

Köllingserf23, 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

Zijn kamerplanten gezondmakend?

Volgens onderzoek zorgen groene zones in je buurt voor een betere gezondheid, maar over planten in woon- en werkruimtes is veel minder geschreven. Planten op het kantoor geven werknemers wel het gevoel van een betere luchtkwaliteit en van een productievere werksfeer, zo bleek uit een Nederlands-Britse studie. Planten in het ziekenhuis lijken het herstel te bespoedigen, dat stelde een andere studie.



Planten in huis kunnen echter geen substituuft zijn voor de natuur buiten. De effecten van kamerplanten lijken kleiner te zijn dan bijvoorbeeld wandelen in de natuur. Planten zouden giftige gassen, onder meer benzeen en formaldehyde, absorberen, maar ze geven mogelijk ook allergenen af. Maar misschien ligt de reden voor de hand: de woonkamer opfleuren met bloemen, dat maakt mensen gewoon blij.

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 moeilijker 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 relativiseren 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.

Preventieve maatregelen tegen indoor luchtvervuiling

Luchtvervuiling in woningen voorkomen is in de allereerste plaats zorgen voor voldoende verluchting. Onzichtbare vochtigheid in te kleine woonruimten met veel bewoners, planten en huisdieren zorgen voor vochtige stofpartikels die bacterieel geladen kunnen zijn en mogelijk ziekten verwekken.

De gevolgen van een niet optimaal verluchte woning zijn:

- ontstaan of erger worden van aandoeningen van de luchtwegen, neus-, keel- en oorkwalen en gewrichtspijn
- Deze ongemakken ontstaan door de te hoge aanwezigheid van vluchtige samengestelde stofdeeltjes. Zij vormen de allergenen en de ziekteverwekkers.

Het is ook belangrijk om de luchtvochtigheid in de leef- en werkruimte rond de 50% te houden. Mensen zullen onder die omstandigheden minder last hebben van irritaties aan de luchtwegen. Eens de luchtvochtigheid hoger wordt dan 55% krijg je 'zwarte lucht'. Te vochtige lucht laat bacteriën toe zich sneller te vermenvuldigen en meer ziekten te verwekken. Een luchtvochtigheid van minder dan 50% zorgt ook voor problemen. Mensen krijgen dan droge ogen, de slijmvliezen van de neus werken onvoldoende waardoor de immuniteit afneemt en er spontane ontstekingen kunnen optreden aan de ogen en in de keel. Te droge lucht zorgt tenslotte voor onaangename elektrostatische elektriciteit.

Twee eieren per dag?

Het cholesterolniveau van diabetespatiënten verandert niet wanneer die twee eieren per dag eten. Dat blijkt uit een Australische studie. De groep die twee eieren per dag at, klaagde minder vaak van honger dan de groep die een alternatief dieet volgde (met evenveel proteïnen). De eerste groep at twee eieren per dag gedurende zes dagen per week. Het ei dieet werd bovendien getrouwer gevolgd dan het alternatieve dieet.



Diabetespatiënten worden in vele landen afgeraden om veel eieren te eten, omdat ze te veel cholesterol bevatten. Zelfs gezonde mensen zouden maar zes eieren per week mogen eten. Maar door enkel cholesterol als argument te nemen, worden de voordelen van eieren genegeerd. Eieren bevatten niet zoveel vet, en dan vooral onverzadigde vetzuren. Het hoge eiwitgehalte zorgt voor een sterkere onderdrukking van honger. Eieren zijn ook een goede bron van vele essentiële voedingsstoffen.

Winterdepressie voorkomen

De donkere wintermaanden veroorzaken bij heel wat mensen een winterdepressie. Moeite doen om toch buiten te komen en van het (zon)licht te profiteren is samen met het gebruiken van Sint Janskruid en 800 tot 1000 I.U. (internationale eenheden) vitamine D het beste wat men kan doen om in enkele dagen tijd verlost te zijn van dat depressieve gevoel. Uit studies blijkt dat Sint Janskruid in 65 tot 80 procent van de gevallen mannen en vrouwen snel een betere stemming bezorgt. Dat werd bewezen tijdens een studie waar 1500 mensen aan deelnamen.

Dit natuurlijk middel werkt voor seizoensdepressies evengoed als de chemische antidepressiva, maar dan zonder de soms verslavende nevenverschijnselen. Het is wel belangrijk dat men Sint-janskruid koopt met een gestandaardiseerde concentratie hypercine (de werkzame stof) van 0.3 procent. Onderzoekers die verbonden zijn aan de universiteit van Toronto wilden nagaan of vitamine D (die we normaal via het zonlicht krijgen) ook kon helpen. Men gaf een groep proefpersonen gedurende de wintermaanden 800 tot 1000 I.U. vitamine D en noteerde ook een verbetering van de toestand bij alle deelnemers.



Hoe het risico op een depressie verkleinen?

• Eet 's ochtends en overdag veel vers fruit en vers geperste vruchtensappen en vooral voedsel dat rijk is aan tyrosine. Tyrosine is een aminozuur en is de voorloper van noradrenaline. Noradrenaline is een stof die je het gevoel geeft alsof je flink gesport hebt: ontspannen maar toch actief. Minstens drie keer per week sporten is een goede manier om het gehalte aan noradrenaline in je bloed te verhogen. Tyrosine rijke voedingsmiddelen kunnen je hierbij helpen. Er zit veel tyrosine in vis, noten (studentenhaver helpt echt bij het studeren!), zaden, rundvlees, zuurkool, zuivel en granen. Men kan ook tyrosine in capsules verkrijgen zodat de dagelijkse dosis verhoogd kan worden. Begeleiding door een arts is dan noodzakelijk i.v.m. mogelijke bijwerkingen en interacties met andere medicijnen.

• Eet 's avonds en wanneer je gespannen bent voedsel dat rijk is aan tryptofaan. Tryptofaan is een aminozuur dat een voorloper is van serotonine. Serotonine is een van de belangrijkste stoffen die een rol spelen bij slaapproblemen, angsten en depressies. Er zit veel tryptofaan in pompoenpitten, linzen, bananen, dadels, cottage cheese (huttenkäse), biogarde, kwark, eieren, granen, zilvervliesrijst, sesamzaad, zonnebloempitten en noten. Het is echter

van belang te weten dat tryptofaan pas goed wordt opgenomen in de hersenen als er iets van zoetheid bij gegeven wordt. Het advies warme melk met honing is wat dat betreft zo gek nog niet. Tryptofaan is ook verkrijgbaar in capsules en werkt dan bovendien als een goed inslaapmiddel. Begeleiding door een arts is noodzakelijk.

• Gebruik extra vitamine B-complex. Dit kan de stemming duidelijk verbeteren. Foliumzuur, magnesium, zink en vooral vitamine B6, zijn nodig voor de omzetting van tryptofaan in serotonine. Veel depressieve mensen blijken een foliumzuurtekort te hebben. Aanvulling van dit tekort bleek in een recent onderzoek binnen 6 maanden de depressieve klachten duidelijk te verminderen. Saffraan is een veelbelovend en veilig kruid. De afgelopen jaren zijn een aantal studies verschenen die een duidelijk, depressieverlagend effect van saffraan hebben aangetoond.

Het antidepressierecept!

Een gevoel van geluk en creativiteit ontstaat in de biochemie van onze hersenen. Mannen en vrouwen die regelmatig aan meditatie-oefeningen doen, of overtuigde gelovigen, krijgen tijdens het mediteren automatisch endorfinen en andere gelukzalige neurotransmitters die noodzakelijk zijn om zich psychologisch goed en optimistisch te voelen en alle depressieve neigingen te elimineren. Voor mensen die niet meditatief zijn ingesteld is er echter ook smakelijk nieuws. De biochemie van onze hersenen kan ook zeer positief beïnvloed worden door onze voeding.

Enkele smakelijke antidepressiva en geluksbrengers zijn vis, kalkoen, kip, magere kaas, eieren, peulvruchten, sojadranks, volkorenproducten, gedroogde dadels, noten - en dan zeer specifiek amandelenoten. De aminozuren, die dit soort voeding bevat, gecombineerd met een dagelijkse aanvoer van vitamine C (3000 milligram per etmaal) verdeeld over de dag en magnesium (500 milligram) is een (half) wonderrecept om over een positieve geest en een optimale moraal te beschikken.



Waardoor ontstaat een hoog cholesterolgehalte?

De hoeveelheid cholesterol in uw bloed wisselt. Het cholesterolgehalte neemt toe als u veel verzadigd vet eet. Verzadigd vet zit vooral in room, boter, volle melkproducten, volvette kaas, vet vlees, koekjes, gebak en snacks. Sommige mensen hebben aanleg voor een hoog cholesterolgehalte. Het lichaam maakt dan zelf te veel cholesterol aan. Soms is dit erfelijk.

Kan het kwaad?

Een verhoogd cholesterolgehalte geeft op zich geen klachten. Maar als u jarenlang te veel cholesterol in uw bloed heeft, kan het zich ophopen in de wand van uw bloedvaten. Uw bloedvaten kunnen dan nauwer worden en uiteindelijk dicht gaan zitten. Een verhoogd cholesterolgehalte geeft meer risico op het krijgen van hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of een beroerte. Andere factoren die uw risico op hart- en vaatziekten kunnen vergroten, zijn bijvoorbeeld roken, diabetes (suikerziekte), hoge bloeddruk en overgewicht. Als u meer dan één risicofactor heeft, wordt de kans dat u een hart- en vaatziekte krijgt ook groter.



Hoe verhoog je de HDL-cholesterol?

HDL-cholesterol is de 'goede' cholesterol: hoe hoger deze cholesterolfractie, hoe lager de kans op een hart- en vaat-aandoening. Een hoge HDL-cholesterol is even belangrijk als een lage (LDL-) cholesterol.

Gezonde voeding en lichaamsbeweging zijn belangrijk om de HDL-cholesterol zo hoog mogelijk te houden. Stress, slaapproblemen, neerslachtigheid en bepaalde cholesterolverlagers (!) kunnen de HDL-cholesterol verlagen.

Te veel cholesterol in het bloed verhoogt het risico op hart- en vaat-aandoeningen. Het transport van cholesterol gebeurt in microscopische druppeltjes, de LDL- en de HDL-partikels. LDL-cholesterol wordt de slechte cholesterol genoemd omdat deze hun cholesterol achterlaten in de bloedvaten. HDL-cholesterol doet het omgekeerde en brengt cholesterol van de bloedvaten naar de lever.

Wat kunt u zelf doen om uw cholesterolniveau te verlagen?

Met de volgende maatregelen kunt u uw risico op hart- en vaatziekten verlagen.

- Stop met roken. Voor uw hart en vaten is roken heel slecht.
- Eet gezond en gevarieerd, niet te veel, niet te zout en niet te vet. Vooral groente, fruit, aardappelen en graanproducten zijn goed voor u.
- Kies voor magere melkproducten en

magere kaas, vis, mager vlees (kip, kalkoen) of plantaardige vleesvervangers.

- Eet weinig verzadigde vetten. Kies in plaats daarvan voor onverzadigde vetten zoals in vette vis, olie en vloeibare dieetmargarine en braadproducten. Vaak staat op de verpakking van producten vermeld wat voor vetten er in zitten.
- Drink niet meer dan twee glazen alcohol per dag en liefst niet elke dag.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging: ten minste vijf dagen per week een halfuur intensief bewegen zodanig dat u er sneller door gaat ademen (stevig wandelen, fietsen, zwemmen, dansen, traplopen of tuinieren).
- Bewegen is goed voor uw cholesterol en glucosegehalte (suiker) van uw bloed, én goed voor uw bloeddruk en gewicht.
- Als u te zwaar bent (overgewicht), probeer dan af te vallen door gezond en niet te veel te eten en meer te bewegen.
- Mensen die hun cholesterolprobleem sneller willen verlagen vinden bij hun drogist een groot scala van preparaten die hen daarbij onmiddellijk helpen.

Fijn haar

Fijn haar ziet er meestal dof uit. Het haarverlies is chronisch en gebeurt zeer geleidelijk over de hele oppervlakte van de schedel. Door het feit dat de haaruitval beperkt blijft, wordt dit gedurende de beginperiode amper opgemerkt. Naarmate de maanden vorderen, wordt ook het probleem steeds duidelijker. Enkel bij personen met zeer veel stress kan het voorkomen dat de haaruitval wel zeer snel merkbaar is. Haaruitval wordt dikwijls in verband gebracht met bloedarmoede. Uitputting, gebroken vingernagels en bleekheid van de huid zijn hier de voornaamste symptomen.

Een bloedanalyse dringt zich in dergelijke gevallen op. Het kan immers zijn dat er te weinig ferritine (ijzer) in de bloedbaan aanwezig is. De ferritine concentratie in het bloed moet gelijk zijn of hoger liggen dan 40 nanogram per milliliter bloed. Indien de concentratie lager ligt dan dit getal kan het tekort aan ijzer het probleem van te fijn haar misschien definitief oplossen. Naast een bloedonderzoek zal de behandelende dermatoloog ook een haaranalyse uitvoeren.



Huwelijk bewijst zijn nut na chirurgie

Een man of vrouw die gehuwd is, kent een voorspoediger herstel na een chirurgische ingreep. Patiënten die er thuis alleen voor staan, hebben een 40% hoger risico om te komen overlijden of om een handicap te krijgen. Dat blijkt uit gegevens van 1500 patiënten die pas geopereerd werden.

De onderzoekers zijn er nog niet uit welke factoren precies aan de basis liggen van het betere herstel bij gehuwde patiënten. Chirurgie is in elk geval niet enkel een kwestie van hoogtechnologische kunstgrepen. Een goede sociale nazorg, al klinkt dat minder chique, mag zeker niet verwaarloosd worden.

Liefde is: drugs

Amerikaanse wetenschappers hebben eens de hersenen van verliefde koppels in kaart gebracht. Ze baseerden zich daarvoor op oudere studies met hersenscans.

Liefde activeert maar liefst 12 verschillende centra in de hersenen die er verschillende stoffen produceren. Die stoffen komen ook vrij bij mensen die een dosis cocaïne nemen!

Een andere bevinding van het onderzoek is dat verliefd worden slechts een vijfde van een seconde in beslag neemt.

Liefde is...



*...de juiste persoon op
de juiste plek
en de juiste tijd.*

Spreuken en gezegden

*Als ik zou willen
dat je het begreep,
had ik het wel beter
uitgelegd.*