

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



Meer informatie
www.gripholten.nl

Verhuizen

Wij gaan 30 april verhuizen naar:
Köllingserf 23,
7451 XA Holten



De praktijk is wegens de verhuizing gesloten van 29 april t/m 9 mei.

Wel kunt u tijdens het telefonisch spreekuur mij bellen. Tot 10 mei vindt er een doorschakeling plaats naar mijn mobile telefoon, maar we hebben geen internet verbinding. Hierdoor kan het wel eens voor komen dat er wat moeilijker telefonisch contact met ons is te krijgen, maar blijf het wel proberen.

Problemen met de ontlasting? Enkele tips!

Stress kan de darmtransit ernstig verstoren. Gelukkig is het in de meeste gevallen voldoende om enkele eenvoudige tips toe te passen teneinde dit vol en ongezonder gevoel te elimineren. Zorg eerst en vooral voor een voldoende aanvoer van vezels. Je hebt er zo'n 30 tot 40 gram per dag nodig. Vezels versnellen en vergemakkelijken de darmtransit. Mensen die regelmatig last hebben van obstipatie (40 procent van de bevolking) moeten ook veel meer water en ongesuikerde, alcoholvrije dranken drinken. Water en vezels vormen een zalig voelend duo voor uw darm.

Vergeet zeker ook niet om dagelijks probiotica te gebruiken. Deze micro-organismen hebben een gunstig effect op de spijsvertering, ze versterken de reeds aanwezige darmflora, bestaande uit ongeveer 100 000 miljard goede bacteriën die van essentieel belang voor een soepele darmtransit.

Overweeg tot slot om dagelijks wat te bewegen. Fysieke activiteit stimuleert de darm, vooral wanneer de buikspieren zachtjes mee worden betrokken in de lichaamsbeweging. Het is raad-

zaam om elke dag ten minste 30 minuten te wandelen en stevig door te stappen.

Stress verergert darmproblemen

Volgens Susan Levenstein, een onderzoeker van de *Aventino Medical Group* uit Rome, heeft stress meer dan waarschijnlijk een invloed op de darmen. 'Stress en emoties veroorzaken geen darmziekten, maar verergert ze wel', schrijft ze in het vakblad *Inflammatory bowel diseases*. 'Depressie en angst kunnen ervoor zorgen dat crohnpatiënten meer aanvallen hebben', zegt ze. 'Ook bij colitis ulcerosa, een andere darmziekte, zien we dat stress de kans op terugkeer van de symptomen verhoogt.'

Dat stressreductie via ontspanningstherapieën helpt bij deze patiënten, is nog niet onomstotelijk aangetoond. Dat is ook niet altijd even gemakkelijk: onderzoekers moeten zeker zijn dat de techniek effectief de stress verlaagt, anders heeft het geen zin. Lichte verbeteringen werden wel waargenomen.

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

Drink voldoende water. 0,75 tot 1 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 bevat 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.

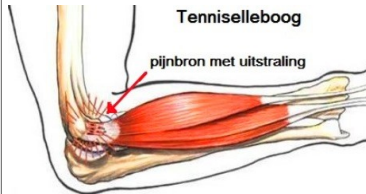
Pre-, pro- of syn-biotica ?

Het is soms moeilijk om te weten wat het onderscheid is tussen prebiotica, probiotica en synbiotica. In feite komt het hier op neer. Probiotica bevatten levende micro-organismen, een prebioticum is voeding (meestal oligosacchariden) die de eigenschap heeft om op een selectieve wijze, gezondmakende bacteriën in de darmen aan te maken. Synbiotica tenslotte zijn combinaties van prebiotica en probiotica. Al deze stoffen vervullen levensnoodzakelijke en gezondheidsbeschermende activiteiten in de darmen van de mens.

Vroeger dacht men dat de darmen enkel verantwoordelijk waren voor het verwijderen van afval uit het lichaam. Vandaag weet men dat de

darm een zeer intelligent orgaan is dat instaat voor 70 procent van onze immuniteit. De darmen zorgen er dus voor dat tal van ziekten geen kans krijgen in ons lichaam. De voorwaarde is dan wel dat we over een zeer evenwichtige darmflora beschikken.

Tenniselleboog meest voorkomende (sport) blessure



Een tenniselleboog is een overbelastingletsel van de strekkers van de pols, waardoor er pijn ontstaat ter hoogte van de aanhechting van deze spieren aan de buitenzijde van de elleboog. De pijn kan uitstralen naar de pols, handrug, bovenarm of schouder. Hef- en draaibewegingen, zoals een kopje koffie vasthouden, een hand geven, een deur openen of afwassen kunnen extreem pijnlijk zijn. Het geeft bij tennis vooral problemen bij het slaan van de backhand en service. Oorzaken zijn het te snel opvoeren van de sportbelasting, voortdurend eenzijdige bewegingen of grote langdurige belastingen.

Hoe herstellen?

Een tenniselleboog is een overbelastingblessure die herstelt als je voldoende rust neemt.

Voer regelmatig rek- en spierversterkende oefeningen voor de pols en onderarm uit.

Is de pijn helemaal weg? Begin dan met minitennis. Bouw dit uit naar baselinetennis waarbij je uitsluitend een forehand of dubbelhandige backhand slaat. Geleidelijk kun je dit uitbreiden naar alle slagen.

Pijn is een duidelijk signaal om direct te stoppen.

Corticosteroïden vertragen herstel van tenniselleboog

Injecties met corticosteroïden vertragen het herstel van ontstekingen aan de elleboog, bijvoorbeeld bij een 'tenniselleboog'. Corticosteroïden remmen ontstekingen en verzachten de pijn, maar juist daarom belemmeren ze het herstel. Naast fysiotherapie helpt paranormale therapie veel beter, omdat matige beweging het herstel bevordert. Maar ook kan de oorzaak op het geestelijk terrein liggen.

Bij een tenniselleboog zijn de pezen in de elleboog overbelast en moet je ze tijd gunnen om te herstellen. Wel bewegen, maar niet overbelasten is dan de boodschap. Pijnstillende middelen verhogen de kans op overbelasting van de pezen, wat het probleem alleen maar zal verergeren.

De tennis- en golfelleboog

De tenniselleboog is de meest voorkomende blessure in de elleboog. Alhoewel zij veel wordt genoemd in relatie tot tennis kan de aandoening ook ontstaan in iedere situatie waarbij de elleboog is gebogen en de hand

iets vasthoudt, zoals bij kanoën, badminton, bowlen, en schroeven indraaien. De oorzaak is een overbelasting van de spieren van de onderarm welke de hand omhoog bewegen. Dit kan voorkomen bij verschillende sporten, bijvoorbeeld bij een backhand bij tennis. Naarmate de belasting van de spieren toeneemt moet ook hun kracht toenemen. Maar ook geestelijke (over)belasting speelt bij deze blessure een grote rol.

Bij deze blessure ontstaat drukpijn op de buitenzijde van de elleboog, op de hele spiergroep maar vaak ook op een klein plekje. Deze pijn kan uitstralen naar de hele onderarm. De hand omhoog bewegen en de vingers strekken zijn dan pijnlijk.

Deze blessure is reeds langer bekend en komt vooral voor bij golfspelers of honkbalpitchers, maar ook bij tennisers. De klachten komen niet alleen bij sport voor maar ook bij ramen zemen, strijken of typen. De klachten bestaan uit pijn aan de binnenzijde van de elleboog, soms met uitstraling naar de schouder, pols of vingers.

Magnesium en slaapgebrek

Magnesium wordt ook wel het antistress mineraal genoemd. Dit mineraal is een belangrijke voedingsstof voor de hersenen. Het verhoogt de weerstand tegen stress, depressies, spanningen en gaat geestelijke vermoeidheid tegen.

Magnesium is een basissupplement voor iedereen omdat het helpt de kwaliteit van de slaap te verbeteren. Officieel is de dagdosis voor magnesium vastgesteld op 400 milligram. Een aantal wetenschappers en artsen hebben bewezen dat we minstens het drievoud (1200 milligram) nodig hebben. Dit geldt zeker voor personen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, mensen met spierkrampen en hoofdpijn. Meer dan 80% van de bevolking heeft een tekort aan magnesium omdat onze landbouwgronden nog amper magnesium bevatten. Het koken en klaarmaken van voeding laat de magnesiumrestanten verloren gaan. Tot slot zorgen de meeste medicijnen ervoor dat het nog aanwezig magnesium in het lichaam via de urine verdwijnt. Magnesiumdeficiëntie is vooral te herkennen aan de toenemende gevallen van astma, diabetes, nierziekten en zelfs migraine.

Positief denken

Soms leiden kleine dingen naar grote vreugden.

Shmeuel Yosef Agnon

Chemotherapie en groene thee, een gevaarlijk duo!



Mensen, die aan leukemie lijden en een chemotherapiebehandeling ondergaan, doen er goed aan geen groene thee te drinken en ook geen groene thee supplementen te gebruiken. Groene thee versterkt de kankercellen en verzwakt in belangrijke mate de werking van de chemotherapie. Amerikaanse wetenschappers kwamen tot die verrassende conclusie en publiceerden hun ervaringen in het wetenschappelijk tijdschrift 'Blood'. De onderzoekers gingen er van uit dat de antioxidanten in groene thee de chemotherapie zou versterken.

Dat is voor alle duidelijkheid het geval bij een aantal andere kankers. Bij bepaalde vormen van leukemie werkt dit mechanisme niet en zijn het de kankercellen die een betere bescherming krijgen. Groene thee blijft vanzelfsprekend een topproduct voor gezonde mensen die zich wensen te beschermen tegen tal van ziektebeelden.

Bijwerkingen van chemo vragen meer aandacht

Het Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (KCE) dringt aan op meer onderzoek naar de bijwerkingen van kankerbehandelingen. De farmaceutische industrie investeert enkel in onderzoek naar nieuwe (patenteerbare) behandelingen, terwijl met de levenskwaliteit van de kankerpatiënt al decennialang weinig rekening wordt gehouden. Complementaire en alternatieve behandelingen hebben altijd al gepleit voor een betere aanpak van bijwerkingen en voor de psychologische en spirituele behoeften van de patiënt, maar hun stem werd nooit gehoord. De diagnose van kanker komt immers aan als een grote shock, terwijl de patiënt op datzelfde ogenblik belangrijke beslissingen moet nemen.

Een groot probleem blijft dat vele patiënten hun oncoloog niet durven meedelen dat ze bijkomende behandelingen volgen. De Kliniken Essen-Mitte in Duitsland is een van de zeldzame klinieken waar de oncoloog wel bijkomende behandelingen voorstelt, die de patiënt in dezelfde kliniek kan volgen. Op die manier is de oncoloog op de hoogte van alle behandelingen die de patiënt volgt, en de patiënt voelt er zich duidelijk beter bij.

Koffie verhoogt de concentratie niet

We denken allemaal dat we van een bakje koffie 's morgens alerter worden, maar eigenlijk klopt dat niet.

Het stimulerend effect van koffie is eerder het gevolg van ontwenningverschijnselen van cafeïne. Het is omdat je even geen koffie meer gedronken hebt, dat je last krijgt van vermoeidheid of zelfs hoofdpijn. Door weer koffie te drinken, krijg je het gevoel weer wakker te worden.

Onderzoekers van de universiteit van Bristol kwamen tot die bevindingen door het effect van cafeïne te vergelijken bij een groep van frequente koffiedrinkers en niet-koffiedrinkers. Bij de niet-koffiedrinkers verhoogde de alertheid niet na inname van cafeïne. Bij frequente koffiedrinkers was de alertheid eerst gedaald omdat ze een dag lang geen koffie hadden gedronken. De cafeïne verhoogde bij hen de alertheid wel, maar enkel omdat eerst die gedaald was als ontwenningverschijnsel.

Concentratieproblemen

Er is een groot verschil of het probleem ontstaat doordat men:

- door alles in de omgeving wordt afgeleid,
- een ADD of ADHD stoornis heeft,
- zorgen heeft,
- lichamelijke klachten heeft en men ten gevolge van de pijn/ongemak niet kan concentreren
- zich misschien wel verveelt en daardoor de gedachte er niet bij kan houden, (veel hoog begaafde kinderen hebben concentratieproblemen en daardoor bijvoorbeeld slechte schoolresultaten)
- slaapstoornissen heeft waardoor je afwezig bent en ga zo maar door.

Sommige vrouwen hebben alleen concentratieproblemen vlak voor, tijdens of na de menstruatie. Concentratieproblemen ten gevolge van weersomstandigheden komen ook voor.

Ook kinderen die het thuis niet makkelijk hebben kunnen concentratieproblemen ontwikkelen. Ten gevolge van woede, angst of verdriet is het mogelijk dat iemand zijn gedachten er niet meer bij kan houden. Iedereen kan zich wel eens niet concentreren, daar is niets mis mee. Zodra het chronisch gaat worden ligt het anders.

Te veel actie, te weinig rust

Chronische vermoeidheid is vaak een gevolg van burnout. Veel mensen vergeten echter dat burnout het resultaat is van overmatig stress die niet behandeld wordt met voldoende rust.

Wie verlost wil worden van stress en vermoeidheid moet de volgende aanlokkelijke hindernissen trachten te vermijden: Het teveel eten gedurende de avonden, de neiging hebben om extra energie 'te tanken' met stimulerende middelen zoals koffie en cola.

Stress bestrijden met alcohol. Voedingstekorten opstapelen door fast-food te eten. Mensen die moe zijn hebben geen zin om te koken.

• Vermijd in ieder geval kalmeerpillen, ontstekingswerende producten, antibiotica, cortisone, aspirine of amfetamines die je in geven, van veel meer te kunnen doen dan werkelijk mogelijk is. De genoemde medicijnen zorgen voor extra vermoeidheid.

- Geef jezelf echter de tijd om voldoende te rusten (minstens 8 uur per nacht)
- Zorg voor een evenwichtige voeding en drie volwaardige lichte maaltijden per dag.
- Neem de tijd om rustig te ontbijten. Het is en blijft de voornaamste maaltijd van de dag.
- Neem voedingssupplementen zoals vitamine C, vitamine B-complex, calcium en magnesium.
- Doe regelmatig aan (gemodereerde) sport.

Tips om vermoeidheid na sportprestaties tegen te gaan

Gebruik 's avonds een lichte maaltijd. Geef de voorkeur aan een energie- en vitaminerijk ontbijt in plaats van een overvloedig diner. Een te rijkelijke maaltijd 's avonds kan de kwaliteit van uw slaap schaden. En een goede, verkwikkende slaap blijft uw beste bondgenoot om vermoeidheid te vermijden.

Eet gevarieerd en evenwichtig.

Onze voeding moet al onze dagelijkse behoeften aan eiwitten, vitaminen, minerale zouten en sporelementen invullen. Eet dus gevarieerd en sla geen maaltijden over. Als u lijdt aan voedingstekorten, zult u zeker moe zijn! Zo vermijdt u ook best alcohol en roken. De met drank overgoten maaltijden, die u zogezegd moeten opmonteren, zullen net het omgekeerde effect hebben wanneer u vermoeid bent. Ze zijn de ergste vijand van uw vorm en de beste vriend van uw vermoeidheid!

Denk ook aan de nodige voedingssupplementen. Het kan immers best dat uw voeding onvoldoende vitaminen en mineralen bevat om u toe te laten op een normale termijn te herstellen van uw sportprestatie.

Probeer goed te slapen.

Niet te veel, niet te weinig en vooral regelmatig. Pas uw nacht aan uw eigen behoeften aan. Sommigen hebben voldoende aan 6 uur slaap om fit te zijn, terwijl anderen 8 tot 10 uur nodig hebben. Respecteer een regelmatig tijdschema en uw eigen slaapritme.

Spreuken en gezegden

Een snuffje waarschijnlijkheid is evenveel waard als een pond 'misschien'

James Thurber