

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

Vermoeid door drang naar snelle resultaten

Ondanks alle goede voornemens kan het voorkomen dat iemand die voor zijn lichamelijke conditie te intensief sport allerlei klachten krijgt. Lichte spierpijn bijvoorbeeld en vermoeidheid. Dit zijn vaak waarschuwingssignalen van een dreigende overbelasting. Als de klachten steeds terugkomen, is het goed u door uw huisarts te laten onderzoeken.

Wie na een lange periode van inactiviteit intensief gaat bewegen kan spierpijn krijgen. Om dit te voorkomen is er maar één advies: bouw de zwaarte van uw training langzaam op. Een dag trainen wordt afgewisseld met een dag rust. Forceren is nergens goed voor.

Vooraf beginnende sporters kunnen hier last van krijgen. Meestal gaat deze vermoeidheid snel weer over. Is dat niet zo, dan is het raadzaam uw huisarts te raadplegen. Bij een snelle opbouw forceert u uw bewegingsstelsel, met als gevolg een grote kans op klachten en blessures en vermoeidheid.

Tips om vermoeidheid na sportprestaties tegen te gaan

Gebruik 's avonds een lichte maaltijd. Geef de voorkeur aan een energierijk 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, vitamines, 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 voedings-supplementen. Het kan immers best dat uw voeding onvoldoende vitamines 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 behoeftes. 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.

Vermoeidheid



Het is een normaal verschijnsel dat mensen moe worden na een lichamelijke of geestelijke inspanning. In onze moderne samenleving zijn er echter heel wat andere elementen die vermoeidheid sterk in de hand werken. Denk maar aan lawaaihinder op de weg of op het werk. Ook de onzichtbare elektromagnetische straling van mobiele telefoons, computers, microgolfovens en televisietoestellen zorgen er voor dat we extra afweerkraft nodig hebben en dus sneller vermoeid raken.

Het menselijk lichaam is, zoals alles in de natuur, ook gesteld op regelmaat. Door de flexibele eisen, die de samenleving ons oplegt, worden we veel sneller moe. De verarmde voedselkwaliteit is nog een belangrijke factor die bijdraagt tot meer moeheid bij de mens. Onze voeding komt immers van uitgeputte en met pesticiden en herbiciden bewerkte landbouwgronden die zelf geen rust krijgen om te herstellen, dit in tegenstelling met een halve eeuw terug toen de landbouwers hun gronden regelmatig lieten 'rusten'.

Opgeblazen en darmkrampen? Probiotica helpen

Bijna iedereen heeft wel eens last van een opgeblazen gevoel, die soms gepaard gaat met krampen en windrigheid. Wetenschappelijke studies tonen overduidelijk dat probiotica deze symptomen kunnen verminderen. Inmiddels zijn er degelijke studies gedaan bij een totaal van 1800 deelnemers bij patiënten die er geregeld last van hebben. Artsen spreken dan wel eens van een prikkelbare darm.

Eigenlijk weten artsen nog altijd niet goed wat de precieze oorzaken zijn van een prikkelbare darm. Er zijn meerdere oorzaken: overgevoeligheid voor bepaald voedsel, turbulenties in de bacteriële darmflora en stress zijn de meest voorkomende. Herstel van de darmflora doet veel voor de darmgezondheid. Het herstelt de immuniteit, het houdt de darmwand intact en minder gassen worden geproduceerd.

Waarom pepermunt de darmen kalmeert

Wetenschappers hebben een biologisch mechanisme gevonden waarom pepermunt helpt tegen het Irritable-bowel syndrome (IBS) of prikkelbare darmsyndroom.

In de darmen zitten pijnreceptoren (TRPM8) die gevoelig zijn voor prikkelende stimuli zoals pikante voeding (rode peper ...). De receptoren worden 'afgekoeld' door een stof uit pepermunt, menthol. Het verfrissende effect dat je in de mond ervaart, lijkt dus ook te gelden in de darm. Ook het kruid karwij vermindert de activiteit van de receptor.

Het prikkelbare darmsyndroom omvat onregelmatigheden van de darm met buikpijn, diarree en/of obstipatie als gevolg. Ongeveer 20 % van de mensen heeft er last van. Bij sommige mensen wordt het uitgelokt na een pikante maaltijd. Ook stress, voedselvergiftiging en antibiotica zijn mogelijke oorzaken van een prikkelbare darm.



Duindoornolie tegen droge ogen

Duindoornolie vermindert irritaties en roodheid van de ogen bij mannen en vrouwen die last hebben van pijnlijke ogen. Gedurende drie maanden namen deelnemers van een studie dagelijks twee capsules duindoornolie (twee gram). Na de studieperiode bleek het oogvocht minder zout, en dus vochtiger te zijn. De symptomen van droge ogen verminderden en deelnemers konden hun lenzen beter verdragen.

Veel mensen zitten heel de dag 'achter hun scherm', wat tot uitdroging van de ogen leidt. Droge ogen hebben twee oorzaken: minder aanmaak van traanvocht, en te hoge verdamping van het oogvocht. Op het oogvocht ligt er een dun filmpje van vetten, dat de verdamping tegengaat. Duindoornolie bevat gezonde omega-3 en omega-6-vetten, die belangrijk zijn voor de stevigheid van dat filmpje. De olie is bovendien rijk aan antioxidanten.

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

Vakantieplanning 2016



Van 18 t/m 25 juli

René wenst jullie een



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.

Duindoorn, een wonderlijke bes voor de slijmvliezen

De oude Grieken hadden de geneeskrachtige werking van duindoorn al opgemerkt toen ze hun paarden voederden met de bladeren en takken van duindoorn. De vacht van paarden kreeg daardoor een mooiere glans. Bij mensen zorgt de olie van duindoornolie voor een snellere wondgenezing, dankzij het hoge gehalte aan gezonde vetzuren en antioxidanten.

Andere traditionele toepassingen van duindoornolie is de behandeling van maagzweren en ontstekingen aan de baarmoederhals. Dat laatste is effectief gebleken in een studie waarbij een spray van duindoornolie de ontstekingen deed oplossen in 3 à 8 dagen. De gunstige werking wordt toegekend aan het helende effect op de slijmvliezen.

Ook het sap van de duindoornbes is gezond en beschermt het bloedcholesterol tegen oxidatie.



Positief denken

Wie zelf gelukkig is, zal een ander nooit schaden.

Boedhistisch spreekwoord

Ochtendlijke stramme spieren



U hebt een nacht heerlijk geslapen. Toch als u uit uw bed wilt stappen voelt u dat u erg stijf bent. Uitslapen is er trouwens nooit bij, want dat brengt altijd rugpijn met zich mee. Er zijn mensen die soepel de dag beginnen en mensen die de dag stijf en pijnlijk tegemoet treden. De morgenstond heeft niet altijd goud in de mond. Hoe kan dat?

De oorzaak ligt in de algemene spanning van de spieren. Als de spierspanning te hoog is, ontstaat verkramping en dat doet zoals u weet pijn. De oplossing is beweging. Zolang een spier de eigenlijk wil verkrampen maar blijft bewegen is er niets aan de hand. De spier blijft uitgerekt. Overdag zijn er dus geen problemen. Stopt de beweging dan zorgt de hoge spierspanning voor verkramping en pijn.

De meeste mensen liggen 's nachts redelijk stil. Hoe langer u stil ligt (uitslapen) hoe meer de spieren de gelegenheid hebben om te spannen, te verkrampen, stijf te worden en pijn te doen. Voor u uit bed gaat de spieren flink uitrekken, net zoals uw hond of kat dat doet als hij wakker wordt, kan helpen.

Hoe ochtendstijfheid voorkomen?

Het meest voorkomende spierprobleem, stramme spieren, kan met een goede trainingsopbouw en een goede, trage warming up vaak voorkomen worden. Dit geldt niet alleen voor sportmensen maar ook voor u en ik. De beste manier om de stramme spieren op te warmen is traag bewegen. Door beweging gaat het hart sneller en krachtiger pompen waardoor er meer zuurstofrijk bloed naar de spieren gaat. Door de spierarbeid vindt er verbranding plaats waardoor warmte ontstaat. Het gevolg is dat de spieren goed doorbloed raken en in hun functie getraind worden. Na de warming up van meestal ca 15 minuten kunt u meestal echt aan de slag.

Na het werk volgt de cooling down. De cooling down dient om u op adem te laten komen en de afvalstoffen van de spierarbeid goed af te voeren. Massage van spieren met een product dat de spieren verwarmt en de doorbloeding stimuleert kan bij de warming up en cooling down zeker helpen. Een betere doorbloeding stimuleert de afvoer van de afvalstoffen en verbetert de aanvoer van voedingsstoffen.

De pijnlijke vergissing die de meeste mensen maken die nog geen burnout hebben is dat ze zich de tijd niet gunnen om zichzelf en hun spieren goed wakker te laten worden. Het is wel handig een product in de medicijnkast te hebben staan dat ochtendstijfheid helpt voorkomen.

Ochtendstijfheid

Ochtendstijfheid is een frequent voorkomende klacht bij fibromyalgiepatiënten. Doordat de spieren 's nachts niet voldoende ontspannen ervaart de patiënt 's morgens een gevoel van stijfheid. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) zijn verstijfde spieren het eerste signaal van oververmoeidheid, burnout, chronische vermoeidheid en fibromyalgie. Het aantal mensen dat met deze pijnlijke spieren moet leven zal de komende jaren enkel maar dramatisch toenemen. Het is de tol die mensen moeten betalen voor een combinatie van verschillende factoren zoals een hectische, lees flexibele levenswijze, een daling van de voedselkwaliteit en de verslechtering van het milieu.

De Amerikaanse professor David Pimentel is duidelijk. "Het aantal burnoutpatiënten zal de komende jaren met een factor honderd tot duizend toenemen. Dit geldt trouwens ook voor een groot aantal andere ziektebeelden die in direct verband staan met onze opgedrongen levenswijze. Ook het aantal nieuwe gevallen van kanker stijgt jaarlijks met zeven miljoen." Pimentel besluit met de gedachte dat mensen meer moeten luisteren naar hun lichaam. Ochtendstijfheid is een teken dat er iets fout loopt in het lichaam. Je afweersysteem versterken is hier een eerste vereiste.

Rustig bewegen gezonder dan intensieve sport

Er worden steeds meer studies gepubliceerd waaruit blijkt dat rustig bewegen veel beter is voor de gezondheid van het hart dan een vorm van intensieve sport te beoefenen. Dit geldt - volgens een Amerikaanse studie - zeker voor zwaarlijvige mensen.

Onderzoekers, die verbonden zijn aan de Duke University, volgden 240 proefpersonen gedurende een periode van zes maanden. De deelnemers werden onderverdeeld in vier groepen met verschillende vormen van bewegingsintensiteit.

Groep één deed veel aan intensieve sport, groep 2 deed occasioneel aan intensieve bewegingstraining, groep drie wandelde iedere dag tweemaal vijftien minuten op een rustige wijze. Groep vier mocht niet aan sport doen.

De beste resultaten werden behaald door groep drie. Zij zagen de voornaamste daling in het cholesterolgehalte en de triglyceriden (bloedvetten). Er werden op dit vlak eigenaardig genoeg geen veranderingen genoteerd bij de twee groepen die aan intensieve sportbeoefening deden. Enkel de goede cholesterolwaarden stegen lichtjes. Personen die sedentair bleven zagen hun cholesterolniveau en hun bloedvetten verder stijgen tijdens de proefperiode.

De positieve werking van dagelijks rustig

te wandelen - en dit 2 maal 15 minuten per etmaal - was nog duidelijk meetbaar nadat de proefpersonen twee weken waren gestopt met iedere vorm van fysieke activiteit.

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.

Voor betere studieresultaten: bewegen!

Dagelijks een half uurtje bewegen zorgt voor de ontwikkeling van nieuwe hersencellen in de hippocampus. Dat is het deel van de hersenen die voor een optimale functie van het geheugen zorgt. Recreatief sporten verbetert ook de activiteit van de bestaande neuronen en voorkomt het vroegtijdig afsterven van hersencellen.

Studies tonen aan dat meer sport op school en iets minder theoretische lessen er kunnen voor zorgen dat studenten niet alleen betere examenresultaten behalen, maar dat ze tevens over een betere, en meer stressbestendige fysieke conditie beschikken.

Wetenschappers halen het voorbeeld aan van 273 kinderen uit de lagere school. Jongens en meisjes die iedere week 150 minuten aan sport deden behaalden duidelijk betere resultaten dan de groep die de klassieke schoolopleiding zonder sportieve activiteiten afwerkten. Meer nog, leerlingen die zonder sport slechte schoolresultaten behaalden, scoorden dankzij de sport veel betere examenuitslagen. Dit is een tip voor alle studenten die nu hun examens doen.

Spreuken en gezegden

Niets doen is ontzettend moeilijk, je weet nooit wanneer je klaar bent.

