

Voor patiënten en belangstellenden die in het welzijnscentrum komen; ook uw reacties en suggesties zijn van harte welkom

Pastoriestraat 12, 7451 ES Holten

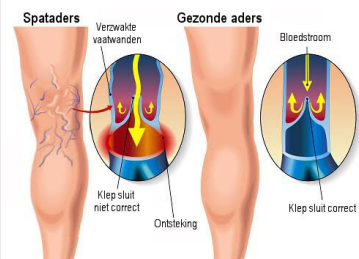
**René van Velzen**  
Paranormaal therapeut/  
Magnetiseur

T: 0548 - 366572  
Telefonisch spreekuur 18.00-18.30 u  
E: R.H.M.vanVelzen@kpnplanet.nl

Meer informatie  
[www.gripholten.nl](http://www.gripholten.nl)



## Veneuze Insufficiëntie (doorbloedingsproblemen).



CVI is de afkorting voor Chronische Veneuze Insufficiëntie. CVI staat voor aanhoudende (chronische) verminderde doorbloeding van de aderen in de benen. Het hart pompt zuurstofrijk bloed door ons lichaam. Wanneer het bloed via de benen weer op weg is richting het hart worden afvalstoffen en zuurstofarm bloed afgevoerd. Het bloed moet hierbij tegen de zwaartekracht in. Daarom zit er een ingenieus klepsysteem in de aderen van onze benen dat er voor zorgt dat het bloed niet terugzakt. De aderen moeten voldoende sterk en elastisch blijven om het bloed door dit klepsysteem te sturen. Wanneer de aderen minder flexibel worden, zijn ze namelijk niet meer in staat om het bloed richting het hart te sturen. Het bloed blijft dan staan en oefent druk uit op de aderen. Door deze druk rekken de aderen uit, verliezen ze hun elasticiteit en worden ze breder waardoor spataderen ontstaan. De kleppen sluiten niet goed meer en het bloed blijft in de benen staan. Hierdoor ontstaan zware, vermoeide, pijnlijke of onrustige benen. Dit proces wordt aangeduid met CVI. Bij CVI kan er sprake zijn van de volgende klachten: zware, vermoeide benen, vocht in de benen, verkleuring van de huid en ontsierende aderen, pijnlijke benen, onrustige benen en spataderen.

## Zware benen door problemen met de venen



Venen hebben als taak bloed terug naar het hart te sturen om het opnieuw van zuurstof te voorzien. Het hart pompt dit zuurstofarm bloed

naar de longen, waar het opnieuw met zuurstof wordt verrijkt. Dit zuurstofrijk bloed gaat dan via slagaders naar de weefsels om die op hun beurt van zuurstof te voorzien. Daarna pompen de venen, tegen de zwaartekracht in, bloed terug naar hart en zo is de cirkel rond.

Voor de venen in onze benen is dit geen gemakkelijke opdracht. Er is immers een grote afstand te overbruggen tussen de voeten en het hart en dit tegen de zwaartekracht in. Hiervoor hebben we een extra krachtbron nl. onze spieren en de kuitspier in het bijzonder. Bij spiersamentrekking worden de diepe venen als een spons leeg gedrukt. Een ingenieus klepsysteem verhindert dat het bloed terug naar beneden stroomt. Als hier iets misloopt spreekt men van veneuze insufficiëntie of zware benen.

De gevolgen. Vorming van oedeem, voeten en enkels die opzwellen na lang zitten of staan. Deze zwelling is te wijten aan een hoge druk, waardoor vocht door de wand van de kleine bloedvaten wordt gedrukt en opgezwollen voeten het gevolg zijn. Nachtelijke krampen en slaapproblemen worden veroorzaakt door een tekort aan zuurstof in de spieren. Tintelingen in onderste ledematen ontstaan door zuurstoftekort naar de huid toe.

Spataders verschijnen aan de binnen- en buitenzijde van uw onderste ledematen en evolueren al gauw tot broze bloedvaten die gemakkelijk kunnen uitzetten en ontsierend zijn. Bovendien kunnen ze vaak ontsteken en zeer pijnlijk zijn.

## Oorzaken van acute kniegewrichtspijn



Slijtage van het kraakbeen

Veel veertigplussers hebben last van slijtage van het kniegewricht (knieartrose). Artrose ontstaat als gevolg van een oud letsel in de knie of langdurige overbelasting (teveel sporten of te dik zijn). Het kraakbeen - en uiteindelijk ook het bot - slijt dan zover, dat de botstukken van het kniegewricht pijnlijk op elkaar gaan wrijven. Het bewegen van het kniegewricht gaat moeilijk en wordt echt helse belevenis. Ook door een kwaliteitsvermindering van het synoviaal vocht dat de gewrichten smeert, kan het kraakbeen slijten. Het synoviaal vocht staat in voor de voeding en de kwaliteit van het kraakbeen.

Een ontstoken kniegewricht, we spreken dan over artritis is meestal te genezen. Een kniegewricht kan immers of door een bacterie of door een inwendige oorzaak, bijvoorbeeld een

lichte vorm van reuma ontstoken raken. De knie kan er rood uitzien, warm aanvoelen en gezwollen zijn. Soms gaat dat gepaard met koorts. Bij een ontstoken gewricht zijn alle bewegingen pijnlijk. Een bacteriële infectie kan het gevolg zijn van een sportblessure. Een lichte vorm van reuma is terug te brengen tot onvolwaardige voeding en overbelasting van de spieren.

## Minder knieklachten met rode biet

Heb je wel eens last van kniepijn? Dan kan rode biet misschien helpen. Een kleine studie toonde dat mannen en vrouwen met knieklachten al na tien dagen minder pijn hebben wanneer ze extract van rode biet nemen. Hun knieën gaan dan ook beter functioneren. De effecten werden vergeleken met een groep van patiënten die een capsule met haverzemelen namen.

Rode biet bevat unieke, rood gekleurde antioxidanten. Het extract dat de deelnemers van deze studie namen, bevatte een vaste hoeveelheid van dat antioxidant, betalaine. Een andere kenmerkende stof uit rode biet is nitraat. Nitraat helpt de bloedcirculatie lopend te houden, maar is ook een prikkel om ontstekingen en oxidatieve stress te onderdrukken.

## Cellulitis bestrijden door versnelde stofwisseling

De huid van ieder mens bestaat uit drie lagen: de opperhuid, de lederhuid en het onderhuids bindweefsel. We zijn van tot teen bedekt met huid. Feitelijk is de huid dan ook ons grootste orgaan en net zo belangrijk als bijvoorbeeld de maag of de nieren. Als onze huid ermee 'ophoudt', sterven we binnen enkele uren.

Cellulitis is een vorm van verkleving van de onderhuidse bindweefselstructuur. Mede door een overmatige productie van het hormoon oestrogeen zwellen de vetcellen op en nemen in aantal toe. Het bobbelige uiterlijk van cellulitis is het gevolg van een abnormale ophoping in het bindweefsel van huid en onderhuid.

Bij dit typische vrouwelijke verschijnsel is er sprake van een ophoping van vet in de vetcellen van de onderhuid en van water eromheen. Naarmate de vetcellen (adipocyten) groter worden, vervormen ook de omhulsels. Dit trekt aan de aanhechtingspunten aan de huid waardoor een soort 'wattendecken'-effect ontstaat. In dit stadium is het grootste probleem dat het proces zichzelf in stand houdt doordat de bloedsomloop wordt verstikt.

De omringende bloedsomloop wordt geblokkeerd door afklemming van bloedvaten. Afvalstoffen kunnen niet meer worden afgevoerd, het onderliggende bindweefsel wordt als het ware ingekapseld. De huid wordt minder veerkrachtig en de gevreesde sinaasappelhuid wordt zichtbaar.

## Eczeem vaak gevolg van darmproblemen

Volgens een doctoraatsonderzoek van Denis Valerievych kunnen de oorzaken van eczeem vaak in de darm gevonden worden. Hij ontwikkelde een protocol waarbij hij darm-infecties aanpakt met probiotica en een 'darmsorbens' (Enterogel), die snel na een eczeemaanval toegediend moeten worden. Tegen de symptomen van eczeem zelf schrijft hij medicatie voor. Herstel werd hiermee sterk bespoedigd, terwijl opflakkingen en duur van eczeemaanvallen verminderden.

Acute infecties in de darm kunnen inderdaad ernstige eczeem uitlokken en hebben een impact op de vertering van potentieel schadelijke voedingscomponenten. Heel vaak ligt een voedselallergie aan de basis van eczeem, zoals melk dat onvolledig verteerd wordt door acute infecties.

Ook de samenstelling van de darmflora verandert. Dr. Valerievych vond tijdens zijn onderzoek ook dat de immuniteit daardoor helemaal uit balans is gebracht. Darmen zijn overbevolkt met immuuncellen en eens dat die geactiveerd geraken, gaan ze elders in het lichaam ook amok maken, zelfs in de huid.

## Eczeem en huidinfecties behandelen met kokosvet

Kokosvet bezit twee sterkte troeven tegen eczeem. Het beschermt de huid tegen uitdroging en het heeft een antibacteriële werking. Veel mensen met eczeem hebben een droge huid die hen gevoelig maakt voor eczeem. Bacteriële infecties in de huid verergeren aanvallen van eczeem, vooral na het krabben van jeukende plekken.

Kokosvet dankt de antibacteriële werking aan bijzondere vetzuren zoals laurinezuur en caprylzuur. De bacteriedodende werking is zeker niet zo sterk als de klassieke antibiotica, maar daartegenover staat dat kokosvet maar heel weinig bijwerkingen vertoont. Sommige mensen zijn er wel allergisch voor. Ook voor patiënten met psoriasis, acne en wondinfecties kan kokosvet verzachtend werken op de huid.



## Afslanken doe je bewust

Diëtisten kunnen ervan meespreken: iemands eetgedrag veranderen heeft veel weg van een mission impossible. Psychologische benaderingen van obesitas bieden een frisse kijk op deze problematiek, zoals mindful eating.

Mindful eating is luisteren naar je eigen eetgedrag, waarbij honger, voldaanheid, smaakbevrediging de pijlers zijn. Hiermee kan je slechte eetgewoonten bestrijden, zoals het eten voor de TV of de PC, of in de auto. Het ontmaskert onderliggende motivaties om iets te eten, zoals verveling of een immanent gevoel van ontevredenheid. Honger krijgen we niet alleen door een tekort aan voedsel.

Wat moet je in het concreet doen om mindful te eten? Trager eten, trager kauwen en adempauzes inlassen zijn al een stap in de goede richting. Word je ervan bewust vanwaar die honger komt. Analyseer bij jezelf wat smaak bij je teweegbrengt. Probeer zonder oordeel te erkennen wat je zelf lekker of onsmakelijk vindt. Eet steeds met mate en in gezelschap.

Deze zienswijze zet zich af tegen de 'gedwongen' dieetregimes die zwaarlijvige mensen opgelegd krijgen. Uit het welgekende jojo-effect blijkt dat deze methodes soms contraproductief werken. Zij wekken schuldgevoelens op, waardoor de patiënt zich nog slechter gaat voelen en terug in de val komt van het emotioneel eten.

## Slanker met bladgroen



Het groen uit bladgroenten zoals sla, spinazie, postelein en waterkers stimuleert gewichtsverlies. Volgens een Zweedse studie helpt een concentraat met vijf gram extract van bladgroenten vrouwen met overgewicht sneller gewicht te verliezen. Het supplement verminderde ook de drang naar zoetigheid en het hongergevoel.

Het concentraat dat in de studie uitgetest werd, bevatte een extract van de membranen van bladgroen waarin chlorofyl opgeslagen wordt. Chlorofyl is het

groene pigment van bladeren en is nodig om energie uit zonlicht om te zetten. Het extract zou de vertering vertragen en de afscheiding van hormonen die onze eetlust opwekken, remmen. Inderdaad remde het supplement in deze studie de toename van eetlusthormonen in het lichaam.

## 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 geogst 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.

## Kinderen presteren minder op school met fastfood

Kinderen die tijdens hun jaren op de basisschool regelmatig fastfood aten, hebben minder goede schoolresultaten op de middelbare school (drie jaar later). De kinderen die het meest fastfood aten, scoorden 20% minder goed dan kinderen die geen fastfood aten. Dat blijkt uit een Amerikaans onderzoek bij bijna 12.000 leerlingen.

Amerika is het land van de fastfood. Toch at nog zo'n 29% van de kinderen geen fastfood gedurende de week dat ze een vragenlijst moesten invullen. Tien procent at vier tot zes keer per week fastfood. Zelfs bij kinderen die 1 tot 3 keer per week fastfood aten, zagen de onderzoekers minder goede schoolresultaten.

De precieze redenen voor deze verbanden

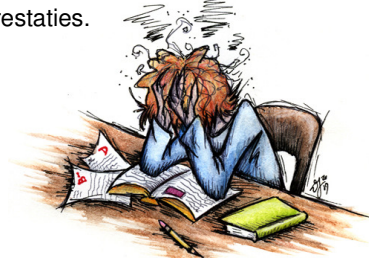
konden de onderzoekers niet uit deze studie afleiden. Fastfood is een arme bron van bepaalde voedingsstoffen, zoals ijzer. Ook het teveel aan suiker en vet kan het leervermogen verminderen.

## Concentratieproblemen oplossen door ritme en voeding

Niemand is gemaakt om uren aan een stuk dezelfde activiteiten uit te voeren. Wetenschappers die zich bezig houden met time-management hebben verschillende studies gepubliceerd dat een werksessie in theorie niet langer mag duren dan 45 minuten. Daarna moet men 15 minuten pauzeren of totaal met iets anders bezig zijn.

Concentratie is ook een zaak van de juiste voeding. Geraffineerde producten zijn taboe. Voor de energievoorziening zijn trage suikers op regelmatige tijdstippen een absolute noodzaak. Zes kleine maaltijden per dag - bijvoorbeeld om 8u, 10u, 12u, 14u, 16u en 18u zijn daarom veel beter dan de drie grote klassieke maaltijden.

Behalve de voeding raden specialisten ook aan niet langer dan 8 sessies per dag zeer geconcentreerd te werken of te studeren. Dit advies geldt enkel voor mensen die een maximum rendement willen halen uit hun dagelijkse prestaties.



Een natuurlijk hulpmiddel voor een betere concentratie is lecithine. Lecithine komt in alle cellen van het lichaam voor. Het is een soort vet en het bevat o.a. vetzuren, B-vitaminen en fosfor. Vooral de hersenen, het hart, de lever en de huid hebben veel Lecithine nodig. Ons voedsel bevat in veel gevallen te weinig Lecithine om in onze behoefte te voorzien. Bij het ouder worden neemt het geheugen in min of meerdere mate af. Voor een optimale werking van het geheugen hebben de hersenen o.a. choline nodig. Lecithine is rijk aan choline. Volgens wetenschappelijke studies verbetert lecithine het geheugen. Zowel bij jong en oud. Hersenen, zenuwstelsel De hersenen en het zenuwstelsel bevatten veel Lecithine. Lecithine wordt door de hersenen gebruikt als energiebron. Verbruiken de hersenen veel Lecithine, dan kan een tekort ontstaan met als gevolg: prikkelbaarheid, zenuwachtigheid, gebrek aan geduld...en concentratieverlies. Maar ook koninginnebrij is, door het hoge gehalte aan opbouwstoffen (essentiële aminozuren, mineralen, spoor-elementen,...), een krachtig hulpmiddel bij vermoeidheid en concentratieproblemen.

## Spreuken en gezegden

*Het denken kan van de hel een hemel en van de hemel een hel maken.*