

Voor patiënten en belangstellenden die in het welzijnscentrum komen; ook uw reacties en suggesties zijn van harte welkom

Pastoriestraat 12, 7451 ES Holten

René van Velzen

Paranormaal therapeut/
Magnetiseur

T: 0548 - 366572

Telefonisch spreekuur 18.00-18.30 u

E: R.H.M.vanVelzen@kpnplanet.nl



Jolanda Agterkamp

Sportmassage, Spatadertherapie

T: 0548 - 36 29 64

Telefonisch spreekuur 17.30-18.00 u

E: agterkampj@gmail.com

Wij zijn ook te vinden op internet:
www.gripholten.nl

Slaapgebrek oorzaak van veel ziekten



Veel mensen vinden dat ze zo weinig mogelijk moeten slapen om maximaal van het leven te kunnen profiteren. Die redenering is fout. Slapen is van levensbelang en helpt iedereen gratis om zeer ernstige ziekten te vermijden.

De slaap laadt onze lichaamcellen terug op en herstelt de cellulaire schade die opgelopen werd gedurende de voorbije dag. Alle spieren rusten en krijgen meer zuurstof gedurende de diepe slaap. Spierweefsels herstellen dankzij het natuurlijk groeihormoon dat ook op ons metabolisme (stofwisseling) werkt.

De slaap zorgt ook voor een versterking van onze immuniteit. Gedurende de nachtrust worden er meer witte bloedlichaampjes en antistoffen aangemaakt. Mensen die onvoldoende slapen beschikken over een slechtere immuniteit en zijn meer vatbaar voor ernstige ziekten.

Twee bij de eetlust betrokken hormonen waarop slaap ook effect heeft zijn: ghreline en leptine. Ghreline, afgescheiden in de maag, wekt de eetlust op. Het door vetcellen geproduceerde leptine stopt het hongergevoel na een maaltijd. Door te weinig slapen (gemiddeld vijf uur per nacht) wordt het evenwicht tussen die hormonen verstoord. Uit onderzoek is gebleken, dat kortslapers de volgende ochtend 15% meer ghreline en tot 15% minder leptine in hun bloed hadden. De kortslapers hadden 's ochtends meer honger en de honger was ook minder makkelijk te stillen. Dat kan op jaarbasis twee tot drie kilogram extra lichaamsgewicht voor gevolg hebben. Op tien jaar is dat al twintig tot dertig kilogram. Mannen en vrouwen die gedurende 5 nachten een verstoord slaapritme hebben, produceren 30 procent minder insuline. Het bloedsuikerniveau stijgt naar een niveau dat vergelijkbaar is met

diabetici.

Hoe behandel je slapeloosheid op een natuurlijke wijze?

De slaap is van cruciaal belang voor ons lichamelijk en mentaal evenwicht. We moeten slapen om de massa gegevens en gebeurtenissen van de voorbije dag te verwerken en tot rust te komen. Mensen slapen gemiddeld 7 uur per etmaal. Het slaapwaakritme wordt bepaald door verschillende stoffen die verbonden zijn met het circadiaans ritme (het uurwerk van ons organisme dat volgens een 24 uur cyclus functioneert). Die stoffen zijn noradrenaline, acetylcholine en serotonine. Het is de laatste stof die melatonine aanmaakt. Melatonine wordt ook wel eens het slaaphormoon genoemd, waarvan de precursor (voorloper) tryptofaan is. Tryptofaan is terug te vinden in melk, eieren, vlees en volle graansoorten. Mits we voldoende van deze stoffen in ons lichaam hebben maken de hersenen melatonine aan vanaf de duisternis valt. De melatonineproductie ligt het hoogst tussen 1 en 5 uur 's ochtends.

Slapeloosheid natuurlijk behandelen via:

- Dieettherapie: Eet licht 's avonds, vermijd vetten en sausen. Drink ook geen koffie of alcohol. Kies voor voeding die rijk is aan vitamine A, B1, D en B6. Drink na de avondmaaltijd lindethee of een warm glas melk met wat honing.
- Fytotherapie: Gebruik planten die de slaap bevorderen zoals valerian, hop, meidoorn en haver.

Betere slaap vraagt om verandering van gedrag!

Slapeloosheid verhelp je niet door voortdurend in bed te gaan liggen. Gebruik je bed enkel voor slaap (of voor seks). Als je niet in slaap raakt, verhuis dan even naar een andere kamer om je te ontspannen totdat je opnieuw slaperig bent. De slaapkamer mag niet de kamer worden waar je urenlang gepijnigd door slapeloosheid je tijd verdoet.

Ontspannen is belangrijk. Kopzorgen en gespannen spieren houden je uit je slaap. Meditatie en massage kunnen dan helpen om een betere slaap te hebben. Fixeer je niet op een mindere nachtrust. Als je jouw slaapproblemen gaat uitvergroten, ga je meer stress krijgen en verhoog je de kans op slapeloosheid.

Neem ook een gezonde houding aan ten opzichte van farmaceutische slaappillen. Belgen zijn recordhouders in het slikken van slaappillen en ook Nederlanders kunnen er wat van! Chronisch gebruik van slaappillen is iets dat zoveel mogelijk vermeden moet worden!

Wandelen om af te slanken



Iedereen weet dat beweging en gezond caloriebeperkende voeding het eenvoudigste middel is om traag maar zeker gewicht te verliezen of geen extra kilo's op de weegschaal te zien verschijnen. Beweging zorgt immers voor het verbranden van meer calorieën. Dat is echter niet alles. Regelmatige lichaamsbeweging verhoogt ook de hoeveelheid spieren in ons lichaam. Hoe meer spieren mensen hebben, hoe hoger het basaal metabolisme wordt. Het basaal metabolisme is het aantal calorieën iemand verbrandt zonder iets te doen. Met extra spieren vermager je met andere woorden terwijl je slaapt.

Hoe intenser de beweging, hoe meer calorieën er worden 'geconsumeerd'. Het volgende voorbeeld maakt dit duidelijk:

De gemiddelde mens verbruikt 200 calorieën per uur rustig wandelen. Het verbruik stijgt tot 300 calorieën indien men een uur stevig doorstapt. Mensen die in staat zijn om één uur te joggen, verbranden 600 calorieën per uur. Wetenschappers raden iedereen aan te kiezen voor de stevige wandeling. Een uur stevig doorstappen levert immers evenveel calorieeverbruik op en ook evenveel spierwinst dan 30 minuten per dag joggen. Wandelen kan door iedereen beoefend worden en belast de kniegewrichten veel minder dan het joggen.

Wandelen voor een lang leven

Wandelen is het kenmerk van een lang leven. De Italiaanse onderzoekster Cristina Fortes bestudeerde gedurende tien jaar 150 oudere mensen (gemiddeld 80 jaar) en zag dat diegenen die regelmatig buiten gingen wandelen, 40% minder kans hadden om te sterven in die periode. Naast roken was wandelen de meest bepalende factor voor een lang leven volgens haar onderzoek.

Wandelen verhoogt de capaciteit om zuurstof op te nemen in het lichaam, het verhoogt de gunstige HDL-cholesterol, het verlaagt de bloeddruk, het verbetert het suikermetabolisme, het verhoogt de botdichtheid en het versterkt de afweer. Dat laatste is erg belangrijk: door de immuniteit in het gareel te houden zijn we niet alleen beter beschermd tegen infecties, maar ook tegen allergieën, auto-immuunziekten.

Wandelen is dus een panacee (geneesmiddel uit de Griekse mytho-

logie dat overal voor zou helpen) voor jong en oud!

Eczeem en huidinfecties behandelen met kokosvet

Kokosvet bezit twee sterke troeven tegen eczeem. Het beschermt de huid tegen uitdroging en het heeft een antibacteriële werking. Veel mensen met eczeem hebben een droge huid die hen gevoelig maakt voor eczeem. Bacteriële infecties in de huid verergeren aanvallen van eczeem, vooral na het krabben van jeukende plekken.

Kokosvet dankt de antibacteriële werking aan bijzondere vetzuren zoals laurinezuur en caprylzuur. De bacteriedodende werking is zeker niet zo sterk als de klassieke antibiotica, maar daartegenover staat dat kokosvet maar heel weinig bijwerkingen vertoont. Sommige mensen zijn er wel allergisch voor. Ook voor patiënten met psoriasis, acne en wondinfecties kan kokosvet verzachtend werken op de huid.

Eenvoudige tips om huidirritaties te voorkomen

Heel veel mensen hebben bij zomerse weersomstandigheden last van huidirritaties. Het is nochtans vrij eenvoudig om, mits het respecteren van enkele eenvoudige maatregelen, die ongemakken te voorkomen.

- Drink in de eerste plaats veel water. Een gezonde huid moet regelmatig gevoed worden met zuiver water. Opteer daarom om water te drinken tijdens de maaltijden in plaats van alcohol of drankjes op basis van cafeïne. Vermijd ook koffie en thee.
- Bescherm de huid tegen de zonnestralen. Gebruik een zonnecrème met een beschermingsfactor 15 of hoger. Vergeet die ook niet aan te brengen bij bewolkt weer.
- Zorg voor lichte kledij met lange mouwen om insectenbeten te voorkomen. Vermijd ook buitenactiviteiten bij valavond of vroeg in de ochtend. Muggen zijn tijdens die perioden zeer actief.



Kan men lang en gelukkig leven?



Volgens statistieken zouden slechts 5 procent van de mensen interesse hebben om 100 jaar oud te worden. Mannen en vrouwen willen wel weten of ze fit en gezond de leeftijd van 90 jaar kunnen bereiken. Het antwoord daarop is genuanceerd. Voor een deel hangt dit af van de genetische erfenis die men van de ouders heeft gekregen, een andere factor hebben we zelf in de hand. Uit een Britse studie, die elf jaar duurde en waar 20000 vrijwilligers aan deelnamen, blijkt dat 4 elementen uit de persoonlijke levensstijl sterk mee bepalend zijn.

Mensen die op een kwalitatieve wijze oud willen worden moeten veel vers fruit en groenten eten, mogen niet roken, moeten hun alcoholgebruik beperken (1 tot maximaal 2 normale porties per dag) en zullen dagelijks wat beweging moeten nemen.

Personen die deze vier factoren negeren hebben slechts 4 procent kans om aan een 'negende jeugd' te beginnen. Zij die dat wel doen hebben bijna 50 procent kans om hun negentigste verjaardag gelukkig te kunnen vieren.

Gelukkig ouder worden

Mensen verouderen vanaf de dag van hun geboorte. Het heeft daarom geen zin om hiervan een drama te maken. Onze cellen zijn genetisch geprogrammeerd om een bepaalde tijd te leven en het verouderingsproces is niets anders dan het realiseren van dit programma. Mensen zijn wel in staat de levensduur van de cellen te verlengen. Om dat te realiseren beschikken we over twee machtige instrumenten, gezonde voeding en een dagelijkse portie beweging. Vanzelfsprekend mogen mensen ook niet roken en zeer voorzichtig zijn met het alcoholgebruik. Tegenwoordig is het ook een kunst met zo weinig mogelijk luchtvervuiling in aanraking te komen.

Buiten het beschermen van onze lichaamscellen is het even belangrijk - en zeker naarmate de leeftijd vordert - om ook onze hersencellen in een prima conditie te houden. Geestelijk actief blijven, nieuwe zaken aanleren en contacten blijven onderhouden met andere mensen zijn essentieel om tot op hoge leeftijd gezond te blijven en te kunnen genieten van een hoge levenskwaliteit.

Bescherm je ogen tegen het computerscherm

Onze ogen worden meer en meer belast. Televisie kijken, werken voor een com-

puterscherm, autorijden bij daglicht en 's nachts, zonnestralen en veroudering, het zijn slechts enkele van de belangrijkste factoren die de ogen van de mens belasten. Twee natuurlijke componenten, luteïne en zeaxanthine, zijn dan ook dagelijks nodig om de conditie van de ogen zo goed mogelijk te houden. Beide carotenoïden filteren alle soorten licht en neutraliseren de vrije radicalen (schadelijke stoffen) die via de lichtstralen op de ooglenzen terechtkomen.

Het menselijk organisme is niet in staat om zelf luteïne en zeaxanthine aan te maken. Het moet dus dagelijks via het eten van groene bladgroenten zoals o.a. spinazie aangevoerd worden. De meeste mannen en vrouwen eten echter onvoldoende groene bladgroenten en zijn daarom aangewezen op voedingssupplementen die luteïne en zeaxanthine bevatten.

Minder vermoeide ogen voor het computerscherm

Vermoeide ogen, al of niet gecombineerd met spanningshoofdpijn, dat is het gevolg - bij veel mensen - door te lang aan een stuk voor een computerscherm actief te zijn. Het computerscherm is een lichtbron, gelukkig minder verblindend dan de zon, maar het licht van het scherm is in staat de ogen op termijn te beschadigen indien men geen rekening houdt met een tweetal essentiële adviezen. Ogen fixeren zich op het computerscherm. Daardoor wordt er minder met de ogen geknipperd en ontstaat er minder traanvocht. Het gevolg is het droge ogensyndroom wat vermoeidheid tot gevolg heeft. Twee tips om dit probleem voor een groot deel te verhelpen.

- Plaats het computerscherm lager dan de ogen. Als je naar beneden kijkt wordt een groter gedeelte van de ogen bedekt door de oogleden. Het gevolg is dat je automatisch meer met de ogen gaat knipperen. Dat is prima voor de bevochtiging van de ogen.
- Probeer om het uur ook 10 minuten niet naar het computerscherm te kijken en doe andere dingen zodat de ogen even kunnen rusten.

Kun je pijn verdringen?

Pijn: soms zit het tussen je oren, althans voor een deel. En dat is goed nieuws, want het betekent dat je er zelfs iets aan kan doen.

Mensen met chronische pijn hebben vaak last van slapeloosheid. Niet alleen omdat de pijn hen uit hun slaap houdt, ook omdat ze 's avonds continu piekeren over de gevolgen van pijn. De pijn wordt dan uitvergroet. Gevolg: ze geraken moeilijk in slaap en de volgende dag zijn de pijnproblemen verergerd door de slechte nachtrust.

Doorbreek dus de vicieuze cirkel van slapeloosheid en pijn. Gedragstherapie kan je van slechte 'piekergewoonten' afhelpen. Ook mindfulness en relaxatietherapie helpen om psychische problemen

niet te zwaar te laten wegen en om een betere slaap te krijgen.

Leven met chronische kniegewrichtspijn

Een belangrijk aspect bij het behandelen van chronische kniegewrichtspijn is dat rusten geen goede raadgever is. Het blijft belangrijk om het pijnlijke gewricht in beweging te houden zonder het te willen overbelasten. Fietsen of zwemmen zijn beter dan wandelen. Zo wordt vermeden dat het volledige lichaamsgevoel terechtkomt op het pijnlijke kniegewricht.

Bovendien zorgt bewegen ervoor dat de spieren die het kniegewricht ondersteunen in goede conditie verkeren. Soms is het gebruik van pijnstillers onvermijdbaar. Pijnstillers zoals paracetamol en ontstekingsremmers worden vaak gebruikt. Maar ook kraakbeenondersteunende stoffen zoals o.a. glucosamine en chondroitine kunnen nuttig zijn. Het lokaal toepassen van pijnstillende zalfjes of crèmes verzacht het leed bij chronische kniegewrichtspijn.

Melatonine: pijnstiller bij chronische pijn?

Een aantal kleinschalige studies heeft reeds aangetoond dat melatonine de pijn bij chronische aandoeningen vermindert, onder andere bij fibromyalgie, Chronisch vermoeidheid, Irritable-bowel syndrome (IBS) of prikkelbaar darmsyndroom en migraine. In sommige studies werd melatonine gecombineerd met een geneesmiddel; andere studies werkten enkel met melatonine.

Melatonine is een stof in het lichaam met een dubbel gezicht. In de hersenen werkt het als een slaaphormoon. De grootste hoeveelheden zitten echter in de maag en de darmen, maar de functie in de spijsvertering is nog niet helemaal bekend. Melatonine zou onder andere als antioxidant de vorming van maag- en darmzweren verhinderen.

In vele studies zagen artsen ook verbetering van de slaap. Melatonine wordt als zeer veilig ervaren, tot doseringen van 3 milligram.

Spreuken en gezegden

*Je bent pas rijk
wanneer je iets bezit
wat niet te koop is.*