

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

Astma-aanvallen door stress

Niet dat je van stress plotseling of zomaar een astmapatiënt wordt, maar astmapatiënten onder stress krijgen wel sneller een astma-aanval. Tijdens periodes van stress en angst komen astma-aanvallen vaker voor en zijn ze moeilijker te controleren. Stress ontstaat uit verscheidene situaties: examen, publieke voordracht, familieconflicten, blootstelling aan geweld, grote rampen... De stress schuilt echter ook in de astma-aandoening zelf! Ademnood is niet bepaald een fijn gevoel: astmapatiënten moeten leren leven met die stress.

Probeer stress dus uit je leven te bannen:

- Zoek de grootste oorzaken van stress. Wees niet perfectionistisch; leg de lat voor jezelf niet te hoog.
- Schud stress van je af door regelmatig te sporten.
- Slaap voldoende want hoe reken je anders af met stress als je aldoor vermoeid bent?
- Ga op zoek naar ontspanningstechnieken die bij je passen.

Juist ademen bij astma

De Russische arts Buteyko heeft in de jaren '60 een ademhalingsstechniek ontwikkeld speciaal voor astma patiënten.

Hij ging ervan uit dat astma een vorm van hyperventilatie was, waarbij de patiënt de slechte gewoonte heeft om te diep adem te halen.

De techniek is nuttig bevonden bij astmapatiënten, al moet de achterliggende theorie nog bewezen worden. Immers andere ademhalingsstechnieken sorteren ook effect bij astmapatiënten, zoals fysiotherapie, relaxatietherapie en yoga. De Buteyko-techniek lijkt wel beter in staat om de astmamedicatie af te bouwen. Ze is minder intensief om dagdagelijks uit te oefenen, eens je het onder de knie hebt. Ze nodigt ook uit tot meer zelfvertrouwen in de eigen ademhaling.

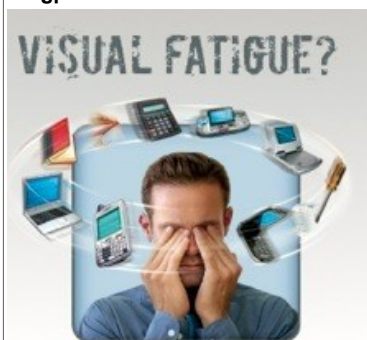
Astma is goed onder controle te houden met de bestaande medicatie. Het merendeel van de astmapatiënten voelt zich niet meer beperkt in zijn doen en laten door de aandoening. Nochtans blijft daarmee nog een aanzienlijk aantal astmapatiënten (30%) in de kou achter. Voor hen kan deze techniek een welgekomen steun zijn.

Hoe geraak je van astma af?

Astma is in 78 % van de gevallen een allergische aandoening. Luchtvervuiling, ozon en de luchtkwaliteit in huis verergeren de aandoening. Omdat allergie een verstoring is van de immuniteit en omdat een groot deel van de immuniteit zich in de darmen bevindt, moet de astmapatiënt extra zorg dragen voor de darmen. Met voedingsmiddelen zoals (tarwe)brood, melk en gist moet opgelet worden, omdat ze bij sommige mensen stille ontstekingen veroorzaken in de darmen. Kies daarom voor voeding rijk aan omega-3, vezels en probiotica.

Vermijd overwicht: astma komt vaker voor bij mensen met overwicht. Zorg voor voldoende beweging. Voldoende vitamine C, omega-3, vitamine E, zink, magnesium en vitamine D zal bijkomende bescherming bieden. Veel astmapatiënten hebben tekort aan deze voedingsstoffen. Hou ook rekening met het psychologische aspect. Ontspanningstechnieken (meditatie, relaxatie, massage...) helpen om de astma beter onder controle te houden.

Oogproblemen door beeldscherm



Veel mensen klagen er over dat lang werken voor een beeldscherm prikkelende ogen veroorzaakt. Sommigen krijgen zelfs rode ogen wat op extreme vermoeidheid duidt.

Toch is het beeldscherm zelf niet de grote schuldige. Men zou hetzelfde ervaren indien je uren aan een stuk een boek zou lezen. Prikkelende ogen heeft alles te maken met vermoeidheid. De oogbewegingen worden gecontroleerd door oogspieren. Indien men zich (te) lang op hetzelfde beeld fixeert worden de spieren moe. Beeldschermwerkers ontdekken dankzij de prikkelende ogen dus veel sneller dan andere mensen dat er een beginnend oogprobleem bestaat.

Meestal beginnen dergelijke klachten tussen het 35ste en 50ste levensjaar. Mensen beginnen problemen te krijgen met het scherp zien van dichtbij, of kunnen moeilijk scherpe beelden vormen als ze ver moeten kijken. Soms ontstaat er ook algemeen onscherp zicht. Zorg er in ieder geval voor dat het beeldscherm minstens 50 centimeter van de ogen verwijderd is. Indien dat het geval is en je hebt nog last van oogklachten, dan is het zeker niet het beeldscherm die de problemen veroorzaakt.

Wat doen tegen jeukende ogen ?

Zorg dat er geen weerspiegelingen zijn van dag- of kunstlicht op het beeldscherm. Indien nodig gebruik een antireflectie filter. Regel de lichtsterkte en het contrast van het beeldscherm in functie van het omgevingslicht. Zorg er ook voor dat de grote van de letters op het scherm voldoende groot is. Kies altijd voor een witte achtergrond en zwarte letters. Draai het beeldscherm indien er toch onverwachte, tijdelijke weerspiegelingen op het beeldscherm verschijnen. Vermijd dat het beeldscherm net voor een venster staat. Het verschil in lichtsterkte tussen het scherm en de buitenwereld verplichten je ogen om zich voortdurend aan te passen. Ze worden op die manier sneller moe.

Vergeet ook niet dat je voor beeldschermwerk tweemaal minder licht nodig hebt dan voor prestaties op gewoon papier. Zorg dus – indien mogelijk – voor een aangepaste verlichting. Neem ook regelmatig rustpauzes en kijk dan in de verte.

Eenvoudige tips tegen vermoeide ogen

Neem een kleine pauze en probeer deze oefening. Hou je wijsvinger op enkele centimeter van je gezicht. Fixeer je ogen op je wijsvinger en verwijder hem langzaam tot je arm gestrekt is. De ogen blijven gefixeerd op de wijsvinger. Kijk vervolgens naar een punt dat nog verder weg ligt. Fixeer vervolgens terug op je wijsvinger en breng die langzaam terug tot op enkele centimeter van je gezicht.

Beeldschermwerkers doen er goed aan om deze oefening ieder half uur te herhalen. Sta ook even recht en doe enkele stappen. Zorg tevens voor een degelijke verlichting. Rechtshandige mensen moeten er voor zorgen dat het licht van over hun linker-schouder op de werkplek komt. Bij een linkshandige is dat de rechterschouder. Deze lichtinval garandeert om alles zonder schaduwen te zien zodat de ogen minder vermoeid raken. De retina en het oog in het algemeen moet over voldoende vitamine A kunnen beschikken om scherp te kunnen blijven zien. Wortelen en spinazie zijn goede voedingsbronnen van vitamine A. Hetzelfde geldt voor (kalfs)lever. Een tekort aan vitamine A leidt meestal tot een vorm van nachtblindheid. Mensen zien dan slecht tijdens het vallen van de avond. Knipper tenslotte voldoende met de ogen als je voor een beeldscherm werkt. Knipperen met de ogen voorkomt droge ogen omdat er bij iedere knipperende beweging wat oogvocht wordt aangemaakt.

Artrose-aanpak met curcumine, glucosamine en chondroïtine

Curcumine, glucosamine-HCl en chondroïtinesulfaat helpen tegen knieartrose. Italiaanse artsen kwamen bij vijftig patiënten tot de vaststelling dat deze combinatie pijn vermindert en de beweeglijkheid van de knieën verbetert. Er werden geen bijwerkingen genoteerd. Tijdens deze studie volgden alle deelnemers ook fysiotherapie, wat zeker geen detail

is. Oefening is nodig om de gewrichten soepel te houden.

Glucosamine-HCl

en chondroïtinesulfaat zijn natuurlijke componenten van het kraakbeen. Suppletie zou helpen om kraakbeen te herstellen, of op zijn minst om kraakbeen te beschermen tegen verdere aftakeling. Curcumine werkt als natuurlijke ontstekingsremmer. Farmaceutische ontstekingsremmers remmen wel de pijn, maar ze bevorderen herstel niet en er zijn gezondheidsrisico's aan verbonden. Curcumine is wel bewezen veilig.

Curcumine

Kurkuma (curcuma, geelwortel) is een typisch ingrediënt uit de Indische keuken (kerries) en een van de meest onderzochte middelen in de kruidengeneeskunde. De eerste studie verscheen al in 1937 en sindsdien verschenen meer dan 2600 publicaties hierover. De belangrijkste bioactieve stof uit kurkuma heet curcumine.

Curcumine is uitstekende ontstekingsremmer die ondersteuning kan bieden bij chronische darmontstekingen, pancreatitis, reuma en uveïtis (inwendige oogontsteking). In tegenstelling tot farmaceutische ontstekingsremmers, die maagbloedingen kunnen veroorzaken, is curcumine veel veiliger. Curcumine zou zelfs beschermen tegen maagzweren en maagbloedingen.

Een groot nadeel van curcumine is de slechte opname in de darmen. Een stof uit peper (piperine) verbetert de opname.

Glucosamine

Glucosamine, meestal als glucosaminesulfaat, is een van de meest verkochte voedings-supplementen. Zowel glucosamine als glucosaminesulfaat zijn bouwstoffen voor de gewrichten en worden gebruikt bij gewrichtsaandoeningen zoals artrose (gewrichts-slijtage) en artritis (reuma). Glucosamine(sulfaat) vermindert gewrichtspijn en gewrichtsontstekingen.

Over de doeltreffendheid van glucosamine(sulfaat) zijn onderzoekers het nog niet helemaal eens, maar volgens vele studies helpt glucosamine om gewrichtspijnen te verlichten en

Vervolg z.o.z



het kraakbeen in de gewrichten te herstellen. Sommige onderzoekers vinden het gebruik van glucosamine dus gerechtvaardigd: glucosamine geeft immers geen bijwerkingen en er bestaan weinig andere goede behandelingen tegen gewrichtsaandoeningen.

Chondroïtine

Net zoals hyaluronzuur is chondroïtine een sponsachtige stof die veel water kan vasthouden. Dergelijke stoffen zijn nodig in bindweefsels zoals het kraakbeen in de gewrichten. Ook de botten en de ogen hebben chondroïtine nodig voor de stevigheid.

Veel voorkomende gewrichtsaandoeningen zijn artrose en reuma (arthritis). Supplementen met chondroïtine worden vaak gebruikt om herstel van het kraakbeen bij gewrichtsaandoeningen te bevorderen. Kraakbeen bevat geen bloedvaten, dus alle bouw- en voedingsstoffen moeten in het kraakbeen 'doorsijpelen', wat een zeer langzaam proces is.



Hoe het risico op artroseklachten verminderen?

Beweging is belangrijk om de klachten te verminderen. Ook kunt u daarmee het terugkomen of verergeren van de pijn helpen voorkomen. Een gewricht waaromheen geoefende spieren zitten, kan meer verdragen en doet minder pijn.

Wanneer u veel pijn heeft, kunt u het gewricht tijdelijk enigszins ontzien. Zorg er in zo'n rustperiode voor dat u het gevoelige gewricht regelmatig beweegt. Het aanbrengen van koude of warme compressen kan soms wat verlichting geven. Zodra het iets beter gaat, moet u proberen uw dagelijkse bezigheden weer op te pakken. Bij artrose van de heup of knie kan een wandelstok uitkomst bieden. Bij overgewicht helpt afvallen de heup- en kniegewrichten te ontlasten. Soms kan het nodig zijn van hobby of beroep te veranderen om het pijnlijke gewricht te ontlasten.

Medicijnen kunnen artrose niet genezen, maar wel de pijn verminderen. Als pijnstillers kunt u paracetamol gebruiken, bijvoorbeeld als u door de pijn niet goed kunt bewegen of slapen. Als de pijn steeds terugkomt, kunt u dit voorkomen door de pijnstillers met een vaste regemaat in te nemen. Neem zo nodig twee paracetamol om de vijf uur (maximaal vier keer per etmaal). Andere mogelijkheden zijn bij uw apotheker of natuurvoe-

dingswinkel perskindol of MSM te bestellen. Uit wetenschappelijke studies blijkt dat deze middelen de ongemakken die door artrose ontstaan kunnen verminderen.

Als het lastig wordt bepaalde bewegingen uit te voeren, kan fysiotherapie helpen. Oefeningen voor de spieren rond het pijnlijke of stijve gewricht kunnen de klachten verminderen. De fysiotherapeut leert u oefeningen die u ook thuis kunt doen.

Leven met chronische kniegewrichtspijn

Bij zwaarlijvige personen met chronische kniegewrichtspijn is het aan te raden om te vermageren zodat de belasting op het kniegewricht afneemt. Een ander 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 lichaamsgewicht terecht komt 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 chondroïtine kunnen nuttig zijn. Het lokaal toepassen van pijnstillende zalftjes of crèmes verzacht het leed bij chronische kniegewrichtspijn.

Diclofenac en ibuprofen veroorzaken hartinfarct

Populaire ontstekingsremmers, zoals diclofenac en ibuprofen verhogen het risico op een infarct door een hartaandoening. Diclofenac wordt onder andere gebruikt bij reuma, terwijl ibuprofen zonder voorschrift te verkrijgen is als pijnstiller. Het verhoogd risico is nog meer uitgesproken bij personen die al hartpatiënt zijn.

In principe zou het onderdrukken van ontstekingen moeten leiden tot een verminderd risico op hartziekten, maar dat doen farmaceutische ontstekingsremmers duidelijk niet. Van een aantal natuurlijke ontstekingsremmers is wel duidelijk dat ze dergelijke bijwerkingen niet hebben. Er bestaan bovendien aanwijzingen dat ze gezond zijn voor hart- en bloedvaten.

Biologisch ook beter?

Biologische voeding bevat minder pesticiden, zoveel staat vast. Maar is het voedzamer? Over die vraag bestaan uiteenlopende meningen. De afgelopen tien jaar zijn er tien overzichtsstudies verschenen: volgens acht studies bestaan er bewijzen dat biologische voeding voedzamer is. Daarmee

is nog niet gezegd dat de teeltwijze hiervoor verantwoordelijk is. Biologische boeren gebruiken meestal andere variëteiten.

Gezondere voeding is overigens niet de enige reden waarom de consument kiest voor biologisch. Ook de smaak en de zorg voor het milieu zijn twee vaak gehoorde argumenten. Een recent onderzoek plaatste biologische landbouw in deze context en vergeleek de biologische teelt van aardbeien met de conventionele teelt ervan.



De biologische aardbeien bleken een langere houdbaarheid, meer antioxidanten, vitamine C en polyfenolen te bevatten. Eén aardbeivariëteit smaakte beter dan de rest, een variëteit die de biologische landbouwers gebruiken. Op landbouwkundig vlak zagen de onderzoekers ook voordelen. De bodem waarop de biologische aardbeien geteeld werden, zijn rijker dan de conventionele bodems. Ze is ook beter in staat om pesticiden af te breken.

Biologische melk bevat meer omega-3. Voedselanalyses hebben aangetoond dat biologische melk een hogere gehalte aan omega-3 bevat dan melk bekomen door conventionele melkbedrijven. Britse wetenschappers komen tot die conclusie nadat ze honderden publicaties hadden vergaard en geanalyseerd. Ze veronderstellen ook dat biologisch vlees meer omega-3 bevat, hoewel daarover veel minder publicaties te vinden waren.

De industriële wijze van veeteelt heeft dus effect op de voedzaamheid van melk en vlees. Ons westers dieet is arm aan omega-3-vetzuren (en rijk aan vlees), dus een kleine toename van omega-3 in de voeding kan al van betekenis zijn. Biologische melk bevat ook meer vitamine E en carotenoïden, maar minder jodium en selenium.

Spreuken en gezegden

Bijna alles wat u doet is onbelangrijk, maar het is erg belangrijk dat u het doet.

Mahatma Gandhi