

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)

## Eindejaarsdepressie



De meeste mensen associëren Kerstmis en Nieuwjaar met aangename en gelukkige gedachten, familiereünies, heerlijke maaltijden en de jacht op cadeautjes voor bij de kerstboom en de overgang van oud naar nieuw. Toch ontstaat er bij een steeds groter wordende groep mensen tijdens die periode een vorm van depressie en melancholie. De oorzaken van depressies tijdens de feestperiodes zijn velerlei, denk aan de gestoorde familiale contacten, waardoor heel wat familiebijeenkomsten op beleefdheid zijn gebaseerd in plaats van op echte feestvreugde, stress, vermoeidheid, een gebrek aan zon, overdreven verwachtingen en financiële moeilijkheden.

Mannen en vrouwen die de neiging hebben om depressief te worden gedurende de feestdagen hebben misschien iets aan de volgende korte tips.

Stel enkel haalbare doelen voor ogen, het is onmogelijk om goed te doen voor iedereen op deze wereld. Plan vooraf wat je kan en wil doen. Weiger chaotische feesttoestanden en geef niet meer geld uit dan je budget dit toelaat. Rust vooral voldoende en probeer je levensbatterijen terug op te laten tijdens de laatste week van het jaar. Vermijd overmatig alcoholgebruik en ga niet in op de overdreven eestfestijnen. Iedere vorm van overdrijving gedurende de feesttype is slecht voor het humeur en leidt bij veel mensen tot depressieve gedachten. Raar maar waar.

## Stressbeheersing is een manier van denken

Stress heeft een bijzonder slechte invloed op je gezondheid. Stress is bovendien één van de beïnvloedbare risicofactoren die mee aan de basis kunnen liggen van hart- en vaatziekten. Hoe moeilijk het soms is, je gezondheid heeft er alle baat bij als je

stress de baas blijft. Denk eraan: alleen jij kan stress beheersen door eens iets vaker te relativeren en iets minder perfectionistisch te zijn!

Pieker niet over iets, probeer er rustig over te praten: het neemt vaak al een stuk van de stress of de druk weg.

Zorg voor een goede nachtrust: vermijd koffie, opwekkende dranken (cola)! Vermijd ook fysieke inspanningen vlak voor het slapengaan. Bouw voldoende pauzes in tijdens je werk.

Zorg dat een pauze ook echt een moment van ontspanning en verstrooiing is... en dat je daarin dus niet gestoord wordt! Doe enkel de dingen die je graag doet: lezen, TV-kijken, wandelen...

Toch last van stress? Probeer het dan op een gezonde manier af te reageren: door deel te nemen aan ontspannende sporten.

## Depressie

De twee belangrijkste klachten die op een depressie kunnen wijzen zijn somberheid en lusteloosheid.

Er kan sprake zijn van zelfverwijt en schuldgevoelens. Men kan gaan twijfelen bij het nemen van de meest simpele beslissingen.

Men slaapt moeilijk in, wordt midden in de nacht vaak wakker, of men wordt erg vroeg wakker en kan niet meer inslapen. Sommige patiënten slapen juist te veel. Ongeveer de helft van de patiënten voelt zich 's morgens veel slechter dan 's avonds.

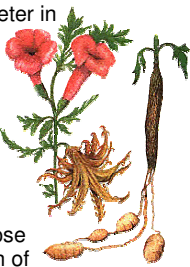
Ook de eetlust kan verstoord zijn. Meestal is deze slecht, heeft men geen trek in eten of smaakt het eten niet. Veel patiënten met een depressie vallen af. Soms eet men te veel. De ontlasting komt vaak moeizaam. Wetenschappers hebben aangetoond dat veel depressies in verband te brengen zijn met een verkeerde vetzuurverhouding. Vis en visoliecapsules kunnen depressieve mensen soms helpen.

## Drie natuurlijke artroseremmers

Kruiden werken beter in combinaties.

Fransen reumatologen uit Lyon testten **duivelsklauw**, kurkuma en bromelaine uit bij mannen en vrouwen met artrose aan de gewrichten of de rug. Bij acute pijn namen de deelnemers drie tabletten per dag, op andere dagen namen ze twee tabletten. Na zestig dagen was de pijn sterk verminderd. De deelnemers hadden weinig klachten van de behandeling te melden en het eindresultaat was volgens de artsen 'klinisch relevant'.

Daarom moeten we deze drie kruiden als een onmisbaar alternatief beschouwen voor NSAID's, een groep



Kurkuma

van ontstekingsremmers die maagklachten veroorzaakt en die het cardiovasculaire risico verhoogt. Vooral oudere patiënten moeten voorzichtig zijn met deze medicatie. De kruiden hebben elk hun eigen werkingsmechanisme en vullen elkaar aan. Curcumine uit kurkuma is veruit het best onderzocht: het remt niet enkel ontstekingen, het is een antioxidant en bestrijdt weefselafbraak. Bromelaine is het enzym uit ananas en zou het herstel van ontstekingen bevorderen. Duivelsklauw is een van de meest gebruikte kruiden tegen artrose, maar is minder intensief onderzocht.

## Pineapple extract



Bromelain

## Natuurlijke middelen tegen artrose

Een groep onderzoekers boog zich over de mogelijke werkzaamheid van een aantal voedingssupplementen tegen artrose. SAME en capsainezalf werden als het 'best aangetoond' eruitgehaald.

SAME is de afkorting voor S-adenosylmethionine, een stof die een sleutelrol speelt in het celmetabolisme. Het werkt even goed als ontstekingsremmers. Capsaine is de stof die rode pepers pikant maakt en die voor enige pijnverlichting kan zorgen.

Andere supplementen hebben ook een veelbelovende gunstige werking: rozenbottel, MSM en boswellia serrata. Alleen zijn er nog te weinig studies daarmee gedaan. Mogelijk geldt dat ook voor de B-vitamines, extract van de groenlipmossel, dennenschors-extract, devil's claw, Articulin F, gember, maar daarvoor is ook nog weinig bewijsmateriaal. (Opmerking: glucosamine, chondroïne en hyaluronzuur waren niet in dit onderzoek opgenomen.)

## Combinatie van drie supplementen voor goede gewrichten

Supplementen met bepaalde voedingsstoffen, zoals glucosaminesulfaat en chondroïtinesulfaat, houden de gewrichten stevig. Vooral bij artrose (gewrichtsslijtage) helpen ze goed, maar bij artritis (reuma) is hun effect gematigd. Glucosaminesulfaat is een bestanddeel van het gewrichtsweefsel. Supplementen met glucosaminesulfaat hebben duidelijke farmacologische effecten op het kraakbeen en ander gewrichtsweefsel.

Chondroïtinesulfaat stimuleert de kraakbeensynthese en werd al met succes gebruikt tegen artrose. Mengsels blijken doorgaans meer effect te hebben.

Terwijl bij artrose bemoedigende resultaten geboekt werden met een combinatie van glucosaminesulfaat, chondroïtinesulfaat en quercetine, blijft het effect bij reumatoïde artritis eerder beperkt. De ontstekingsreacties bij artritis zijn daarvoor te ernstig. De derde stof, quercetine, is een antioxidant dat in vele groenten en fruit zit, zoals appels, wijn en uien. Quercetine heeft ontstekingsremmende eigenschappen.

## Gorgelen met groene thee tegen de griep

Groene thee bevat stoffen die verhinderen dat een griepvirus de cel binnendringt. Deze stoffen werken bovendien tegen meerdere griepstammen, wat maakt dat groene thee zeer goed geschikt is om griep te voorkomen. In een Japanse studie gebruikte onderzoekers deze eigenschap op een bijzondere manier.

In een rusthuis in Japan lieten onderzoekers de bewoners drie maal per dag een groenethee-extract gorgelen. Slechts één persoon van deze groep kreeg de griep (1,3%) tijdens die drie maanden, terwijl de controlegroep vijf griepslachtoffers (10%) telde. Het ging om een extract rijk aan theecatechines waarvan EGCG (epigallocatechinegallaat) de bekendste is. Theecatechines zijn de stoffen die het griepvirus verhinderen de cel binnen te dringen. Het extract had overigens geen hogere concentratie aan catechines dan een gewone kop groene thee. De studie maakte gebruik van een extract waarvan de catechineconcentratie nauwkeurig gekend was.

Griep kan gevaarlijk zijn voor oudere mensen bij wie een infectie tot ernstige complicaties kan leiden. Het gorgelen van groene thee is daarom een eenvoudige preventiemaatregel. Telkens verse groene thee zetten vraagt te veel werk, terwijl het gorgelen uit een voorraadje koude thee slechts enkele seconden in beslag neemt.

Positief denken

Kijk niet naar wat je hebt verloren, maar naar wat je overhoudt.

Chinees spreekwoord

## Vervolg nieuwsbrief oktober

### Hoe herstel je de vochtbalans?

Lichaamscellen moeten voldoende vocht bevatten om goed te functioneren. Anderzijds mag vocht niet blijven hangen rondom de cellen. Cellen moeten voedingsstoffen vlot opnemen en afvalstoffen vlot afstaan om gezond te blijven werken.

Volgende water drinken is hier van belang: tot drie liter per dag in bepaalde omstandigheden (sporten, warm weer...).

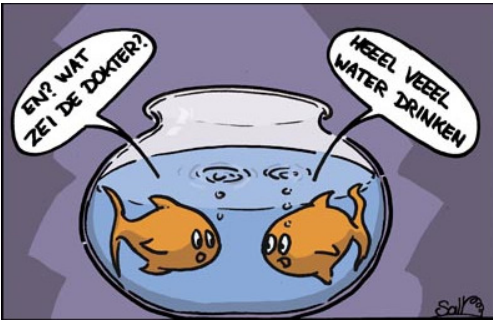
Eet niet te veel zout. Zout trekt water uit de cellen, zodat ze uitdrogen. Denk maar aan uitgedroogde lippen na het eten van gezouten borrelhapjes.

Drainage zorgt voor een versnelde afvloeit van overtollig vocht. Manuele lymfedrainage is een techniek die men bij kanker- en hartpatiënten wel eens toepast om lymfevocht sneller te doen weg-trekken.

Stimuleer de uitscheiding van de nieren. Van sommige planten ga je vaker plassen, maar daarom moet je juist veel drinken om uitdroging te voorkomen.

Tot slot is enzymtherapie al tientallen jaren gekend om vochttopstapeling te behandelen. In de jaren '60 werden een aantal gevallen beschreven met een enzym uit ananas, bromelaïne. Zij breken het netwerk tussen cellen af zodat vochtstroom tussen cellen verbetert.

### Hoe nierproblemen voorkomen?



Met een gezonde leefstijl zijn nierschade en nierfunctieverlies te voorkomen of af te remmen. Volgende lichaamsbeweging, stoppen met roken, gezond eten en werken aan een gezond lichaamsgewicht horen daarbij. Daarmee worden ook de risico's op diabetes en hoge bloeddruk verminderd, ziektes die op zichzelf ook weer tot nierschade kunnen leiden.

Geef ook voldoende aandacht aan het drinken van zuiver water.

Water zuivert het lichaam'.

Het is belangrijk dat mensen zich realiseren dat water drinken goed is voor de algehele gezondheid. Ons lichaam heeft water nodig; water vervoert afvalstoffen en zorgt ervoor dat ze het lichaam verlaten. Water zuivert dus het lichaam. We drinken teveel drankjes - denk dan voor-

al aan koffie en alcohol - die het lichaam uitdrogen en dus giftiger maken. Twee liter water drinken - verdeeld over de hele dag - houdt de nieren gezond. Verder zijn er bij de drogist natuurlijke middelen te krijgen die de nierfunctie helpen ondersteunen.

### 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'.

### Griepbeleid of reclamecampagne?

Peter Doshi, postdoctoraat onderzoek aan de Hopkins Medicine School, heeft ernstige bedenkingen bij het griepbeleid van de VS. Het beleid dat het CDC uitstippelt rond griepvaccinatie heeft meer weg van een marketingcampagne dan met het volgen van een wetenschappelijke visie. Het CDC laat al te graag uitschijnen dat iedereen risico loopt om te sterven aan griep. Ze beweert ook dat het griepvaccin 50% van de wintersterfte kan voorkomen. Onmogelijk, zegt Peter Doshi, want de wintergriep neemt 'slechts' 5% van de sterfte voor haar rekening.

Met griepvaccins zijn heel weinig klinische studies uitgevoerd. Meestal worden cijfers van bevolkingsstudies gebruikt om het effect van griepvaccins in te schatten. Die suggereren dat ze ongeveer 80% van de gevaccineerde mensen beschermen. Niet slecht, maar dan nog moeten we 33 tot 100 personen vaccineren om één griepje te voorkomen. In welke mate de grieprik zwakke bevolkingsgroepen beschermt tegen complicaties of sterfte, weten we dus niet. Griep is niet altijd griep: volgens een studie in de

VS is amper 16% van de mensen die zich griepig volgen, effectief geïnfecteerd met een griepvirus.

### Vlierbessensiroop is zeer efficiënt tegen griep

Klinische studies hebben aangetoond dat een extract van de zwarte vlierbessen, zoals Sambucol, een verhoging veroorzaakt van de productie van cytokinen, dat zijn ontstekingswerende stoffen die het lichaam zelf aanmaakt. Een cytokine is een proteïne die een belangrijke rol speelt bij de weerstand van iedere mens. De buitengewone kwaliteiten van de zwarte vlierbes, de Sambucus Nigra L., zijn al eeuwenlang bekend. Jarenlang is gezocht naar een procédé om de stoffen van de zwarte vlierbes te extraheren en te concentreren. Het resultaat is Sambucol, met het gepatenteerde extract Antivirine. Een dagelijkse inname van Sambucol is noodzakelijk ten einde het Afweersysteem van het lichaam optimaal te houden.



Sambucol is anders in vergelijking met andere voedingssupplementen of producten op basis van vlierbessen. Sambucol is door zijn gepatenteerde formule zo kwalitatief hoogstaand ontwikkeld dat alle antioxidanten voor het volle 100 procent in het product bewaard blijven.

### De immuniteit verhogende eigenschappen van vitamine C

De winter is het jaargetijde waarin heel wat mensen last krijgen van verkoudheden, keelontstekingen en allerhande soorten griep. Uit onderzoeken van het Linus Pauling Instituut blijkt dat 95% van de volwassen bevolking geen gebruik maakt van de preventieve en genezende kracht van hoge dosissen vitamine C.

Mensen die naargelang de kracht van hun immuniteit 1000 tot 6000 milligram vitamine C per dag innemen, beschermen zich niet alleen tegen de typische winterkwaaltjes, maar voorkomen ook griepaanvallen.

## Spreuken en gezegden

*Je kan nooit oud en wijs worden als je nooit jong en gek geweest bent.*