

Voor patiënten en belangstellenden die in het welzijnscentrum komen; ook uw reacties en suggesties zijn van harte welkom

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

Minder valpartijen met juiste schoenen



Juiste keuze van schoenen voor buiten én voor binnen voorkomt valpartijen en bij oudere mensen. Binnenshuis is het beter om sportschoenen te dragen, in plaats van op sokken of op slippers rond te lopen. Buiten dragen oudere mensen vaak gemakkelijkheidshalve schoenen zonder veters, maar beter is om schoenen te dragen die goed rond de voet te sluiten zijn. Het best schoeisel voor de voeten is een veterschoen.

Geschiede schoenen zorgen ervoor dat het evenwicht gemakkelijker bewaard wordt.

Mensen op leeftijd kiezen hun schoeisel puur uit gewoonte, en dragen ze tot ze helemaal versleten zijn. Bij het ouder worden verliezen de voeten hun natuurlijke veerkracht (kussenwerking), en die kan gecompenseerd worden door geschikt schoeisel.

Muizendoorn vermindert symptomen van etalagebenen



Muizendoorn (*Ruscus aculeatus*) is een beproefde remedie tegen Venueuze Insufficiëntie (doorbloedingsproblemen), de oorzaak van gezwollen benen en/of etalagebenen. Een tiental studies die een totaal aan meer dan 10.000 deelnemers betrof, heeft aangetoond dat muizendoorn pijn, krampen, loomheid en vochttophoping in de benen vermindert. Al die studies waren gecontroleerd, dit wil zeggen dat er een extract van muizendoorn vergeleken werd met placebo of een bewezen remedie.

Enkele studies onderzochten ook het effect van de combinatie van muizendoornextract, vitamine C en 'methylcalchonen'. Een Mexicaanse studie, die niet-gecontroleerd was, vond dat die combinatie het niveau voor pijn verlaagde van 79 % naar 20 %, loomheid van 85% naar 12% en vochttophoping van 82% naar 14%. In andere

studies is er zelfs sprake van beter herstel van de minuscule bloedvaten in de benen, die beschadigd zijn bij veneuze insufficiëntie.

Paardenkastanje tegen vermoeide benen



De paardenkastanje (*Aesculus hippocastanum*) is een traditioneel middel om de doorbloeding in de benen te stimuleren. Ook de wetenschap heeft deze gunstige werking aangetoond. 'Chronische Veneuze Insufficiëntie', zo heet het wanneer het bloed maar moeizaam van de benen naar het hart gepompt wordt. Spataderen, etalagebenen, nachtelijke beenkrampen en oedeem zijn mogelijke symptomen hiervan. Ongeveer 20% van de vrouwen (bij mannen rond de 15%) krijgt hiermee te maken in hun leven.

Paardenkastanje is een middel dat al lang tegen een slechte doorbloeding ingezet wordt. In geval van veneuze insufficiëntie werkt het tegen beenzweren en vermindert het de vochttopstapeling in de lymfen (post-operatieve oedeem). Ook tegen aambeien en bepaalde gehoorstoornissen kan het nuttig zijn.

De bijwerkingen van paardenkastanje zijn beperkt. Spijsverteringsongemakken, duizeligheid, hoofdpijn en jeuk komen voor in 1 à 3% van de gevallen. Een paardenkastanje-extract mag je zelf niet maken: rauwe paardenkastanjenoten, de bladeren, de schors en de bloemen bevatten het giftige esculine. De werkzame stof heet aescine, waarvan je een dosis van 100-150 mg nodig hebt om effect te hebben.

Hoe chronische veneuze insufficiëntie (CVI) behandelen?

Wanneer er sprake is van CVI, is het belangrijk dat men de doorbloeding in de benen stimuleert en zorgt voor sterke en elastische aderen. De volgende tips helpen.

Masseer de benen

Masseer de benen zachtjes richting het hart, dus van beneden naar boven. Op deze manier bevordert men de doorbloeding. Gebruik daarbij een crème met werkstoffen als muizendoorn en paardenkastanje. Deze bevorderen de doorbloeding.



Beweeg voldoende

Zorg voor dagelijkse lichaamsbeweging. Zwemmen is uitstekend omdat het water de aderwand masseert terwijl men beweegt. Maar ook andere vormen van beweging die de kuit-

spieren sterk maken, zoals fietsen en wandelen, zijn erg goed tegen CVI.

De natuur helpt

Ook kan men bij CVI gebruik maken van plantaardige gezondheidsproducten die de doorbloeding in de benen stimuleren en de aderen weer sterk en elastisch maken. Voor een intensieve aanpak wordt de combinatie paardekastanje, muizendoorn en wijnblad aanbevolen. De ingrediënten van deze combinatie maken de aderen sterk en elastisch, zodat het bloed vanuit de benen weer goed teruggepompt kan worden naar het hart. Verder wordt een slechte doorbloeding verbeterd. Klachten worden niet alleen verlicht maar ook het echte probleem, de elasticiteit van de aderen, wordt aangepakt. Ook gefermenteerd knoflook kan helpen om de mindere kwaliteit van de vaatwanden te verbeteren.

Rusteloze benen

Bij het rustelozebenenensyndroom (restless legs) gaan je benen verschrikkelijk ongemakkelijk voelen als je stilzit of in bed ligt. Je hebt dan altijd de neiging om je benen even te strekken of even rond te wandelen. Het syndroom kan de slaap verstoren en ook de nachtrust van de partner.

Mensen met rusteloze benen hebben voortdurend de neiging om met hun benen een kruipende, trekkende kloppende of slepende beweging te maken. Ook jeuk pijn, brand, gevoelloosheid en krampen zijn mogelijk. De symptomen treden op na lange tijd van beweegloosheid. Ze verergeren tegen de avond toe of in perioden van stress. Sommige mensen stampen 's nachts met hun benen.

Kinderen die ontbijten minder zwaarlijvig

Kinderen die het ontbijt geregeld overslaan, zijn vaker zwaarlijvig. Italiaanse onderzoekers verklaren dat aan verschillende factoren:

- Het overslaan van een ontbijt verstoort het eetgedrag. Kinderen gaan meer eten tijdens de volgende maaltijden.
- Ontbijt bevat doorgaans vezelrijke graanproducten en yoghurts, die de honger tijdens de dag onderdrukken. Dus door te ontbijten ga je automatisch minder eten tijdens de volgende maaltijden.
- Kinderen die het ontbijt overslaan, hebben slechtere voedingsgewoonten. Ze eten vaker snacks en minder groenten en fruit.

Ontbijt is belangrijk om kinderen de nodige hersenbrandstof te leveren die ze nodig hebben op school. Niet-ontbijters lijken meer verstrooid te zijn in de klas.

Ook voor volwassenen is ontbijt belangrijk. Kies als gezin voor een goed ontbijt:

- Ontbijt samen, met heel de familie.
- Geef als ouder het goede voorbeeld.
- Zorg voor een gebalanceerd ontbijt (bijv. melkproduct + fruit + vezelrijke granen).
- Zorg voor voldoende afwisseling.

Concentratieproblemen oplossen door ritme en voeding

Niemand is gemaakt om uren aan een stuk dezelfde activiteiten uit te voeren. Wetenschappers die zich bezig houden met time-management hebben verschillende studies gepubliceerd dat een werksessie in theorie niet langer mag duren dan 45 minuten. Daarna moet men 15 minuten pauzeren of totaal met iets anders bezig zijn.

Concentratie is ook een zaak van de juiste voeding. Geraffineerde producten zijn taboe. Voor de energievoorziening zijn trage suikers op regelmatige tijdstippen een absolute noodzaak. Zes kleine maaltijden per dag - bijvoorbeeld om 8u, 10u, 12u, 14u, 16u en 18u zijn daarom veel beter dan de drie grote klassieke maaltijden.

Behalve de voeding raden specialisten ook aan niet langer dan 8 sessies per dag zeer geconcentreerd te werken of te studeren. Dit advies geldt enkel voor mensen die een maximum rendement willen halen uit hun dagelijkse prestaties.

Een natuurlijk hulpmiddel voor een betere concentratie is lecithine. Lecithine komt in alle cellen van het lichaam voor. Het is een soort vet en het bevat o.a. vetzuren, B-vitamines en fosfor. Vooral de hersenen, het hart, de lever en de huid hebben veel Lecithine nodig. Ons voedsel bevat in veel gevallen te weinig Lecithine om in onze behoefte te voorzien. Bij het ouder worden neemt het geheugen in min of meerdere mate af. Voor een optimale werking van het geheugen hebben de hersenen o.a. choline nodig. Lecithine is rijk aan choline. Volgens wetenschappelijke studies verbetert lecithine het geheugen. Zowel bij jong en oud. Hersenen, zenuwstelsel De hersenen en het zenuwstelsel bevatten veel Lecithine. Lecithine wordt door de hersenen gebruikt als energiebron. Verbruiken de hersenen veel Lecithine, dan kan een tekort ontstaan met als gevolg: prikkelbaarheid, zenuwachtigheid, gebrek aan geduld...en concentratieverlies. Maar ook koninginnebrij is, door het hoge gehalte aan opbouwstoffen (essentiële aminozuren, mineralen, spoor-elementen,...), een krachtig hulpmiddel bij vermoeidheid en concentratieproblemen.



Echinacea efficiënt om verkoudheden te voorkomen

Volgens het wetenschappelijk tijdschrift 'The Lancet Infectious Diseases' kan een kwaliteitsvol echinacea-preparaat verkoudheden voor 65 procent voorkomen. Echinacea in combinatie met vitamine C doet dit zelfs in 86 procent van de gevallen. Dat blijkt uit de analyse van een tiental onderzochte studies met echinacea.



Mensen die al verkouden zijn en dit plantaardig product innemen merken dat hun verkoudheid - gemiddeld - 36 uur minder lang duurt en dat de ongemakken, zoals hoest, hoofdpijn en verstopte neus duidelijk minder zijn dan bij mannen en vrouwen die geen echinacea gebruiken. Dit product is volgens wetenschappers zeker geschikt om verzwakte personen te beschermen tegen verkoudheden. Volgens sommige bronnen werkt echinacea slechts gedurende een aantal weken optimaal. Vervolgens moet men het product twee weken niet nemen en vertrouwen op vitamine C en multivitaminen. Andere onderzoekers zijn het met die stelling niet eens.

Afvallen maakt gifstoffen vrij

Aan afslanken is een nadeel verbonden: gifstoffen die zich jarenlang in het vetweefsel opgestapeld hebben, komen dan vrij in het bloed. De meeste gifstoffen zijn vetoplosbaar. Om de gezonde weefsels zoveel mogelijk te ontdoen van toxische last, probeert het lichaam alle gifstoffen in het vetweefsel op te slaan. Daar kan het minder schade aanrichten.

Totdat je gaat vermageren en de vetcellen afgebroken worden. Dan stijgt de concentratie aan gifstoffen in je bloed. Een van de zichtbare gevolgen is een daling van de productie van lichaamswarmte. Minder energie wordt verbrand, dus minder vetten worden afgebroken. Hierdoor wordt verder gewichtsverlies bemoeilijkt.

Goed nieuws is dat volgens deze studie er minder 'organochlorines' (de gifstoffen die gemeten werden) in ons bloed zitten dan 25 jaar geleden. Gifstoffen kun je vermijden door minder vlees en meer vezelrijke voeding te eten. Organochlorines moeten via de gal verwijderd worden.

Ontgiftig jezelf met de juiste voeding

Je kunt je beperken tot alleen groenten en vruchtensappen, water en kruidenthee. Doe dat dan bij voorkeur niet langer dan twee tot uiterlijk drie dagen. En plan het zo dat je die dagen geen stressvolle en inspannende activiteiten hoeft te doen. Doe hoogstens wat lichte, yoga-oefeningen.

Het ontgiftingsdieet dat eruit bestaat enkel bepaalde voedingsmiddelen te gebruiken in combinatie met water, vruchtensappen en kruidenthee, kun je langer volhouden en is iets gematigder.

Gebruik daarvoor volgende voedingsmiddelen:

Eet vers fruit of pers het uit. Doe rustig aan met, of vermijd de grapefruit. Deze heeft een erg sterke uitwerking op de lever en kan in combinatie met een ontgiftiging te veel van het goede zijn. Gebruik verse groenten - behalve mais. De voorkeur gaat uit naar broccoli, bloemkool, ui, radijs, venkel, knoflook, artisjokken, rode en groene groenten. Zet rijst op het menu en kies voor zilvervliesrijst of basmatirijst. Ook rijstwafels, rijstcrackers en pasta van rijst wordt aanbevolen. Peulvruchten - erwten, linzen, kidney bonen, kikkererwtten zijn allemaal prima.

Bij iedere drogist ontdek je tenslotte natuurlijke producten die je helpen bij het ontgiftingsproces.



Geen fruitsap voor baby's en kinderen

Vruchtensap heeft geen nutritioneel voordeel boven vruchten voor kinderen, en zeker niet voor baby's (én volwassenen!). Het lijkt gezond, maar mist de gezondste componenten uit hele vruchten. Terwijl vruchten wel passen in een gezonde voeding, is het geregeld gebruik van fruitsap oorzaak van een overaanbod van suiker en lege calorieën: zelfs vers geperst al snel 12 % suiker. In de handel verkrijgbare fruitsappen zijn vaak nog extra gezoet of bevatten bewaarmiddelen.

Dit ontregelt de suikerhuishouding (net als frisdranken) en ligt aan de basis van overgewicht en diabetes. De studie citeert ook malnutritie, diarree, flatulentie, darmproblemen en tandbederf. De onderzoeker stelt dat baby's minstens tot 6 maand enkel moedermelk (of desnoods vervanging daarvan) horen te krijgen. Vervangen ervan door fruitsap veroorzaakt tekorten aan eiwitten, goede vetten, mineralen, enz... Ook bij de overgang naar vaste voeding is sap ongewenst. Een fruitpapje of stuk fruit is dan wel gezond.

Eetlust bevorderen bij kinderen

- Gevarieerde voeding is de beste bron om je lichaam te voorzien van de nodige vitamines.
- Het gebruik van een vitaminepreparaat bij kinderen in volle groei is soms nuttig. Vitaminen zijn noodzakelijk tijdens de eerste levensjaren voor de optimale ontwikkeling (spieren, skelet,...) van je lichaam en voorkomen een slechte eetlust.
- Voor elk vitamine en mineraal bestaat er een optimale dosis, de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH), deze waarde staat meestal vermeld op de verpakking van het preparaat. Is dit niet het geval dan kan je terecht bij je arts, therapeut of drogist voor de nodige informatie.
- De gezondheid van kinderen wordt vooral in de herfst- en wintermaanden op de proef gesteld door o.a. een tekort aan vitamine D. Een vitamine dat voor 70% wordt aangemaakt onder invloed van zonlicht. Naast vitamine D kan tijdens de herfst- en wintermaanden een extra inname van vitamine C nuttig zijn: het verhoogt je weerstand en verkort de duur van infecties. Vitamine C heeft ook een stimulerend effect. Vandaar het nut bij vermoeidheid.

Hoe huilende baby's sussen?

Sommige baby's (huilbaby's) durven wel eens uren aan een stuk door te huilen zonder duidelijke reden. Vele moeders geloven dat hun baby een allergie heeft voor koemelk, soja, citrusvruchten, noten enzovoort. Dit is vrij gemakkelijk te testen: de moeder kan bepaalde allergenen mijden uit haar dieet en al na 7 dagen zou het effect merkbaar moeten zijn. Dit kan ook bij moeders helpen die uitsluitend borstvoeding geven. Kies zoveel mogelijk voor verse voeding en vermijd voeding met toegevoegde zoetstoffen, kleurstoffen en bewaarmiddelen.

Probiotica (vnl. *Lactobacillus reuteri*) zijn onderzocht geweest met goede resultaten. Kruidentheeën zijn wereldwijd populair tegen kolieken, met name venkelthee, zoethout, ijzerkruid (verveine) en citroenmelisse. Overdrijf niet met venkel of zoethout, een teveel is niet goed. Ouders moeten ook leren omgaan met huilende baby's, wanneer er geen gezondheidsprobleem is. Meestal is medicatie dus niet aan de orde. De klassieke middelen helpen immers ook: wiegen, sussen, losjes inbakeren (inzwachtelen, maar niet te strak!) en laten zuigen.

Spreuken en gezegden

Je kan de klok niet terug draaien, maar je kun hem wel opnieuw opwinden.