

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



bacteriën, is onze afweer nodig. Deze wordt bepaald door o.a. de witte bloedlichaampjes. Gelukkig krijgen we daarbij hulp van bacteriën, die ons geen kwaad doen, maar zelfs nuttig zijn. Alle darmbacteriën samen noemen we de darmflora. De verhouding tussen potentieel ziekteverwekkende- en goede bacteriën bepaalt of onze darmflora de weerstand verhoogt of niet. Bij iedere drogist zijn er degelijke middelen te vinden die de darmflora helpen beschermen tegen de giftige buitenwereld.

Vermijd derdehandsrook

Derdehandsrook is schadelijk voor de gezondheid. Derdehandsrook is de tabaksrook die in kleren, tapijten, zetels, gordijnen, autobekleding enzovoort blijft hangen. Nicotine, nitroamines en andere chemicaliën kunnen er zich ophopen en een 'toxische mix' vormen. Vooral voor kinderen die deze mix inademen, houdt dat risico's in.

Tabaksrook in zetels en tapijten verdwijnt niet door normale reinigingsprocedures. Leefruimtes verluchten door ramen te openen of te ventileren is ook niet voldoende. De toxische mix blijft dus lang rondhangen, ook al is er lange tijd niet meer gerookt geweest in een leefruimte. Elke leefruimte waar ook niet-rokers verblijven (of zullen verblijven), moet daarom afgeschermd worden van tabaksrook.

Wanneer is men oud ?



Mensen worden pas oud als ze niet meer bereid zijn om hun hersenen te gebruiken om nieuwe dingen aan te leren. Onze hersenen zijn een van de meest wonderbaarlijke creaties van de natuur. De hersencellen zijn in staat om iedere seconde miljoenen stukjes informatie te ontvangen en die gemakkelijk een juiste plaats te geven in ons geheugen. De vooroordelen tegenover de ouder wordende mens zijn enorm.

In medische kringen stelt men immers vast dat – gemiddeld beschouwd – oudere mensen iets trager worden in hun reflexen om een bepaalde beweging uit te voeren. De meeste mannen en vrouwen hebben ook meer tijd nodig om beslissingen te nemen. Wetenschappers hebben echter ook ontdekt dat oudere mensen, die zich blijven interesseren in nieuwe zaken en ook bereid zijn om bij te leren, meer kennis te bieden hebben dan hun jongere soortgenoten.

Hoe actiever de geest blijft op hoge leeftijd, hoe groter de parate kennis en intelligentie wordt. De hersenen van leergierige mensen blijven immers nieuwe hersencellen aanmaken.

Mensen verouderen snel door stress

Uit meer dan zeshonderd wetenschappelijke studies blijkt dat spanningen en alle vormen van lichamelijke en mentale stress mensen snel laat verouderen. We leven in een maatschappij waar stress even omnipresent is als zuurstof. Iedereen moet flexibel zijn, natuurlijke regelmaat missen. Het gevolg is dat steeds meer mannen en vrouwen bijna verplicht ongezond leven en verschillende vormen van stress accumuleren in hun organisme. Meer en meer mensen krijgen af te rekenen met burnout, oververmoeidheid en ernstige degeneratieve ziektebeelden, zoals hartaandoeningen en kanker, om enkel de meest bekende te noemen. Ziek verklaarde personen, die een rustperiode krijgen voorgeschreven, zullen nooit meer de energie kunnen opbrengen die ze vroeger wel hadden.

Dit komt omdat we ons energie- en beheersbaar stressniveau genetisch hebben meegekregen van bij de geboorte. Hoe sneller we ons kapitaal aan energie en stress opgebruiken, hoe sneller we verouderen, ziek worden en sterven. Het komt er volgens wetenschappers in dit leven op aan werk te verrichten waarvan men echt houdt, voldoende te bewegen, tijd te reserveren voor echte ontspanning en alles te doen om een mentaal rijk affectief leven te leiden. Geluk ligt in kleine dingen, niet altijd meer en meer verlangen.

Hoe kan kou een verkoudheid veroorzaken?

De neus is voor verkoudheidsvirussen de belangrijkste toegangspoort naar het lichaam. De neus moet in de winter tegelijk erg koude lucht verdueren. Koude lucht onderdrukt de afweer in de neus, zodat virussen meer ruimte krijgen om zich te vermenigvuldigen. Zelfs bij een temperatuuurval van 37 °C naar 34 °C krijgt onze afweer het al heel lastig.

Dus onverstandig om in de winterkou te gaan joggen? Vele studies tonen dat sporters extra gevoelig zijn voor een typische winterse verkoudheid. Maar sporten ondersteunt op termijn de afweer tegen virussen en is gezond vanwege 100 andere redenen. Pas daarom je trainingsschema aan als het buiten bitter koud is: kortere sessies buiten en regelmatig binnenshuis pauzeren. Vitamine C kan hierbij helpen. Vitamine C verhoogt de weerstand tegen virussen, in het bijzonder wanneer die door kou en lichaamsbeweging ondermijnd wordt.



Ik wens iedereen

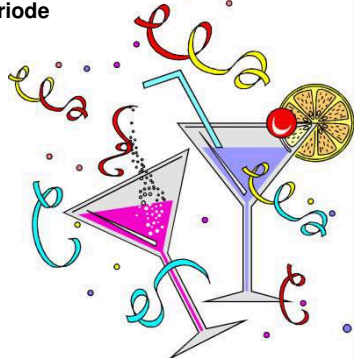
*Prettige
Kerstdagen*

en een

Gezond 2016

René

Relatie tussen griep en de feestperiode



Niemand kan ontkennen dat er meer mensen met griep en verkoudheden rondlopen gedurende en na de eindejaarsfeesten. Dit fenomeen is voor natuurartsen volkomen logisch en eenvoudig om te verklaren. Ons organisme produceert energie en gebruikt die om alle levensfuncties perfect te laten functioneren. Gedurende de feestperiode wordt het normale levensritme van de meeste mensen verstoord door teveel lichamelijke en geestelijke stress.

De feestmaaltijden, de lange nachten, het extra lawaai en dito drukte, het gebruik van meer alcohol, rokerige ruimten (in familiekring) en slaapgebrek, zorgen er voor dat de batterij van ons afweersysteem leeg is. Dat heeft ook onverwachte gevolgen. De darmwerking vertraagt zodat giftige afvalstoffen veel te lang in ons lichaam blijven. Indien er teveel toxische stoffen in ons organisme zitten reageert het lichaam zelf door een ontstekingsreactie te veroorzaken zodat alle afval kan verdwijnen. Ook dat is, volgens natuurdokters, een vorm van griep.

Hoe giftige stoffen uit onze darmen weren?

Natuurartsen gaan er van uit dat ruim 70 % van de immuniteit, ofwel de natuurlijke weerstand, bepaald wordt in de darmen. We zijn ons daar niet bewust van, wellicht omdat we onze darmen niet kunnen zien of ervaren. Bij weerstand denken we meer aan de neus-, keel- en luchtwegen. En toch komen we via ons maagdarmkanaal het meest in contact met de buitenwereld. Het oppervlak van het maagdarmkanaal is vele malen groter dan dat van de huid en de longen tezamen.

Om dit alles te beschermen tegen indringers, zoals ziekteverwekkende

Hyperventilatie

Wanneer u gespannen of angstig bent, kunnen daardoor verschillende klachten ontstaan. Hyperventilatie is één van die klachten. Hyperventilatie wil zeggen dat u te snel of te diep ademt.

Ademhalen doen we vanzelf. We ademen zuurstof in en koolzuur uit. De ademhaling past zich aan bij wat we doen. Tijdens de slaap hebben we bijvoorbeeld niet zoveel zuurstof nodig, dus dan is de ademhaling rustig. Bij grote inspanning, zoals hardlopen, is meer zuurstof nodig, dus dan ademen we sneller. Bij angst en spanning raakt uw ademhaling van slag, vaak zonder dat u het zelf beseft. U zit bijvoorbeeld in een stoel, maar ademt alsof u aan het hardlopen bent. Dat kan gebeuren wanneer u gespannen of angstig bent. Ook overbelasting of oververmoeidheid kunnen een rol spelen. Het lichaam gaat hierdoor stresshormonen aanmaken, zoals adrenaline. Het is dan alsof het lichaam zich voorbereidt op een inspanning. U gaat vanzelf sneller ademhalen en uw hart gaat sneller slaan.



Positief denken

Het leven bezorgt ons iedere dag eenvoudige pleziertjes. Het is aan ons om er wonderlijke herinneringen van te maken.

Cathy Allen

Saffraan, een nieuw en natuurlijk anti-depressivum

Saffraan is zijn opgang als een natuurlijk antidepressivum aan het maken. De afgelopen jaren zijn een aantal studies verschenen die een duidelijk, depressieverlagend effect hebben aangetoond. Vorig jaar nog vonden onderzoekers dat crocine, een actieve stof uit saffraan (*Crocus sativus*), een nuttige aanvulling is op de farmaceutische behandeling van majeure depressie. Saffraan is dus een veelbelovend en veilig kruid, alleen zijn de huidige studies nog van te korte duur. Langere studies zijn nodig om de effectiviteit en veiligheid van saffraan definitief vast te stellen.

Natuurlijke middelen, zoals kruidenextracten, winnen steeds meer terrein in het onderzoek rond antidepressiva.

Saffraan zou, net zoals antidepressiva, een aantal stoffen in de hersenen regelen, waaronder serotonine, een signaalstof die de stemming verbetert. Vele antidepressiva werken ook in op het metabolisme van serotonine. Saffraan bevat krachtige antioxidanten, die ook ontstekingen in de hersenen kunnen remmen. Ook dat kan een mechanisme zijn dat verklaart waarom saffraan antidepressief werkt.

Saffraan

Saffraan is een kruid dat gewonnen wordt uit de stampers van de saffraancrocus.



Dit knolgewas is oorspronkelijk afkomstig uit het Middellandse Zeegebied en de Perzische landen. Elke bloem brengt drie fijne stampers voort, zo fijn dat minstens 100.000 bloemen nodig zijn om één kilo saffraan te verzamelen. Saffraan is dan ook 's werelds duurste kruid. Saffraan wordt al in de oudheid geoogst voor culinaire, medicinale en esthetische (pigment) doeleinden.

Traditionele medicinale toepassingen van saffraan zijn de behandeling van krampen, astma, menstruatieproblemen, leverziekten en pijn. In de eeuwenoude ayurvedische geneeskunde werd het al beschreven als een adaptogeen. Dit wil zeggen dat saffraan voor meer mentale weerbaarheid zorgt zonder dat het uitputting veroorzaakt. Recente studies bevestigen de werkzaamheid bij mentale stoornissen, in het bijzonder bij depressie. Ook onderzoek rond kankerbeschermende eigenschappen van saffraan is gaande. Saffraan bevat crocine (een carotenoïde) en safranal als de twee meest kenmerkende bioactieve stoffen.

Stress en chocolade



Een reep chocolade maakt je stressbestendig. In stressvolle situaties maakt het lichaam stresshormonen aan (o.a. cortisol en epinefrine). Chocolade onderdrukt de aanmaak van stress-hormonen. Dat bleek uit een studie waarin mannen en vrouwen een reep van 50 gram donkere chocolade moesten eten. Misschien grijpen we daarom zo snel naar chocolade als we stress te verwerken hebben?

Chocolade heeft ook invloed op de bloedstolling ('dun of dik bloed'). Dat emotionele stress het risico op een hartcrisis verhoogt, weten we allemaal. Het een en ander heeft te maken met een verstoring in het netwerk van stollingsfactoren in het bloed, die door stress veroorzaakt wordt. In een andere studie zagen onderzoekers dat een reep donkere chocolade de toename van een stollingsfactor tijdens stress kan tegengaan. Chocolade houdt het bloed tijdens stress dus 'dun'.

De gezonde kwaliteiten van chocolade

Chocolade bevat polyfenolen. Dat zijn antioxidanten die ook terug te vinden zijn in rode wijn of in groene thee. Chocolade bevat verder ook fytoosterolen. Ze remmen de vorming van slechte cholesterol af, en helpen mee om de vorming van bloedklonters in de bloedvaten te voorkomen. In chocolade zit tevens een vetzuur dat het niveau van de goede HDL cholesterol verhoogt. Chocolade bevordert, via de hersenen, tevens de aanmaak van stoffen die voor een opgewekte stemming kunnen zorgen. Dit is meteen de reden waarom mensen die onder stress staan of depressief zijn naar chocolade zullen grijpen. Maar opgelet, een recente Amerikaanse studie bevestigt een daling van de mortaliteit bij mensen die twee tot drie keer per week wat chocolade eten. De gunstige effecten worden negatief bij een groter gebruik.

Tot slot is het belangrijk om te weten dat enkel zwarte chocolade, die minimum 70 procent cacao bevat, in kleine hoeveelheden goed is voor onze gezondheid. Conclusie: Een klein stukje chocolade, een tot twee keer per week is een aangename manier om je gezondheid smakelijk te ondersteunen.

Cholesterol en eieren

Veel mensen denken dat eieren niet zo gezond zijn omdat ze veel cholesterol



bevatten. Dit is onterecht: wetenschappers hebben nooit een verband kunnen aantonen tussen het eten van eieren en hart- en vaatziekten. Zelfs het verband tussen het eten van cholesterolhoudende voeding en het voorkomen van hart- en vaatziekten is bijna nooit aangetoond. De minderheid van de bevolking (25 %) krijgt een verhoogde cholesterolwaarde in het bloed door cholesterol te eten. Zelfs voor die mensen is er geen groot probleem: zowel de goede (HDL) als de slechte cholesterol (LDL) nemen toe. Het schadelijke effect wordt gecompenseerd door een gunstig effect: netto is er geen risicoverhoging.

Het is erg jammer dat cholesterol (uit de voeding) zo'n slechte reputatie heeft. In eieren zitten tal van belangrijke voedingsstoffen en eiwitten die we niet kunnen missen. Als je voor de rest gezond eet, dan vormt één eitje per dag geen enkel probleem!

Rodegistriest verlaagt cholesterol en meer

Rode gistriest verlaagt de LDL-cholesterol met 22%, dat bevestigt Italiaans onderzoek gedaan op gezonde personen met verhoogd cholesterolgehalte. Daarnaast zagen onderzoekers ook een daling van ontstekingen en een daling van 'herstelwerken' aan de bloedvatwanden. Geen bijwerking waren aan deze vier weken durende behandeling gebonden. Het onderzoek maakte gebruik van een rode gistriest extract met 10 mg monacoline.

Rode gistriest is een door Europa goedgekeurde cholesterolverlager. Maar rode gistriest doet duidelijk meer: door ontstekingen te verlagen, pak je de belangrijkste oorzaak van aderverkalking aan. Dat er minder herstelwerken aan de bloedvatwanden zijn, duidt erop dat ze effectief in een betere staat zijn. Wanneer herstel continu belemmerd wordt (o.a. door ontstekingen), zullen de bloedvatwanden verhard en vernauwen.

Spreuken en gezegden

*Wanneer je gedachten zijn
wat ze moeten zijn,
zul je weinig moeite hebben
met je daden.*

Krishnamurti