

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



wat de immuniteit ten goede komt. Vezelrijke voeding is uiteraard ook een must om een efficiënte darmwerking te verzekeren.

Ook bestanddelen uit voeding hebben invloed op de darmbarrière. Darmcellen zijn dol op glutamine, een aminozuur dat de darmbarrière verstevigt. Bètaglucanen uit paddenstoelen en gist bijvoorbeeld prikkelen de immuuncellen. Ze reageren alerter op virussen en ziekmakende microben, maar zolang er geen dreiging is, blijven ze op non-actief staan. Ze veroorzaken daarom geen onnodige ontstekingen, zoals 'voedselallergenen' dat wel doen.

Voedselallergenen zijn ingrediënten waarop de darm immuniteit heftig kan reageren en die de darmbarrière vernietigen. Bekende allergenen zijn tarwe (gluten), melk, pinda's, soja enzovoort. Niet iedereen heeft er last van, en niet altijd gaat het om een echte allergie. De meeste mensen beseffen echter niet dat ze bepaalde ingrediënten niet goed verdragen.

Maagzuurremmers halen darmflora overhoop

Maagzuurremmers hebben een slechte invloed op de darmflora. Gezonde mensen die een maand lang maagzuurremmers nemen, hebben een groter risico op clostridiuminfecties. Clostridium (difficile) is een bacterie die in de darmflora aanwezig is van vele gezonde personen. In bepaalde omstandigheden kan deze soort gaan uitbreken en de darm verzieken. Maar wetenschapper weten nog niet goed hoe dat komt.

Gebruik van medicatie tegen brandend maagzuur verlaagt ook de soortenrijkdom van bacteriën in de darm. Mogelijk heeft dit verlies van bacteriesoorten iets te maken met verhoogd risico op clostridiuminfecties. Vele gezonde personen dragen hun leven lang clostridium in hun darmen zonder dat de bacterie begint te woekeren. Dat komt omdat er voldoende gunstige bacteriën aanwezig zijn die de opmars van clostridium en andere schadelijke microben tegenhouden. Supplementie met probiotica zorgt voor een voldoende aanvoer van gunstige bacteriën en beschermt daardoor tegen clostridiuminfecties.

Voorjaarsmoetheit? Neem voldoende vitamine D!

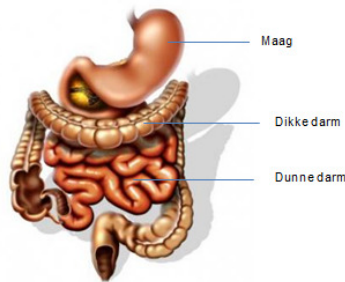
Vitamine D is een voedingsstof die ons lichaam grotendeels zelf aanmaakt in de huid. Voor dat proces is zonlicht nodig, maar in de winter schijnt de zon in onze streken niet hard genoeg. Gevolg: in de winter maken wij geen vitamine D aan en hebben de meesten onder ons een tekort aan vitamine D aan het einde van de winter.

Is lentemoetheit dan een gevolg van



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. Hierin spelen prebiotica en probiotica een cruciale rol. Probiotica verkleinen de kans op darmkanker omdat ze er voor zorgen dat kankerachtige stoffen zich veel minder snel op de darmwand kunnen vastzetten. Probiotica zorgen ook voor een zuur milieu in de dikke darm. Ook dat is een factor die het ontstaan van een darmtumor drastisch beperkt.

Sterkere darmbarrière = sterkere immuniteit

Twee derde van de immuuncellen in het lichaam bevinden zich in de buurt de darmen. Een goede darmgezondheid is dus een voorwaarde voor een efficiënte afweer tegen virussen en bacteriën. Een goede darmgezondheid staat of valt met een intact darmbarrière. Probiotica helpen daar zeker bij. Onderzoek op muizen heeft dit duidelijk gemaakt: wanneer muizen geen bacteriën in de darm hebben, dan zijn ze extreem gevoelig voor infecties. Probiotica (en prebiotica) herstellen de balans in de darmflora

vitamine D-tekort? Onderzoekers durven dat nog niet met zekerheid te stellen. Er zijn vele aanwijzingen dat vitamine D beschermt tegen vermoeidheid en depressie, maar die aandoeningen hebben nog andere oorzaken. Toch is het aan te raden om voldoende vitamine D in te nemen. Zeker voor diegenen die vaak binnen zitten, want die mensen maken zelfs in de zomer weinig vitamine D aan.

Hoe lentemoetheit voorkomen?

Mensen die een regelmatig leven leiden bereiden zich voor op de zomertijd. Ze gaan in de nacht die de zomertijd vooraf gaat 1 uur vroeger slapen en houden zich aan die vaste slaaptijd. In grote leefgemeenschappen, zoals het leger en kloosters, zou bijna niemand enige hinder ondervinden van de omschakeling naar het zomertijd. Deze groepen mensen leven echter volgens strenge dagindelingen.

De reden waarom veel mensen last hebben van de invoering van de zomertijd heeft o.a. te maken met het feit dat 90% van de volwassen mannen en vrouwen verplicht is om 'flexibel', dus op een onregelmatige basis, te leven. Flexibiliteit heeft misschien wel economische voordelen, maar het immuunsysteem van ieder mens betaalt er een prijs voor. Een dagelijkse 'lichtwandeling' van een dertig minuten biedt hulp. Hetzelfde kan gezegd worden van degelijke multivitaminen preparaten die bij iedere drogist te koop worden aangeboden.

Chirurgische ingreep vermijden bij lage rugpijn!

Volgens een analyse van een dertigtal studies, zijn door een fysiotherapeut of een kinesioloog voorgeschreven oefeningen, die tot viermaal per week worden uitgevoerd, en gericht zijn op de versterking van de buik- en rugspieren, veel effectiever in het bestrijden en voorkomen van lage rugpijn, dan een chirurgische ingreep. Volgens de onderzoekers krijgt 70 tot 85 procent van de bevolking vroeg of laat af te rekenen met lage rugklachten. Mensen kunnen voor en na de

oefeningen ook gebruik maken van natuurlijke ontstekingswerende stoffen, dit teneinde pijn te voorkomen.

Door het versterken van de buik- en rugspieren wordt de wervelkolom beter ondersteund, mensen krijgen automatisch een betere houding, en ervaren door de betere bloedstroming een betere flexibiliteit in hun lichaam. De oefeningen zorgen er in een aantal gevallen zelfs voor dat er sprake is van een regeneratie van de tussenwervelschijven. De keuze van de juiste oefeningen per patiënt is echter van cruciaal belang. Precies daarom is de hulp van een fysiotherapeut absoluut noodzakelijk.

Paracetamol zinloos bij rugpijn

Bijna alle artsen schrijven paracetamol voor bij acute lagerugpijn, toch helpt het niet om herstel te bevorderen. Een gecontroleerde studie met 1500 patiënten zag geen verschil tussen drie tabletten paracetamol per dag (totaal 3990 mg) of placebo. De resultaten werden gepubliceerd in The Lancet en stellen een wereldwijde praktijk in vraag.

Vele artsen hebben dit allang aangevoeld. Ze hoopten door de pijn een beetje te verlichten, het herstel wat te bevorderen, maar meer niet. Ze rekenden op een sterker placebo-effect omdat het ontstekingsremmend werkt, maar zelfs dat blijkt niet te kloppen.



Koos J. Versteeg

Ingezonden bericht

Allergisch voor het orthopedisch staal

In oktober 2013 heb ik een knieoperatie (links een nieuwe prothese) ondergaan en had daarna veel problemen met de soepelheid van de knie.

In februari 2014 ben ik opnieuw geopereerd, heb aan de linkerkant een nieuwe heup gekregen en tevens hebben ze mijn linkerknie doorgebogen zodat deze soepeler zou bewegen. Ook dit doorbuigen heeft weinig zin gehad want de knie is er niet soepeler van geworden.

In oktober 2014 nogmaals aan de linkerknie geopereerd maar ook deze derde operatie heeft niet het gewenste resultaat gehad dus ik moest hier maar mee leren leven.

In deze periode heb ik heel intensieve fysiotherapie gehad.

Begin 2015 kwam ik in contact met een fysiotherapeut die ook alternatieve geneeswijze deed. Door mij te behandelen kwam hij er achter dat ik allergisch was voor het orthopedisch staal (de nieuwe prothesen die ik in mijn knie en heup heb gekregen).

Hij kon mij met de NAET behandeling hier van afhelfen en dat is gelukt.

De NAET behandeling is een alternatieve geneeswijze die je van allergieën afhelpt.

Hoeveel behandelingen iemand nodig heeft, is afhankelijk waar je allergisch voor bent. Ik had 15 behandelingen nodig om geen last meer te hebben van die allergie.

Sommige mensen zijn met 7 behandelingen klaar, maar enkelen hebben er wel 20 nodig.

Ik ben in september 2015 geopereerd, heb een nieuwe rechterknie gekregen. Ik heb nu geen enkele klacht gehad, hieruit blijkt dat ik niet meer allergisch ben voor het staal in mijn lichaam.

Groetjes Tjiddie

Wat is NAET?

NAET is de afkorting voor Nambudripad's Allergie Eliminatie Techniek. Met deze unieke methode kunnen allergieën effectief aangepakt en genezen worden. Ervaring heeft ons geleerd dat veel symptomen en aandoeningen zoals hoofdpijn, rugklachten, maag en darmproblematiek en ademhalingsproblemen vaak veroorzaakt worden door allergieën. NAET is een revolutionaire en volledige natuurlijke methode waarmee het lichaam weer in balans kan worden gebracht door allergieën en de symptomen hiervan te elimineren. Meer informatie over NAET kan hier gevonden worden.

Hoe werkt NAET?

NAET is een alternatieve behandelwijze, gespecialiseerd in het uitschakelen van allergieën en emotionele blokkades. NAET schakelt emotionele blokkades op vergelijkbare wijze en even effectief uit als allergieën. De term "psychosomatische aandoeningen" komt hierdoor volledig in een ander daglicht te staan. Lees meer over het verband tussen allergieën en emotionele blokkades op: "Allergie en emotie". Meer uitleg over NAET is te lezen op de officiële NAET website.

Bewegen: het beste, kostenloze geneesmiddel



Artsen zouden de meeste van hun patiënten het gratis geneesmiddel 'bewegen' moeten voorschrijven. Enkel een dokter kan bepalen wat een niet fitte man of vrouw op het vlak van fysieke activiteit echt aan kan. Dat is in ieder geval de mening van de Amerikaanse dokter Erica Oberg, die verbonden is aan de universiteit van Washington. Niettegenstaande het feit dat meer dan tweeduizend studies het belang van beweging zeer duidelijk aantonen, haalt slechts 40 procent van de bevolking de minimale bewegingstijd van 150 minuten per week (5 dagen 30 minuten wandelen).

Beweging en sport zijn een gratis medicijn tegen de volgende ziektebeelden: hart- en vaatandoeningen, depressies, zwaarlijvigheid, dementie en de ziekte van Alzheimer, diabetes, spierziekten, hypertensie en osteoporose. Verder zorgt beweging ervoor dat het verouderingsproces van de mens vertraagt en dat mannen, vrouwen en kinderen veel beter gewapend zijn tegen alle gevolgen van stress.

BEWEGEN EN ONTSPANNEN OP MUZIEK



Niet bewegen dubbel zo dodelijk als zwaarlijvigheid

Wat heeft het meeste effect op onze gezondheid, obesitas of te weinig beweging? Volgens een grootschalige bevolkingsstudie zou te weinig beweging voor dubbel zoveel doden zorgen als obesitas. Wetenschappers geloven dat een klein beetje lichaamsbeweging de gezondheid enorm veel goed kan doen. Elke dag een stevige wandeling van 20 minuten is goed voor 16 tot 30% minder risico op voortijdige sterfte.

Als maat voor obesitas werd de 'body mass index' genomen (BMI). Wanneer de wetenschappers de tailleomtrek als maat voor overgewicht toepasten op hun gegevens, dan vonden ze dat een grote tailleomtrek even ongezond was als gebrek aan lichaamsbeweging. BMI is dus niet zo'n goede maat voor overgewicht. Tailleomtrek houdt meer rekening met hoeveelheid buikvet, wat een betere indicator voor gezondheid is dan BMI.

Stoppen met roken door te bewegen

Vijf minuten bewegen kan er tot vijftig minuten voor zorgen dat mensen die willen stoppen met roken ook effectief geen sigaret meer aanraken. Dat is kort samengevat het besluit van Britse wetenschappers die het verband onderzochten tussen lichaamsbeweging en stoppen met roken voor mannen en vrouwen die dit echt willen. "Indien er een medicijn bestond met dergelijk effect werd het onmiddellijk een bestseller", zegt professor Adrian Taylor die als psycholoog verbonden is aan de universiteit van Exeter.

In alle onderzochte studies, waarin er een duidelijk verband werd ontdekt tussen stoppen met roken en beweging konden de deelnemers de sigaret tussen dertig minuten en zeventien uur blijven negeren. Wie regelmatig korte bewegingsmomenten per dag inlast heeft duidelijk minder zin in een sigaret en vertoont ook minder ontwenningssymptomen zoals stress, angst, concentratiemoeilijkheden en irritatie. Beweging biedt - volgens de wetenschappers - ook sneller hulp dan een nicotiekauwgom. Sporten zorgt voor onmiddellijke hulp. Een nicotiekauwgom helpt slechts binnen de tien minuten.

Spreuken en gezegden

Glimlach vandaag naar een vreemde. Het is misschien de enige zonnestraal die hij deze dag ziet.

Tania Sadgarden