

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**

Vermoeidheid raakt ons allemaal

Je hoort het steeds vaker. "Ik kan niet meer!"

Vermoeidheid is vandaag de voorname oorzaak waarom uitgeputte mensen een arts opzoeken. Waarom worden mensen nu meer moe dan vroeger?

De hectische, ongezonde en onzekere samenleving is er zeker niet vreemd aan. Zuiver klinisch is het duidelijk dat dit in verband kan gebracht worden met een samenwerking tussen lichaam en geest. Acute vermoeidheid verandert, door gebrek aan rust, meer en meer in chronische moeheid. Het staat verder ook vast dat een gebrek aan vitamines, mineralen en vetzuren onze lichaamcellen verhinderen om goed te blijven functioneren.

Kwaliteitsvolle voedingssupplementen zorgen voor een biologisch evenwicht, zodat mensen zich goed voelen. Ginseng is een degelijk antivermoeidheidsmiddel dat zowel door



Ginseng

jongeren als door volwassenen kan gebruikt worden in geval van oververmoeidheid en stress. Hetzelfde kan gezegd worden van spirulina. Deze kleine zoetwateralg is zeer rijk aan plantaardige eiwitten, aminozuren, vitamines en mineralen. Spirulina wordt zowel gebruikt in vermageringskuren als in het bestrijden van vermoeidheid.

Hoe vermoeidheid voorkomen?

Ons lichaam geeft een waaiertje van signalen die ons erop wijzen dat het systeem aan rust of herstelling toe is. Vermoeidheid is zo'n signaal en meestal is dit geen reden tot ongerustheid.

Als je minder dan 0,25 liter water (zo'n 2 glazen) per dag drinkt, ga je al lijden aan lichte uitdroging.

Je krijgt te kampen met allerlei vage klachten zoals hoofdpijn, concentra-

tieverlies, humeurschommelingen en vooral ook een moeilijk te omschrijven gevoel van vermoeidheid en loomheid.

Zorg voor een goed gebalanceerd en gevarieerd dieet, veel verse groenten en fruit, volkoren producten (pasta, zilvervliesrijst, donker brood...), regelmatig vis of kip en matig aan vlees. Biologische producten genieten dus duidelijk de voorkeur over gangbare artikelen.

Een kuur zonder koffie, thee, alcohol, suiker en tabak is trouwens ook een prima reinigingskuur voor je lever, die door al deze giftige stoffen erg zwaar wordt belast.

En een moeizaam werkende lever is - je raadt het al - ook weer een mogelijke oorzaak van vermoeidheid.

Durf ook nee te zeggen als er teveel werk op je afkomt! Wees trouw aan jezelf en bewaak je eigen grenzen. Leef gezond. Beweeg en neem een goede nachtrust. Soms is het mogelijk dat deze maatregelen niet volstaan. Er zijn vele natuurlijke hulpmiddelen die je helpen om sneller meer energie te krijgen.

Vermoeidheid

Het is een normaal verschijnsel dat mensen moe worden na een lichamelijke of geestelijke inspanning. In onze moderne samenleving zijn er echter heel wat andere elementen die vermoeidheid sterk in de hand werken. Denk maar aan lawaaihinder op de weg of op het werk. Ook de onzichtbare elektromagnetische straling van mobiele telefoons, computers, microgolfovens en televisietoestellen kunnen er voor zorgen er voor dat we extra afweerkracht nodig hebben en dus sneller vermoeid raken. Dit geldt niet voor iedereen.

Het menselijk lichaam is, zoals alles in de natuur, ook gesteld op regelmaat. Door de flexibele eisen, die de samenleving ons oplegt, worden we veel sneller moe. De verarmde voedselkwaliteit is nog een belangrijke factor die bijdraagt tot meer moeheid bij de mens. Onze voeding komt immers van uitgeputte en met pesticiden en herbiciden bewerkte landbouwgronden die zelf geen rust krijgen om te herstellen, dit in tegenstelling met een halve eeuw terug toen de landbouwers hun gronden regelmatig lieten 'rusten'.

Schoudergewrichtspijn

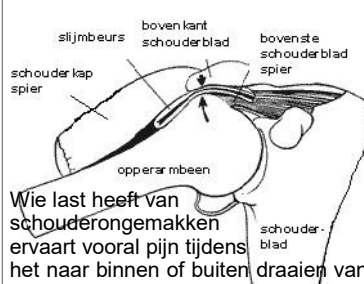
De schouder is een verzameling van gewrichten die met elkaar verbonden zijn via pezen en spieren. In vergelijking met andere gewrichten bezit het schoudergewricht een grote beweeglijkheid. Een draaibeweging van 360° behoort tot de mogelijkheden.

Acute schouderongemakken zijn meestal het gevolg van een verkeerd gebruik of een overbelasting van het schoudergewricht. Sommige activiteiten zoals het voortdurend tillen van zware lasten boven schouderhoogte zorgen voor de nodige schouderon-



gemakken.

Het uitoefenen van sommige beroepen (lopende bandwerk) zorgt voor een extra belasting van het schoudergewricht. Ook het intensief uitoefenen van krachtsporten zoals tennis is belastend voor de gewrichten. Andere mogelijke oorzaken van schoudergewrichtspijn zijn: reuma, een harde val,...maar ook overmatig denken en zorgen maken kan invloed hebben op het goed functioneren van het schoudergewricht.



Wie last heeft van schouderongemakken ervaart vooral pijn tijdens

het naar binnen of buiten draaien van de arm. Het zijwaarts opheffen van de arm kan eveneens voor de nodige pijnervaring zorgen. Schouderpijn kan ook opduiken in rust en soms zo erg zijn dat slapen niet mogelijk is.

Leven met schoudergewrichtspijn

De belangrijkste oorzaak van een schouderongemak is ongetwijfeld het langdurig overbelasten van het schoudergewricht. Een ontsteking van de schouder is vaak het pijnlijke gevolg. Tijdens het genezingsproces blijft bewegen zonder overbelasten van de schouder nodig. Het schoudergewricht langdurig niet gebruiken is sterk af te raden. Dit kan leiden tot een frozen shoulder.

Om acute schouderpijn te stillen worden pijnstillers zoals paracetamol aanbevolen. De maximale dosis paracetamol voor volwassenen bedraagt 4 g per dag. Ook het gebruik van ontstekingswerende middeltjes behoort tot de behandelmogelijkheden van schouderpijn.

Soms is een chirurgische ingreep noodzakelijk. Door de evolutie van de heelkunde kan dit vaak via een kijkbuisoperatie zodat de last voor de patiënt minimaal is.

Sint Janskruid, een natuurlijk antidepressivum zonder bijwerkingen

Steeds meer mensen lijden aan diverse vormen van depressies die gepaard gaan met perioden van slapeloosheid, angstaanvallen, onrust, geïrriteerdheid, melancholie, schuldgevoelens en een zeer laag zelfbeeld. De klassieke geneeskunde stelt in die gevallen meestal voor om de depressie te behandelen met chemische antidepressiva. Artsen geven echter zelf toe dat dit niet altijd de beste oplossing is. Uit klinische studies blijkt dat het natuurlijke middel Sint Janskruid beter werkt, en met amper bijwerkingen, dan de meeste antidepressiva.

Sint-janskruid geeft de depressieve patiënt binnen de drie weken terug een meer optimistische kijk en een grotere zelfwaardering. Daardoor verdwijnen de depressieve gevoelens. Mensen die het vrij verkrijgbare Sint Janskruid willen uitproberen mogen het echter niet samen innemen van de klassieke antidepressiva. Ook zijn interacties mogelijk met andere geneesmiddelen. Verder adviseren natuurartsen om gedurende drie weken driemaal per dag 300 milligram Sint Janskruid in te nemen met een gestandaardiseerde dosis van 0,3 procent hypericine. De depressieve gevoelens zullen na die periode van drie weken duidelijk verminderen.



Belangrijke mineralen en vitaminen bij zwangerschap



Bijna de helft van de vrouwen heeft extra ijzer nodig, ondanks dat ze gezond eten. Ons lichaam kan zelf geen ijzer aanmaken, dus is het belangrijk dat we het via de voeding binnenkrijgen. Daarbij gaat het er niet alleen om dat de voeding ijzerrijk is, maar ook dat het een vorm van ijzer is die goed kan worden opgenomen en benut.

IJzer is van groot belang voor de aanmaak van rode bloedlichaampjes. Een tekort aan ijzer kan onder meer leiden tot vermoeidheid en lusteloosheid. IJzer is extra belangrijk voor vrouwen, met name tijdens de zwangerschap en de periode van borstvoeding.

Andere belangrijke vitaminen en mineralen zijn ondermeer vitamine C en echinacea voor meer weerstand, tarwekiemen als bron van vitamine B en kelp voor de belangrijkste mineralen en sporenelementen.

Magnesium is van belang voor de spierontspanning, de zenuwen en het hart. Het mineraal activeert maar liefst 300 enzymen die betrokken zijn bij de stofwisseling. Helaas treffen we magnesium in onze voeding nauwelijks aan. Ook spirulina is van groot belang omdat het een natuurlijke bron is van foliumzuur.

Moedermelk essentieel voor darmgezondheid van de baby

Moedermelk bevat antilichamen die de darmfunctie van de baby voor lange tijd ondersteunen, waardoor infecties voorkomen worden. Borstvoeding is voor het kind de eerst bron van antilichamen in de darm, essentieel om ongewenste bacteriën op een afstand te houden. Ze zijn dus nodig voor de ontwikkeling van een gezonde darmflora voor de rest van het leven.

Onderzoekers van de universiteit van Washington deden deze vaststelling bij muizen. Wanneer pasgeboren muizen geen antilichamen uit moedermelk binnenkrijgen, lopen ze een grote kans op schade aan de darmwand. Hierdoor gaan ze allergieën en ontstekingsziekten ontwikkelen. Inderdaad lopen kinderen die geen borstvoeding hebben gekregen, meer kans op darmziekten en allergieën.

De voordelen van borstvoeding.

Borstvoeding heeft grote voordelen voor pasgeborenen. Borstvoeding is licht verteerbaar en zit vol unieke voedingsstoffen die ook zeer gemakkelijk worden opgenomen. Omdat borstvoeding de immunologische afweer van de baby verhoogt

heeft dit de voorkeur boven dierlijke melk of melkpoeder. Moedermelk bevordert een gezonde groei en ontwikkeling. De baby heeft minder risico om geconfronteerd te worden met een aantal ziekten. Opnames in het ziekenhuis komen veel minder vaak voor dan bij kinderen die geen moedermelk krijgen.

Om aan te geven bij welke ziekten het risico kleiner is het volgende kleine overzicht: Moedermelk zorgt voor minder maagdarminfecties, middenoorontsteking, overgewicht en hoge bloeddruk. Ook minder astma, eczeem en een verbeterde motorische en geestelijke ontwikkeling. Tot slot minder aanleg voor allergie, diabetes en de ziekte van Crohn. Hoe langer de duur van de borstvoeding, hoe minder het voorkomen van deze ziekten. Tijdens de hele borstvoedingsperiode blijven er antistoffen aanwezig in de moedermelk.

Jodium belangrijk voor ontwikkeling van het kind

Te weinig jodium tijdens de zwangerschap en de periode van borstvoeding heeft ernstige gevolgen voor het kind. Aandachtsstoornissen, autisme en andere gedragsstoornissen komen vaker voor bij kinderen van moeders die te weinig jodium innamen tijdens de zwangerschap.

Jodium is nodig voor schildklierhormonen. Deze hormonen stimuleren de ontwikkeling van de hersenen op een correcte manier tijdens en na de zwangerschap. Het is dus raadzaam om extra jodium in te nemen tijdens de zwangerschap en de periode van borstvoeding.

De lever is een 'workaholic'

Voor onze lever zijn het geen gemakkelijke tijden. Het grootste orgaan in het menselijk lichaam dreigt ziek te worden door het vele werk dat er verricht moet worden. De lever krijgt het voor alle duidelijkheid niet alleen lastig door fastfood maaltijden die op onregelmatige tijdstip-

van ons lichaam.

De lever is dus een 'workaholic' uit pure noodzaak. We eten, drinken, slikken, werken en rijden onze levercellen in de vernieling.

Veel voorkomende symptomen van een onvoldoende leverfunctie zijn:

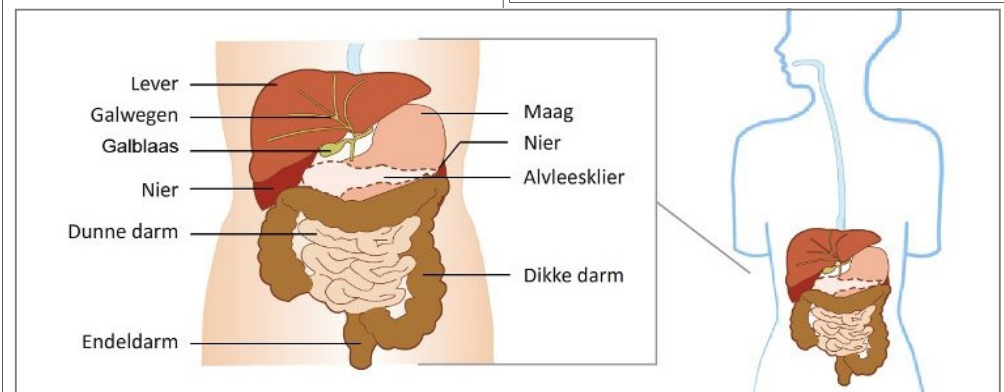
- zwakke vertering
- opgezwollen buik
- misselijkheid na het eten van vette voeding
- vetzucht rond de buik
- obstipatie
- Depressiviteit
- Geïrriteerdheid
- Agressiviteit
- overmatige lichaamswarmte
- Transpiratie
- lichaamsgeur

Het bier- of snackbuik je?

Wie kent ze niet: mannen met een bierbuikje? Hoewel, hebben die mannen hun buikje wel aan hun pilsje te danken...

Snacken & snaaien

Een glas bier bevat de helft minder calorieën dan een glas limonade. Dus ~~daaraan kan het bierbuikje niet liggen.~~ Van bier krijg je wel trek en alcohol vermindert de controle over je (eet)gedrag. De drempel om u te laten verleiden tot worst, kaas of chips lijkt verdwenen. Wilt u een bierbuikje voorkomen, dan kunt u beter geen vette en calorierijke snacks nemen. Augurkjes, worteltjes of plakjes komkommer stillen net zo goed die harti-ge trek.



pen verwerkt moeten worden.

Ook verkeerde vetten, voedingsadditieven zoals kleurstoffen, bewaarmiddelen, smaakversterkers, de luchtvervuiling afkomstig van de industrie en het autoverkeer, pesticiden in groenten en fruit en heel veel soorten medicatie, zoals pijnstillers en antibiotica plegen een aanslag op het levensbelangrijke zuiveringstation

Spreuken en gezegden

*Het leven is een les,
de truc is uit te vinden wat
het je probeert te leren.*