

Protocol: Metabool gezond via het Endocannabinoiden systeem +

Hormonale Veerkracht; Monique van Poorten, 2025



Doel: De uitdaging van gewichts- en bloedsuikerbeheer

- Vanuit diverse invalshoeken naar een gezond metabolisme/gewicht
- Gebaseerd op:
 - Endocannabinoïden systeem (ECS)
 - Circadiaans ritme (dag-/ nachtritme)
 - Sirtuïne genen (regulatie systeem)
 - Stress regulatie / Nervus vagus (rust/herstel)

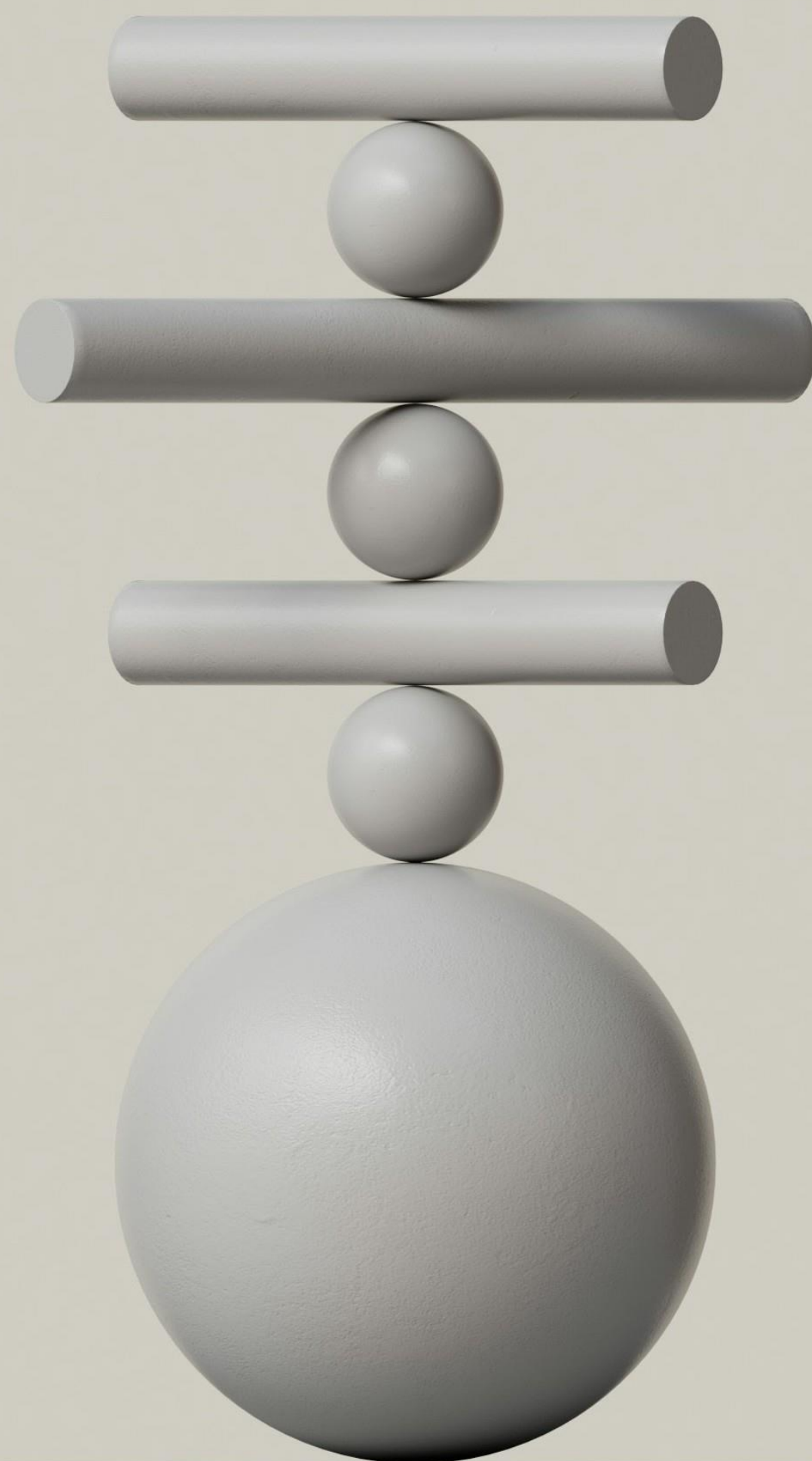
Benodigd:

- **Motivatie / wil om te starten:** Tip: vertel je omgeving dat je hiermee begint, geeft vaak veel steun en minder voortijdig stoppen
- **Slowjuicer** (blender is niet voldoende)
- Bepaalde **supplementen** (zie overzicht)
- Goede **voorbereiding** (boodschappen doen) doe dit ook echt elke avond voor de volgende dag.
- Niet nodig maar wel fijn: weegschaal met weerstandsmeting (o.a. vet%, spiermassa) en centimeter



Vorbereiding:

- **Nul metingen:** niet noodzakelijk maar wel heel fijn om je progressie te kunnen volgen. Meet niet te vaak.
 - **Maak foto's van jezelf** (zijkant, voorkant, achterkant in kleding die alle vetrolletjes en plooien laat zien. Na een maand vergelijken)
 - **Neem je maten:** vooral je taille-heupratio is belangrijk. Zelf doe ik ook de bovenarm, bovenbeen en kuit (dominante kant)
 - Doe een **CO2 tolerantie test** (zie [link](#) en meer uitleg in bijlage)
 - Mocht je dit willen: bloeddruk, hartslag in rust, HbA1C, nuchtere glucose, cholesterolprofiel, schildklierwaarden.



Kick-start: de eerste 3 dagen

- Waarom: even je hormonen flink wakker schudden
- Als je een onrustig emotioneel systeem hebt, dan mag je deze overslaan.
- 3x de sirtuine sap van 250 ml per keer (zie recept in bijlage)
- 1x snack (pure chocolade 85% 10 tot 20 gram en een dadel)
- 1x maaltijd met veel sirtuïne ingrediënten (zie bijlage)
- 30 tot 35 ml water per kg lichaamsgewicht of tot je verzadigingsniveau (verzadigingsniveau is dat je niet meer water kan drinken, stop als je lichaam niet meer kan) verdeeld over 3 tot 4x per dag, liever bulk drinken dan hele dag zippen

Kick-start programma (3 dagen hetzelfde)

Tijdstip	Wat	Info of suppletie
Opstaan	Drink groot glas water met mineralen (totaal 30-35 ml / kg lichaamsgewicht)	400 tot 750 ml 10 druppels Immutines toevoegen
Rond 10 uur	250 ml sirtuïne sap (zie recept in bijlage)	
water	Ergens nog 1 a 2 x groot glas water	
Rond 12.30/13 uur	250 ml sirtuïne sap	
Rond 14.30/15 uur	10 tot 20 gr 85% pure chocolade met 1 dadel	Van Lindt of Vivani beste optie
Rond 16/16.30 uur	250 ml sirtuïne sap	10 druppels Immutines toevoegen
Rond 18/18.30 uur	Avondmaaltijd met veel sirtuïne ingrediënten	Zie bijlage met sirtuïne voedingsmiddelen
Rond 20 uur	Laatste glas water zodat je in totaal aan voldoende water komt	

Het protocol: de onderdelen

Endocannabidoïden systeem (Caryofylleen en Thymoquinone extract)

- => CB2 agonist (caryofylleen) om CB1 receptor (verslavings- en obesitas receptor in balans brengen)

Sirtuïne genen aanzetten, diverse plantaardige producten om vetverbranding te stimuleren en meer spieraanmaak te bevorderen. Verlaagd ook zin in zoet.

Circadiaans ritme: werk met je hormonen i.p.v. tegen ze

- => Dit doen we door intermitterend vasten (van 10 uur tot 18.30 uur (Bron: the Circadian Code, S. Panda) en paar keer nuchter te bewegen in de week.

Leren loslaten, d.m.v. ons rustsysteem / parasympaticus te stimuleren. Ademhalingsoefeningen, nervus vagus oefeningen (zie bijlage)





Het protocol: de rest

Beweging

- Nuchter bewegen => 2x per week matig intensief 30 tot 45 minuten (bijv voor ontbijt of voor avondmaaltijd als je al een tijd niet hebt gegeten.
- Sitting breaks elk uur 2 minuten
- High intensity interval training liefst elke dag, bijvoorbeeld 7 minutes workout

Ademhalingsoefening: uitleg in de bijlage

- Afhankelijk van je CO2 tolerantie test
- => minder dan 10 seconden: 4 in, 7 vast, 8 uit
- => minder dan 20 seconden: boxademhaling
- => meer dan 20 seconden: ademholds, bijv. Wim Hof of Stuart Sandeman (Breathpod)

Nervus vagus oefeningen:

- Diverse oefeningen mogelijk, zie verderop

Het protocol: voeding en suppletie

Tijdstip	Wat	Info of suppletie
Opstaan	Drink groot glas water (totaal 30-35 ml / kg lichaamsgewicht)	400 tot 750 ml 10 druppels Immutines toevoegen
Rond 10 uur	250 ml sirtuïne sap (zie recept in bijlage)	Panacea druppels (<i>of ECS balance capsule</i>) Vitamine B1 capsule
water	Ergens nog 1 a 2 x groot glas water	
Rond 12.30/13 uur	Maaltijd met ook sirtuïne ingrediënten	Panacea druppels (<i>of ECS balance capsule</i>) Iodine druppels om de dag Fulvinezuur
Rond 15/16.30 uur	Sirtuïne snack (walnoten/dadel/85% pure chocolade)	
Rond 16 uur	250 ml sirtuïne sap	
Rond 18/18.30 uur	Avondmaaltijd met veel sirtuïne ingrediënten	Zie bijlage met sirtuïne voedingsmiddelen Panacea druppels (<i>of ECS balance met in nu ook TMQ capsule</i>)
Rond 20 uur	Laatste glas water zodat je in totaal aan voldoende water komt	10 druppels Immutines toevoegen

Supplementen uitleg

- **Caryofylleen** is een unieke plantaardige stof die als enige terpenenverbinding direct de CB2-receptor activeert. Deze receptor is betrokken bij vetverbranding, eetlustregulatie, insulinegevoeligheid, stressbalans en verslavingsgedrag. Door CB2 te stimuleren en CB1 te remmen, helpt caryofylleen onder andere om:

Dosering pagina 13 & 14

- cravings en eetbuien te verminderen,
- Leptinegevoeligheid (honger en verzadiging) te verbeteren,
- de aanmaak van bruine vetcellen te stimuleren (vetverbranding),
- Insulinegevoeligheid en glucose tolerantie te verbeteren

- **Thymoquinone** (uit zwarte komijnzaad) werkt via andere routes dan het ECS, maar ondersteunt het lichaam op cellulair niveau bij herstel. Het remt ontstekingsroutes, bevordert insulinegevoeligheid en tegengaan laaggradige ontstekingen.

Dosering pagina 13 & 14

Overige suppletie

- **Fulvinezuur** met Immutines helpt om mineralen beter op te nemen en daar te krijgen waar ze echt nodig zijn. Op de terugweg worden afvalstoffen uit de cellen meegenomen. Erg handig als je vetcellen leger worden en daarmee afvalstoffen opgeslagen in je vet afgevoerd dient te worden. Neem dagelijks 1 capsule.
- **Iodine** jodium is niet alleen belangrijk voor de schildklier maar ook als mineraal voor ontgiftiging. Je wilt dat de schildklier toestemming blijft geven voor je metabolisme. Gebruik in dat geval iodine druppels om de dag.
- **Vitamine D3** is noodzakelijk voor de receptoren van de diverse hormonen en neurotransmitters, voor je schildklierwerking, het immuunsysteem en nog veel meer. Bij vermoeden van tekorten: laat je bloedwaardes bepalen. Anders neem afhankelijk van het weer, seizoen en jouw huidskleur 10 tot 25 mcg per dag.

Overige suppletie

- **Omega 3/DHA** werkt samen met caryofylleen. Door de walnoten en als eiwitbronnen vis en eieren is het niet noodzakelijk voor het effect om dit extra te suppleren. Mag wel en activeert de caryofylleen nog beter. Kies in dat geval voor een vloeibaar supplement dat hoog in DHA is.
- **NAC** en **Alfa Liponzuur** kunnen behulpzaam zijn, maar zijn niet in eerste instantie nodig als je geen grote gezondheidsproblemen hebt.
- Ditzelfde geldt voor extra **Magnesium**. Door de Immutines, de fulvinezuur en de groene smoothies met sirtuin rijke voeding wat ook van nature meer magnesium bevat, heb je al een behoorlijke hoeveelheid. Kijk wat er nodig is, maar is niet perse noodzakelijk.

Dosering & gebruik caryofylleen / thymoquinone

DRUPPELS

- **Panacea druppels:** caryofylleen en thymoquinone in druppelvorm. Elke druppel bevat 50 mg caryofylleen en 1 mg thymoquinone.
- **Opbouw:** Start rustig met een lage dosering, bijvoorbeeld 2 druppels 3x per dag, en bouw dit geleidelijk op naar een hogere hoeveelheid (bijvoorbeeld tot 3x 12 druppels), afhankelijk van wat prettig aanvoelt.
- Caryofylleen werkt gemiddeld 4 tot 8 uur, vandaar het belang om 3x daags te nemen.
- **Gebruik:** Lage doseringen kunnen over het eten gedruppeld worden. Bij hogere doseringen: druppel in een kuiltje onder de tong, en slik door met warm water.
- Liever capsules in plaats van druppels? Zie volgende slide.

Dosering & gebruik caryofylleen / thymoquinone

CAPSULES

Wie liever capsules gebruikt, kan kiezen voor de combinatie:

- ECS Balance capsules (600 mg caryofylleen per capsule)
- TMQ capsules (100 mg thymoquinone per capsule plus triphala)

Voordeel:

- Met deze capsules krijg je meer thymoquinone binnen én profiteer je van een hogere dosering caryofylleen. Vaak wordt ook Triphala toegevoegd, dat het bloedsuikerregulerend effect ondersteunt.

Dosering:

- ECS Balance: start met 1 capsule per dag en bouw dit langzaam op naar 3x daags 1 capsule
- TMQ caps: 1 capsule bij de avondmaaltijd

Let op: het is gelijk een hogere dosering. Dus langzaam opbouwen. Kans op dunne ontlasting de eerste dagen.



Voeding

Velen van jullie zullen een bepaald idee hebben over bepaalde voeding. Denk aan vrij van gluten, koemelkproducten/A1, linolzuur, eieren, exorfinen.

De sirtuïne voedingsproducten zijn op de linolzuur na prima met bovenstaande te verenigen. Niet noodzakelijk als het ECS en sirtuïne genen goed werken om dit zo strict door te voeren.

Eet wel voldoende eiwitten (1 tot 1,2 gram per kg lichaamsgewicht) en vermijd snelle koolhydraten.

Mooie van deze voeding is dat je vooral goede dingen toevoegd. Logischerwijs wordt aangeraden om vooral echt voedsel te gebruiken, dus zo min mogelijk pakjes en zakjes en geraffineerde producten. Calorieën tellen is niet nodig, wordt afgeraden zelf.



De maaltijden

Hoe maak je nu de maaltijden? Recepten zijn er gemakkelijk te krijgen. Gebruik desnoods ChatGPT. Wel zijn er natuurlijk tips.

Maak gebruik van zoveel mogelijk de 40 sirtuine rijke voedingsproducten. Gebruik bijv. gedroogde pepertjes of de verse scherpe cayenne pepers voor jouw eiwitbron lekker op smaak te maken. Varieer vooral en je mag ook andere dingen eten dan wat er op de lijst staat.

Vergeet niet vooral lekker te eten. Voorbereiding maakt dat je het makkelijker volhoudt. Dit is geen dieet maar een goede manier van gezonde voiding. De supplementen zijn om het proces te faciliteren om te komen tot metabole gezondheid.

Ademhalingsoefeningen

- De kracht van ademhaling:
- Vermindert stress en bevordert ontspanning via de Nervus Vagus.

Effect op metabolisme:

- Verlaagt cortisolniveau's, daardoor verbeterde vetverbranding wat gewichtsverlies bevordert.
- Minder zin in zoetheid.

Forrest bath: doe buiten ademhalingsoefeningen (door neus in).



De voordelen van een holistische benadering

- Geen bijwerkingen van injecties.
- Langdurige resultaten zonder afhankelijkheid van medicijnen.
- Een gezonde levensstijl die leidt tot duurzaam gewichtsbeheer.
- En toch ook de bijkomende voordelen die de GLP-1 injecties hebben zonder de nadelen.





Doe de stap naar een gezonder Leven!

- Begin met het integreren van deze principes in het dagelijks leven.
- Neem contact op voor meer informatie en begeleiding!
- Laten we deze reis samen aangaan naar een betere gezondheid!

CO2 tolerantie test

- Zorg dat je op een rustige plek zit, ontspannen en al eventjes zit. Dus met een voor jou normale ademhaling. Ga niet letten op je ademhaling of ademen zoals jij denkt dat juist is. Gewoon zoals je altijd doet. Adem door je neus in en uit. Doe dit een aantal keren en doe dan de CO2 tolerantie test.
- Het is geen wedstrijd, het gaat niet om hoelang je jouw adem in kan houden. Je wilt weten hoe veel tijd het duurt voordat je lichaam weer wilt inademen als je jouw neus dichtknijpt na een normale uitademing.
- **De test** (let niet op de 30 seconden, dit is om je te overtuigen dat je naar een Buteyko cursus moet). Zie volgende pagina voor uitslag en wat te doen.



Ademhalingsoefeningen

< 10 seconden:

doe liefst 2 of 3x per dag 5 minuten de volgende oefening (mag een ontspannen muziekje bij, mag ook gewoon tijdens TV kijken of in de auto rijden) : Door de neus 4 tellen in, hou met mond dicht 7 seconden je ademhaling vast, met getuite lippen door de mond open in 8 seconden uit
Doe na een week weer de CO2 tolerantie test, kom je zonder smokkelen boven de 20 uit, ga dan door na de volgende oefening. Anders nog een week deze doen.

< 20 seconden:

Doe het liefst 2 a 3 x per dag 5 minuten de boxademhalingsoefening: 4 tellen in door de neus, hou 4 tellen vast, 4 tellen uit met mond dicht, 4 tellen vast, weer 4 tellen in door de neus, etc.
Dag erop doe je alles 5 tellen, probeer dit op te bouwen naar 8 en als je wilt zelfs naar alles 10 tellen. Red je de box met 8 seconden of hoger? Doe dan weer de CO2 tolerantie test, boven de 20 seconden zonder smokkelen? Ga dan door na oefening 3. Anders ga nog eerst door met deze.

> 20 seconden:

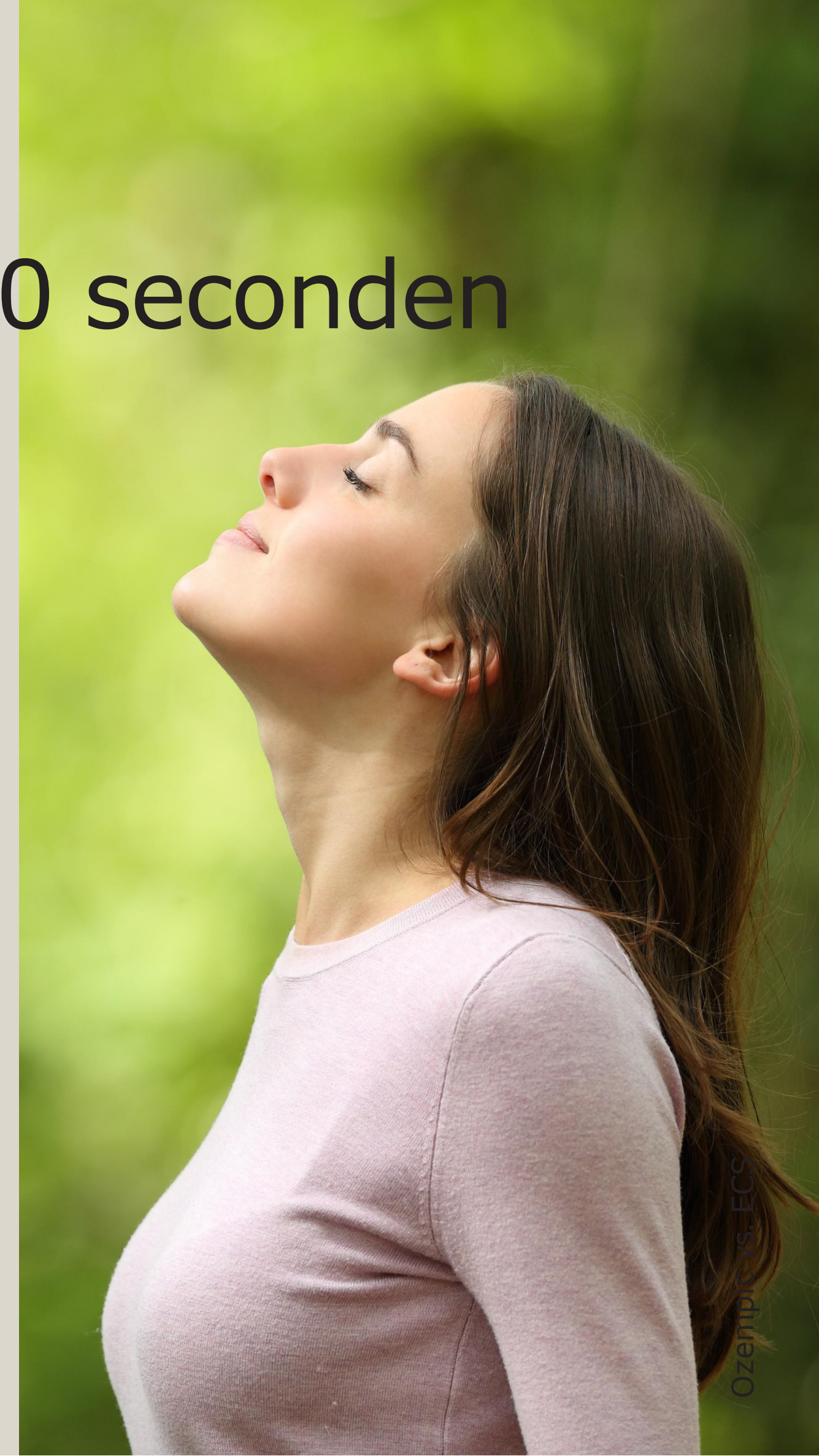
Top: er komt al aardig wat zuurstof in je cellen en jouw mitochondriën, dan kunnen we verder, zie volgende pagina.

Breathholds: CO₂ tolerantietest >20 seconden

Neem de tijd hiervoor. Bijvoorbeeld als start van de dag of juist voor het slapengaan. Beide momenten zijn geschikt: een goede start van de dag, of juist een manier om af te schakelen. Het activeert je namelijk niet.

Tijdens de ademinhouding kun je allerlei sensaties opmerken. Sommige mensen gaan zelfs even huilen of schudden. Dat is goed, dan laat je echt iets los. Ervaar je dit niet? Ook prima. Dan kom je waarschijnlijk gewoon geen blokkades tegen.

Tintelingen in je lippen of op andere plekken, je hart voelen kloppen, of andere lichamelijke sensaties – dat hoort erbij. Dit komt doordat de verhouding tussen zuurstof (O₂) en koolstofdioxide (CO₂) verandert. **En dat is precies de bedoeling.**



Breathholds: CO2 tolerantietest >20 seconden

- Op YouTube of Spotify zijn meerdere meditaties te vinden. Kijk wat jij prettig vindt.
- [De 11 minuten meditatie](#) van **Wim Hof** is bijvoorbeeld voldoende.
- [De versie met Sandy](#) is wat actiever. Sommigen vinden juist die erg prettig om mee te starten.
- Wij zijn zelf groot fan van de [21 dagen Resilience Challenge](#) van **Stuart Sandeman**. Sinds Monique die volledig heeft gedaan, herhaalt ze steeds opnieuw dag 15 t/m 21.
- 🎧 Tip: Als je de app downloadt, zijn de eerste 7 dagen gratis. Je hoeft dus niets te kopen om te beginnen. Zo kun je ervaren of het iets voor je is. In de app staan ook andere waardevolle ademhalingsoefeningen.





Sirtuine sap recept 250 ml

Werkt alleen met een slowjuicer

- 75 gram boerenkool (indien diepvries, ontdooi eerst)
- 30 gram rucola
- 5 gram platte peterselie
- 150 gram bleekselderij incl. blad
- $\frac{1}{2}$ Granny Smith
- Sap van $\frac{1}{2}$ citroen
- 1 cm schijfje gember
- * $\frac{1}{2}$ theelepel matcha doorheen roeren voor drinken. Weet je of vermoed je dat je het COMT-gen in de trage versie hebt, laat dit dan achterwegen. Kan je juist meer cortisol van krijgen en dan val je niet af.
- Tip: is in koelkast minstens 2 dagen goed te houden door de citroensap, dus maak voor 1 of 2 dagen.

40 sirtuïne rijke voedingsmiddelen

Groenten & Bladgroenten

1. Boerenkool
2. Rucola
3. Waterkers
4. Selderij
5. Peterselie
6. Rode ui
7. Knoflook
8. Radicchio
9. Andijvie
10. Spruitjes
11. Broccoli
12. Spinazie

Fruit

13. Blauwe bessen
14. Aardbeien
15. Appels (liefst Granny Smith)
16. Citroen
17. Limoen
18. Dadels

Peulvruchten & Granen

19. Sojabonen
20. Linzen
21. Kikkererwten
22. Quinoa
23. Boekweit

Noten & Zaden

24. Walnoten
25. Pistachenoten
26. Paranoten
27. Chiazaad
28. Lijnzaad

Kruiden & Specerijen

29. Kurkuma
30. Gember
31. Kaneel
32. Chilipeper
33. Piment

Dranken & Overige

34. Extra vierge olijfolie
35. Groene thee (matcha)
36. Koffie
37. Pure cacao (min. 85%)
38. Rode wijn (met mate)
39. Kappertjes
40. Olijven

Veel succes en zet hem op!

www.Lifeaid.io



Links/publicaties:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jdi.12466>

<https://www.frontiersin.org/journals/endocrinology/articles/10.3389/fendo.2021.721135/full>

<https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2022.1057825/full>

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10728404/pdf/13205_2023_Article_3847.pdf

<https://www.frontiersin.org/journals/neuroscience/articles/10.3389/fnins.2017.00030/full>

<https://www.mdpi.com/1422-0067/24/24/17516#:~:text=This%20evidence%20indicates%20that%20CB2,such%20as%20binge%20eating%20disorders.>

<https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2021.724506/full>

<https://clindiabetesendo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40842-020-00116-1>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6189422/pdf/fnhum-12-00397.pdf>

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1382007/full>

<https://www.northwell.edu/news/insights/vagus-nerve-stimulation-weight-loss-medication-alternative>

<https://www.youtube.com/watch?v=-zLxBjqQn4c>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jdi.12466>

<https://www.frontiersin.org/journals/endocrinology/articles/10.3389/fendo.2021.721135/full>

<https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2022.1057825/full>

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10728404/pdf/13205_2023_Article_3847.pdf

<https://www.frontiersin.org/journals/neuroscience/articles/10.3389/fnins.2017.00030/full>

<https://www.mdpi.com/1422-0067/24/24/17516#:~:text=This%20evidence%20indicates%20that%20CB2,such%20as%20binge%20eating%20disorders.>

<https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2021.724506/full>

<https://clindiabetesendo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40842-020-00116-1>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6189422/pdf/fnhum-12-00397.pdf>

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1382007/full>

<https://www.northwell.edu/news/insights/vagus-nerve-stimulation-weight-loss-medication-alternative>

<https://www.youtube.com/watch?v=-zLxBjqQn4c>

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4752920/?utm_source=chatgpt.com

https://diabetesjournals.org/diabetes/article/70/2/415/39460/CB1-and-GLP-1-Receptors-Cross-Talk-Provides-New?utm_source=chatgpt.com