

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

Köllingserf 23, 7451 XA Holten

René van Velzen
Paranormaal therapeut/
Magnetiseur



T: 0548 - 366572
E: R.H.M.vanVelzen@kpnplanet.nl
Telefonisch spreekuur 18.00-18.30 u

Meer informatie
www.gripholten.nl

Vergoeding verzekeraars

Per 1 januari 2017 verandert de vergoeding van mijn consulten van de verzekeraars. Ik ben per 1 januari verplicht om een HBO diploma medische basis kennis te hebben. Daaraan voldoe ik niet en verandert mijn status van **register** therapeut naar **verenigings** therapeut. De rekeningen kunnen nog wel bij de belastingaangifte worden ingediend, mits de drempel wordt gehaald. Ik moet, omdat ik lid blijf van de vereniging, wel intervisie en bijscholing volgen. Hebt u vragen, stel ze en ik zal proberen daar een antwoord op te geven.

René

Parkeerplaats



De parkeerplaats voor ons huis is klaar. Er is parkeerruimte voor twee auto's en ik hoop dat de bezoekers netjes zullen parkeren.

De parkeerrichting is, door de markering van de witte stenen, duidelijk zichtbaar.

Honing, beste 'hoestsiroop' voor verkouden kinderen

Hoestsiropen kregen al meermaals nogal wat negatieve actualiteit. Met klinische studies werd aangetoond dat honing een veel veiliger en gezonder antihoeftmiddel is dan de meeste medicinale siropen. Professor Ian Paul en zijn team van de universiteit van Pennsylvania deden een onderzoek bij 105 verkouden patiënten, die door de hoest niet konden slapen. De 105 kinderen werden onderverdeeld in drie groepen. Groep 1 kreeg voor het slapengaan een lepel biologische, vloeibare honing. Groep 2 nam een lepel medicinale hoestsiroop in. Groep 3 kreeg niets. Uit het

onderzoek bleek dat de kinderen die de vloeibare honing hadden ingenomen minder hoesten en de beste nachtrust hadden.

Waarom is honing zo goed?

Honing in vloeibare vorm lijkt op hoestsiroop, maar het is zeer rijk aan antioxidanten en stoffen die microben op natuurlijke wijze doden. Op de vraag hoeveel honing de kinderen gedurende de test kregen was het antwoord de eenvoud zelf. "Kinderen tussen 2 en 5 jaar kregen een halve koffielepel, jongens en meisjes in de leeftijdscategorie tussen 6 en 11 jaar consumeerden een volledige koffielepel. Oudere kinderen kregen 2 koffielepels.", zeggen de onderzoekers.

Welke culinaire oliën zijn het gezondst?



Veel mensen durven niet veel olie in hun voeding te gebruiken, maar dat is een beetje onterecht. Sommige oliën zijn rijk aan voedingsstoffen die ons lichaam goed kan gebruiken. De omega-vetzuren zijn het belangrijkste criterium bij de keuze van de oliën. Kies voor olie rijk aan omega-3 en arm aan omega-6. Omega-6-vetzuren komen meer dan voldoende voor in onze voeding, terwijl omega-3 nog sterk achterblijft. Lijnzaad-, walnoot-, perilla-, hennep- en chia-olie bevatten veel omega-3. In een gewone supermarkt ga je die oliën niet snel vinden.

Let wel op: dergelijke oliën mag je niet verhitten!

Olijfolie bevat nog een andere vorm van vetzuren (mono-onverzadigde vetzuren) en is ook gezond, maar mogelijk zijn de polyfenolen in olijfolie hiervoor verantwoordelijk. Een ander criterium is vitamine E. Vitamine E komt in (minstens) acht verschillende vormen voor onze voeding, waarvan alfatocopherol en gammatocopherol de voornaamste zijn. De meeste voedingswaardetabellen vermelden enkel de alfatocopherol, terwijl vele oliën ook rijk zijn aan gammatocopherol.

Oorzaken en symptomen van koortsblaasjes



Koortsblaasjes worden veroorzaakt door de activering van een besmettelijk virus dat zich in de zenuwbanen van de huid verschuilt. Het virus kan

geactiveerd worden door heel wat factoren zoals koorts, vermoeidheid, stress, ziekte, zon, extreme warmte of koude, agressieve (lees chemische) make-up en zeep alsook door bepaalde voedingsmiddelen. De koortslipklachten beginnen meestal met plaatselijke jeuk en branderigheid van de huid. De huid zwelt op, wordt rood en vervolgens ontstaan kleine blaasjes. Na enkele dagen drogen de blaasjes in tot korstjes. Na ongeveer 10 dagen is de lip weer helemaal genezen. Kenmerkend voor een koortslip is dat hij met enige regelmaat terugkomt.

Het herpesvirus in de koortslip is zeer besmettelijk. Het virus is aanwezig in de blaasjes en de verse korstjes en kan door zoenen of ander lichaamscontact worden overgebracht. Wanneer de huid weer genezen is kan er geen virus meer worden overgedragen. Het virus houdt zich schuil in de zenuwbanen van de huid, en kan vanuit deze schuilplaats weer toeslaan. Omdat het virus zich steeds weer terugtrekt in dezelfde zenuw, komt de koortslip ook typisch steeds op dezelfde plaats terug.

Preventie en behandeling van koortsblaasjes
Iedere apotheker of drogist levert verschillende receptvrije middeljes af om mensen met koortslipblaasjes te helpen. De producten zijn meestal gels, zalfjes of vloeibaar. Ze bevatten hydraterende stoffen voor de lippen en beschermende of verdovende componenten. De producten zorgen voor meer levenskwaliteit (minder ongemakken) gedurende een aanval van koortslipblaasjes. De beschikbare remedies verzachten de symptomen maar zorgen niet voor een snellere genezing.

Koortslipblaasjes vermijden is enkel mogelijk door de uitlokkende factoren te elimineren. Nogal wat mensen krijgen koortslipblaasjes door een overmatige blootstelling aan de zon. Zij moeten hun lippen en hun gelaat maximaal beschermen met een degelijke, UVA en UVB blokkerende zonnecrème. Het is voor deze mannen en vrouwen ook niet aangewezen om gebruik te maken van een zonnebank. Aangezien koortslipblaasjes uiterst besmettelijk zijn is het van essentieel belang ze niet aan te raken en regelmatig de handen te wassen om het doorgeven van de besmetting te vermijden.

Link tussen griepvaccin en narcolepsie

De link tussen griepvaccin en narcolepsie is niet uit de lucht gegrepen, schrijven Finse wetenschappers. Narcolepsie is een slaapstoornis waarbij de patiënt een voortdurende grote behoefte aan slaap heeft. Bevolkingsonderzoek in Finland vond enkele jaren terug dat de ziekte vaker voorkwam bij personen die ingeënt waren met Pandemrix, een griepvaccin die in 2009 en 2010 in Finland gebruikt werd. Opmerkelijk was dat in Canada, waar een ander griepvaccin gebruikt werd, geen link met narcolepsie vastgesteld werd.

Prettige Kerstdagen

Probeer nieuwe dingen
Daag jezelf uit
Zie wat goed gaat
Wees jezelf
Doe je beste best
Durf fouten te maken
en het opnieuw te proberen
Geniet van de kleine dingen
Gelukkig nieuwjaar!

René

Volgens de Finse wetenschappers is dit te wijten aan de preparatie van het vaccin. Pandemrix zou virale proteïnen bevatten met een misvorming. Zo'n afwijking kan voldoende zijn om de focus van het immuunsysteem te verschuiven naar lichaamseigen proteïnen, in plaats van eventuele virussen. Bijvoorbeeld kan het immuunsysteem daardoor bepaalde structuren in zenuwcellen gaan aanvallen. Verder onderzoek moet dit echter nog uitwijzen.

Vlierbessensiroop is zeer efficiënt tegen griep



Klinische studies hebben aangetoond dat een extract van de zwarte vlierbessen, zoals Sambucol, een verhoging veroorzaakt van de productie van cytokinen, dat zijn ontstekingswekkende stoffen die het lichaam zelf aanmaakt.

Vervolg achterzijde

Positief denken

De slechtste manier om te laat te komen is te denken dat je te vroeg bent.

André Frossard

Een cytokine is een proteïne die een belangrijke rol speelt bij de weerstand van iedere mens. De buitengewone kwaliteiten van de zwarte vlierbes, de *Sambucus Nigra* L., zijn al eeuwenlang bekend. Jarenlang is gezocht naar een procédé om de stoffen van de zwarte vlierbes te extraheren en te concentreren. Het resultaat is Sambucol, met het gepatenteerde extract Antivirine. Een dagelijkse inname van Sambucol is noodzakelijk teneinde het afweersysteem van het lichaam optimaal te houden.

Sambucol is anders in vergelijking met andere voedingssupplementen of producten op basis van vlierbessen. Sambucol is door zijn gepatenteerde formule zo kwalitatief hoogstaand ontwikkeld dat alle antioxidanten voor het volle 100 procent in het product bewaard blijven.

Antibiotica bij griep is zinloos

Europese wetenschappers waarschuwen tegen het zinloos gebruik van antibiotica bij de bestrijding van infecties aan de luchtwegen. In de *British Medical Journal* werden twee artikelen gepubliceerd die artsen er moeten van weerhouden om antibiotica voor te schrijven bij luchtweginfecties. De resultaten van de studies spreken dan ook voor zich. Men volgde niet minder dan 3.3 miljoen mensen die een infectie van de bovenste luchtwegen hadden gekregen. Volgens de onderzoekers hadden antibiotica slechts een zeer marginaal beschermingseffect tegen mogelijke complicaties. In concrete cijfers moest men aan meer dan 4000 patiënten antibiotica voorschrijven om één complicatie te voorkomen. Dit betekent dat antibiotica in 99.99 procent van de gevallen waardeveloos was.

De *British Medical Journal* publiceerde de resultaten van een studie waar 119 kinderen aan deelnamen met een soortgelijke infectie. Het alarmerende resultaat was dat 83 procent van de kinderen een resistentie hadden opgebouwd tegen antibiotica.

De immuniteit verhogende eigenschappen van vitamine C



De winter is het jaargetijde waarin heel wat mensen last krijgen van verkoudheden, keelontstekingen en allerhande soorten griep. Uit onderzoeken van het Linus Pauling Instituut blijkt dat 95% van de volwassen bevolking geen gebruik maakt van de preventieve en genezende kracht van hoge dosissen vitamine C.

Mensen die naargelang de kracht van hun immuniteit 1000 tot 6000 milligram vitamine C per dag innemen, beschermen zich niet alleen tegen de typische winterkwaaltjes, maar voorkomen ook griepaanvallen.

Spijtig genoeg gebruiken slechts zeer weinig mensen voldoende vitamine C om echt te kunnen genieten van zijn beschermende werking. Men gaat er nog steeds van uit dat 75 tot 90 milligram ascorbinezuur, die door het ministerie van Volksgezondheid wordt aanbevolen, voldoende is voor een optimale dagelijkse dosis.

De realiteit toont aan dat die hoeveelheid net volstaat om scheurbuik te voorkomen, maar zeker geen garantie biedt om in een optimale gezondheid herfst en winter door te komen.

Nobelprijswinnaar Dokter Linus Pauling was dertig jaar geleden de eerste die het belang van hoge dosissen vitamine C beschreef en bekend maakte. Tijdens de afgelopen kwarteeuw verzamelden duizenden wetenschappers een massa aan bewijzen die aantonen dat vitamine C, voldoende rust en een degelijke hygiëne de beste wapens zijn tegen griep. Daarnaast bestaan er voldoende weerstandverhogende producten om (winter-) ongemakken te voorkomen.

Let op voor schermverslaving



Kinderen staren te veel naar het scherm, en wereldwijd zijn de gevolgen ervan merkbaar. In China wordt verslaving aan computerspelletjes zelfs erkend als klinische stoornis. Kinderen gamen uren achter elkaar zonder te slapen of te eten. In de VS heeft de American Academy of Pediatrics berekend dat 8- tot 10-jarigen bijna acht uur per dag naar televisie of PC zitten te kijken.

Weinig ouders zetten daar een limiet op. Ouders vinden het soms handig, de kinderen zijn dan stil. 'Toch is dit niet wat kinderen nodig hebben', zegt dr. Steiner-Adair in een interview met de *New York Times*. 'Kinderen moeten met elkaar praten, dagdromen, leren omgaan met reële problemen en angsten ...' Sociale media die als vervangmiddel voor persoonlijke interactie gebruikt worden, kan een voedingsbodem zijn voor eenzaamheid en depressie.

Geen mobiele telefonie voor zwangere vrouwen en kinderen

Het Franse CRIIREM, Centre de recherche et d'information indépendante sur

les rayonnements électromagnétiques, en haar Canadese filiaal hebben enkele adviezen gepubliceerd met betrekking tot mobiele telefonie. GSM-apparatuur zou, volgens hen, moeten verboden worden aan kinderen beneden de 15 jaar. Jonge mensen zijn gedurende de groeiperiode zeer gevoelig voor de negatieve gevolgen van elektromagnetische stralingen. Hoe vroeger kinderen met een mobiele telefoon omgaan, hoe meer stralingsdosissen in hun lichaam worden opgestapeld.

De Franse en Canadese overheid adviseert zwangere vrouwen de mobiele telefoon zo weinig mogelijk te gebruiken en zeker niet ter hoogte van de buik of de heupen via een handtas te dragen. Het vruchtwater en de placenta, alsook de embryonale cellen reageren zeer gevoelig op de energie die een mobiele telefoon uitstraalt. Koop ook altijd een mobiele telefoon die beantwoordt aan de SAR waarden. SAR staat voor 'Specific Absorption Rate' en betekent de maximale elektromagnetische straling die door de menselijke weefsels kan worden opgenomen. Een Europese Richtlijn bepaalt dat deze sedert 8 oktober 2003 niet meer mag bedragen dan 2 watt/kilogram als gemiddelde per tien gram lichaamsweefsel.

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 knippen. 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.

Spreuken en gezegden

*De roem ligt in het pogen
zijn doel te bereiken,
niet in het bereiken ervan.*