



OVERCOMING MS

Zeven stappen in een oogopslag... en meer!

Wat is OVERCOMING MS?

Overcoming MS (OMS) is een internationale non-profitorganisatie en een geregistreerde liefdadigheidsinstelling in het Verenigd Koninkrijk, de Verenigde Staten en Australië. OMS is een onafhankelijke en onpartijdige liefdadigheidsinstelling en neemt geen financiële ondersteuning of ondersteuning 'in natura' aan van farmaceutische of andere bedrijven, waardoor belangenverstrengeling zou kunnen optreden.



DE MISSIE Van OMS

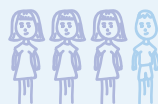
Het voorlichten, ondersteunen en sterker maken van de internationale MS-gemeenschap met een leefstijl en medicatiekeuzes die een aantoonbaar betere gezondheid oplevert.

FEITEN OVER MS



Wereldwijd hebben meer dan **2,5+ MILJOEN** MENSEN MS

MS treft **DRIE KEER** ZOVEEL VROUWEN ALS MANNEN, MAAR WE WETEN NIET WAAROM



De diagnose MS wordt over het algemeen gesteld op een leeftijd tussen

20 EN 40 JAAR

MS-FACTOREN

MS wordt tegenwoordig gezien als een chronische westerse aandoening waarvan de progressie door leefstijlfactoren wordt beïnvloed.



VITAMINE D
Te weinig blootstelling aan de zon

Het volgende heeft invloed op MS:



GENETISCHE AANLEG
Vormt 25% van het risico op het krijgen van MS



VERZADIGD VET
Voedingspatronen met een hoog gehalte aan verzadigd vet, waaronder vlees en zuivel



STRESS



ROKEN

Wat is het OMS-HERSTELPROGRAMMA in zeven stappen?



Een op bewijs gebaseerde en uitgebreid onderzochte aanpassing van dieet en leefstijl, ontwikkeld door professor George Jelinek, een gerenommeerd

arts en hoogleraar in de geneeskunde. Professor Jelinek is momenteel hoofd van de afdeling Neuro-epidemiologie (NEU) van de Melbourne School of Population and Global Health aan de Universiteit van Melbourne (Australië).

Wat zijn de 7 STAPPEN?

5

Medicatie

Kies in goed overleg met uw arts welke medicatie geschikt voor u is (als er al medicatie is waar u baat bij heeft).



6

Voorkom dat familieleden MS krijgen

Uw familieleden kunnen stappen ondernemen om hun risico op het krijgen van MS sterk te verminderen.

- Rook niet.
- Zorg dat u voldoende vitamine D krijgt.
- Eet een gezond dieet met weinig verzadigd vet, aangevuld met lijnzaadolie.
- Houd stress onder controle en zorg voor regelmatige lichaamsbeweging.

7

Verander uw leven, voor het leven

U staat zelf aan het roer als het om uw gezondheid gaat. Ervoor kiezen om het OMS-herstelprogramma van zeven stappen te volgen, houdt in dat u koers zet naar een beter en gezonder leven. U ziet mogelijk niet direct resultaat, maar het is aangetoond dat u zich, als u zich houdt aan het OMS-herstelprogramma in zeven stappen, na verloop van tijd beter gaat voelen.

1

Dieet

Eet plantaardige, onbewerkte voedingsmiddelen en vis. **Geen vlees en geen zuivel.**

Vul uw voeding aan met omega-3. Aanbevolen wordt minimaal 20 ml lijnzaadolie per dag te gebruiken.

2

Vitamine D en zonlicht

Krijg het op natuurlijke wijze: 15 minuten in de zon, drie tot vijf keer per week.

Of haal het uit een potje: neem 5.000-10.000 IE vitamine D per dag.



3

Lichaamsbeweging

30 minuten lichaamsbeweging, drie tot vijf keer per week.



4

Meditatie en mindfulness

Mediteer elke dag 30 minuten.

HET BEWIJS



Op basis van meer dan 1000 wetenschappelijke artikelen uit de beste 5000 medische tijdschriften.

Gevalideerd door lopende onderzoeken zoals HOLISM en STOP MS.

HOLISM

- 2500 deelnemers uit 57 landen.
- Meer dan 15 wetenschappelijke publicaties in vooraanstaande, peer-reviewed medische tijdschriften, zoals PLOS ONE, BMC Neurology en BMC Psychiatry, tonen aan dat het volgen van het OMS-herstelprogramma in zeven stappen een betere gezondheid en een hogere kwaliteit van leven oplevert.

STOP MS

- Meer dan 400 mensen die een vijfdaagse OMS retraite bijwoonden, vertoonden een verbetering van 15% tot 20% van hun kwaliteit van leven, zowel lichamelijk als geestelijk.

Inmiddels hebben al

TIENDUIZENDEN

mensen uit

130 LANDEN

baat gehad bij de op bewijs gebaseerde veranderingen van dieet en leefstijl van het OMS-herstelprogramma in zeven stappen.

Meer informatie

Meer informatie en ondersteuning vindt u op de OMS-website, op sociale media, in de brochure 'Zeven stappen' en in het boek van Professor George Jelinek.

Doe met ons mee

Welkom bij de OMS-gemeenschap en gefeliciteerd met het zetten van uw eerste stap naar een beter en gezonder leven! Krijg steun in uw woonplaats en sluit u aan bij andere plaatselijke OMS-ers via het OMS Ambassador Program. En volg ons op sociale media voor updates en het laatste nieuws. Lees meer op onze website.



OvercomingMS



@OvercomingMS



OvercomingMS

www.overcomingms.org