

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

Fruit, groenten en noten tegen hooikoorts



Een groep wetenschappers gingen na, waarom kinderen en jonge mensen op het Griekse eiland Kreta veel minder het slachtoffer werden van hooikoorts en astma. Deze twee aandoeningen komen steeds meer voor in het geïndustrialiseerde deel van West-Europa. De onderzoekers volgden zevenhonderd jonge mensen in de leeftijdscategorie tussen zeven en achttien jaar.

Voor de wetenschappers staat het vast dat de mediterrane eetgewoonten, waarin vers fruit, groenten en noten de hoofdbestanddelen vormen, er voor zorgen dat er minder hooikoorts, allergische rhinitis en astma ontstaan.

Rode druiven, sinaasappelen, appelen en verse tomaten bieden een belangrijke bescherming.

Magnesium die in verse noten voorkomt zou de astmasymptomen verminderen en de werking van de longen verbeteren. Noten zijn ook een goede leverancier van natuurlijke vitamine E. Deze vitamine waakt over de menselijke cellen en elimineert vrije radicalen die het immuunsysteem ondermijnen.

Hoe hooikoorts behandelen?



Hooikoorts is het gevolg van een ontregeld afweersysteem. Een belangrijke waarneming is dat mensen met allergie minder antioxidanten in hun bloed hebben, wat mogelijk een oorzaak is van een ontregelde afweer. Antioxidanten zoals quercetine, vitamine C en vitamine E dragen bij tot een beter evenwicht. Ook zink en selenium zijn broodnodig in de strijd tegen oxidatieve stress, maar ze vervullen tegelijkertijd cruciale functies in de afweer.

Een verstoorde darmflora kan aan de basis liggen van allergieën, ook van

hooikoorts. Een groot deel van de afweer wordt bepaald in de darmen. Van bepaalde probiotica is dan ook aangetoond dat ze de symptomen van hooikoorts kunnen verminderen, onder meer enkele soorten bifidobacteriën en lactobacillen. Vitamine C, magnesium, bromelaine (uit ananas) en N-acetylcysteïne worden ook genoemd als natuurlijke middelen tegen hooikoorts.

Geluk op voorschrift?

Oxytocine is een hormoon die iemands sociale functies verbetert. In hersenen activeert het de gevoeligheid voor sociale tekens uit de omgeving. Patiënten met autisme of schizofrenie hebben het bv. moeilijk om met anderen om te gaan. Bij hen zou extra oxytocine nuttig kunnen zijn. Oxytocine was al langer bekend bij de zwangerschap. Oxytocine stimuleert de binding tussen moeder en kind, en activeert de productie van moedermelk. Een synthetische versie van oxytocine wordt ook gebruikt om weeën op te wekken.

Nu kan oxytocine ook ons sociaal gedrag beïnvloeden. Voor sommige mensen met ernstige gedragsstoornissen kan dit hormoon (in combinatie met gedragstherapie) misschien nuttig zijn. Echter het risico op misbruik bestaat ook, omdat oxytocine ook het gedrag en de persoonlijkheid kan beïnvloeden.



Kan men lang en gelukkig leven?

Volgens statistieken zouden slechts 5 procent van de mensen interesse hebben om 100 jaar oud te worden. Mannen en vrouwen willen wel weten of ze fit en gezond de leeftijd van 90 jaar kunnen bereiken. Het antwoord daarop is genuanceerd. Voor een deel hangt dit af van de genetische erfenis die men van de ouders heeft gekregen, een andere factor hebben we zelf in de hand. Uit een Britse studie, die elf jaar duurde en waar 20000 vrijwilligers aan deelnamen, blijkt dat 4 elementen uit de persoonlijke levensstijl sterk mee bepalend zijn.

Mensen die op een kwalitatieve wijze oud willen worden moeten veel vers fruit en groenten eten, mogen niet roken, moeten hun alcoholgebruik beperken (1 tot maximaal 2 normale porties per dag) en zullen dagelijks wat beweging moeten nemen. Personen die deze vier factoren negeren hebben slechts 4 procent kans om aan een 'negende jeugd' te beginnen. Zij die dat wel doen hebben bijna 50 procent kans om hun negentigste verjaardag gelukkig te kunnen vieren.

Gelukkig ouder worden

Mensen verouderen vanaf de dag van hun geboorte. Het heeft daarom geen zin om hiervan een drama te maken.



Onze cellen zijn genetisch geprogrammeerd om een bepaalde tijd te leven en het verouderingsproces is niets anders dan het realiseren van dit programma. Mensen zijn wel in staat de levensduur van de cellen te verlengen. Om dat te realiseren beschikken we over twee machtige instrumenten, gezonde voeding en een dagelijkse portie beweging. Vanzelfsprekend mogen mensen ook niet roken en zeer voorzichtig zijn met het alcoholgebruik. Tegenwoordig is het ook een kunst met zo weinig mogelijk luchtvervuiling in aanraking te komen.

Buiten het beschermen van onze lichaamscellen is het even belangrijk - en zeker naarmate de leeftijd vordert - om ook onze hersencellen in een prima conditie te houden. Geestelijk actief blijven, nieuwe zaken aanleren en contacten blijven onderhouden met andere mensen zijn essentieel om tot op hoge leeftijd gezond te blijven en te kunnen genieten van een hoge levenskwaliteit.

Yoga vermindert angst

Het beoefenen van yoga kan volgens wetenschappers helpen bij de behandeling van angst en depressies. Dit blijkt uit onderzoek bij 65 vrouwen met verschillende gradaties van depressie en angst. Voor de studie werd de groep vrouwen verdeeld in twee groepen, 34 vrouwen namen twee maal per week deel aan een 90 minuten durende yogasessie gedurende een periode van twee maanden, de 31 anderen werden op een wachtlijst geplaatst en werden beschouwd als de controlegroep. De wetenschappers toonden aan dat vrouwen die regelmatig yoga beoefenden hun angst- en depressiesymptomen zagen afnemen, dit in vergelijking met de controlegroep.



Voor dit onderzoek, opteerden de wetenschappers voor een moderne vorm van yoga die voor diepe ontspanning zorgde door middel van rustgevende ananas en ademhalings-oefeningen. Volgens de auteurs van de studie, geven deze resultaten aan dat de beoefening van yoga kan wor-

den beschouwd als een nuttig instrument voor de therapeutische behandeling van angststoornissen. Yoga kan zelfs - in sommige gevallen - de plaats van conventionele geneesmiddelen innemen.

Vlierbes tijdens vlieguren

Vliegreizigers, als ze al geen last hebben van jetlag of vermoeidheid, klagen ook vaak van problemen aan de luchtwegen. Vlierbes kan passagiers tijdens lange vluchten beschermen tegen verkoudheid en griepachtige symptomen. Dat blijkt uit een Australische studie rond een supplement dat 300 mg gestandaardiseerd vlierbesextract bevatte.

De studie van welke de resultaten op een congres in Melbourne kenbaar gemaakt werden, ging over 312 passagiers die vanuit Australië naar een overzeese bestemming reisden.

Vlierbes beschermde passagiers beter tegen verkoudheid en verlaagde de diverse symptomen aan de luchtwegen beter dan placebo.



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 teneinde 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.



**Wie deelt,
maakt heel wat stuk was.
Wie deelt, voegt samen.**

Drukpa Rinpoche

Vermoeidheid en zwakte hebben vele oorzaken

De grote meerderheid van de bevolking voelt zich, volgens verschillende onderzoeken, regelmatig (over)vermoeid. Iets meer dan 60% van de volwassenen zouden regelmatig last hebben van zwakte. De oorzaken die tot lichamelijke en geestelijke zwakte leiden zijn te lang om op te sommen. Het is wel belangrijk om te weten dat er verschillende soorten vermoeidheid bestaan. In de meeste gevallen gaat een zwaktegevoel van zelf over, tenminste indien men luistert naar zijn lichaam en voldoende rust neemt. Indien men dit niet doet, ontstaat er een chronische vorm van zwakte die kan overgaan in het chronisch vermoeidheidssyndroom.

Chronische zwakte kan in verband worden gebracht met een tekort aan vitaminen en mineralen, voedselintoleranties, een te sterk schommelende bloedsuikerspiegel, stress maar ook met nog veel andere oorzaken o.a. de ziekte van Lyme.

Een andere soort moeheid kan ontstaan door 'bijniermoeheid'. In dit geval hebben mensen massa's koffie of cola nodig om actief te blijven. Stress op het werk en thuis zijn andere symptomen die in de richting van 'bijniermoeheid' gaan. Bepaalde voedingssupplementen kunnen helpen om vermoeidheidsverschijnselen te verminderen.



Nooit meer moe, hoe doe je dat ?

Het is zeer belangrijk voor iedereen om te luisteren naar de signalen van het lichaam. Mensen die zich zwak voelen moeten rusten en hun manier van leven aanpassen. Volwaardig eten is een eerste vereiste om de diverse tekorten in het lichaam (vitaminen, mineralen, ijzer en oligo elementen) terug aan te vullen. Rust is een tweede conditio sine qua non. Dat betekent meestal dat de werkagenda drastisch moet herbekeken worden en dat men moet kunnen toegeven dat er grenzen zijn aan de eigen mogelijkheden. Veel verzwakte en vermoeide mannen en vrouwen moeten leren 'nee' zeggen. Nogal wat vermoeide mensen proberen zich eerst nog actief te houden met voldoende koffie te drinken. Dit verergert echter nog de problemen.

Wie nooit meer extreem moe of verzwakt wil zijn moet behalve een realistische agenda ook regelmatig een vitaminekuur volgen met ascorbinezuur (vitamine C), een multivitaminenpreparaat, aangevuld

met oligo-elementen. Neem contact met uw arts om na te gaan of het wel enkel om extreme vermoeidheid en zwakte gaat. De dokter zal ook de gepaste vitaminen en mineralen voorschrijven. U kunt ook raad vragen aan uw apotheker of drogist indien het om occasionele zwakte gaat.

De symptomen van acute en chronische zwakte

Een aanval van acute zwakte gaat gepaard met lichamelijke, geestelijke en intellectuele symptomen. Acute zwakte is een normaal en fysiologisch fenomeen dat na enkele rustige dagen automatisch terug verdwijnt. De zwakte en de vermoeidheid worden immers veroorzaakt door een te zware werkagenda. Mensen die verzwakt zijn klagen veel over slaapproblemen, tijdelijke moeilijkheden met het geheugen, sterke stemmingswisselingen die kunnen variëren tussen apathie tot agressiviteit. Een groot aantal verzwakte mannen en vrouwen lijden ook tijdelijk aan eetstoornissen.

Indien men de signalen van een acute zwakte negeert, bestaat de kans dat de vermoeidheid chronisch wordt. Rusten alleen is vanaf dat ogenblik niet meer voldoende om weer vitaal te worden. Chronisch vermoeide personen zijn ook sneller het slachtoffer van een groot aantal aandoeningen zoals infecties, kanker, hormonale ziektebeelden, depressiviteit en cardiovasculaire aandoeningen. Chronische zwakte heeft gelukkig in drie kwart van de gevallen een functionele achtergrond.

Overwerkte mensen moeten bij chronische vermoeidheid eerst een lange herstelperiode in acht nemen om daarna terug aan de slag te kunnen met een minder beladen werkagenda.

Vermoeide bijnieren, een stille epidemie

Steeds meer mensen voelen zich - ogenschijnlijk zonder enige reden - moe. Ze drinken liters koffie of cola gedurende de dag in de hoop meer energie te krijgen. Dat lukt echter niet en ze voelen zich bij het geringste incident geïrriteerd. De stress stapelt zich op, men kan het leven niet meer aan. Het is een veel voorkomend verschijnsel gedurende donkere wintermaanden. Toch kunnen deze depressieve gevoelens dikwijls snel en efficiënt verholpen worden. Velen onder ons lijden immers - zonder het zelf te weten - aan bijniervermoeidheid. Het gevolg is dat er teveel van het stresshormoon cortisol in het bloed circuleert. Een eenvoudig, maar doeltreffend voedingssupplement, zoals fosfatidylserine, kan hier hulp bieden om deze depressieve vermoeidheid te verbanen.

Een Italiaanse studie toonde aan dat suppletie met 800 milligram fosfatidylserine per dag de productie van cortisol veroorzaakt door stress drastisch ver-

minderde. In een andere placebo-gecontroleerde studie bracht 300 milligram fosfatidylserine per etmaal een verbetering van de depressieve toestand, het geheugen en het gevoel van welzijn bij oudere vrouwen. Verschillende andere studies hebben aangetoond dat de fosfatidylserine altijd borg staat voor een lagere productie van cortisol, veroorzaakt door stress. Minder spanningen betekent tevens minder vermoeidheid en dus een betere levenskwaliteit.

Hoe nierproblemen voorkomen?

Met een gezonde leefstijl zijn nierschade en nierfunctieverlies te voorkomen of af te remmen. Voldoende lichaamsbeweging, stoppen met roken, gezond eten en werken aan een gezond lichaamsgewicht horen daarbij. Maar ook het goed omgaan met emoties (het uitten hiervan) spelen een belangrijke rol. 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 vooral aan koffie en alcohol - die het lichaam uitdrogen en dus giftiger maken.

Een 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.

*Spreuken en gezegden
Golfen is knikkeren
voor rijke mensen
die te lui zijn om
te bukken.*

