



**ALTERNATIEVEN ZONDER RECEPT
VOOR CORTICOSTEROÏDEN EN ONTSTEKINGSREMMENDE MIDDELEN**

We krijgen steeds vaker te horen dat veel artsen geen corticosteroïden (zoals methylprednisolon of dexamethason) of ontstekingsremmers voor de wervelkolom (zoals ketorolac of diclofenac) willen voorschrijven. AA is een ernstige aandoening, daarom raden we mensen met AA aan om te beginnen met een behandeling met middelen zonder recept totdat ze een arts vinden die wel bereid is om deze voor te schrijven.

Alternatieven voor corticosteroïden:

1. Pregnenolon 100 tot 200 mg tweemaal daags

PLUS

2. DHEA 100 tot 200 mg tweemaal daags

PLUS

3. Palmitoylethanolamide (PEA) 600 tot 1200 mg tweemaal daags

Alternatieven voor de ontstekingsremmers ketorolac en diclofenac:

1. Thymosine
2. KPV-peptide
3. Curcumine
4. Resveratrol
5. Luteoline

6. Glutathion
7. Serrapeptase
8. Andrographis
9. Ashwagandha
10. Apigenine

U kunt meerdere van deze middelen tegelijk gebruiken.

Welke ontstekingsremmer is het beste? Dat verschilt per persoon. Probeer er één gedurende 10 dagen. Ga door als het helpt of stap over op een andere.

Overstappen van corticosteroïden/ketorolac vanwege bijwerkingen: Steeds meer mensen met AA stappen over op een alternatief behandelprotocol vanwege de bijwerkingen van methylprednisolon en ketorolac.

Samenvatting: Iedere persoon met AA heeft een arts of verpleegkundig specialist in de buurt nodig om de benodigde medicatie voor de behandeling van AA voor te schrijven. Totdat u een arts of verpleegkundig specialist heeft gevonden, kunt u beginnen met de hier vermelde middelen zonder recept.