus 28, 2023, van <https://www.slimmerzwanger.nl/>
- Federatie Medisch Specialisten. (2017). *Visiedocument Medisch Specialist 2025*. Gedownload op september 21, 2023, van <https://demedischspecialist.nl/sites/default/files/Visiedocument%20Medisch%20Specialist%202025-DEF.pdf>
- Federatie Medisch Specialisten. (sd). *Richtlijndatabase - Onverklaarde subfertiliteit*. Geraadpleegd op september 11, 2023, van [https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/onverklaarde\\_subfertiliteit/startpagina\\_-\\_onverklaarde\\_subfertiliteit.html](https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/onverklaarde_subfertiliteit/startpagina_-_onverklaarde_subfertiliteit.html)
- Ferring Fertiliteit. (sd). *MijnFertiCoach*. Geraadpleegd op augustus 28, 2023, van <https://ferringfertiliteit.nl/ondersteuning/mijnferticoach/#kansen-vergroten>
- Fertility Massage Therapy. (sd). *Fertility Massage Therapy*. Geraadpleegd op 8 17, 2023, van <https://www.fertilitymassage.co.uk/>
- Fit for fertility - Rika Luka. (2019, november 1). *DNA fragmentatie van zaadcellen*. Geraadpleegd op augustus 21, 2023, van <https://fitforfertility.nl/dna-fragmentatie/>
- Fit for fertility - Rika Luka. (2019, november 6). *Verborgene schildklierproblemen*. Geraadpleegd op september 13, 2023, van <https://fitforfertility.nl/verborgene-schildklierproblemen/>

- Fit for fertility - Rika Luka. (2019, september 10). *Warme baarmoeder*. Geraadpleegd op augustus 28, 2023, van <https://fitforfertility.nl/warme-baarmoeder/>
- Fit for fertility - Rika Luka. (2020, januari 14). *Kruiden voor je vruchtbaarheid*. Geraadpleegd op september 13, 2023, van <https://fitforfertility.nl/kruiden-voor-je-vruchtbaarheid/>
- Fit for fertility - Rika Luka. (2020, januari 22). *Over chlorella en Supergreens*. Geraadpleegd op september 13, 2023, van <https://fitforfertility.nl/chlorella-en-supergreens/>
- Fit for fertility - Rika Luka. (sd). *3 belangrijke stoffen voor een goede innesteling*. Geraadpleegd op september 11, 2023, van [https://fitforfertility.nl/lessen/stoffen-voor-een-goede-innesteling/?utm\\_source=nieuwsbrief&utm\\_medium=cursus&utm\\_campaign=les\\_2&utm\\_content=overzichtpagina](https://fitforfertility.nl/lessen/stoffen-voor-een-goede-innesteling/?utm_source=nieuwsbrief&utm_medium=cursus&utm_campaign=les_2&utm_content=overzichtpagina)
- Fit for fertility - Rika Luka. (sd). *De 'F' van f\*ck en fertility*. Geraadpleegd op september 11, 2023, van <https://fitforfertility.nl/lessen/de-f-van-fck-en-fertility/>
- Fit for fertility - Rika Luka. (sd). *In de basis moet het goed zitten*. Geraadpleegd op september 11, 2023, van <https://fitforfertility.nl/lessen/eicel-kwaliteit-en-zaadkwaliteit/>
- Fit for fertility - Rika Luka. (sd). *Online fertility yoga*. Geraadpleegd op september 11, 2023, van <https://fitforfertility.nl/agenda/online-fertility-yoga/>
- Fit for fertility - Rika Luka. (sd). *Op de kop voor je baarmoeder*. Geraadpleegd op september 11, 2023, van <https://fitforfertility.nl/lessen/yoga-voor-vruchtbaarheid-op-de-kop/>
- Fit for fertility - Rika Luka. (sd). *Over dhea melatonine en vruchtbaarheid*. Geraadpleegd op september 13, 2023, van <https://fitforfertility.nl/lessen/over-dhea-melatonine-en-vruchtbaarheid/>
- Fit for fertility - Rika Luka. (sd). *Over dhea melatonine en vruchtbaarheid*. Geraadpleegd op september 11, 2023, van <https://fitforfertility.nl/lessen/over-dhea-melatonine-en-vruchtbaarheid/>
- Fit for fertility - Rika Luka. (sd). *Over stresskipjes en het comt gen*. Geraadpleegd op september 11, 2023, van <https://fitforfertility.nl/lessen/over-stresskipjes-en-het-comt-gen/>
- Fit for fertility - Rika Luka. (sd). *Stress buster & Fertility booster*. Geraadpleegd op september 11, 2023, van [https://fitforfertility.nl/lessen/yoga-voor-vruchtbaarheid/?utm\\_source=nieuwsbrief&utm\\_medium=cursus&utm\\_campaign=les\\_3&utm\\_content=overzichtpagina](https://fitforfertility.nl/lessen/yoga-voor-vruchtbaarheid/?utm_source=nieuwsbrief&utm_medium=cursus&utm_campaign=les_3&utm_content=overzichtpagina)
- Fit for fertility. (2019, november 4). *Keep it natural - Rika Luka*. Geraadpleegd op september 13, 2023, van <https://fitforfertility.nl/keep-it-natural/>
- Freya - Marjolein Gromminger. (2021, mei 2). *Q&A coronavaccinatie bij fertiliteitstraject / kinderwens / zwangerschap*. Geraadpleegd op september 11, 2023, van <https://www.freya.nl/qa-coronavaccinatie-bij-fertiliteitstraject-kinderwens-zwangerschap/>
- Freya. (sd). *1 op de 6. Dat ben ik*. Geraadpleegd op augustus 26, 2023, van Freya: <https://www.freya.nl/category/1-op-de-6-dat-ben-ik/>
- Freya. (2018). *Freya Magazine 4de kwartaal 2018*. Geraadpleegd op augustus 10, 2023, van <https://www.calameo.com/read/005381704029e2350d6fa>

- Freya. (2020, september 14). *WHO info over onvruchtbaarheid*. Geraadpleegd op augustus 10, 2023, van <https://www.freya.nl/who-info-over-onvruchtbaarheid/>
- Freya. (2023, maart). *Jaarverslag 2022*. Gedownload op augustus 10, 2023, van <https://www.freya.nl/wp-content/uploads/2023/03/JAARVERSLAG-2022-web.pdf>
- Freya. (sd). *Aanvullende geneeswijzen*. Geraadpleegd op augustus 10, 2023, van <https://www.freya.nl/kinderwens/langer-bezig-in-het-medisch-circuit/aanvullende-geneeswijzen/>
- Freya. (sd). *Aanvullende zorg*. Geraadpleegd op augustus 10, 2023, van <https://www.freya.nl/kinderwens/aanvullende-zorg/>
- Freya. (sd). *Freya Magazine*. Geraadpleegd op augustus 10, 2023, van <https://www.freya.nl/over-freya/fm/>
- Freya. (sd). *Het belang van ons darmmicrobioom*. Geraadpleegd op augustus 10, 2023, van <https://www.freya.nl/het-belang-van-ons-darmmicrobioom/>
- Freya. (sd). *Interessante externe websites*. Geraadpleegd op juni 15, 2023, van <https://www.freya.nl/kinderwens/praktische-zaken/externe-links-onvruchtbaarheid/>
- Freya. (sd). *Monitor Fertiliteitszorg bijgewerkt en Pluimen aan ziekenhuizen uitgereikt*. Geraadpleegd op augustus 23, 2023, van <https://www.freya.nl/monitor-fertiliteitszorg-bijgewerkt-en-pluimen-aan-ziekenhuizen-uitgereikt/>
- Freya. (sd). *Nieuw leefstijl coachingsprogramma MijnFertiCoach app van start*. Geraadpleegd op september 21, 2023, van <https://www.freya.nl/nieuw-leefstijl-coachingsprogramma-mijnferticoach-app-van-start/>
- Freya. (sd). *Oproepen wetenschappelijke studies*. Geraadpleegd op augustus 21, 2023, van <https://www.freya.nl/category/oproepen-wetenschappelijke-studies/>
- Freya. (sd). *Spontane zwangerschapskans*. Geraadpleegd op augustus 10, 2023, van <https://www.freya.nl/kinderwens/zwangerworden/spontane-zwangerschapskans-2/>
- Freya. (sd). *Verminderde zaadkwaliteit*. Geraadpleegd op september 11, 2023, van <https://www.freya.nl/kinderwens/diagnoses/verminderde-zaadkwaliteit/>
- Freya. (sd). *Voeding en lifestyle*. Geraadpleegd op augustus 10, 2023, van [https://www.freya.nl/kinderwens/zorg-voor-jezelf/voeding\\_lifestyle/](https://www.freya.nl/kinderwens/zorg-voor-jezelf/voeding_lifestyle/)
- Global Women Connected - Professor Joyce Harper. (2017). *The importance of our gut microbiome*. Geraadpleegd op augustus 10, 2023, van <https://www.globalwomenconnected.com/2017/11/importance-gut-microbiome/?fbclid=IwAR0xePAfDwlbY1nxF165vuLmYKXHQnmSh1KcMKqbBDNDCEhJid0Q6YgIXhU#.W8rv41IDNMM.facebook>
- Infolijn Alternatieve Geneeswijzen. (sd). *Infolijn Alternatieve Geneeswijzen*. Geraadpleegd op augustus 26, 2023, van <https://infolijn-alternatieve-geneeswijzen.nl/>
- Infolijn Alternatieve Geneeswijzen. (sd). *Ons advies*. Geraadpleegd op augustus 26, 2023, van <https://infolijn-alternatieve-geneeswijzen.nl/ons-advies/>

- Instagram Freya\_nl. (2023, april 4). *WHO: een op zes mensen worstelt met onvruchtbaarheid*. Geraadpleegd op augustus 9, 2023, van <https://www.instagram.com/p/CqAVvUIIct/>
- Integraal Medisch Centrum. (sd). *Expertise-PDS-IMC*. Geraadpleegd op oktober 21, 2023, van <https://integraalmedischcentrum.nl/over-het-imc/expertise-pds-imc/>
- J. Elling & M. Harrems. (2023, Juni 5). *Subfertiliteit- Een literatuuronderzoek naar wetenschappelijk onderzochte oorzaken en verkenning van mesologische mogelijkheden bij subfertiliteit*. Amsterdam.
- Jeroen Bosch Ziekenhuis. (sd). *App voor vruchtbaarheidsonderzoek*. Geraadpleegd op augustus 21, 2023, van <https://app-voor- vruchtbaarheidsonderzoek.nl/>
- Kennispoort. (sd). *Niet meteen vruchtbaarheidsbehandeling bij onvervulde kinderwens*. Geraadpleegd op september 21, 2023, van <https://www.kennispoort-verloskunde.nl/nieuws/niet-meteen- vruchtbaarheidsbehandeling-bij-onvervulde-kinderwens/>
- Kennispoort. (sd). *Proefschrift: Langdurige vruchtbaarheidsproblemen verhoogt risico op disfunctie kind*. Geraadpleegd op september 21, 2023, van <https://www.kennispoort-verloskunde.nl/nieuws/proefschrift-langdurige- vruchtbaarheidsproblemen-verhoogt- risico-op-disfunctie-kind/>
- knov. (2021, december 7). *Kinderwensspreekuur*. Geraadpleegd op september 21, 2023, van <https://www.knov.nl/kennis-en-scholing/vakkennis-en-wetenschap/vakkennis/kinderwensspreekuur>
- knov. (2021, oktober 26). *Slimmer zwanger: online leefstijlcoach*. Geraadpleegd op augustus 28, 2023, van <https://www.knov.nl/kennis-en-scholing/best-practices/best-practice/slimmer-zwanger-online-leefstijlcoach>
- Leefbewust. (sd). *"Veilig" E-nummer polysorbaat 80 (E433) stimuleert darmkanker bij muizen*. Geraadpleegd op augustus 23, 2023, van <https://www.leefbewust.com/2016/nieuws/polysorbaat80.html>
- Louis Bolk Instituut. (sd). *Onderzoeksagenda voor Integrative Medicine*. Geraadpleegd op augustus 26, 2023, van <https://www.louisbolk.nl/projecten/onderzoeksagenda-voor-integrative-medicine>
- Mamaplaats. (sd). *Algemene Voorwaarden*. Geraadpleegd op augustus 17, 2023, van <https://mamaplaats.nl/algemene-voorwaarden>
- Mamaplaats. (sd). *Blog - Kinderwens*. Geraadpleegd op augustus 17, 2023, van <https://mamaplaats.nl/blog/kinderwens>
- Mamaplaats. (sd). *Social media voor mama's*. Geraadpleegd op augustus 17, 2023, van <https://mamaplaats.nl/over-ons>
- McGovern, C. (2023). *Vruchtbaarheid verbeteren. Medisch Dossier(25/1), 40-49*.
- Metro. (2021, juni 4). *Vruchtbaarheids crisis: 'Mannen hebben helft minder sperma dan hun opa'*. Geraadpleegd op september 11, 2023, van [https://www.metronieuws.nl/in-het-nieuws/opvallend/2021/06/vruchtbaarheids-crisis-mannen-sperma/?utm\\_term=Autofeed&utm\\_medium=Social&utm\\_source=Facebook&fbclid=IwAR1xlygPZSVNeJOoKTckOWErtF9HDtxnqiQYmKjNE\\_s4z9p8xwNq5glomQ#Echobox=1622814319](https://www.metronieuws.nl/in-het-nieuws/opvallend/2021/06/vruchtbaarheids-crisis-mannen-sperma/?utm_term=Autofeed&utm_medium=Social&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR1xlygPZSVNeJOoKTckOWErtF9HDtxnqiQYmKjNE_s4z9p8xwNq5glomQ#Echobox=1622814319)



- MijnFertiCoach. (sd). *De aanpak*. Geraadpleegd op augustus 28, 2023, van <https://mijnferticoach.nl/#approach>
- Nataal. (2014). *Sperma-DNA-test bij onverklaarde onvruchtbaarheid*. Geraadpleegd op september 21, 2023, van <https://www.nataal.nl/artikelen/artikelen/preconceptie/sperma-dna-test-bij-onverklaarde-onvruchtbaarheid-3810/>
- National Library of Medicine. (2016, maart 29). *The impact of acute stress on hormones and cytokines, and how their recovery is affected by music-evoked positive mood*. Geraadpleegd op september 11, 2023, van <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4810374/>
- National Library of Medicine. (2017, april 10). *Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress*. Geraadpleegd op september 13, 2023, van <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5573220/>
- National Library of Medicine. (2020, oktober 17). *Stress: Endocrine Physiology and Pathophysiology*. Geraadpleegd op september 11, 2023, van <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278995/>
- Natural Fertility expert - Andrew Loosey. (sd). *Fertility Tests for Men*. Geraadpleegd op augustus 16, 2023, van <https://naturalfertilityexpert.com/Fertility-testing-for-men/>
- Natural Fertility Expert. (2023, augustus 3). *Instagram - Tips to improve your uterine lining to increase your chances of having successful implantation*. Geraadpleegd op augustus 16, 2023, van <https://www.instagram.com/p/CvfOpAMhQG1/>
- Natural fertility expert. (sd). *Andrew Loosely*. Geraadpleegd op augustus 16, 2023, van <https://naturalfertilityexpert.com/natural-fertility-expert-andrew-loosely/>
- Natural Fertility Expert. (sd). *Instagram - the\_fertility\_expert*. Geraadpleegd op augustus 16, 2023, van [https://www.instagram.com/the\\_fertility\\_expert/](https://www.instagram.com/the_fertility_expert/)
- Natural fertility expert. (sd). *The 3 Key Steps To Natural + IVF Pregnancy*. Geraadpleegd op augustus 16, 2023, van <https://naturalfertilityexpert.com/How-to-get-pregnant-3-key-steps/>
- Natural fertility expert. (sd). *The 5 Fertility Foundations*. Geraadpleegd op augustus 16, 2023, van <https://naturalfertilityexpert.com/How-to-get-pregnant-5-fertility-foundations/>
- Nederlandse Huisartsen Genootschap. (2010, april). *NHG-Richtlijnen - Subfertiliteit*. Geraadpleegd op september 25, 2023, van <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/subfertiliteit>
- Nederlandse Huisartsen Genootschap. (sd). *NHG richtlijnen - subfertiliteit*. Geraadpleegd op oktober 1, 2023, van <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/subfertiliteit#volledige-tekst-evaluatie>
- Nederlandse vereniging Kritisch Prikken. (sd). *"Chemo? Of kan ik zélf kiezen?" - Gardasil*. Geraadpleegd op augustus 23, 2023, van <https://www.nvkv.nl/ziekten-en-vaccins/overzicht/eerdere-hpv/trentelman/>
- Nederlandse vereniging Kritisch Prikken. (sd). *Bevat het BMR-vaccin aluminiumverbindingen?* Geraadpleegd op augustus 23, 2023, van <https://www.nvkv.nl/veelgestelde-vragen/actuele-veelgestelde-vragen-bmr/bevat-het-bmr-vaccin-aluminiumverbindingen/>
- Nederlandse Vereniging Kritisch Prikken. (sd). *Ziekten en Vaccins - Aluminium*. Geraadpleegd op augustus 23, 2023, van <https://www.nvkv.nl/ziekten-en-vaccins/overzicht/aluminium/>

- Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie. (2010, december). *Landelijke netwerprichtlijn - SUBFERTILITEIT*. Gedownload op september 25, 2023, van <https://www.nvog.nl/wp-content/uploads/2018/02/Subfertiliteit-landelijke-netwerprichtlijn-1.0-20-05-2011.pdf>
- Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie. (2023). *DeGynaecoloog*. Geraadpleegd op september 21, 2023, van <https://www.degynaecoloog.nl/over-degynaecoloog>
- Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie. (sd). *Missie en visie*. Geraadpleegd op september 21, 2023, van <https://www.nvog.nl/over-de-nvog/vereniging/missie-en-visie/>
- Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie. (sd). *Voortplantingsgeneeskunde*. Geraadpleegd op september 21, 2023, van <https://www.nvog.nl/specialismen/voortplantingsgeneeskunde/>
- Nij Linge. (sd). *MijnFertiCoach*. Geraadpleegd op 8 28, 2023, van <https://www.nijlinge.nl/nieuws/mijnferticoach/>
- NOS. (2023, januari 9). *Spermakwaliteit holt achteruit door plastic, maar strengere EU-wetten blijven nog uit*. Geraadpleegd op september 11, 2023, van <https://nos.nl/nieuwsuur/artikel/2459212-spermakwaliteit-holt-achteruit-door-plastic-maar-strengere-eu-wetten-blijven-nog-uit>
- Ouders van Nu. (2017, 3 2). *Acupunctuur en zwanger worden*. Geraadpleegd op augustus 16, 2023, van <https://www.oudersvanu.nl/zwanger-worden/acupunctuur-en-zwanger-worden~b552422>
- Ouders van Nu. (2017, maart 2). *Osteopathie en zwanger worden*. Geraadpleegd op augustus 16, 2023, van <https://www.oudersvanu.nl/zwanger-worden/osteopathie-en-zwanger-worden~567fabac>
- Ouders van Nu. (sd). *Over Ouders van Nu*. Geraadpleegd op augustus 16, 2023, van <https://www.oudersvanu.nl/over-ouders-van-nu>
- P. van Houten. (2011). *De vijf aspecten van karakterstructuren in de Mesologie*. Amsterdam.
- Pharos. (2023, December 6). *Eerste 1000 dagen van een kind*. Opgehaald van Pharos: <https://www.pharos.nl/thema/eerste-1000-dagen-van-een-kind/>
- Praktijk Acupunctuur voor jou. (2021, maart 18). *Vruchtbaarheid, kinderwens en jouw basale lichaamstemperatuur*. Geraadpleegd op september 23, 2023, van <https://www.acupunctuurvoorjou.nl/blogs/vruchtbaarheid-kinderwens-en-jouw-basale-lichaamstemperatuur-blt-waarom-temperatuur-meten>
- Pub Med. (2018, juli). *Yoga Can Improve Assisted Reproduction Technology Outcomes in Couples With Infertility*. Geraadpleegd op september 11, 2023, van <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29112941/>
- Qi Movere. (sd). *Fertility Massage Therapy*. Geraadpleegd op augustus 17, 2023, van <https://www.qimovere.nl/fertility-therapy>
- Radboud umc. (sd). *SUMMER-studie: Onderzoek naar gebruik van voedingssupplement bij onvruchtbaarheid*. Geraadpleegd op augustus 21, 2023, van <https://www.radboudumc.nl/lopende-onderzoeken/summer-studie>

- Reproductive Wellness. (sd). *What to expect*. Geraadpleegd op augustus 16, 2023, van <https://www.reproductivewellness.com/what-to-expect/>
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2020, september 10). *Wat zit er in een vaccin?* Geraadpleegd op augustus 22, 2023, van <https://rijksvaccinatieprogramma.nl/vaccinaties/wat-zit-er-in#:~:text=In%20welke%20vaccins%20zit%20aluminium,%2C%20Pneu%2C%20HPV%20en%20HepB>
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (sd). *Risico's PFAS voor gezondheid en milieu*. Geraadpleegd op augustus 23, 2023, van <https://www.rivm.nl/pfas/risicos-pfas-voor-gezondheid-en-milieu>
- Rijksoverheid. (2021, januari 4). *Gezamenlijke start corona-vaccinatie op 6 januari*. Geraadpleegd op september 11, 2023, van <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2021/01/04/gezamenlijke-start-corona-vaccinatie-op-6-januari#:~:text=Vaccinatie%20medewerkers%20verpleeghuizen&text=Vanaf%20vrijdag%208%20januari%20kan,de%20COVID%2D19%2Dvaccins>
- ScienceDirect. (2014, 12). *Aluminum content of human semen: Implications for semen quality*. Geraadpleegd op augustus 23, 2023, van <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890623814002548>
- ScienceDirect. (2017, september 25). *Vaccine*. Geraadpleegd op september 13, 2023, van <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0264410X17308666>
- ScienceDirect. (2023, september 1). *Toxicology and Applied Pharmacology*. Geraadpleegd op september 13, 2023, van <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0041008X23002624>
- Scientias. (2018, augustus 9). *Onderbroek lijkt toch echt van invloed op de spermakwaliteit*. Geraadpleegd op augustus 20, 2023, van <https://scientias.nl/onderbroek-lijkt-toch-echt-van-invloed-op-de-spermakwaliteit/>
- Scientias. (2022, november 16). *Overal ter wereld is aantal spermacellen van mannen gehalveerd: dreigt er een vruchtbaarheidscrisis?* Geraadpleegd op september 11, 2023, van <https://scientias.nl/overal-ter-wereld-is-vruchtbaarheid-van-mannen-gehalveerd-dreigt-er-een-crisis/>
- TCM Acupunctuur Eindhoven. (2018, december 20). *Uitleg BBT chart – Luteale fase*. Geraadpleegd op september 20, 2023, van <https://tcmacupunctuureindhoven.nl/uitleg-bbt-chart-luteale-fase/>
- TFP Fertility. (sd). *SpermFit-Test – DNA-Sperma-Untersuchung*. Geraadpleegd op augustus 21, 2023, van <https://tfp-fertility.com/de-de/diagnose/spermfit-dna-analyse>
- Thuisarts.nl. (sd). *Ik wil mijn zaad laten onderzoeken*. Geraadpleegd op september 11, 2023, van <https://www.thuisarts.nl/nog-niet-zwanger-geworden/ik-wil-mijn-zaad-laten-onderzoeken>
- United Consumers. (sd). *Positieve mindset met onze 11 oefeningen*. Geraadpleegd op oktober 1, 2023, van <https://www.unitedconsumers.com/blog/gezondheid/positieve-mindset.jsp#:~:text=Een%20positieve%20mindset%20is%20een,de%20humor%20ergens%20van%20inzien>

Vereniging van Fertilitateitsartsen. (sd). *Klinieken*. Geraadpleegd op september 21, 2023, van <https://www.fertilitateitsartsen.nl/patienten/klinieken>

Vereniging van Fertilitateitsartsen. (sd). *Wat is een fertilitateitsarts*. Geraadpleegd op september 21, 2023, van <https://www.fertilitateitsartsen.nl/patienten/wat-is-een-fertilitateitsarts>

Verwaal, A. (2023, December 6). *Current Schedule*. Opgehaald van From Womb To World: <http://www.fromwombtoworld.com/schedule/>

World Health Organization. (2023, april 3). *Infertility*. Geraadpleegd op augustus 10, 2023, van <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infertility>

## 9 Bijlagen

1. Abstract Engels
2. Concept brief bestuursleden
3. Email Freya; mesologie op de website
4. Nikkelstapeling door Jeanette Willighagen
5. Concept informatief platform voor het 'Research Project CIG'
6. Yoga oefening, ademhaling en visualisatie door Rika Luka
7. Medicatie veilig slikken rond de zwangerschap door: Drs. Han Siem
8. Testimonials
9. Samenwerkingsovereenkomst begeleider
10. Omgaan met stress; 10 tips door Marije Jelsma
11. Email contact met Rika Luka van FitforFertility.nl
12. Email contact met Annabelle van 24baby.nl
13. Concept brochure Research Project CIG/Subfertiliteit

## Bijlage 1 - Abstract in English

The WHO statistics emphasize the impact of subfertility on the quality of life and also underscore the growing importance of complementary care. The aim of this thesis is to raise awareness of mesology as complementary care and, as a result, establish collaboration with stakeholders. This should lead to the establishment of a patient stream for the 'Research Project CIG' on the subject of subfertility.

The central research question focuses on identifying valuable recommendations from various stakeholder groups for the 'Research Project CIG.' The research examines these valuable recommendations and also takes a look at the organization of Dutch subfertility care. Additionally, it explores the role of stakeholder groups in the field of subfertility, identifying various relevant parties. The research highlights as wide a range of aspects related to subfertility as possible. It is evident that the patient association Freya plays a central role, and all regular stakeholder groups repeatedly refer to the information on Freya's website. However, by involving other stakeholder groups, this has resulted in interesting information that aligns with mesological thinking. The common thread of this thesis is the importance of lifestyle-related and environmental factors on fertility. Furthermore, other important aspects are discussed to improve fertility, which align with our mesological perspective.

A first step has been taken in contacting stakeholder groups to inform them about mesology. This can be continued with the help of the enclosed standardized letter regarding the 'Research Project CIG.' Additionally, a draft for a webpage has been prepared, which can serve as an informative platform, and a draft for a brochure, which can serve as promotional material.

Finally, through efforts within this research, information about mesology as an aid for fertility issues has been included on the Freya website

## Bijlage 2 - Conceptbrief bestuursleden



Beste bestuursleden [naam],

Binnen het Centrum voor Integrale Geneeswijzen (CIG) is in het kader van wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van mesologie en osteopathie bij aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) vanaf eind 2022 het 'Research Project CIG' van start gegaan.

### **Doel van het onderzoek**

Het doel is om de mogelijkheden en bijdragen van mesologen en osteopaten aan verschillende ALK inzichtelijk en uiteindelijk meetbaar te maken. Ook naar het onderwerp subfertiliteit wordt er op dit moment een studie opgezet. Deze studie gaat over het onderzoek naar de effectiviteit van de mesologie door middel van het 'black-box-onderzoek', zoals aanbevolen door de gezondheidsraad.

### **Mesologie**

Genoemd onderzoek richt zich op de bruikbaarheid van het toepassen van mesologie, een holistische benadering van gezondheid en welzijn, op het gebied van subfertiliteit. Mesologie combineert kennis en methoden uit de reguliere geneeskunde, traditionele geneeskunde en voeding om het zelf herstellend vermogen van het lichaam te ondersteunen.

Mesologie kan naar verwachting een waardevolle aanvulling zijn op de bestaande behandelmethode en kan paren helpen hun droom van het ouderschap te verwezenlijken. Mesologen door het hele land laten al langer positieve resultaten zien bij cliënten, waarbij de vruchtbaarheid werd verbeterd en ze uiteindelijk zwanger werden gedurende de mesologische behandeling.

### **Deelnemers gezocht**

We volgen met belangstelling de inspanningen van [naam] om stellen te ondersteunen die moeite hebben met zwanger worden, en we verwachten dat bovengenoemd onderzoek van waarde kan zijn voor degenen die op zoek zijn naar aanvullende behandelopties. Het is om deze reden dat we graag een oproep willen plaatsen op de website van [naam] om paren die geïnteresseerd zijn in ons onderzoek de kans te geven om deel te nemen aan onze klinische studie. We verwachten dat dit een waardevolle samenwerking kan zijn, aangezien het de leden van [naam] een extra behandelingsmogelijkheid biedt en ons de gelegenheid geeft om het onderzoek nog meer body en diepgang te geven.

### **Oproep plaatsen**

We hopen dat u ons verzoek in overweging wilt nemen en dat u bereid bent om onze oproep, zodra dit onderzoek naar subfertiliteit van start gaat, op de (naam)-website te plaatsen. Samen kunnen we een verschil maken in het leven van stellen die wanhopig proberen hun kinderwens te vervullen.

We kijken uit naar uw positieve reactie en de mogelijkheid om samen te werken in dit belangrijke streven.

Met vriendelijke groet,

[naam]  
Mesoloog

Namens het 'Research Project CIG'



### Bijlage 3 - Email Freya; mesologie op de website

**Van:** Anke Edema <[ankesimone21@gmail.com](mailto:ankesimone21@gmail.com)>  
**Datum:** donderdag 8 juni 2023 om 12:57  
**Aan:** "[secretariaat@freya.nl](mailto:secretariaat@freya.nl)" <[secretariaat@freya.nl](mailto:secretariaat@freya.nl)>  
**Onderwerp:** mesologie

Beste secretariaat Freya,

Ik ben Anke Edema, mesoloog en op dit moment bezig met afstuderen. Mijn onderwerp is subfertiliteit.

Op jullie website bieden jullie de mogelijkheid om door te klikken naar "interessante externe websites" die gerangschikt zijn op verschillende onderwerpen. Ik heb gemerkt dat mesologie niet in de lijst van onderwerpen voorkomt en ik ben benieuwd waarom dat het geval is. Naar mijn mening hoort mesologie namelijk ook in dat rijtje thuis. Het is een veelomvattende vorm van geneeskunde en heeft ook expertise op het gebied van subfertiliteit. Hieronder vind je extra informatie over wat mesologie inhoudt:

*Mesologie is een complementaire en alternatieve geneeswijze die elementen van de traditionele Chinese geneeskunde, Ayurveda, natuurgeneeskunde, voedingsleer en homeopathie integreert. Het is ontstaan in Nederland en heeft enige populariteit verworven in bepaalde Europese landen.*

*Mesologie streeft naar een holistisch begrip van gezondheid en richt zich op de behandeling van de onderliggende oorzaken van ziekte in plaats van alleen de symptomen. Mesologen erkennen dat verstoringen in de lichaamssystemen, zoals het hormonale, immuun- en spijsverteringssysteem, bijdragen aan verschillende gezondheidsklachten, waaronder subfertiliteit. Ze maken gebruik van een combinatie van technieken, zoals lichamelijk onderzoek, vragenlijsten en diagnostische hulpmiddelen, om de algehele gezondheid van een individu te beoordelen.*

*Op basis van deze beoordeling kunnen mesologen een combinatie van behandelingen aanbevelen, waaronder voedingsveranderingen, voedingssupplementen, kruidengeneeskunde, homeopathie en aanpassingen in levensstijl. Het doel is om balans te herstellen en de zelfhelende mechanismen van het lichaam te optimaliseren.*

Graag zou ik willen vragen of het mogelijk is om mesologie toe te voegen aan de lijst van onderwerpen op jullie website. Ik ben benieuwd naar de voorwaarden die hiervoor gelden. Als er behoefte is aan meer informatie over wat mesologie kan betekenen voor koppels met een kinderwens, ben ik bereid om die aan te dragen.

Met vriendelijke groet,  
Anke Edema  
[www.ankedemesoloog.nl](http://www.ankedemesoloog.nl)  
[www.mesologie.nl](http://www.mesologie.nl)  
[www.integraalmedischcentrum.nl](http://www.integraalmedischcentrum.nl)

**Van:** Freya secr - Judy Kreft <secretariaat@freya.nl>

**Verzonden:** donderdag 15 juni 2023 14:56

**Aan:** Anke Edema <ankesimone21@gmail.com>

**Onderwerp:** Re: mesologie

Beste Anke,

Wij hebben de link naar de algemene website over mesologie <https://www.mesologie.nl> opgenomen onder de externe links in de categorie Alternatieve geneeswijzen.

Met vriendelijke groet,  
Judy Kreft  
[secretariaat@freya.nl](mailto:secretariaat@freya.nl)



Vereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen

Tel. 024-3010350 (voor administratieve vragen)

[www.freya.nl](http://www.freya.nl)

*Ben je blij met Freya? Wij kunnen niet bestaan zonder jouw hulp.  
Freya is een vereniging die haar werk doet met contributies en donaties.*

**\*\*\*\* Steun je ons? Word lid of doneer! \*\*\*\***

Kijk op <https://www.freya.nl/> voor meer info en aanmelding

Deze e-mail en eventuele bijlage(n) zijn vertrouwelijk en alleen bestemd voor de geadresseerde(n). Als u niet de bedoelde geadresseerde bent verzoeken wij u dit bericht per omgaande te retourneren aan de ondergetekende - met de vermelding dat u het bericht ten onrechte ontving - en het direct en zonder gebruikmaking van de kennis die u heeft verkregen, te verwijderen uit uw bestanden. De veiligheid en vertrouwelijkheid van berichten over het internet kan niet worden gegarandeerd. Daarom accepteert de auteur geen aansprakelijkheid hiervoor.

## Nikkelstapeling

---

Klachten veroorzaakt door nikkel is een mesologische diagnose, bij regulier en andere therapieën wordt nikkel vaak alleen als een probleem gezien bij contactallergie. Er wordt pas naar voeding gekeken als de klachten heel erg zijn (houd hier rekening mee bij verslaglegging, benoem belasting van slijmvliezen/pancreas. Aluminium en fytagen kunnen gelijksoortige klachten opleveren). Als tarwe geen problemen geeft, is nikkelstapeling niet heel waarschijnlijk. Tarweallergie, pinda-allergie, soya- en notenallergie wijst sterk op nikkelstapeling.

### Klachten

Eczeem, roodheid, acné, misselijkheid, slaapproblemen, duizeligheid, rhinitis, onverklaarbare gewichtstoename/-verlies, aften, constipatie/diarree, opgeblazen gevoel/gastritis, terugkerende infecties, fibromyalgie, CVS, algehele malaise, migraine.

### Meetpunten

Ductus pancreaticus, (papil van Vater), KMP bindweefsel, KMP slijmvliezen, pissinger, duo II (kan herkenning door klieren klieren van Brüner verstoren, als homeo nikkel metallicum de meting met voeding weer naar 50/56 herstelt, dan blokkeert nikkel op duo II de herkenning, eventueel te controleren met tussentest) allergiemeridiaan, alle punten op de dunne darm

### Aanpak

#### Aanvoer verminderen

Nikkelarm dieet. Producten met hoog nikkelgehalte: chocola, peulvruchten, haver/boekweit, noten & zaden, tomaten. Bij voedingsadvies: haal de bulk eruit. Laat tomaten zitten als die niet heel veelgegeten worden, maar wel als iemand 5 x per week iets met tomatensaus eet. Waarschuw patiëntniet zelf op internet te gaan zoeken, want dan durven ze niets meer eten, alleen advies mesoloog volgen. Make-up: kan nikkel bevatten, maar alleen iets mee doen bij bijv. eczeem rond de ogen, of als iemand heel veel make-up gebruikt.

#### Afvoeren

Voor het afvoeren van nikkel kun je middelen inzetten die drainerend werken op de nieren. Middelen die ingezet kunnen worden om nikkeloverschot af te voeren zijn onder meer:

Homeopatisch	Niccolum metallicum: deficiëntie pancreasexcreties, migraine, ontsteking bovenste luchtwegen met droge hoest (periodiciteit, hoofd vasthouden), dikke moeilijk te verwijderen slijm (zie Vrijlandt) ook voor diagnostisch te gebruiken
	Mercurius solubilis, Calcium carbonicum
	Iris versicolor: pancreas+speekselklieren, weekendhoofdpijn/migraine, periodiciteit (zie Vrijlandt), communicatie tussen de organen
	Viola tricolor: nikkel, huidproblemen (impetigo), longproblemen (reuma in kleine gewrichten)
	Lycopodium: gezwollen bovenbuik, HepRenPan, dirigent voor goede samenwerking

Ayurvedisch	Cystone (complex)
Gemmotherapie	Equisetum reinigt bindweefsel Ribes nigrum Vaccinium Alnus: drainage zware metalen, acuut middel voor ontstekingen die in deslijmvliezen beginnen, breedspectrum antibioticum, verkoudheden; circulatie Pinus: drainage zware metalen, oude klachten, botten, remineraliserend, pezen en ligamenten
Fytotherapie	Iris versicolor (fyto en homeo met elkaar vergelijken wat beste werkt) Chlorella/Spirulina: pas op, heel heftig, gevaar voor schildklierverstoringen
Vethuishouding	Kwaliteit van de celwand wordt beïnvloed door nikkel en lijkt te verharderen, er zijn meer (goede) vetten nodig om de celwand weer soepel te krijgen.

### Binden

Om veilig af te voeren zonder dat de klachten opeens echt uit de bocht vliegen, moet nikkel gebonden worden. Dit kan bijv. aan: Vit E, glutathion, selenium, zink, zincum muriaticum, shilajit, amalaki (Vit C), de Schüsslers: FePh, CaFl, (chlorella) ...

### Concurrentie

Nikkel is een concurrent voor tweewaardige mineralen: ijzer, magnesium, mangaan, zink. Nikkel kan de plaats van deze mineralen opvullen bij tekorten en gaan stapelen en/of er kunnen tekorten hiervan ontstaan bij nikkelstapeling. Zie voor meer info: [Literatuurstudie nikkelbelasting op Mesonet](#). Deze mineralen dus ook goed controleren.

### Praktijk

Risicogroep: vegetariërs, die eten vaker noten/zaden/peulvruchten  
Lastige combi: veganist + nikkelstapeling. Overgebleven eiwitten zijn dan: granen en paddenstoelen  
Let op: Ayurvedische middelen kunnen veel nikkel bevatten, met name complexmiddelen waar zoethout/ glycyrrhiza in zit.

## Bijlage 5 - Concept informatief platform voor het 'Research Project CIG'



### **Research Project C.I.G.**

Een initiatief van het College voor Integrale Geneeswijzen, Amsterdam  
Voor heteroseksuele koppels met een uitblijvende zwangerschap



### **Een wetenschappelijke onderzoek naar de effectiviteit van mesologie bij vruchtbaarheidsproblemen**

Deze studie gaat over het onderzoek naar de effectiviteit van de mesologie door middel van het 'black-box-onderzoek', zoals aanbevolen door de gezondheidsraad





### Over het concept Mesologie

Mesologie is een vorm van natuurgeneeskunde, waarin medisch wetenschappelijke kennis wordt geïntegreerd met kennis uit complementaire geneeswijzen. Alle vormen van geneeskunde zijn concepten, gebaseerd op principes en paradigmata, waarbinnen men zijn diagnostiek en therapie beoefent. Mesologie vormt de brug tussen Oost en West, tussen empirie en wetenschap.

Mesologie maakt voor iedereen een individueel plaatje over het functioneren. Iedere patiënt wordt totaal onderzocht en de vitale functies worden in kaart gebracht. Zo ontstaat een 'kaart' met daarop de goede functies en de dysfuncties. Vanuit de dysfuncties wordt gekeken naar hun bijdrage bij het ontstaan van de klachten. Hierbij worden zowel alle klachten bij elkaar gebracht, als de (ziekte) geschiedenis, als typologie, gewoonten, etc.

Het gaat de Mesologie altijd om de individuele balans. Ieder mens is anders, ieder mens is uniek. De kunst is de balans te vinden en in je persoonlijke evenwicht te functioneren. Dat is de kracht die vrijwel iedere ziekte overwint, de kracht vanuit jezelf. Voeding, beweging, ontspanning spelen vanzelfsprekend een belangrijke rol, maar ook hier gaat het om de individuele benadering.

Het mesologisch concept gaat uit van vijf aspecten van het menselijk bestaan. De mens is meer dan lichaam en psyche en functioneert altijd als een geheel. In de praktijk richt de Mesologie haar aandacht op al deze aspecten zoals het: Fysisch, Emotioneel, Mentaal, Energetisch en Existentieel aspect.

Zowel oorzaken als uitingen van klachten zijn uiteraard terug te vinden in verschillende aspecten van ons bestaan. Ons huidig analytisch model van geneeskunde heeft de neiging alles in een apart vakje te stoppen en soms is dat verstandig. Vaak echter leidt juist de combinatie van factoren tot inzicht, begrip en oplossing van het probleem, dat is wetenschap. Mesologie kijkt anders, kijkt met meerdere brillen en slaat bruggen.



### Over het onderzoek Mesologie

Het Centrum voor Integrale Geneeswijzen heeft dit onderzoek opgezet. Het onderzoek bestaat uit 3 mesologische consulten en betreft een traject van 6 tot 10 maanden, deelname is gratis. Voor deelname gelden een aantal criteria, als jullie binnen de groep vallen, kijken we eerst naar je huidige toestand, door middel van vragenlijsten.

Zowel jij als je partner worden mesologisch onderzocht en krijgen na het 1<sup>e</sup> consult direct een therapie voorgesteld bestaande uit persoonlijke voedingsadviezen en/of supplementen. Na 8 weken volgt een tweede onderzoek naar de veranderingen die in je lijf hebben plaats gevonden. De therapie zal worden bijgesteld (fine-tuning). Na 16 weken volgt een derde onderzoek en afstemming. Na 24 weken wordt er opnieuw gekeken naar je gehele toestand, door middel van vragenlijsten. Ook vragen we je nog een evaluatie formulier in te vullen over je ervaring.

Met het meedoen van deze studie loop je geen vertraging op in jullie kinderwens traject.



## Hoe verloopt de aanmelding?

Volg dan onderstaand stappenplan

### 1) Lees de informatie

Op deze website vind je de informatie en de toestemmingsverklaring om deel te kunnen nemen

### 2) Aanmelden via de website

Teken beide het toestemmingsformulier en vul beide de vragenlijst in en stuur dit naar [expertise-subfertiliteit-team@imc.nl](mailto:expertise-subfertiliteit-team@imc.nl)

### 3) Contact met onderzoekers

Het Expertise-Subfertiliteit-Team checkt of je mag deelnemen en sturen je een bevestiging via de e-mail, ook nemen ze contact op voor het maken van de afspraken die plaatsvinden in het IMC



## Informatie over het onderzoek Mesologie

Wat is er anders dan bij regulier zorg?	Onderzoeken	Wat vragen we van jou	Onderzoeksinstrumenten	Natuurlijke medicatie
Mesologie doet onderzoek naar de fysiologische functies van je lijf, vitale functies worden in kaart gebracht. Zo ontstaat een 'kaart' met daarop de goede functies en de <b>dysfuncties</b> . Vanuit de dysfuncties wordt gekeken naar hun bijdrage bij het ontstaan van uw klachten. Hierbij worden zowel alle klachten bij elkaar gebracht, zowel als uw (ziekte) geschiedenis, als uw typologie, uw gewoonten, etc.	Aan het einde van het behandeltraject kan het zijn dat er extra onderzoek moet worden gedaan. Dit hangt af van je persoonlijke situatie	We vragen je om alle vragenlijsten zo goed mogelijk in te vullen en minimaal 3 keer aanwezig te zijn op de afgesproken data	De <b>dysfuncties</b> worden meetbaar gemaakt door middel van de electro fysiologische diagnostiek (EFD). De EFD meet bepaalde punten in de huid. Elk punt staat in directe relatie met een orgaan of orgaandeel.  De meting van de EFD kan vergeleken worden met de meting van een ECG of EEG; de EFD geeft echter een totaaloverzicht van het menselijk functioneren	De medicatie kan bestaan uit: <ul style="list-style-type: none"><li>• vitamines, mineralen, enzymen en aminozuren;</li><li>• kruiden (Oosters of Westers);</li><li>• homeopathische middelen;</li><li>en .... voedings- en leefadviezen.</li></ul> Zo nodig wordt er verwezen naar een reguliere arts, osteopaat, psychotherapeut, meso-voedingscoach etc.  Dit alles wordt met u besproken





## Heb je interesse om deel te nemen?

### 1. Download & vul het formulier in

Download hier de toestemmingsverklaring en onderteken deze 'button om te downloaden'

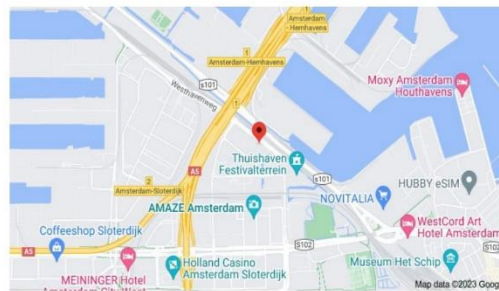
### 2. Email formulier

Mail het ingevulde formulier naar [expertise-subfertiliteit-team@imc.nl](mailto:expertise-subfertiliteit-team@imc.nl), de onderzoekers van het Expertise-Subfertiliteit-Team zullen vervolgens contact met U opnemen



## Contact informatie

Heb je nog vragen? Neem dan contact op door een mail te sturen naar [expertise-subfertiliteit-team@imc.nl](mailto:expertise-subfertiliteit-team@imc.nl),



Contactweg 145

1014 BJ Amsterdam

020 682 77 88



## Testimonials

"Na een goede check en de juiste supplementen vanuit de mesoloog, merkte ik al snel dat mijn lichaam weer steeds sterker werd en steeds meer in balans kwam..."

"Bij alle metingen kwam naar voren dat mijn eileiders gewoon goed doorgankelijk waren. Mijn gevoel leek dus wel degelijk te kloppen. Ik had nog een lange weg verschillende onderzoeken en operaties te gaan. Maar door alle ondersteuning vanuit de mesologie zat ik weer veel beter in mijn vel, had ik weer hoop en vertrouwen in mijn eigen lichaam..."

"Tijdens de acht uur durende operatie in Leuven kwam ook mooi naar voren dat de supplementen hun werk hadden gedaan en dat de metingen van de mesoloog wel degelijk klopte...." **P.S. uit Made**

"Een belangrijk element in ons proces was de begeleiding van een mesoloog. De mesoloog speelde een cruciale rol bij het op maat maken van voedings- en suppletieadviezen voor zowel mijn partner als ik, rekening houdend met onze individuele behoeften en gezondheidsaspecten..."

De mesoloog kon testen welke voeding wij op dit moment beter niet konden eten omdat dit invloed had op ons hele gestel. Ook had ik last van hpv virus bij de baarmoederhals dus heeft de mesoloog ook gekeken welke stoffen mijn immuunsysteem zouden kunnen ondersteunen

Deze persoonlijke benadering heeft ons geholpen om hun vruchtbaarheid te optimaliseren, want na twee maanden bij een tweede controle van de sperma zagen we verbetering. Na een paar maanden hard werken, kregen we in april 2023 eindelijk positief nieuws; ik ben zwanger!" **S en B uit Dokkum**

"Met een behoorlijk lijstje aan supplementen en een streng dieetadvies stond ik 1,5 uur later weer buiten...een lactose intolerantie beïnvloedt de slijmvliezen en de binnenzijde van de baarmoeder is ook een slijmvlies, dus dat zou het innestelen kunnen bemoeilijken..."

"Tijdens de zwangerschap ben ik elke 3 maanden bij Inge langs gegaan om even alle vitamines en mineralen te 'finetunen'. Ik vond het een fijne bevestiging van mijn gevoel over wat mijn lijf op dat moment nodig had... We gaan het ongetwijfeld nooit kunnen bewijzen dat de behandeling van Inge ervoor heeft gezorgd dat ik zwanger kon worden, maar gevoelsmatig is dat absoluut het geval. De mesologie heeft er aan mij in elk geval weer een trouwe fan bij!" **Martine Burgers**



MESOLOGIE

## OMGEKEERDE HOUDING, GOUDEN DRAAD ADEMHALING & VISUALISATIE

Door aan het eind van de dag diep te ontspannen en bewust alle opgedane indrukken en stress van die dag los te laten kan je effectief een stresscyclus afronden. Onderstaande oefening en ademhaling kan je hierbij helpen. Met de bijbehorende visualisatie herprogrammeer je bovendien je celgeheugen waardoor je in toekomstige situaties minder stressvol gaat reageren.

### VIPARITA KARANI OF OMGEKEERDE HOUDING

Viparita betekent 'omgekeerd' en karani 'actie'. Deze omgekeerde passieve houding stimuleert het verloop van het bloed in je benen naar je bekken, helpt om mentale spanning los te laten, dient voor herstel en kalmeert je zenuwstelsel.

Je beenspieren zijn de best doorbloede spiergroepen in je lichaam. Door de omgekeerde houding stroomt dit bloed sneller je bekken in, dat daardoor beter doorbloed wordt. Doordat je je handen achter je laat rusten opent je borstkas en activeer je je hart chakra. Energetisch brengt deze houding rust en helpt ze om ongewilde gedachtes of emoties los te laten.

**!** **OPGELET** Doe deze oefening zonder steun onder je heupen/onderrug tijdens de eerste 3 dagen van je menstruatie (of zolang je hevig vloeit).

**Techniek.** Om in de houding te komen zoek je een plekje bij de muur. Als steun heb je een gevouwen deken nodig of een stevig kussen. Leg je deken of kussen tegen de muur. Ga op je zij liggen met je benen en romp in een hoek van 90°. Je billen en benen rusten tegen de muur aan, met je kussen en yogamat achter je billen. Plaats nu je benen, met een vloeiende zwaai, zijwaarts omhoog tegen de muur. Tegelijkertijd kom je met je bekken/onderrug op je kussen te liggen. Je zitbeentjes raken de muur net niet.

**t** **TIP** Je kan je houding en de positie van je kussen aanpassen door je met je voeten tegen de muur af te zetten en dan je heupen op te tillen.

Leg je armen achter je hoofd op de grond met je handpalmen naar boven. Zo opent je borstkas. In deze houding blijf je minimaal 5 minuten liggen. Voel je zelf rustig worden, ontspan je benen en nek en laat de houding zijn werk doen. Jij doet de houding niet, de houding doet jou! Voer de ademhaling en eventueel de visualisatie uit die bescreven staat op volgende pagina.

Om uit de houding komt, zet je je voeten op de muur zodat je je bekken kan omhoog tillen, duw je het kussen onder je vandaan en rol je op je zij. Kom dan langzaam overeind.



**Tijdstip:** Doe deze oefening als je thuiskomt van je werk, of beter nog, voor je naar bed gaat. Hoe meer ontspannen je naar bed gaat, hoe dieper je REM-slaap en hoe helender je slaapt. Wanneer je mind overspannen is voor je naar bed gaat, krijgt je onderbewuste het ook druk en slaapt je minder diep. De taak van het onderbewuste is immers om met oplossingen voor de dag te komen. Het is daarom belangrijk een stresscyclus af te ronden voor je gaat slapen.

## GOUDEN DRAAD ADEMHALING

Net zoals de Viparita Karani helpt de Gouden Draad Ademhaling om mentale spanning los te laten. Wanneer je (mentale) spanning ervaart of gestrest bent, verandert automatisch je ademhaling: je gaat hoger ademen en je gaat je adem langer vasthouden. Hierdoor creëer je echter nog meer spanning in je lichaam waardoor je stress juist langer vasthoudt. Bovendien, wanneer je je adem inhoudt, vergiftigt je letterlijk je lichaam: je voert de geproduceerde koolstofdioxide niet goed meer af.

Door dieper, langer en dus vollediger uit te ademen creëer je rust en voer je beter toxines (CO<sub>2</sub>) af. Hierdoor creëer je minder stress in je lichaam en produceer je geen extra adrenaline. Deze schijnbaar eenvoudige ademhaling is zeer effectief: het verlaagt je bloeddruk en kalmeert je zenuwstelsel en zorgt ervoor dat je lichaam meer endorphines, natuurlijke pijnstillers, aanmaakt. Deze ademhaling wordt o.a. ook gebruikt in para-trainingen om heftige pijn op te vangen!

**techniek:** Adem zo volledig mogelijk in, door je neus, helemaal tot in je buik. Adem uit door een klein gaatje tussen je lippen, alsof je met je uitademing een gouden draad spint. Omdat het gaatje zo klein is gaat je ademhaling natuurlijk langer worden. Wanneer je longen leeg zijn adem je opnieuw helemaal tot in je buik in. Zo blijf je doorademen: in door je neus, uit door je mond alsof je een draad spint.

## VISUALISATIE: HERPROGRAMMEREN

Kom in de Viparita Karani en doe een ronde van 5 Gouden Draad Ademhalingen. Voel je lichaam langzaam ontspannen.

Terwijl je zo door blijft ademen doorloop je je dag, van het moment dat je opstond tot het moment van deze oefening. Wanneer je een stressvol moment tegenkomt zeg je in stilte tegen jezelf, 'ik laat dit los, alles is goed'. Misschien leverde een file stress op, misschien had je een aanvaring met een collega op je werk, of hoorde je dat een collega weer zwanger was en raakte dit je 'open zenuw'. Blijf intern herhalen: 'ik laat dit los, alles is goed' tot je voelt dat je de situatie losgelaten hebt.

Stel je vervolgens de situatie voor hoe jij zou willen dat de situatie verlopen was of hoe jij beter gereageerd zou kunnen hebben in de gegeven situatie. Met andere woorden, in je verbeelding creëer je de gebeurtenis opnieuw zodat deze harmonieus voor je wordt: bv. geen file - of file maar jij blijft kalm, of in de interactie met je collega reageer jij (of hij!) anders zodat zijn (of jouw reactie) optimaal is in plaats van dat ze je stress oplevert.

Het kan zijn dat je het recreëren in bepaalde gevallen moeilijk vindt. Zeg dan tegen jezelf, 'het is goed', tot het inderdaad ok voor je voelt. Ga dan verder met de volgende situatie in je dag waar je stress ervaart, adem het weg en maak de gebeurtenis in je gedachten harmonieus.

De hele oefening door blijf je werken met de gouden draad ademhaling. Wanneer je je dag doorlopen hebt en klaar bent met de oefening, verwijder je de steun onder je heupen/onderrug en kom je langzaam uit de houding. Neem je tijd hiervoor.

 **TIP** Als de gouden draad ademhaling je teveel afleidt van je visualisatie, adem dan gewoon rustig en diep door.

Vaak is stress het resultaat van oude reactiepatronen. Je zal merken dat deze oefening na een tijdje minder tijd in beslag gaat nemen. Hoe vaker je de oefening doet, hoe minder stress je zult ervaren in vergelijkbare situaties doordat je jezelf geprogrammeerd hebt anders te reageren.

**JASMIJN** (bevalen van een zontje): Bij de oefening van de omgekeerde houding raakte ik altijd erg ontspannen. Ik zorgde ervoor dat ik me van tevoren al klaar had gemaakt om naar bed te gaan zodat ik na de oefening gelijk mijn bed in kon duiken. In het begin zette ik een alarm op 7 minuten, later heb ik die op 5 minuten gezet omdat ik sneller ontspannen raakte. Ik begon de oefening met vijf keer de Gouden Draad Ademhaling waarna ik rustig werd. Daarna doorliep ik mijn dag met mijn natuurlijke rustige ademhaling zodat ik niet te geconcentreerd op mijn ademhaling zou zijn. Nog vóór het alarm afging was ik totaal ontspannen en schokten mijn benen lichtjes, wat ik meestal ervaar net voordat ik in slaap val. Deze oefening heeft me echt veel fysieke en innerlijke rust gebracht...Heerlijk!



DOOR: DRs. HAN SIEM



**Drs. Han Siem** is complementair werkend apotheker bij de Huizer Apotheek en DeVitamineapotheek.nl en het Integraal Medisch Centrum Amsterdam. Hij is gespecialiseerd in interacties tussen reguliere en complementaire medicatie.

## Medicatie veilig slikken rond de zwangerschap

In onze praktijk krijgen we vaak de vraag of de medicatie veilig is bij kinderwens, zwangerschap of lactatie. Vooral voor kruiden, vitamines en mineralen zijn helaas weinig data bekend uit de literatuur. Ook zijn gegevens, zoals vermeld in beschikbare vademecums van bijvoorbeeld de fabrikant, soms onvolledig. Bij Ayurvedische kruidenpreparaten staat onder contra-indicaties vaak niets vermeld terwijl in de literatuur uteruscontracties beschreven staan, met een verhoogde kans op abortus. De therapeut kan dus niet altijd blindelings op de beschikbare informatie leunen en loopt mogelijk een risico.

**Helaas is het niet mogelijk** om per geneesmiddel, kruid, vitamine of mineraal aan te geven of dat wel of niet veilig is, maar ik beschrijf met welke aspecten we te maken hebben om de kans op schade te beperken. Bekend zijn de problemen die kunnen ontstaan bij voedingstekorten, roken, drugs- en alcoholgebruik, en chronische aandoeningen zoals epilepsie en diabetes mellitus. Daarnaast zijn er veel gegevens over reguliere geneesmiddelen aangaande veiligheid bij zwangerschap en lactatie. In de reguliere geneeskunde wordt bijzondere aandacht gegeven aan geneesmiddelen die ook na staken nog een teratogeen effect kunnen hebben, zoals isotretinoïne, cytostatica en methotrexaat. De preventieve rol van foliumzuur ter voorkoming van neuraalbuisdefecten is inmiddels alom bekend. Daarom wordt bij kinderwens aanbevolen om dagelijks 0,4mg foliumzuur te gebruiken vanaf een maand voor de conceptie tot en met tenminste twee maanden erna.<sup>[1,2]</sup> Ook is van vitamine A bekend dat de veilige grens bij zwangerschap niet mag worden overschreden. Doseringen van >25.000 IE zijn teratogeen en het advies is maximaal 10.000 IE (=3000 microgram). Lareb beveelt zelfs een maximale dagdosis aan van 2666 IE (=800 microgram).<sup>[3]</sup>

**Indien een stof een teratogeen effect heeft**, betekent dit dat er irreversibele schade ontstaat van het embryo of de foetus. Vermoed wordt dat in Nederland 3% van de pasgeborenen ontwikkelingsstoornissen vertoont. Op vijfjarige leeftijd stijgt dit percentage tot 8% omdat functionele

stoornissen pas later worden ontdekt, zoals een stoornis van het gehoor of de hersenen. Teratogeniteit kan direct plaatsvinden op het ongeboren kind of langs de fysiologische processen van de moeder. Onderzoek naar de schadelijkheid van medicatie tijdens de zwangerschap bij de mens is gecompliceerd en ethisch niet toelaatbaar en wordt daarom voornamelijk verkregen uit dierexperimenteel onderzoek. Dit type onderzoeksresultaten laat zich echter niet één op één extrapoleren naar de mens. Epidemiologische studies zijn daarom van groot nut in de beoordeling van toxiciteit van een stof bij zwangerschap. De placenta is van cruciaal belang omdat die de verbinding vormt tussen moeder en kind. Als een stof de placenta zou passeren komt die in de circulatie van het kind terecht. In de placenta bevinden zich tal van enzymen die van belang zijn voor het metaboliseren van de ingenomen medicatie.<sup>[4]</sup>

**Bij de teratogenese spelen** diverse factoren een rol zoals het tijdstip van toedienen van een geneesmiddel, kruid of voedingssupplement. Wat een zwangerschapswens betreft: in de periode tussen de conceptie en de volledige implantatie (ca. 2 weken) is er geen of nauwelijks weefselcontact tussen moeder en de bevruchte eicel. Een schadelijke stof zal in deze periode een alles-of-nietseffect hebben; de bevruchte eicel wordt zonder schade behouden óf afgestoten. Daarna volgt een periode waarin het embryo met name morfologisch beschadigd kan worden aan de orgaansystemen. Vanaf de tiende week tot het einde van de zwangerschap ligt de nadruk niet meer op misvormingen maar kunnen functionele beschadigingen optreden van de zich verder ontwikkelende organen. De kans op ernstige misvormingen treedt dus op in de eerste tien weken van de zwangerschap ofwel het eerste trimester. Wees daarom extra voorzichtig met medicatie in deze kwetsbare periode.

**Misvormingen van het ongeboren kind ontstaan nooit plotseling; de duur van expositie aan de stof is dus belangrijk.**



Ook de dosis van het middel en de duur van de behandeling zijn bepalend voor het risico op schade bij het ongeboren kind. De aard van de stof en de mogelijkheid om de placenta wel of niet te passeren, bepalen of er wel of geen schade aangericht kan worden aan de foetus. Misvormingen van het ongeboren kind ontstaan nooit plotseling; er is een zekere tijd nodig voor het ontstaan ervan. Daarom is de duur van de behandeling en dus de expositie aan de stof een belangrijke factor. In de reguliere geneeskunde hanteert men het Australische classificatiesysteem waarbij A geheel veilig, B onvoldoende gegevens, C functionele stoornissen en D teratogeen betekent. Kruiden, vitamines en mineralen zijn helaas nog niet ingedeeld volgens dit handige systeem en men zal zich daarom moeten baseren op beschikbare gegevens in de literatuur, zoals de Natural Standard Database. De fabrikant zal zich over het algemeen indekken en het gebruik bij zwangerschap ontraden indien hierover niets bekend is.<sup>[5,6]</sup>

Als het om borstvoeding gaat; een aan de moeder toegediend medicament kan worden opgenomen in de moedermelk, waardoor bij het kind schadelijke effecten kunnen optreden. Daarom is het van belang om af te wegen of de lactatie moet worden onderbroken zolang het middel wordt gebruikt. Het zal vrijwel nooit nodig zijn de borstvoeding volledig te staken en wanneer dit wel het geval is kan soms worden uitgeweken naar een veilig alternatief.

Een stof moet een complex farmacokinetisch proces doorlopen voordat het een mogelijk toxisch effect in de zuigeling kan hebben. Middelen die niet systemisch worden opgenomen in de bloedbaan van de moeder zullen niet in de moedermelk en bij het kind terecht komen. Of er een ongewenst effect optreedt bij de baby hangt af van de concentratie van het medicament in de moedermelk, de hoeveelheid melk die het kind drinkt en hoe het wordt opgenomen vanuit het maagdarmlkanaal van de zuigeling.

Let erop dat bij een langere halfwaardetijd van een medicijn het effect ervan kan accumuleren in het kind. Daarom moet bij herhaalde toediening van de stof kritischer worden gekeken dan bij eenmalige toediening. De permeabiliteit door de bloed-hersenbarrière (BHB) is bij jonge baby's groter, waardoor er sneller centrale bijwerkingen kunnen optreden. Stoffen die vetoplosbaar zijn kunnen de BHB passeren, in tegenstelling tot wateroplosbare.<sup>[3,4,7]</sup>

#### Praktische adviezen

- Wees extra voorzichtig in het eerste trimester: de foetus is zeer kwetsbaar.
- Kort en laag doseren is altijd veiliger dan hoog en lang; een langere halfwaardetijd betekent accumulatie.
- Neem geen risico als er onvoldoende gegevens beschikbaar zijn en weeg het risico af tegen het nut.
- Stoffen die spasmen kunnen geven van glad spierweefsel geven verhoogde kans op uteruscontracties.
- De kans op toxische effecten is groter bij prematuren en pasgeborenen door een lagere klaring en snellere passage naar de hersenen. De klaring neemt toe met de leeftijd en is pas ontwikkeld na 18 weken.
- Het mengen van de moedermelk met flesvoeding verdund de concentratie van het medicament.
- Adviseer borstvoeding te geven vlak voor de volgende dosis medicijn. Aangenomen wordt dat piekconcentraties in de moedermelk ongeveer 1 tot 3 uur na inname van het medicament ontstaan.
- Adviseer om het medicament vóór de periode van de langste slaap van de baby in te nemen.

[www.devitamineapotheek.nl](http://www.devitamineapotheek.nl)

U vindt de volledige bronvermelding op pagina 42 van dit tijdschrift en op [www.orthofyto.com](http://www.orthofyto.com) bij het betreffende artikel. Abonnees kunnen hier inloggen.

## Bijlage 8 – Testimonials

*“Van iets vanzelfsprekends, naar iets onbereikbaars, naar weer opnieuw hoop en uiteindelijk een groot wonder. Dat is in het heel kort samengevat hoe ons verhaal met endometriose en een kinderwens verlopen is.*

*Kinderen krijgen was voor mij eigenlijk altijd iets heel vanzelfsprekends. Als tiener zijnde had ik dan ook altijd het beeld in mijn hoofd van een gezin van 4. Ik zou later gewoon 2 kinderen krijgen. Maar dat gewoon was niet meer zo gewoon toen er bij mij hevige endometriose werd ontdekt. We kregen te horen dat zowel eierstokken als eileiders door flinke cystes en verklevingen verwijderd moesten worden.*

*Via een computerscherm kregen we te zien hoe ze dat allemaal even gingen doen. Maar voor ons stortte onze wereld ondertussen even helemaal in. Ik weet nog dat ik echt bijna aan de arts wou vragen of ze wel de juiste persoon voor zich hadden. Alsof het niet over mij ging.*

*Heel typisch was dat dat gevoel bleef bestaan. Ik wist dat er iets niet goed zat want de pijn was soms ondraaglijk en ik wist ook dat er iets moest gebeuren. Maar mijn gevoel gaf heel duidelijk aan dat alles verwijderen niet de bedoeling was. Gelukkig hebben we er zelf voor gekozen om voor een second opinion naar België te gaan en om ook weer terug op controle te gaan bij de mesoloog. Ik was ondertussen heel wat kilo's afgevallen en merkte dat mijn lichaam helemaal in de war was. Ik sliep bijna niet meer van de pijn, had zweetaanvallen en was totaal niet mezelf. Na een goede check en de juiste supplementen vanuit de mesoloog, merkte ik al snel dat mijn lichaam weer steeds sterker werd en steeds meer in balans kwam. Ondanks de endometriose die er nog zat voelde ik me een stuk beter. Daar kwam ook bij dat mijn lichaam door het juiste gebruik van supplementen al rommel van de cystes ging afvoeren. En nog een heel belangrijk lichtpuntje. Bij alle metingen kwam naar voren dat mijn eileiders gewoon goed doorgankelijk waren. Mijn gevoel leek dus wel degelijk te kloppen. Ik had nog een lange weg verschillende onderzoeken en operaties te gaan. Maar door alle ondersteuning vanuit de mesologie zat ik weer veel beter in mijn vel, had ik weer hoop en vertrouwen in mijn eigen lichaam.*

*Het zo fijn om hulp te krijgen waar je zelf helemaal achterstaat en waar je een goed gevoel bij hebt. Dit heeft mij heel veel rust gegeven.*

*Tijdens de acht uur durende operatie in Leuven kwam ook mooi naar voren dat de supplementen hun werk hadden gedaan en dat de metingen van de mesoloog wel degelijk klopte. De arts gaf namelijk aan dat het weefsel heel erg makkelijk te verwijderen was. En wat waren we blij toen we na de operatie te horen kregen dat ze mijn eileiders en eierstokken hebben kunnen besparen. Vanuit de hoop die we weer hadden gekregen, konden we na een lang herstel, eindelijk weer over onze toekomst nadenken.*

*Van hoop naar werkelijkheid. Want en half jaartje later waren we in verwachting van ons grootste wonder.”*

P.S. uit Made



*“In januari van het jaar 2022 besloten wij samen voor onze kinderwens te gaan. Na een aantal maanden van proberen en gezien onze leeftijd 35 jaar en 37 jaar besloten wij het sperma eens te controleren. Je weet het namelijk maar nooit en door de verhalen om je heen dat steeds meer mensen moeite hebben met het krijgen van kinderen, waren we wel iets op onze hoede geraakt. Tot onze grote schrik was de uitslag van het spermaonderzoek niet goed, er waren zodanig weinig zaadcellen dat het volgens de arts onmogelijk was om natuurlijk zwanger te worden. Volgens hen was de enige optie om verder hulp te zoeken bij een vruchtbaarheidskliniek. We misten heel erg een persoonlijke benadering op gebied van voeding en leefstijl, er werden alleen wat algemene tips gegeven zoals: niet roken, geen alcohol drinken en regelmatig bewegen. Wij zijn dankbaar voor de steun die we vanuit de complementaire gezondheidszorg hebben gekregen tijdens onze reis naar een natuurlijke zwangerschap. Een belangrijk element in ons proces was de begeleiding van een mesoloog. De mesoloog speelde een cruciale rol bij het op maat maken van voedings- en suppletieadviezen voor zowel mijn partner als ik, rekening houdend met onze individuele behoeften en gezondheidsaspecten. De mesoloog kon testen welke voeding wij op dit moment beter niet konden eten omdat dit invloed had op ons hele gestel. Ook had ik last van hpv virus bij de baarmoederhals dus heeft de mesoloog ook gekeken welke stoffen mijn immuunsysteem zouden kunnen ondersteunen. Deze persoonlijke benadering heeft ons geholpen om hun vruchtbaarheid te optimaliseren, want na twee maanden bij een tweede controle van de sperma zagen we verbetering. Volgens de arts was dit nog steeds niet voldoende voor een natuurlijke zwangerschap, ondanks dat wij ontzettend verdrietig waren van het bericht, hielden wij vol en gingen door met onze therapieën. Diep in ons hart geloofden wij dat het mogelijk was, natuurlijk zwanger te worden. Na een paar maanden hard werken, kregen we in april 2023 eindelijk positief nieuws; ik ben zwanger!! We zijn dolblij! Onze natuurlijke benadering en de steun van de mesoloog hebben ons geholpen ons doel te bereiken. Ook was mijn pap uitslag van mijn baarmoederhals verbeterd. We willen anderen aanmoedigen om vertrouwen te hebben in je lichaam en op zoek te gaan naar de juiste begeleiding die bij je past. Wij zijn ervan overtuigd dat mesologie een essentiële rol heeft gespeeld in het succes van ons zwangerschapstraject.”*

S en B uit Dokkum



*“Via een vriendin hoorde ik over het bestaan van mesologen. Ik kampte op dat moment met overtollig haaruitval en het lukte binnen het reguliere circuit nog niet om daar grip op te krijgen (aangetoonde bloedarmoede, maar de ingezette behandeling gaf geen resultaat). Naar aanleiding van het verhaal van mijn vriendin werd ik nieuwsgierig of ik met behulp van een mesoloog misschien mijn haaruitval zou kunnen laten stoppen.*

*Begin oktober 2022 had ik mijn eerste afspraak bij Inge Kuijk, mesoloog in Zelhem. Uit het onderzoek van Inge kwam een nikkel overbelasting en een lactose intolerantie naar voren. Met een behoorlijk lijstje aan supplementen en een streng dieetadvies stond ik 1,5 uur later weer buiten. Over 7 weken mocht ik terugkomen voor een vervolgsconsult.*

*Het nikkelvrij eten vond ik best een uitdaging, maar ik ben gemotiveerd aan de gang gegaan. Een paar dagen na mijn afspraak bij Inge begon mijn menstruatie. Deze was veel heftiger dan normaal, het voelde als een grote schoonmaak. Vier weken later bleef mijn menstruatie uit. Toen ik 3 dagen over tijd was heb ik een zwangerschapstest gedaan. Twee streepjes: hartstikke zwanger!*

*Ik ben 2 keer eerder zwanger geweest: in november 2019 en in juni 2020. Beide zwangerschappen zijn geëindigd in een miskraam en na de 2<sup>e</sup> zwangerschap lukte het niet meer om zwanger te worden. Mijn vriend en ik hadden ons er inmiddels bij neergelegd dat het ons niet gegeven was om kinderen te krijgen, dus deze zwangerschap voelde echt als een cadeautje! Wel heel ‘toevallig’ dat juist nu, na het veranderen van mijn voedingspatroon en het gaan slikken van andere vitaminen en mineralen het ineens wel lukt. Ik heb Inge gemaaild met de vraag of mijn dieet gewoon door kon gaan in verband met de zwangerschap en welke prenatale vitaminen ik het beste nog extra kon gaan slikken.*

*Toen het tijd was voor het 2<sup>e</sup> consult bij Inge heb ik haar gevraagd of zij een idee heeft wat de reden kan zijn dat ik nu ineens zwanger was. Haar uitleg was dat het te maken kan hebben met het lactosevrij eten. Een lactose intolerantie beïnvloedt de slijmvliezen en de binnenzijde van de baarmoeder is ook een slijmvlies, dus dat zou het innestelen kunnen bemoeilijken.*

*Tijdens de zwangerschap ben ik elke 3 maanden bij Inge langs gegaan om even alle vitaminen en mineralen te ‘finetunen’. Ik vond het een fijne bevestiging van mijn gevoel over wat mijn lijf op dat moment nodig had. Een aantal keer had ik al wat vitaminen laten staan over verminderd qua hoeveelheid en dat werd dan mooi bevestigd met de meting van Inge.*

*Er zijn een aantal keren bloed geprikt tijdens mijn zwangerschap waaruit bleek dat mijn bloedarmoede over was (en haaruitval had ik ook geen last meer van, maar dat is natuurlijk lastig te bepalen of dat door de vitaminen kwam of door de zwangerschapshormonen).*

*Op 20 juli 2023 is ons cadeautje Jasmijn geboren. Een wolk van een baby die het ontzettend goed doet. Ik ben nu dit verhaal aan het opschrijven terwijl mijn dochter in haar draagdoek op mijn borst ligt te slapen, wat een rijkdom!*

*We gaan het ongetwijfeld nooit kunnen bewijzen dat de behandeling van Inge ervoor heeft gezorgd dat ik zwanger kon worden, maar gevoelsmatig is dat absoluut het geval. De mesologie heeft er aan mij in elk geval weer een trouwe fan bij!”*

Martine Burgers uit Spankeren

## Bijlage 9 – Samenwerkingsovereenkomst begeleider

Bijlage - Samenwerkingsovereenkomst begeleider

Auteur: Anke Edema

Begeleider: Joke Egtberts

Titel: Subfertiliteit – Benadering belangengroepen, medewerking en opzetten patiëntenstroom

Afstudeeropdracht ter verkrijging van de titel Diploma in de Mesologie (D.M.) van het Nederlands Academisch College voor Mesologie

Ondergetekende is als promotor van bovengenoemde auteur op de hoogte van de opzet, structuur en inhoud van het afstudeerwerk, die ter beoordeling aan het NACOM wordt aangeboden ter afsluiting van de opleiding Mesologie en het behalen van de titel D.M..

Ondertekend op *dag datum jaartal*



14.10.23

Joke Egtberts

Mesoloog D.M.





Be  
mama

zwanger worden  
met body en mind

# Omgaan met stress bij zwanger worden

10 tips!

## Introductie

Wat goed dat je dit e-book hebt aangevraagd en stappen wilt zetten om anders met stress om te gaan bij zwanger worden!

Ik ben Marije Jelsma. In 2009 wilde ik graag zwanger worden. Al een jaar eerder stopte ik met de pil, ik leefde gezond (dacht ik) en had seks rond m'n eisprong. Maar, zwanger werd ik niet. Ik ken de angst, frustratie en stress als zwanger worden (nog) niet lukt. Ik ken ook het geluk van die positieve test, zwanger zijn en een gezonde baby op de wereld zetten (x2). De afgelopen 7 jaar heb ik research gedaan naar het verbeteren van de natuurlijke vruchtbaarheid; hoe word je nou echt sneller zwanger? Ik sprak met artsen, ervaringsdeskundigen én werd in Londen opgeleid in Natural Fertility en Fertility Massage. Je hebt zelf enorm veel invloed op je vruchtbaarheid! Wat een power om te weten dat je zelf het heft in handen kunt nemen om zwanger te worden. Met succes, ik was al heel snel zwanger. Dat gun ik jou ook!

Let's start! Met het aanpakken van stress bij zwanger worden.

## Stresssssss!

Google stress + zwanger worden en je krijgt 210.000 resultaten. Stress is een big deal bij zwanger worden. Terecht, want stress verstoort je hormoonhuishouding en kan ervoor zorgen dat zwanger worden minder makkelijk gaat. Maar, een nuance is op z'n plaats. Recent onderzoek liet zien dat chronische stress inderdaad nadelig is voor je vruchtbaarheid, maar dat stress afgewisseld met ontspanning geen nadelig effect heeft.

### STRESS EN ZWANGER WORDEN

Er wordt steeds meer bekend over de invloed van stress bij zwanger worden. In 2014 concludeerden onderzoekers van Ohio State University dat stress het zwanger worden flink kan dwarsbomen. Stress kan de vruchtbaarheid met zo'n 50% verminderen...help! Dit komt doordat je bij stress de stresshormonen cortisol en adrenaline aanmaakt. Ze zetten je lichaam op scherp, maar verstoren ook je eisprong en je hormoonhuishouding. Goed nieuws: recent onderzoek heeft aangetoond dat stress pas echt een probleem is als het chronisch is, of als je stress als een probleem ervaart.

### TIP 1: HEB STRESS

Wees niet bang voor stress. Accepteer het. Iedereen heeft stress. Dagelijks. En dat is helemaal prima. Denk aan werkstress en emotionele stress (onzekerheid, angst, woede, stress als zwanger worden niet lukt etc.) Dat is helemaal niet erg. Sterker nog, je bent erop gemaakt om met stress te kunnen omgaan. Stress heeft pas echt een nadelig effect als je het de hele dag hebt of in paniek schiet als je stress hebt. Als je ervan overtuigd bent dat stress



slecht voor je is en je absoluut geen stress mag hebben nu je zwanger wil worden, maak je in grote hoeveelheden stresshormonen aan. Maar, als je een stressreactie signaleert, dat ok vindt en weet dat er straks weer een moment van rust komt.. dan kan je lijf daar prima mee dealen. Stress vermijden kan niet, verminderen vaak wel.

#### TIP 2: NEEM PAUZES

Bij een gezonde stresscyclus wordt stress altijd afgerond met ontspanning. Dit moment van ontspanning heeft je lijf nodig om te kunnen herstellen van de plotselinge aanmaak van stresshormonen. Bij chronische stress is dit proces verstoord en lukt het je vaak niet meer om helemaal te ontspannen. Je blijft constant kleine hoeveelheden stresshormonen aanmaken. En dat is een no-go bij zwanger worden. De oplossing: vaker bewust ontspannen.

#### OEFENING

##### Mini-break

Trek je terug op een rustige plek. (Dat kan ook de wc zijn). Ga een paar minuten zitten. Zet je voeten stevig op de grond. Sluit je ogen en let op niks anders dan je buikademhaling. Directe daling van je stress-levels. Doe dit een aantal keer per dag.

#### TIP 3: GA ANDERS OM MET STRESS

Vooraf de manier waarop je met stress omgaat is van invloed op de hoeveelheid stresshormonen die je aanmaakt. Iedereen reageert anders op stress. Wat voor de één stressvol is, vindt de ander peanuts. Als je jouw reactie op stress onder de loep neemt kun je op een andere manier met stress leren omgaan.

#### OEFENING

##### ANDERS OMGAAN MET STRESS

Een terugkijk-oefening, om aan het einde van de dag te doen. Ga op een rustige plek zitten of liggen als je deze oefening doet.

- 1 Doorloop in gedachten de dag die geweest is. Begin bij het wakker worden en herinner je alles wat je vandaag gedaan hebt. Alles wat er vandaag gebeurd is.
- 2 Hoe voelde je je vandaag?
- 3 In welke situaties heb je stress ervaren?
- 4 Heb je de hele dag een beetje stress ervaren, of waren er ook relaxte momenten?
- 5 Was je stress relevant en noodzakelijk, of niet?
- 6 Hoe kun je de volgende keer in zo'n situatie je stressgevoel verminderen? Wat heb je daarvoor nodig? Welke actie kun je ondernemen om stress de volgende keer te verminderen?

#### TIP 4: MOETEN VS. WILLEN

Je moet veel. Van je werkgever, je vrienden, je partner, maar vooral van jezelf. Probeer 'moeten' zo vaak mogelijk om te draaien in 'willen'. Een shift in je mindset. Als je iets **wilt** doen levert het energie op. Als je iets **moet** doen terwijl je dat eigenlijk niet wilt, levert het stress op. Kun je 'ik wil' zeggen ipv 'ik moet'? Doen! Kun je dat niet? Niet doen! (zoveel mogelijk...).

#### TIP 5: ME TIME

Belangrijk! Een half uur per dag, af en toe een middag, ochtend of dag helemaal voor jou: me time! Doe waar jij zin in hebt. Zet een kruis in je agenda en probeer bewust te ontspannen. Wat werkt voor jou? Meditatie, yoga, wandelen, naar het strand gaan, winkelen? Whatever works for you.

#### TIP 6: GEEN SCHULDGEVOELEN MEER

Jij bent degene die zwanger moet worden. Je telt de dagen van je cyclus. Rekent uit wanneer je ovuleert. Wanneer je seks moet hebben. Wanneer je niet ongesteld moet worden en wanneer je baby geboren wordt als dit de maand is waarin het raak is. Je eet gezond. Je slikt vitamines. Je wil proberen zo weinig mogelijk stress te hebben. Allemaal heel erg goed, maar soms ook frustrerend, lastig en een flinke klus. Als zwanger worden niet direct lukt geef je al snel jezelf (of je lichaam) de schuld. Misschien vind je dat je in het verleden verkeerde keuzes gemaakt hebt. Wees lief voor je jezelf. Je loopt je eigen pad en kunt altijd opnieuw beginnen. Let bygones be bygones. Relatieveer wat meer en schrijf schuldgevoelens van je af (letterlijk). Focus op de toekomst en leef in het nu. Je doet het goed, echt!

#### TIP 7: ONTSPANNINGSOEFENING

Ontspanningsoefeningen zorgen ervoor dat je focust op het loslaten van stress uit je lijf en je mind. Hierdoor daalt je stresslevel. Ook fijn om te doen voordat je gaat slapen.

#### OEFENING

##### **Ontspanningsoefening 2: de luchtbel**

**Door deze oefening te doen droom je even helemaal weg door een relaxte situatie te visualiseren.**

- 1 Ga zitten of liggen.
- 2 Sluit je ogen en adem een aantal keer rustig naar je buik. Voel hoe de spanning uit je lijf verdwijnt met iedere uitademing.
- 3 Stel je nu voor dat er zich een luchtbel om je heen vormt en voel hoe je langzaam begint te zweven. Je kunt de luchtbel besturen. Kies ervoor om de kamer uit te vliegen en op te stijgen. Waar wil je naartoe?
- 4 Land op een rustige plek. De plek waar jij het beste tot rust komt. Voel, ruik, hoor en zie waar je bent. Gebruik al je zintuigen.
- 5 Ontspan en laat alle stress op de plek waar jij nu bent.
- 6 Stap weer in de luchtbel en laat jezelf weer terugvliegen naar het hier en nu.

#### TIP 8 :TIPS BIJ IVF EN ICSI

Als je zwanger wil worden kom je al snel in een rollercoaster van emoties terecht: hoop, angst en onzekerheid wisselen elkaar af. Zeker als je in een medisch traject zit. Voor een behandeling kan de stress pas echt goed toeslaan. Misschien ben je bang voor pijn. Wat als het niet lukt? Beperk je angsten door van tevoren al actie te ondernemen: wat kun je nu doen om stress te beperken? Praat daarover met je partner; wat kan hij doen tijdens de punctie of terugplaatsing? Laat hem bijvoorbeeld z'n handen op je voorhoofd leggen of je nek zachtjes masseren.

**Tip:** draag oordopjes tijdens je punctie en luister naar muziek. Het zal je niet afsluiten van wat er in de kamer gebeurt, maar zorgt er wel voor dat je iets beter kunt ontspannen bent en minder verkrampst doordat het je afleidt. Je hersenen kunnen simpelweg niet op 2 dingen tegelijk focussen. Het zorgt voor een daling van stresshormonen en dat is juist tijdens de behandeling heel fijn.

#### TIP 9 : VERMIJD LICHAAMELIJKE STRESS

Lichamelijke stress is een reactie van je lichaam op de verkeerde voeding, intensief sporten, gifstoffen, uitdroging, hormoonverstorende stoffen, een tekort aan vitamines en mineralen , een sterk schommelende bloedsuikerspiegel door gebruik van suikers en koolhydraten, intensief sporten, een verstoorde darmflora en medicijngebruik. Dit wordt vaak over het hoofd gezien, maar ook dit heeft geeft een stressreactie in je lijf en is nadelig voor je vruchtbaarheid. Zorg goed voor jezelf. Stop met het eten van troep. Voed je lichaam met groente, fruit, noten, zaden en eet zo natuurlijk mogelijk. Beweeg. Ga naar buiten. En vermijd hormoonverstorende stoffen zoveel mogelijk.

#### TIP 10 : ZWANGER WORDEN MET BODY EN MIND

Ben je klaar voor de volgende stap? Ik heb een heel gaaf online programma gemaakt: Be Mama – zwanger worden met body en mind. Een exclusief programma van 7 weken waarin ik je coach ben en je leert hoe je je vruchtbaarheid snel en optimaal verbetert. Voeding, mindset, lifestyle, stress (ook lichamelijke stress), je cyclus, je man.. alles komt aan bod. Het programma heeft een aantal superbonussen: van interviews met Vivian Reijs en Richard de Leth tot een complete instructievideo fertilitateitsmassage zelf toepassen en een instructievideo fertilitateitsyoga. Want, als jij in balans bent kun je heel snel zwanger worden. Wil je dat ook? Ga [www.zwangerwordenmetbodyenmind.nl](http://www.zwangerwordenmetbodyenmind.nl) en doe mee!

Heb je vragen of wil je meer informatie? Dan kun je me altijd bereiken op [marlje@bemama.nl](mailto:marlje@bemama.nl).

**“Like life, the path to motherhood is a journey. So, let’s enjoy every step along the way”.**

Liefs,

Marlje



## Bijlage 11 – Email contact met Rika Luka van fitforfertility.nl

**Van:** Rika Lukac <rika@fitforfertility.nl>  
**Verzonden:** maandag 16 oktober 2023 20:40  
**Aan:** Anke Edema <ankesimone21@gmail.com>  
**Onderwerp:** Re: contact

Dan Anke, dank voor je mail en tot hoors,

Rika

Op 12 okt. 2023, om 05:03 heeft Anke Edema <[ankesimone21@gmail.com](mailto:ankesimone21@gmail.com)> het volgende geschreven:

Beste Rika,

Op 30 juni jl. hebben wij telefonisch contact gehad via WhatsApp. Tijdens ons gesprek informeerde je mij over jouw voortgang met betrekking tot twee boeken waar je aan werkt. Ik ben erg nieuwsgierig naar de ontwikkelingen en het uiteindelijke eindresultaat! Ook spraken we over mijn vakgebied mesologie en mijn afstudeerwerk over het onderwerp subfertiliteit. Via deze e-mail wil ik je hiervan op de hoogte stellen. Ik heb al veel geschreven en ben bijna klaar met mijn werk. Tijdens mijn onderzoek heb ik grondig onderzoek gedaan naar jouw website en een hoofdstuk gewijd aan jou en de waardevolle informatie die je deelt, alles met de juiste bronvermelding.

Mijn afstudeerwerk maakt deel uit van een groter onderzoek genaamd het 'Research Project Centrum Integrale Geneeswijzen' (C.I.G.). Binnen het C.I.G. zijn eind 2022 de onderzoeksactiviteiten van het 'Research Project C.I.G.' van start gegaan. Studenten zetten in dit project eerder gestart onderzoek voort. Het doel van dit uitgebreide project is om de effectiviteit en bijdragen van mesologen en osteopaten aan verschillende aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) inzichtelijk te maken en uiteindelijk meetbaar te evalueren. Hiermee streven we naar bredere erkenning van onze bijdrage aan gezondheid in al haar facetten. Mijn afstudeerwerk richt zich specifiek op afstuderende studenten mesologie en osteopathie die verder gaan met het onderzoek.

Tijdens ons telefonisch gesprek gaf ik aan dat het mijn taak is om belangengroepen te benaderen voor een mogelijke samenwerking. Aangezien de informatie op jouw website uitstekend aansluit bij wat de mesologie aanbeveelt, heb ik contact met je gezocht in de hoop op een vruchtbare samenwerking. Je gaf aan dat je, zodra bekend is wanneer het onderzoek van start gaat, bereid bent om via Instagram een oproep te doen. Hiervoor ben ik je bijzonder dankbaar. Op dit moment is de startdatum van het onderzoek helaas nog niet bekend. Zodra hier meer duidelijkheid over is, zal ik opnieuw contact met je opnemen.

Heel veel geluk in El Salvador.

Hartelijke groet,

Anke Edema

Mesoloog



## Bijlage 12 – Email contact met Annabelle van 24baby.nl

----- Forwarded message -----

Van: **Anke Edema** <[ankesimone21@gmail.com](mailto:ankesimone21@gmail.com)>

Date: wo 4 okt 2023 om 05:44

Subject: Onderwerp: Samenwerking voor het bevorderen van vruchtbaarheidsondersteuning met Mesologie

To: [annabelle@24baby.nl](mailto:annabelle@24baby.nl) <[annabelle@24baby.nl](mailto:annabelle@24baby.nl)>

Beste Annabelle,

Mijn naam is Anke Edema, en ik werk aan wetenschappelijk onderzoek over verminderde vruchtbaarheid en de mogelijke effectiviteit van mesologie in deze context. Het heeft even geduurd voordat ik contact met je kon opnemen, maar via Marlien van der Garde van Kaatje Katoen, heb ik op 26 juni jl. jouw e-mailadres ontvangen.

Het viel me op dat jullie forum meer dan twintig resultaten oplevert bij het zoeken naar het trefwoord "mesoloog". Mesologen worden door jullie lezers aanbevolen, maar er wordt ook naar ervaringen met een mesoloog gevraagd. [Hier is de link naar de pagina: <https://www.24baby.nl/?s=messoloog&submit=>]. Echter, er is geen uitleg te vinden over mesologie op jullie platform.

Ik begrijp dat jullie aanbevelen om na een jaar proberen contact op te nemen met een huisarts, gynaecoloog of fertiliteitsarts. Dit is een verstandige stap om onder andere anatomische afwijkingen uit te sluiten en spermaonderzoek te laten uitvoeren. Niettemin zijn er koppels die wellicht baat zouden kunnen hebben bij een holistische benadering, zoals oosterse geneeswijzen, net zoals bij acupunctuur, waar jullie een artikel over hebben gepubliceerd (<https://www.24baby.nl/zwanger-worden/zwanger-worden-lukt-niet/acupunctuur-kinderwens/>). Om deze reden ben ik geïnteresseerd in het verkennen van de mogelijkheid om aanbevelingen te doen voor mesologie binnen jullie platform in de vorm van een informatief artikel. Mesologie is een veelomvattende vorm van geneeskunde die positieve resultaten heeft laten zien op het gebied van subfertiliteit. Door samen te werken, kunnen we wellicht een bredere waaier aan opties bieden aan stellen die met vruchtbaarheidsproblemen kampen. Over mesologie:

*'Mesologie is een complementaire en alternatieve geneeswijze die elementen van traditionele Chinese geneeskunde, Ayurveda, natuurgeneeskunde, voedingsleer en homeopathie integreert. Het is ontstaan in Nederland en heeft enige populariteit verworven in bepaalde Europese landen.*

*Mesologie streeft naar een holistisch begrip van gezondheid en richt zich op de behandeling van de onderliggende oorzaken van ziekte in plaats van alleen de symptomen. Mesologen erkennen dat verstoringen in de lichaamssystemen, zoals het hormonale, immuun- en spijsverteringssysteem, bijdragen aan verschillende gezondheidsklachten, waaronder subfertiliteit. Ze maken gebruik van een combinatie van technieken, zoals lichamelijk onderzoek, vragenlijsten en diagnostische hulpmiddelen, om de algehele gezondheid van een individu te beoordelen.*

*Op basis van deze beoordeling kunnen mesologen een combinatie van behandelingen aanbevelen, waaronder voedingsveranderingen, voedingssupplementen, kruidengeneeskunde, homeopathie en aanpassingen in levensstijl. Het doel is om balans te herstellen en de zelfhelende mechanismen van het lichaam te optimaliseren.'*

Graag wil ik informeren of het mogelijk is om mesologie aan te bevelen via een artikel of op een andere manier op jullie platform. Ik ben benieuwd naar de voorwaarden die hiervoor gelden. Indien er behoefte is aan meer informatie over wat mesologie kan betekenen voor koppels met een kindwens, sta ik klaar om deze te verstrekken. Momenteel zijn de voorbereidingen voor een wetenschappelijk onderzoek aan het College voor Integrale Geneeswijzen in volle gang, waar koppels gratis aan kunnen deelnemen, tot wel drie keer. Het zou geweldig zijn als dit onderzoek op termijn via jullie platform gepromoot kan worden. Onderaan deze brief kun je meer informatie vinden over mesologie door op de bijgevoegde website links te klikken.

Ik zie uit naar de mogelijkheid om met jullie in gesprek te gaan over deze samenwerking. Gezamenlijk kunnen we de kansen vergroten voor koppels met een kindwens en hen helpen een passende behandeling te vinden die aansluit bij hun individuele behoeften.

Met vriendelijke groet,  
Anke Edema  
<https://www.academiemesologie.nl/>  
[www.mesologie.nl](http://www.mesologie.nl)  
[www.integraalmedischcentrum.nl](http://www.integraalmedischcentrum.nl)

**Van:** Annabelle van Maasakkers <Annabelle@24Baby.nl>  
**Verzonden:** donderdag 19 oktober 2023 15:28  
**Aan:** Anke Edema <ankesimone21@gmail.com>  
**Onderwerp:** RE: Onderwerp: Samenwerking voor het bevorderen van vruchtbaarheidsondersteuning met Mesologie

Hee Anke,

Excuses voor mijn late reactie. Ik heb jouw mail zeker besproken intern met onze redactie en mijn manager. Het onderwerp mesologie is zeker een onderwerp waarover we zouden kunnen schrijven. We hebben het opgezocht en de term 'mesologie' wordt wel 6.600 keer per maand gezocht. Als je dit koppelt aan zwanger worden, vruchtbaarheid, zwangerschap of baby's dan blijft er zeer weinig van over. Daarnaast kost het schrijven van zo'n artikel veel geld omdat je het zorgvuldig wil verwoorden.

Kortom, een artikel schrijven gaan we helaas niet doen. Wel is het uiteraard mogelijk om een samenwerking met ons aan te gaan in een vorm van een campagne (denk aan een banner op de website of app, een tijdelijk app uiting, etc.). Dit gaat wel gepaard met kosten, gezien wij views en clicks leveren. Nu is het wel raadzaam om na te denken aan hoeveel views en clicks dit dan gaat opleveren.

Mocht je verder willen praten over bovenstaande, dan hoor ik dat graag.

Vriendelijke groet,

**Annabelle van Maasakkers**  
**Strategisch marketingconsultant**

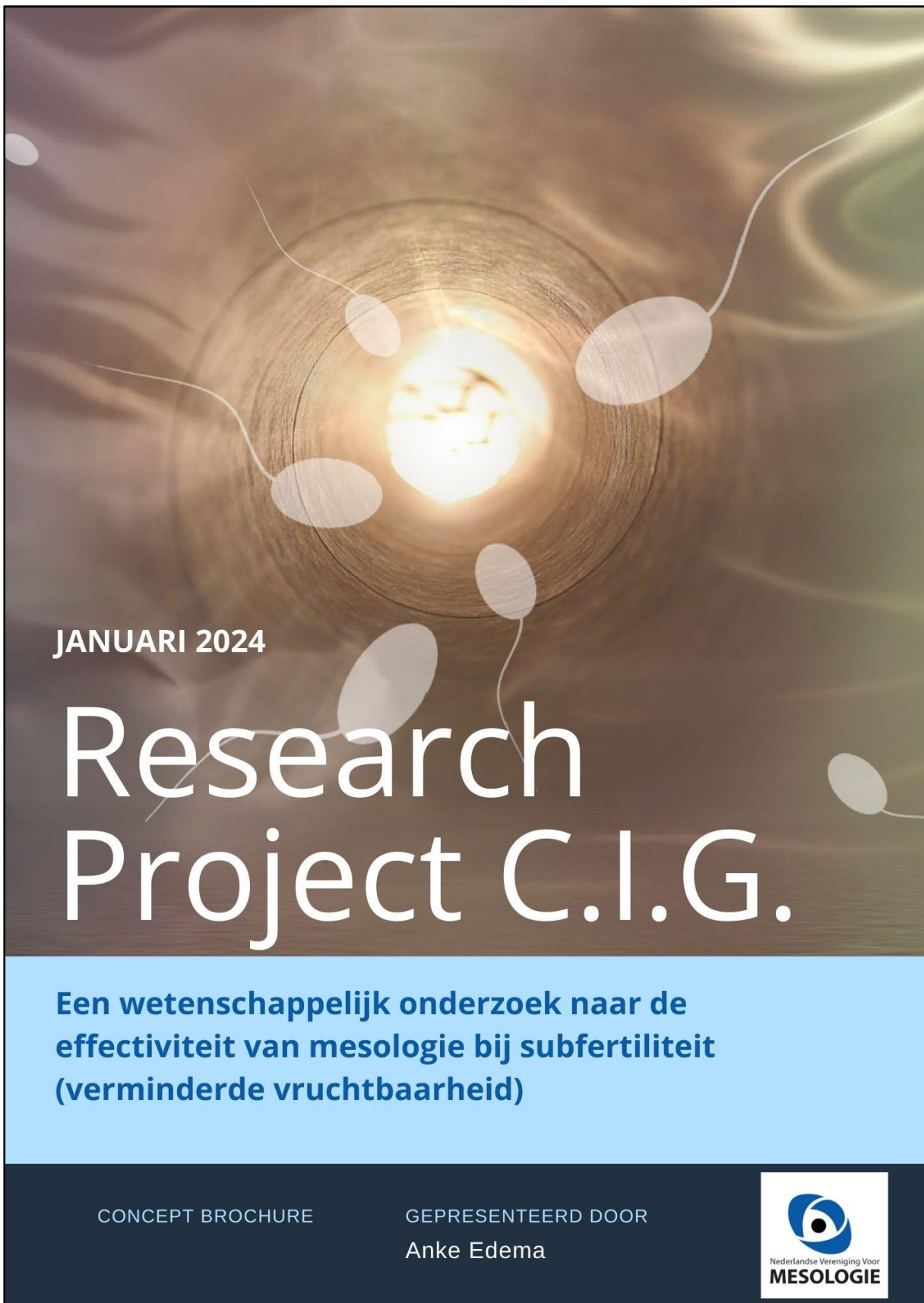
+31 6 82 05 46 72  
[annabelle@24baby.nl](mailto:annabelle@24baby.nl)  
*Aanwezig op maandag, dinsdag en donderdag*

**24baby**

Download our app or visit our website  
[Google Play](#) | [App Store](#) | [24Baby.app](#)

**Van:** Anke Edema <[ankesimone21@gmail.com](mailto:ankesimone21@gmail.com)>  
**Verzonden:** donderdag 19 oktober 2023 15:23  
**Aan:** Annabelle van Maasakkers <[Annabelle@24Baby.nl](mailto:Annabelle@24Baby.nl)>  
**Onderwerp:** Fwd: Onderwerp: Samenwerking voor het bevorderen van vruchtbaarheidsondersteuning met Mesologie

Beste Annabelle,  
4 oktober jl. heb ik je onderstaande email gestuurd. Heb jij die goed ontvangen?  
Ik heb tot op heden nog geen reactie van je gekregen. Ik moet voor 1 november mijn thesis over subfertiliteit inleveren en ik hoop dat je goed nieuws voor me hebt.  
Ik hoor graag iets van je!  
Groetjes,  
Anke Edema  
Mesoloog




JANUARI 2024

# Research Project C.I.G.

**Een wetenschappelijk onderzoek naar de  
effectiviteit van mesologie bij subfertiliteit  
(verminderde vruchtbaarheid)**

CONCEPT BROCHURE

GEPRESENTEERD DOOR  
Anke Edema



Nederlandse Vereniging Voor  
**MESOLOGIE**



# Over het Research Project CIG

Deze studie gaat over het onderzoek naar de effectiviteit van de mesologie door middel van het 'black-box-onderzoek', zoals aanbevolen door de gezondheidsraad

## Doelstelling

Het College voor Integrale Geneeswijzen (CIG) heeft een grootschalig onderzoek opgezet voor verschillende aandoeningen. De bedoeling van het CIG is om veel data over de effectiviteit van onze behandelingen te verzamelen per aandoening, in dit geval subfertiliteit.

Binnen het C.I.G. (Centrum voor Integrale Geneeswijzen) zijn eind 2022 de onderzoeksactiviteiten van het 'Research Project C.I.G.' van start gegaan. In dit project zetten studenten het onderzoek voort dat eerder was gestart. Het doel van dit omvangrijke project is om de effectiviteit en bijdragen van mesologen aan verschillende aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) inzichtelijk te maken en uiteindelijk meetbaar te evalueren. Hiermee streven we naar een bredere erkenning van onze bijdrage aan gezondheid in al haar facetten.

# Concept Mesologie

Mesologie is een vorm van natuurgeneeskunde, waarin medisch wetenschappelijke kennis wordt geïntegreerd met kennis uit complementaire geneeswijzen. Alle vormen van geneeskunde zijn concepten, gebaseerd op principes en paradigma's, waarbinnen men zijn diagnostiek en therapie beoefent. Mesologie vormt de brug tussen Oost en West, tussen empirie en wetenschap.



## Het reguliere alternatief

Mesologie maakt voor iedereen een individueel plaatje over het functioneren. Iedere patiënt wordt totaal onderzocht en de vitale functies worden in kaart gebracht. Zo ontstaat een 'kaart' met daarop de goede functies en de dysfuncties. Vanuit de dysfuncties wordt gekeken naar hun bijdrage bij het ontstaan van de klachten. Hierbij worden zowel alle klachten bij elkaar gebracht, als de (ziekte) geschiedenis, als typologie, gewoonten, etc. Het gaat de Mesologie altijd om de individuele balans. Ieder mens is anders, ieder mens is uniek. De kunst is de balans te vinden en in je persoonlijke evenwicht te functioneren. Dat is de kracht die vrijwel iedere ziekte overwint, de kracht vanuit jezelf. Voeding, beweging, ontspanning spelen vanzelfsprekend een belangrijke rol, maar ook hier gaat het om de individuele benadering.

## De Vitruviusman

Het mesologisch concept gaat uit van vijf aspecten van het menselijk bestaan. De mens is meer dan lichaam en psyche en functioneert altijd als een geheel. In de praktijk richt de Mesologie haar aandacht op al deze aspecten zoals het: Fysisch, Emotioneel, Mentaal, Energetisch en Existentieel aspect.

Zowel oorzaken als uitingen van klachten zijn uiteraard terug te vinden in verschillende aspecten van ons bestaan. Ons huidig analytisch model van geneeskunde heeft de neiging alles in een apart vakje te stoppen en soms is dat verstandig. Vaak echter leidt juist de combinatie van factoren tot inzicht, begrip en oplossing van het probleem, dat is wetenschap. Mesologie kijkt anders, kijkt met meerdere brillen en slaat bruggen.



**MESOLOGIE**

# Informatie over het onderzoek

MESOLOGIE

## Wat is er anders dan bij reguliere zorg?

Mesologie doet onderzoek naar de fysiologische functies van je lijf, vitale functies worden in kaart gebracht. Zo ontstaat een 'kaart' met daarop de goede functies en de dysfuncties. Vanuit de dysfuncties wordt gekeken naar hun bijdrage bij het ontstaan van uw klachten. Hierbij worden zowel alle klachten bij elkaar gebracht, zowel als uw (ziekte) geschiedenis, als uw typologie, uw gewoonten, etc.

## Wat vragen we van jou?

We vragen je om alle vragenlijsten zo goed mogelijk in te vullen en minimaal 3 keer aanwezig te zijn op de afgesproken data.

## Onderzoeksinstrumenten

De dysfuncties worden meetbaar gemaakt door middel van de electro fysiologische diagnostiek (EFD). De EFD meet bepaalde punten in de huid. Elk punt staat in directe relatie met een orgaan of orgaandeel.

De meting van de EFD kan vergeleken worden met de meting van een ECG of EEG; de EFD geeft echter een totaaloverzicht van het menselijk functioneren.

## Onderzoeken

Aan het einde van het behandeltraject kan het zijn dat er extra onderzoek moet worden gedaan. Dit hangt af van je persoonlijke situatie.

## Natuurlijke medicatie

De medicatie kan bestaan uit:

- vitamines, mineralen, enzymen en aminozuren.;
- kruiden (Oosters of Westers);
- homeopathische middelen;
- en .... voedings- en leefadviezen.

Zo nodig wordt er verwezen naar een reguliere arts, osteopaat, psychotherapeut, meso-voedingscoach etc.

Dit alles wordt met u besproken.

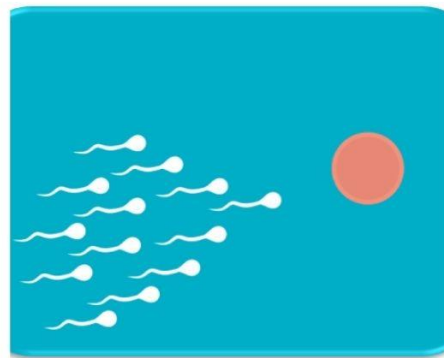


# Onderzoek Subfertiliteit

Subfertiliteit staat voor 'verminderde vruchtbaarheid' en is een aandoening van het paar. Daarom vinden wij het belangrijk dat beide partners betrokken worden bij ons onderzoek

Het onderzoek bestaat uit 3 mesologische consulten en betreft een traject van 6 tot 10 maanden, deelname is gratis.

Voor deelname gelden een aantal criteria, als jullie binnen de groep vallen, kijken we eerst naar je huidige toestand, door middel van vragenlijsten.



Zowel jij als je partner worden mesologisch onderzocht en krijgen na het 1e consult direct een therapie voorgesteld bestaande uit persoonlijke voedingsadviezen en/of supplementen. Na 6-8 weken volgt een tweede onderzoek naar de veranderingen die in je lijf hebben plaats gevonden. De therapie zal worden bijgesteld (fine-tuning). Na 16 weken volgt een derde onderzoek en afstemming. Na 24 weken wordt er opnieuw gekeken naar je gehele toestand, door middel van vragenlijsten. Ook vragen we je nog een evaluatie formulier in te vullen over je ervaring. Met het meedoen van deze studie loop je geen vertraging op in jullie kinderwens traject.

## FASE 1

Na 6-8 weken

## FASE 2

Na 16 weken

## PHASE 3

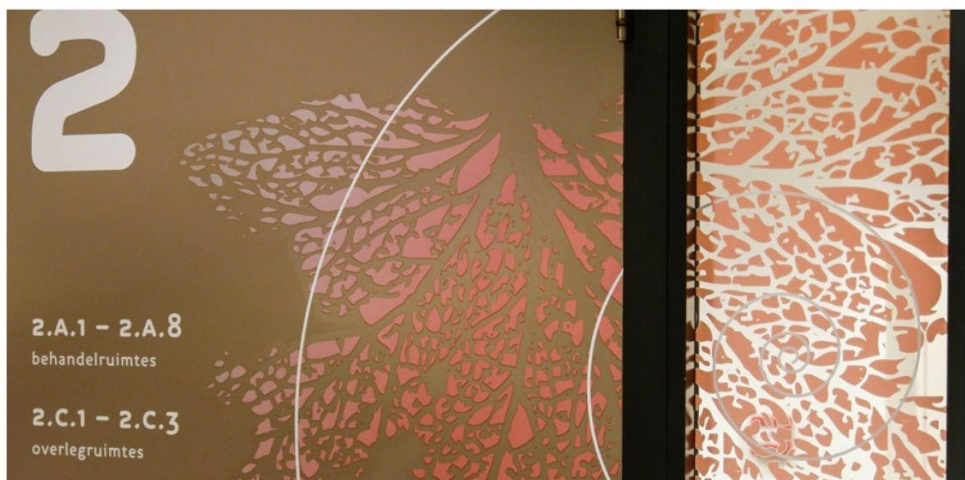
Na 24 weken



# Hoe verloopt de aanmelding?

VOLG DAN ONDERSTAAND STAPPENPLAN

1	2	3
Lees de informatie	Aanmelden via de website	Contact met onderzoekers
Op de website (website url hier) vind je de informatie en de toestemmingsverklaring om deel te kunnen nemen.	Teken beide het toestemmingsformulier en vul beide de vragenlijst in en stuur dit naar: expertise-subfertiliteit-team@imc.nl.	Het Expertise-Subfertiliteit-Team checkt of je mag deelnemen en sturen je een bevestiging via de e-mail, ook nemen ze contact op voor het maken van de afspraken die plaatsvinden in het IMC.





## Testimonials

*“Na een goede check en de juiste supplementen vanuit de mesoloog, merkte ik al snel dat mijn lichaam weer steeds sterker werd en steeds meer in balans kwam...”*

*“Bij alle metingen kwam naar voren dat mijn eileiders gewoon goed doorgankelijk waren. Mijn gevoel leek dus wel degelijk te kloppen. Ik had nog een lange weg verschillende onderzoeken en operaties te gaan. Maar door alle ondersteuning vanuit de mesologie zat ik weer veel beter in mijn vel, had ik weer hoop en vertrouwen in mijn eigen lichaam...”*

*“Tijdens de acht uur durende operatie in Leuven kwam ook mooi naar voren dat de supplementen hun werk hadden gedaan en dat de metingen van de mesoloog wel degelijk klopte...”* P.S. uit Made

*“De mesoloog speelde een cruciale rol bij het op maat maken van voedings- en suppletieadviezen voor zowel mijn partner als ik, rekening houdend met onze individuele behoeften en gezondheidsaspecten. De mesoloog kon testen welke voeding wij op dit moment beter niet konden eten omdat dit invloed had op ons hele gestel. Ook had ik last van hpv virus bij de baarmoederhals dus heeft de mesoloog ook gekeken welke stoffen mijn immuunsysteem zouden kunnen ondersteunen.*

*Deze persoonlijke benadering heeft ons geholpen om hun vruchtbaarheid te optimaliseren, want na twee maanden bij een tweede controle van de sperma zagen we verbetering...”*  
S en B uit Dokkum

*“Met een behoorlijk lijstje aan supplementen en een streng dieetadvies stond ik 1,5 uur later weer buiten....”*

*“Een lactose intolerantie beïnvloedt de slijmvliezen en de binnenzijde van de baarmoeder is ook een slijmvlies, dus dat zou het innestelen kunnen bemoeilijken....”*

*“Tijdens de zwangerschap ben ik elke 3 maanden bij Inge langs gegaan om even alle vitamines en mineralen te ‘finetunen’. Ik vond het een fijne bevestiging van mijn gevoel over wat mijn lijf op dat moment nodig had..”*

*“We gaan het ongetwijfeld nooit kunnen bewijzen dat de behandeling van Inge ervoor heeft gezorgd dat ik zwanger kon worden, maar gevoelsmatig is dat absoluut het geval. De mesologie heeft er aan mij in elk geval weer een trouwe fan bij!”*


Martine Burgers

Heeft u vragen? Neem gerust  
contact met ons op



 [www.hetresearchprojectCIG.nl](http://www.hetresearchprojectCIG.nl)

 [expertise-subfertiliteit-team@imc.nl](mailto:expertise-subfertiliteit-team@imc.nl)

 020-0000000