

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)



U leest het goed, wij gaan verhuizen en de praktijk verhuist mee.

Voor velen van u is het geen verrassing omdat het "te koop bord" in de voortuin al tot de nodige vragen heeft geleid, maar nu is het dan zover.

In de volgende nieuwsbrief kan ik u meer details geven over het wanneer. Nu kan ik al wel het adres geven waar naar toe wij gaan verhuizen.

Wij blijven in Holten wonen en praktijk houden op:

Köllingserf 23, 7451 XA Holten

Een andere eenvoudige maar doeltreffende maatregel: ga altijd plassen voor het slapengaan en na seksueel contact.

Er bestaan ook kruidenthee's die voor een verhoogde urineproductie zorgen. Precies om die reden worden ze aangeraden om urineweginfecties te voorkomen: bosbessenthee, witte dovenetelthee en berkenethee zijn hier de bekendste theesoorten. Gebruik één tot twee kopjes kruidenthee per etmaal.

Voor de preventieve werking van veenbessensap heeft men wél bewezen. Veenbessensap en veenbessensupplementen zorgen voor 'spiegelgladde' urinewegen. Bacteriën kunnen zich onmogelijk vastzetten in de blaas waardoor de ontstekingen weg blijven.



### Minder vermoeide ogen voor het computerscherm

Vermoeide ogen, al of niet gecombineerd met spanningshoofdpijn, dat is het gevolg - bij veel mensen - door te lang aan een stuk voor een computerscherm actief te zijn. Het computerscherm is een lichtbron, gelukkig minder verblindend dan de zon, maar het licht van het scherm is in staat de ogen op termijn te beschadigen indien men geen rekening houdt met een tweetal essentiële adviezen. Ogen fixeren zich op het computerscherm. Daardoor wordt er minder met de ogen geknipperd en ontstaat er minder traanvocht. Het gevolg is het droge ogensyndroom wat vermoeidheid tot gevolg heeft. Twee tips om dit probleem voor een groot deel te verhelpen.

Plaats het computerscherm lager dan de ogen. Als je naar beneden kijkt wordt een groter gedeelte van de ogen bedekt door de oogleden. Het gevolg is dat je automatisch meer met de ogen gaat knipperen. Dat is prima voor de bevochtiging van de ogen. Probeer om het uur ook 10 minuten niet naar het computerscherm te kijken en doe andere dingen zodat de ogen even kunnen rusten.

### Vermoeide ogen

Vermoeide ogen op zich is geen ziekte. In de meeste gevallen worden er dan ook geen medicijnen voor gebruikt. Vermoeide ogen zijn een omkeerbaar probleem die veroorzaakt worden door stress, een verkeerde ingestelde airconditioning of een slechte verlichting. Verkeerde brilglazen of contactlenzen kunnen samen met een te drukke werkdag ook leiden tot vermoeide ogen. Mensen die vele uren na elkaar voor een beeldscherm zitten te presteren kunnen twee vormen van oogvermoeidheid kennen. Gewone oogvermoeidheid komt het meeste voor. Men is in dat geval niet

meer in staat niet meer optimaal na te denken. De scherptefunctie van de ogen vermindert.

Oculaire vermoeidheid is een andere vorm van oogmoeidheid. De ogen jeuken of men heeft last van droge ogen. Deze symptomen wijzen op een te kleine oogvochtsecretie. In normale omstandigheden knipperen mensen 12 tot 20 keer per minuut met de ogen. Dat is voldoende om genoeg oogvocht te produceren. Beeldschermwerkers knipperen duidelijk veel minder met hun ogen, waardoor de oogirritaties ontstaan.

### Bananen bij te hoge bloeddruk

Rijpe bananen zijn, door hun rijkdom aan kalium, uiterst geschikt om mensen te beschermen tegen een te hoge bloeddruk, of hypertensiepatiënten te helpen om de systolische en diastolische waarden op een smakelijke wijze te verlagen. Bananen worden bij ons meestal nog in een niet rijpe toestand verkocht. Gelukkig bestaat er een eenvoudige manier om het rijpingsproces van bananen te versnellen. Stop de tropische vruchten gewoon in een zak papier, samen met een appel. Bananen zijn belangrijk voor iedereen. Ze bevatten per stuk zo'n 360 milligram kalium (potassium).

Uit wetenschappelijke studies is gebleken dat de natuurlijke aanvoer van kalium er voor zorgt dat de bloeddruk daalt. Die vermindering van de bloeddruk heeft te maken met het feit dat bananen meehelpen om de plaquevorming in de bloedvaten te voorkomen.



### Plaspil oorzaak van kaliumtekort?

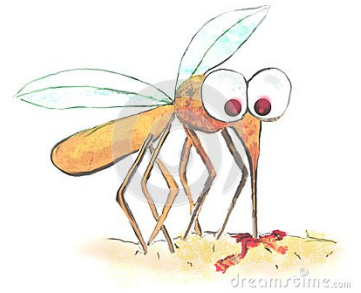
Sommige plaspillen (diuretica) verjagen het kalium uit het bloed. Plaspillen stimuleren de verwijdering van water en mineralen naar de urine door de nieren, en vaak zit daar ook kalium bij. De symptomen van te weinig kalium zijn zwakte, vermoeidheid, spierkrampen, constipatie en hartritme stoornissen.

Gezonde voeding kan helpen om een gezonde vocht- en zoutbalans in het bloed te behouden. We eten te veel zout (natrium), maar te weinig groenten en fruit, voornamelijk bronnen van kalium. Sommige hartpatiënten kunnen zeker kaliumsupplementen gebruiken om hun bloeddruk in orde te krijgen. Niet alle plaspillen verlagen kalium (bv. spironolacton, eplerenon en triamterene doen dat niet).

### Waarom hebben sommigen meer muggenbeten?

In de wereld van de mensen komen de mannen van de planeet Mars en de vrouwen van Venus. Bij de muggen lijkt die vergelijking niet op te gaan. Het zijn immers de vrouwelijke muggen die de bloeddorstige jagers zijn. Mannelijke muggen beperken hun opdracht tot het zoeken van voedsel op planten.

Vrouwelijke muggen kunnen ons bloed drinken omdat ze op zoek zijn naar eiwitten. Die eiwitten laten hen toe om eieren te maken.



Net zoals de teek, kiest de mug haar slachtoffer door geuren te selecteren. Mensen die door de geur van hun lichaam blijf geven over veel koolstofdioxide en vetzuren te beschikken krijgen veel meer last van muggenbeten dan mannen en vrouwen die minder van dergelijke lichaamsgeuren verspreiden. Amerikaanse wetenschappers kwamen tot de ontdekking dat er meer dan 340 geuren bestaan die door de mens worden verspreid. Ze lijken voor de vrouwelijke mug even aantrekkelijk als de rijkelijke menukaart van een sterrenrestaurant.

Als mensen gestoken worden door een mug wordt er menselijk bloed opgenomen in het speeksel van het insect. Dat resulteert in een allergische reactie die bij de ene persoon erger is dan bij de andere. Gevoeligheid voor allergieën speelt ook hier een rol.

Indien je toch gebeten wordt door een insect kan azijn je tijdelijk helpen. Giet een beetje azijn voorzichtig op de plaats van de insectenbeet. De zuurtegraad van azijn werkt antiseptisch en kan de pijn iets verlichten. Er zijn voldoende middelen te koop om insecten ofwel te elimineren of ze ver van je lichaam weg te houden.

### Blaas in de problemen

De nieren zijn het filtersysteem voor ons lichaam. Tijdens het zuiveren van bloed wordt er vocht of urine geproduceerd. De aangemaakte urine wordt onder lage druk naar een tijdelijke opslagplaats gestuurd, de blaas. De blaas is niets anders dan een opvangzakje omringd door spieren. Van zodra de blaas vol is, ontstaat het plasgevoel. Onder druk wordt de urine afgevoerd naar de plasbuis.

Urine bevat normaal geen bacteriën of andere ziekmakende kiemen. Urine wordt daarom als steriel beschouwd. De meeste urineweginfecties worden veroorzaakt door bacteriën afkomstig uit de darm (bv. E. coli) of de vagina. Omdat dames een vijf maal kortere plasbuis bezitten dan mannen hebben ze het moeilijker om de blaas proper te houden. Dit kan aanleiding geven tot infecties van de urinewegen. Tot de ongemakken behoren pijn tijdens het plassen, voortdurend kleine hoeveelheden urine moeten plassen, troebele urine produceren en soms kunnen er sporen van bloed in de urine aanwezig zijn. Ervaar je deze ongemakken raadpleeg dan altijd je arts.

### Blaasontsteking: Hoe het risico verkleinen?

Heel wat blaasinfecties zijn te voorkomen door gewoon méér te drinken. Iedere mens heeft minimaal twee liter vocht per dag nodig. In een blaas die regelmatig gevuld en geledigd wordt, krijgen bacteriën immers niet of veel minder kans om zich aan de blaaswand vast te hechten.



Positief denken

Wil je wat krijgen, dan moet je eerst iets geven.

Peter Darbo

## Rug grootste oorzaak van spierpijn

Meer dan de helft van de chronische pijnpatiënten klaagt over spierpijn in de rug, vier op de tien hebben last van algemene spierpijn en drie op de tien van hoofdpijn. In totaal kampt een kwart van de mensen met chronische pijn.

Pijndeskundige professor Jacques Devulder vindt het logisch dat rugspierklachten het meest voorkomen. "Onze rug is het gevoeligst", zo zegt hij. "We zijn niet gemaakt om rechtop te lopen. Slijtageprocessen manifesteren zich het vaakst ter hoogte van rug, heup en knie." Het toenemende aantal klachten over spierpijn wijt hij aan onze snel veranderende levensstijl.

"Spierpijn is onder meer een gevolg van stress, die pijn veroorzaakt". Artrose scoorde in de pijnenquête lager dan verwacht (13 pct), maar zal waarschijnlijk toenemen door de vergrijzing, aldus Devulder.

## Hoe het risico op lage rugpijn verminderen?

Zorg voor een goede conditie. Regelmatig wandelen, zwemmen of fietsen is heel goed om uw rug in vorm te houden. Bij een goede conditie hoort ook ontspanning. Stress zorgt vaak voor een gespannen houding en dit vergroot de kans op rugpijn.

Let op een goede houding. Loop en zit zoveel mogelijk rechtop. Neem een (hoge) stoel die uw rug steunt en waarop u recht zit. Ook wisselen van houding is van belang; de hele dag op dezelfde manier zitten of staan, geeft eerder problemen. Let op uw rug als u tilt. Dat wil zeggen: buig niet uw rug, maar zak door uw knieën als u iets optilt.



### Lage rugpijn

ontstaat vaak na jaren door slijtage van de wervels. Extreme belasting, langdurig staan of juist zittend werk en overgewicht versterken de klachten. De pijn kan ook ontstaan onder invloed van roken, slechte opname van calcium en magnesium uit de voeding, een tekort aan vitamine D en algehele verzuring van de onderrug.

### Acute lagerugpijn! Korte herstelperiode en dan bewegen

Uit studies blijkt dat de bedrust die gewoonlijk voorgeschreven wordt bij acute lagerugpijn, nefast is voor het verdere verloop van deze rugkwaal. Platte rust houdt namelijk het risico in dat de pijn chronisch wordt.

Bij acute lage rugpijn heb je altijd de nei-

ging om naar beneden te buigen. Dit is een goede reflex van het lichaam. Geef daar aan toe en ga liggen. Liggen betekent immers de zwaartekracht zo min mogelijk op het lichaam laten inwerken zodat spieren zich kunnen ontspannen. Ga liggen in de houding die de minste klachten geeft. Het kan enige tijd duren voordat u deze houding gevonden heeft. Neem hier de tijd voor. Soms is er geen houding te vinden. Probeer dan op de rug te liggen, met de onderbenen op een verhoging, bijvoorbeeld een set kussens.

Langer dan twee dagen liggen bij acute lage rugklachten is niet nodig. Het is belangrijk om zodra de klachten het toelaten weer in de benen te komen. Afwisseling van activiteiten, houdingen (maar mijdt de eerste tijd vooroverbuigen), en rust bevordert het herstel meer dan alleen bedrust. Lok de pijn niet uit door te lang met iets bezig te zijn. Bij een gestoorde nachtrust vanwege de pijn, kan een pijnstillert of slaaptablet soms helpen. Probeer ook een correcte houding na te streven. Dit kan de pijn verminderen.

Vraag uw apotheker naar een product dat de eigenschap heeft de bloedvaten samen te trekken, waardoor er een verminderde bloeddorstrooming optreedt ter hoogte van de pijnlijke plaats. Binnen de 24 uur ontdekt u meestal een sterk pijnstillend en herstellend effect.

### Zes natuurlijke pijnstillers

Vele mensen nemen te goeder trouw ibuprofen tegen de pijn, maar beseffen niet welke vervelende bijwerkingen ze uitlokken. Ze beschadigen de maagwand en volgens recente rapporten brengen ze een verhoogd cardiovasculair risico met zich mee. Hieronder staan vijf populaire en natuurlijke pijnstillers/ontstekingsremmers beschreven die weinig of geen bijwerkingen hebben.

1. In India haalt men uit hars van de wierookboom (*boswellia serrata*) een extract dat gewrichtsontstekingen en astma kan behandelen. *Boswellia* wordt vaak genomen samen met *kurkuma* (geelwortel), dat *curcumine* als actieve stof bevat.
2. Een zalf waarin de pikante stof uit peper verwerkt is (*capsaïne*), kan spierpijn en gewrichtsklachten verlichten.
3. *Cat's claw* (*Uncaria tomentosa*) is een ontstekingsremmer uit Zuid-Amerika. Let op: een te hoge dosis kan diarree veroorzaken.
4. Omega-3-vetzuren DHA (*Docosahexaeenzuur*) en EPA (*Eicosapentaeenzuur*) zijn een must wanneer chronische ontstekingen aangepakt moeten worden. Bewezen werking bij artrose en reuma.
5. Vroeger kauwden mensen op wilgenbast, waarin een pijnstillert gelijkaardig aan aspirine zit. In tegenstelling tot aspirine is het extract van wilgenbast minder irritant voor de maag.

### Hoe voorkom je grijze haren?

Negatieve emotionele ervaringen kun-

nen aan de basis liggen van grijze haren. Melanocyten produceren het pigment melanine. Deze cellen zijn verantwoordelijk voor de pigmentatie van het menselijke lichaam, met inbegrip van het haar. Teveel stress blokkeert de aanmaak van melanine. Gevoeligheid voor stress is mee genetisch bepaald. Het is ook juist dat de leeftijd mee een rol speelt. Statistisch bekeken krijgt de Europese bevolking haar eerste witgrijze haren rond de leeftijd van 34 jaar. Haren die geen melanine meer krijgen worden langzaam wit.

Grijs haar is niets anders dan een mengeling van haar dat wel nog melanine krijgt, en bijgevolg nog min of meer kleurt, en wit haar. Toch nog een belangrijke tip. Draag nooit een hoed, pet of sjaal. Haar heeft zuurstof nodig. Bij zuurstofgebrek verouderd haar veel sneller dan normaal.

### Grijze haren behandelen

Behandeling van grijs haar door verven,

kleurspoelingen of kleurshampoo is waarschijnlijk de meest eenvoudige manier om grijs haar te behandelen. Iedere drogist kan u advies geven hoe grijze haren het best kunnen verzorgd worden.

Hij zal u producten ... zijn eerste grijs haar aanbevelen helpen camoufleren.

waarbij de haren vanaf de eerste behandeling op natuurlijke wijze worden bedekt, zonder de haarstructuur aan te tasten. Deze producten bevatten geen ammoniak, maar wel Aloë Vera, Vitamine E, Panthenol en plantenextracten.

De volledig natuurlijke Aloë Vera, die door de huid wordt opgenomen, voedt en beschermt de hoofdhuid dankzij het hoge gehalte aan enzymen en mineralen. Bovendien hebben de plantenextracten samen met de Vitamine E en de Panthenol een positieve invloed op de glans en de gezondheid van het haar. Ze brengen de hydratering en het proteïnegehalte van het haar opnieuw op peil.

Liefde is...



kin

## Spreuken en gezegden

Als we wisten wat we deden, heette het geen onderzoek.