

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

Hoe is acne te voorkomen?

Een zorgvuldige reiniging van de huid met een zwavelhoudende zeep of met goed ontsmette, niet-irriterende reinigingsmiddelen vermindert de kans op een huidontsteking aanzienlijk.

Zonnebaden met mate kan goed doen, dat geldt ook voor solarium.

Eet niet teveel chocolade, noten, kaas of gerookte levensmiddelen. Hierdoor kunnen namelijk soms meer puukels optreden.

Wees zuinig met cosmetica.

Ook voeding speelt een belangrijke rol bij acne. Niet dat vette voeding een vette huid geeft, maar geraffineerde voeding kan de darmen beïnvloeden en de darmflora aantasten. Dit heeft weer invloed op je stofwisselingsproces en is soms letterlijk van je gezicht 'af te lezen'. Als je gedurende lange tijd onvoldoende op je voeding let, vermindert je afweer en kunnen puistjes ontstaan.

Dat geldt ook voor puistjes die op een andere manier ontstaan. Helemaal er vanaf kom je niet zo gemakkelijk. Alleen een hormonenkuur die de gevoeligheid voor mannelijke hormonen weet te beperken, heeft namelijk direct invloed op de talgproductie. Sommige artsen schrijven hormoonkuren of de anti-conceptiepil bij vrouwen voor om acne te lijf te gaan. Heb je in ernstige mate last van acne, dan is een bezoek aan de huisarts aan te raden. In de andere gevallen, geeft aangepaste huidverzorging vaak al verbetering. Hierbij speelt het reinigen van de huid een belangrijke rol.

Ouderen langer onafhankelijk door gezonde voeding

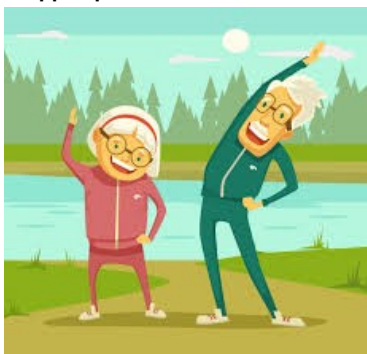


Uit een onderzoek gepubliceerd in The Journal of Nutrition blijkt dat oudere vrouwen die een gezond dieet met volwaardige voeding zoals walnoten, fruit en groenten, minder risico lopen op het ontwikkelen van fysieke klachten. Hierdoor kunnen zij langer onafhankelijk genieten van hun oude dag. 54.752 vrouwen werden dertig jaar gevolgd om de relatie tussen voedingsgewoonten en fysiek functioneren te beoordelen. Het uitvoeren van fundamentele taken zoals het zelfstandig boodschappen doen of

zich aan- en uitkleden bij het ouder worden werden onderzocht.

Het onderzoek toonde aan dat het totale dieet een groter effect had dan individuele producten op de levenskwaliteit. Vooral het consumeren van meer groenten en fruit en minder met suiker gezoete dranken, transvetten en natrium, en een beperkt alcoholgebruik hadden een gunstige invloed. Individuele producten met de sterkste invloed zijn appels, peren, sinaasappel(sap), walnoten en Romeinse of bladsla.

Slappe spieren voorkomen



De allerbelangrijkste troef om zwakke spieren te vermijden is bewegen. riemaal per week een half uurtje sporten doet wonderen. Zelf het huishouden doen of een fikse wandeling maken in de buurt, maakt al een zee van verschil.

Wist je dat vallen - door verwaarloosde spiergroepen - meer doden eist dan het verkeer. En toch wordt er nog steeds te weinig aandacht aan besteed.

Bij de jeugd levert een val enkel blauwe plekken op. Bij volwassenen en ouderen is de kans op ernstige letsels zeer groot.

Zwakke spieren kunnen dus op een zeer eenvoudige wijze worden voorkomen. Het komt er enkel op aan de discipline op te brengen om regelmatig te bewegen. Britse wetenschappers zijn volgens de BBC wel bezig om een pil te ontwikkelen die de spierkracht zonder enige vorm van inspanning tot op hoge leeftijd intact houdt. Artsen hebben hierover meer dan kritische bedenkingen. De pil wordt momenteel uitgetest op luie dieren. Voor ons blijft bewegen de enige optie.

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.

Hoe voorkom je hersenveroudering?

De veroudering van de hersenen is net zoals bij alle delen van het lichaam een volkomen natuurlijk verschijnsel. Toch is het vandaag mogelijk om het geheugen en het concentratievermogen optimaal te houden en bijgevolg hersenveroudering drastisch te vertragen. Recente wetenschappelijke studies tonen aan dat juiste voedingsgewoonten, voedings-supplementen, lichaamsbeweging, stressbeheersing en controle maar ook intellectuele interesses en inspanningen factoren zijn die hersenveroudering tegengaan. Mensen die de moeite doen om deze preventie-maatregelen toe te passen verbeteren niet alleen hun levenskwaliteit. Ze kunnen meestal ook veel langer ziektevrij blijven omdat ze bewust met hun lichamelijke en geestelijke gezondheid bezig zijn.

Niettegenstaande het feit dat de hersenen niet meer wegen dan 2% van het gemiddelde menselijk gewicht verbruiken ze toch 20% van de gehaalde zuurstof. De hersencellen krijgen de zuurstof via de grote en kleine bloedvaten.

De bladeren van de Ginkgo Biloba boom worden therapeutisch gebruikt om de bloedtoevoer naar de hersenen te verbeteren. Een optimale bloedcirculatie zorgt voor de nodige zuurstof om neurodegeneratieve ziektebeelden te voorkomen en vrije radicalen schade te beperken.

Haaruitval

Een weelderige haardos staat in onze maatschappij symbool voor gezondheid, geluk en succes. Haaruitval wordt dan ook met alle mogelijke middelen bestreden. Haaruitval is een natuurlijk proces. Het is normaal dat je elke dag wat haar verliest. Een hoofd telt ongeveer 100.000 haren.

Blonde mensen hebben iets meer haar, roodharigen iets minder. Per dag verliezen we 50 tot 150 haren. Op elk moment is ongeveer 90% van de haren op je hoofd aan het groeien en is 10% uitgegroeid. Na 2 tot 3 maanden valt een uitgegroeide haar uit en groeit er een nieuwe haar op dezelfde plaats. Gelukkig komen er meestal iedere dag ook weer evenveel nieuwe haren bij.

Een haar groeit in 2 tot 6 jaar ongeveer 1 centimeter per maand. Dat is normaal. Wordt dit evenwicht (tijdelijk) verstoord dan kun je spreken van ongewone haaruitval. De oorzaken kunnen soms duidelijk zijn. Meer haaruitval komt vaak voor na een bevalling, bij bepaald medicijngebruik of tijdens een stressvolle periode en zelfs bij de wisseling van sei-

Vakantieplanning 2018



De praktijk is gesloten:
ma 16 juli t/m ma 23 juli



zoenen. Met goede voeding, een aanvullende vitaminekuur en voldoende ontspanning zijn deze tijdelijke perioden van haarverlies snel weer verholpen.

Haaruitval voorkomen

Een belangrijk punt om haar gezond te houden, is om gezond te eten. Haar wordt, zoals eerder gezegd, opgebouwd uit proteïnen. Alhoewel bepaalde factoren voor haaruitval zorgen, moet je er toch aan denken dat het onderdeel uitmaakt van een compleet biologisch systeem, namelijk het menselijk lichaam. Een storing in een bepaald deel zorgt voor storingen in andere delen, als een kettingreactie. Om een optimale gezondheid te behouden, is het dus aangewezen om gezond te eten en regelmatig beweging te nemen.

Wat nu een gezond eetpatroon is om haaruitval te voorkomen, is iets complexer. Om het eenvoudig te zeggen: de belangrijkste vitaminen en mineralen voor gezonde hoofdhuid en haar zijn vitamine A, alle vitaminen B (zeker vitamine B6 en B12), foliumzuur, biotine, vitamine C, vitamine E, koper, ijzer, zink, jodium, proteïnen, silicium en essentiële vetten. Essentiële vetten zijn zeer belangrijk voor het lichaam, maar worden niet zelf door het lichaam aangemaakt.

Vervolg op de achterzijde

Positief denken

Je hebt mensen die eerst willen oogsten en dan zaaien.

Christian Friedrich Hebbel

Driemaal per week vis, zoals zalm, sardines, makreel, haring of forel eten, voorziet in voldoende hoeveelheden van deze gezonde vetten. Daarnaast is het zeer belangrijk om voldoende water te drinken. Natuurlijk zijn er ook voedingsmiddelen die je moet vermijden, omdat ze haaruitval bevorderen. Alcohol, cafeïne, suiker en nicotine putten de voorraden vitamines en mineralen in het lichaam uit.

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.

Grijs haar

Grijs haar is het gevolg van een veranderde eiwitsynthese, waardoor er een verlies is van melanine, het pigment dat kleur geeft aan ons haar. Hierdoor neemt de concentratie van melanine in het haar af en worden deze opgevuld door kleine luchtbelletjes, waardoor grijs haar ontstaat. Wanneer alle melanine volledig verdwijnt, wordt het haar wit. Melanocyten produceren het pigment melanine. Deze cellen zijn verantwoordelijk voor de pigmentatie van het menselijke lichaam, met inbegrip van het haar.

Melanocyten (pigmentcellen), gelokaliseerd bij de basis van elke haarfollikel, bepalen de kleur van het haar gedurende de jeugd. Naar mate de leeftijd vordert, en de persoon de middelbare leeftijd bereikt, zullen steeds meer van deze pigmentcellen afsterven. Melanocyten verliezen dan hun capaciteit om pigment te maken, waardoor de haren hun pigment zullen verliezen. Het gevolg is dat het haar van een persoon geleidelijk aan grijs wordt.

Haarschilfertjes

Witte schilfertjes in het haar zijn afkomstig van een schimmelaandoening op de hoofdhuid. Mannen hebben veel meer

de neiging om hoofdroos te ontwikkelen dan vrouwen. Dit komt omdat de man van nature uit veel meer sebum produceert dan de vrouw. Sebum wordt ook talgvet genoemd. Het is het vet dat op de huid wordt vrijgegeven door de talgklieren.

Men maakt een onderscheid tussen twee soorten haarschilfers:

Er zijn de droge haarschilfers die ontstaan door een te snelle ontwikkeling van nieuwe hoofdhuidcellen. De nieuwe cellen krijgen de tijd niet de dode exemplaren netjes op te ruimen. De droge haarschilfers kunnen zeer gemakkelijk verwijderd worden.

Verder zijn er ook de vette haarschilfers.

Deze ontstaan door een teveel aan talgproductie op de hoofdhuid. Deze vorm van schilfers is meestal terug te vinden bij mensen met vet haar. Men herkent ze gemakkelijk omdat ze geel zijn van kleur en werkelijk aan de hoofdhuid kleven.

Personen die last hebben van schilfertjes kunnen de aspirinetest uitproberen. De aspirine is immers de grote vijand van de haarschilfers. Laat 5 aspirinen oplossen in een kom met lauw water. Giet het mengsel op de hoofdhuid, masseer de aspirinevloeistof goed over de hele schedel en spoel het haar daarna grondig met koud water.

Aspecten van huidirritatie



Een allergische huidirritatie is in de meeste gevallen ongevaarlijk maar wel vervelend. De meeste mensen worden er vroeg of laat mee geconfronteerd. Men kan het slachtoffer van een allergische huidreactie worden na het eten van zeevruchten, vis, aardbeien, eieren of sommige melkproducten. Bij dergelijke allergische reactie zwelt de huid meestal op, ze krijgt een rode kleur en de patiënt heeft de bijna onbedwingbare neiging om de hevige jeuk te 'beantwoorden' door te krabben.

Mensen kunnen ook een allergische huidreactie krijgen na het toedienen van antibiotica op basis van penicilline, ontstekingswerende middelen, het gebruik van (teveel) aspirines, het inademen van pollen, het aanraken van pelsdieren of na een insectenbeet. Een allergische huidreactie verplaatst zich ook dikwijls naar andere delen van het lichaam. Een acute irritatie op de huid is het gevolg van histamine. Histamine komt in het lichaam op een aantal plaatsen voor. De meeste histamine zit in speciale blaasjes in mestcellen. Mestcellen zijn gespecialiseerde cellen die zich bevinden in weefsels die in contact staan met de buitenwereld, dus in de huid. Tussen histamine en de irriterende externe factor ontstaat er een ontstekingsreactie die de klachten veroorzaakt.

Eenvoudige tips om huidirritaties te voorkomen

Heel veel mensen hebben bij zomerse weersomstandigheden last van huidirritaties. Het is nochtans vrij eenvoudig om, mits het respecteren van enkele eenvoudige maatregelen, die ongemakken te voorkomen.

- Drink in de eerste plaats veel water. Een gezonde huid moet regelmatig gevoed worden met zuiver water. Opteer daarom om water te drinken tijdens de maaltijden in plaats van alcohol of drankjes op basis van cafeïne. Vermijd ook koffie en thee.
- Bescherm de huid tegen de zonnestralen. Gebruik een zonnecrème met een beschermingsfactor 15 of hoger. Vergeet die ook niet aan te brengen bij bewolkt weer.
- Zorg voor lichte kledij met lange mouwen om insectenbeten te voorkomen. Vermijd ook buitenactiviteiten bij valavond of vroeg in de ochtend. Muggen zijn tijdens die perioden zeer actief.

Vlaszaadolie tegen gevoelige huid

Ongeveer de helft van alle mensen beweert een gevoelige huid te hebben. Meestal grijpen mensen naar een lotion of een huidcrème, maar de huid kun je ook verbeteren via de voeding. Vlaszaadolie (of lijnzaadolie) is namelijk een goed middel.

Een studie waarbij proefpersonen dagelijks twee gram lijnzaadolie-supplementen innamen, toonde een verlaging van de huidgevoeligheid en verhoogde de barrièrefunctie van de huid. Er was minder roodheid en de huid was beter gehydrateerd. Ook voelde de huid minder ruw aan.

Een gevoelige huid laat zich moeilijk omschrijven.



Symptomen zoals uitgedroogde huid, huidschilders, roodheid, 'gloed' op de huid, veranderingen in textuur, jeuk en branderigheid zijn typisch aangehaalde klachten.

De huid heeft voedingsstoffen nodig, met name bepaalde vetzuren. Vlaszaadolie is rijk aan die huidverzorgende vetzuren, in het bijzonder ALA (alfalinoleenzuur). Deze vetten zijn nodig voor de barrièrefunctie van de huid.

Spreuken en gezegden

Je verliest enkel dingen waar je je aan vastklampt.