

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](http://www.gripholten.nl)

## Wat is een gevoelige huid?



Vooraf vrouwen zijn het slachtoffer van een gevoelige huid. Men schat dat één op de vijf vrouwen af te rekenen krijgt met de gevolgen van een gevoelige huid. Mensen die aan deze aandoening lijden krijgen o.a. rode plekken in het gelaat.

Typisch voor mannen en vrouwen een gevoelige huid is dat zij bijna geen cosmetica kunnen verdragen. Voor vrouwen met dit gezondheidsprobleem zijn antirimpelcrèmes taboe.

Iedereen die met een gevoelige huid wordt geconfronteerd doet er het beste aan om een dermatoloog te consulteren. Dat is noodzakelijk om een juiste diagnose te laten vaststellen. De dermatoloog zal ook advies geven welke producten wel en welke niet mogen gebruikt worden. Meestal zullen het producten zijn die zo neutraal mogelijk reageren op de gevoelige huid. Ze zullen dan ook zo weinig mogelijk actieve, irriterende stoffen bevatten

## Huidirritatie

Een allergische huidirritatie is in de meeste gevallen ongevaarlijk maar wel vervelend. De meeste mensen worden er vroeg of laat mee geconfronteerd. Men kan het slachtoffer van een allergische huidreactie worden na het eten van zeevruchten, vis, aardbeien, eieren of sommige melkproducten. Bij dergelijke allergische reactie zwelt de huid meestal op, ze krijgt een rode kleur en de patiënt heeft de bijna onbedwingbare neiging om de hevige jeuk te 'beantwoorden' door te krabben.

Mensen kunnen ook een allergische huidreactie krijgen na het toedienen van antibiotica op basis van penicilline, ontstekingswerende middelen, het gebruik van (teveel) aspirines, het inademen van pollen, het aanraken van pelsdieren of na een insectenbeet.

Een allergische huidreactie verplaatst zich ook dikwijls naar andere delen van het lichaam. Een acute irritatie op de huid is het gevolg van histamine. Histamine komt in het lichaam op een aantal plaatsen voor. De meeste histamine zit in speciale blaasjes in mestcellen. Mestcellen zijn gespecialiseerde cellen die zich bevinden in weefsels die in contact staan met de buitenwereld, dus in de huid. Tussen histamine en de irriterende externe factor ontstaat er een ontstekingsreactie die de klachten veroorzaakt.

## Blaasinfecties behandelen zonder antibiotica?

Blaasinfecties worden te vaak behandeld met antibiotica. Antibiotica hebben vervelende bijwerkingen en ze werken steeds minder goed. Enkele fytopreparaten zijn daarom zeker nuttig. Een aantal studies hebben bewezen dat cranberry's het gebruik van antibiotica kunnen verlagen bij kinderen die vaak last hebben van blaasinfecties. Een extract van mierikswortel en Oost-Indische kers is een recenter ontdekte remedie tegen blaasontsteking.



Vitamine C maakt de urine wat zuurder, maar sommige onderzoekers



vrezan dat vitamine C de kans op nierstenen lichtjes verhoogt. Probiotica lijken waardevol, want in theorie kunnen ze bacteriepopulaties in de urinewegen beïnvloeden. Patiënten die een slechte blaas hebben, moeten voldoende blijven drinken. Voor hen is het interessant om oefeningen te doen die de bekkenbodemspieren trainen. Die spieren controleren de urinelozing.

## Blaasontsteking: Hoe het risico verkleinen?

Heel wat blaasinfecties zijn te voorkomen door gewoon méér te drinken. Iedere mens heeft minimaal twee liter vocht per dag nodig. In een blaas die regelmatig gevuld en geledigd wordt, krijgen bacteriën immers niet of veel minder kans om zich aan de blaaswand vast te hechten. Een andere eenvoudige maar doeltreffende maatregel: ga altijd plassen voor het slapengaan en na seksueel contact.

Er bestaan ook kruidenthees die voor een verhoogde urineproductie zorgen. Precies om die reden worden ze aangeraden om urineweginfecties te voorkomen: bosbessenthee, witte dovenetelthee en berkenethee zijn hier de bekendste theesoorten. Gebruik één tot twee kopjes kruidenthee per etmaal.

Voor de preventieve werking van veenbessensap heeft men wél bewezen. Veenbessensap en veenbessensupplementen zorgen voor 'spiegelgladde' urinewegen. Bacteriën kunnen zich onmogelijk vastzetten in de blaas waardoor de ontstekingen weg blijven.

## Hoe het gebruik van antibiotica vermijden?

Mensen met een ijzersterk immuunsysteem worden zelden of nooit ziek. Je kent ze misschien, de senioren van zeventig of tachtig jaar oud die tijdens hun hele leven nooit een huisarts hebben gezien. Het zijn mensen die, bewust of niet, heel gezond leven. Concreet betekent dit dat ze meer dan 8 uur per etmaal slapen, een geregeld leefpatroon hebben zowel gedurende de werkweek als tijdens het weekend. Ze eten gevarieerd en gezond. Hun voorkeur gaat uit naar volkorenproducten, fruit, groenten, vis en een zeer bescheiden hoeveelheid alcoholische dranken. Het zijn ook mannen en vrouwen die dagelijks de nodige beweging nemen. Ze wandelen of fietsen veel. Tot slot hebben ze weinig of geen interesse in wat er ver van hun bed gebeurt. De leefwereld klein en vertrouwd houden is een gratis medicijn op zich. Teveel informatieprikkels kan mensen ziek maken. Het zijn vaak ook mensen die geloven in 'grootmoeders geneeskunde'. Kleine kwaaltjes lossen ze op door te vasten, veel water te drinken, te rusten of bepaalde kruiden te gebruiken.

Sommigen kopen ook voedingssupplementen om hun afweersysteem optimaal te houden. Ze weten dat ze het overgrote deel van hun gezondheid in eigen handen hebben. Aan mensen uit hun omgeving die ziek worden en die antibiotica moeten innemen geven ze de raad om na de antibioticakuur bij de drogist langs te gaan. Hij beschikt over een aantal middeltjes waarvan bewezen is dat ze de negatieve gevolgen van de antibiotica relatief snel kunnen neutraliseren.

## Darmwerking in de problemen

Eén stoelgang per dag is ideaal maar hoeft niet. Er bestaat nog steeds angst voor een te trage stoelgang. Dit is terecht. Als je twijfelt over je stoelgangpatroon raadpleeg dan altijd je arts of apotheker.

Oudere personen en vrouwen krijgen er vaker last van maar obstipatie of verstopping komt op elke leeftijd voor.

Meestal is de oorzaak van een te trage darmwerking niet ernstig en heeft het vooral te maken met je levenswijze (weinig water drinken, te weinig vezelrijke voeding gebruiken,

onvoldoende bewegen,...). Andere oorzaken waardoor je darmen vaststopt kunnen geraken zijn: een plotselinge verandering van eetgewoonten (bv. als je op reis bent), zwangerschap, te snel eten, overslaan van het ontbijt, een dringende stoelgangdrang ontkennen (zich ophouden met als reden stress, geen toilet in de buurt,...). Ook het langdurig gebruik van geneesmiddelen (bv. codeïne) kan de activiteit van de darmbewegingen verminderen.

## Darmverzorgende tips

Eet op regelmatige tijdstippen en sla geen maaltijden over. Op hetzelfde tijdstip eten zorgt voor regelmatige darmbewegingen.

Let op je voeding. Heb je vaak last van buikkrampen wees dan zuinig met vetrijke maaltijden, alcohol, koffie en sterke kruiden.

Bij minderigheid vermijd je het best bonen, uien, erwten, kolen en spruiten.

Drink voldoende water. 1 tot 1.5 liter per dag is aan te bevelen.

Neem voldoende tijd voor een toiletbezoek en onderdruk nooit de drang tot een toiletbezoek.

Gebruik vezelrijke voeding. De toename van vezels in de voeding moet geleidelijk aan gebeuren en er moet voldoende water bij gedronken worden!

Onze darmen bevatten verschillende soorten goedaardige bacteriën zoals de lactobacillen. De verzameling van bacteriën in onze darmen wordt de darmflora genoemd. Een evenwichtige darmflora is noodzakelijk voor de goede werking van de darmen. Elke dag je darmflora in evenwicht brengen ondersteunt een vlotte stoelgang.

Na gebruik van antibiotica is het aan te bevelen om de darmflora weer op peil te brengen, dit kan men doen door pro-biotica te gaan innemen. Dit kan worden ingenomen totdat de stoelgang weer normaal is voor het persoonlijke gevoel.



Indianenspreekwoord

## Light frisdranken geassocieerd met hartproblemen

Een studie van de Amerikaanse universiteit van Iowa bevestigt dat het drinken van light frisdranken het risico op hart- en herseninfarcten verhoogt. De studie analyseerde de consumptie van frisdrank bij 60.000 vrouwen. Zij die meer dan twee of meer glazen per dag drinken, hebben 30% meer kans op een hart- en vaatziekte en 50% meer kans om eraan te sterven.



Volgens de analyse kan het verband niet volledig verklaard worden door het feit dat vrouwen die voor light kiezen, ook vaker roken, of vaker diabetes en overgewicht hebben. De onderzoekers geven verder geen verklaring over mogelijke oorzaken, maar aspartaam kan de boosdoener zijn. Vrouwen zijn gevoeliger voor aspartaam omdat ze minder enzymen aanmaken om aspartaam af te breken.

## Drie redenen waarom aspartaam toxische reacties kan veroorzaken

Aspartaam is een kunstmatige zoetstof die in vele dieet- en lightproducten gebruikt wordt.

Aspartaam is onweerlegbaar een toxische stof:

1. Het lichaam zet aspartaam om naar methanol. Methanol wordt op zijn beurt omgezet naar het giftige formaldehyde.

2. Aspartaam bestaat onder andere uit fenylalanine en aspartaat. Hoewel dit twee natuurlijke stoffen zijn, mogen ze niet te snel in het bloed opgenomen worden. Het zijn neurotransmitters: ze activeren zenuwcellen in de hersenen en in het hart. In een al wat oudere studie ondervond 16 % van een groep van 200 hartpatiënten een verandering van het hartritme na inname van aspartaam.

3. Diketopiperazine is een kankerverwekkende stof die ook uit aspartaam ontstaat.

Voorstanders (de industrie) beweren dat aspartaam in lage doseringen veilig is voor consumptie. De stoffen die gevormd worden, zal het lichaam meestal snel verwijderen. Toch blijkt uit verschillende gevalstudies en rapporten dat aspartaam bij bepaalde mensen ernstige reacties kan opwekken!

De Amerikaanse voedselinstaties ontvingen sinds 1987 duizenden klachten over aspartaam vanwege symptomen zoals hoofdpijn, duizeligheid, geheugenverlies, diarree, misselijkheid, buikpijn, vermoeidheid, slaapstoornissen, huiduitslag, tintelingen en toevallen. Ondervind je gelijkaardige symptomen, dan kan het nooit kwaad om aspartaam voor enkele weken strikt te mijden.

## Aloë vera

Het gebruik van aloë vera dateert al van duizenden jaren terug. Aloë kent vele toepassingen:

## Huid en wondheling

Aloë vera werkt ontstekingsremmend en stimuleert de vernieuwing van beschadigd weefsel. Succesvolle testen werden gedaan bij bestralingstherapie en brandwonden. Daarnaast kan het ook werken tegen zweren, herpes, eczeem, aambeien en spataderen.



## Diabetes

Studies bij ratten en bij diabetespatiënten tonen aan dat aloë vera de bloedsuiker onder controle houdt. Het verlaagt ook de cholesterol in het bloed.

## Darmproblemen

De ontstekingsremmende en wondgenezende werking van aloë is mogelijk ook van toepassing bij darmzweren en darmontstekingen.

Aloë vera biedt nog meer mogelijkheden, zoals genezing van psoriasis, de verhindering van tumorvorming en bloedklontervorming, bescherming van de lever, daling van schildklierhormonen, behandeling van tandvleesontstekingen enzovoort.

Voor langdurig inwendig gebruik dien je een huisarts te raadplegen. Aloë vera is erg veilig, maar kan soms allergische en toxische reacties veroorzaken.

## Zes natuurlijke pijnstillers

Vele mensen nemen te goeder trouw ibuprofen tegen de pijn, maar beseffen niet welke vervelende bijwerkingen ze uitlokken. Ze beschadigen de maagwand en volgens recente rapporten brengen ze een verhoogd cardiovasculair risico met zich mee. Hieronder staan vijf populaire en natuurlijke pijnstillers/ontstekingsremmers beschreven die weinig of geen bijwerkingen hebben.

1. In India haalt men uit hars van de wierookboom (boswellia serrata) een extract dat gewrichtsontstekingen en astma kan behandelen. Boswellia wordt vaak genomen samen met kurkuma (geelwortel), dat curcumine als actieve stof bevat.

2. Een zalf waarin de pikante stof uit peper verwerkt is (capsaïne), kan spierpijn en gewrichtsklachten verlichten.

3. Cat's claw (Uncaria tomentosa) is een ontstekingsremmer uit Zuid-Amerika. Let op: een te hoge dosis kan diarree veroorzaken.

4. Omega-3-vetzuren DHA (Docosahexaeenzuur) en EPA (Eicosapentaeenzuur) zijn een must wanneer chronische ontstekingen aangepakt moeten worden. Bewezen werking bij artrose en reuma.

5. Vroeger kauwden mensen op wilgenbast, waarin een pijnstillertje gelijkaardig aan aspirine zit. In tegenstelling tot aspirine is het extract van wilgenbast minder irritant voor de maag.

## Pijnstillers veroorzaken gehoorverlies

Een studie van de befaamde Harvard Universiteit suggereert dat pijnstillers een belangrijke factor zijn in gehoorverlies. Vrouwen die twee maal per week een pijnstillertje nemen, hebben een kwart meer kans op gehoorverlies.

De onderzochte pijnstillers waren: ibuprofen en paracetamol. Aspirine verhoogt het risico niet.

Pijnstillers verlagen de bloedtoevoer naar fijne structuren in het binnenoor. Het binnenoor bevat fijne haarvaten die snel onherstelbaar beschadigd geraken. Voor vele mensen zijn pijnstillers onmisbaar, maar een hele groep van mensen moet er dus bedachtzaam mee omgaan.

## Pijnstillers kunnen bloeddruk verhogen

Welbekende pijnstillers zoals de aspirine, ibuprofen, tylenol en advil kunnen voor een verhoging van de bloeddruk zorgen bij mensen die ze regelmatig gebruiken. Tot dit besluit komen wetenschappers die verbonden zijn aan de Amerikaanse Harvard universiteit.

Ze onderzochten gedurende een periode van vier jaar 16000 mannen, die bij het begin van het onderzoek nog geen hypertensieverschijnselen hadden. Mannen die 15 of meer pijnstillers per week gebruikten (artritispatiënten) hadden 48 procent meer kans om hinder te ondervinden van een verhoogde bloeddruk, dit in vergelijking met mannen die geen pijnstillers gebruikten. Mensen die regelmatig ibuprofen innamen zagen de grootste stijging van de bloeddruk. Bij de klassieke aspirine was de bloeddrukverhoging beperkter.

De Harvard onderzoekers denken dat pijnstillers het ontspanningsmechanisme van de aders neutraliseert. Verder zouden de analgetica meer zout in het lichaam houden. Het minder elastisch worden van de aders en een hogere sodiumconcentratie zijn twee factoren die de bloeddruk ongunstig beïnvloeden.

## Spreuken en gezegden

*Als ik zou willen dat je het begreep, had ik het wel beter uitgelegd.*