

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

Botpijn door vitamine D-gebrek

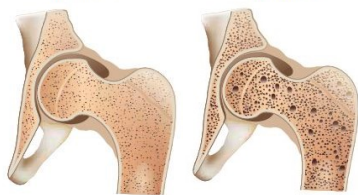
Steeds meer mensen vertonen een tekort aan vitamine D. Dat is een rechtstreeks gevolg van een gebrek aan een dagelijkse, kleine portie zon (15 tot 30 minuten). Een andere oorzaak is een slechte opname van vitamine-D via de darmen. Het gebruik van een aantal geneesmiddelen of een genetische afwijking kunnen hiervan de oorzaak zijn. Een tekort aan vitamine-D3 veroorzaakt bij volwassen mensen botpijn tot zelfs misvormingen aan de beenderen die in extreme gevallen voor pijnlijke, spontane breuken kunnen zorgen. Wie over voldoende vitamine-D3 wil beschikken moet ofwel dagelijks voldoende UV-straling krijgen of voedingssupplementen gebruiken.

Vitamine D3 is moeilijk terug te vinden in onze voeding. Enkel in levertraan kan er voldoende vitamine-D3 gevonden worden. Iedere apotheek of natuurvoedingswinkel levert echter veilige en gestandaardiseerde vitamine-D3 supplementen af in combinatie met calcium. Vitamine-D3 zorgt immers voor een optimale opname van calcium en fosfor door de darm. Op die manier zorgt vitamine-D3 mee voor een stevig en pijnvrij beendergestel tot op hoge leeftijd.

Osteoporose preventie

NORMAAL BOT

OSTEOPOROSE



Weinig mensen weten dat de strijd tegen botontkalking al tijdens de jeugd jaren begint. Sport gedurende de tienerjaren vormt de basis voor een degelijke kwaliteit van het beendergestel op latere leeftijd.

We geven enkele eenvoudige tips.

- Zorg dat je dagelijks 100 tot 1200 milligram calcium per dag inneemt via voeding of supplementen.
- Neem tevens 135 microgram vitamine K2.
- Vitamine D is op haar beurt ook mee verantwoordelijk voor de betere opname van calcium via de darmwand. De zon is nog steeds, samen met visolie, de beste bron om dagelijks voldoende vitamine D op te nemen. Driemaal per week vijftien minuten zonder zonnecrème in de zon lopen is in principe vol-

doende om genoeg vitamine D op te slaan.

- Magnesium en kalium (potassium) zijn andere micronutriënten die belangrijk zijn om botontkalking te voorkomen.
- Drink geen alcohol en rook niet. Alcohol en nicotine versnellen de botafbraak en verhogen het risico op een breuk.
- Tot slot wijzen meer en meer studies op het belang van een dagelijkse portie beweging. Beweging voorkomt osteoporose op iedere leeftijd omdat het de osteoblasten, de cellen die de botvorming versterken, verbetert.



Vermoeid door vitamine D tekort

Patiënten die aan chronische vermoeidheid lijden, hebben een tekort aan vitamine D. Veel zon en vitamine-D-rijke voeding zijn dan ten zeerste aanbevolen.

Om vitamine-D aan te maken, heeft de huid UV-straling van de zon nodig. Tijdens de winter staat de zon te laag en wordt het UV-licht groten-deels in de atmosfeer weggefilterd. Bijna alle inwoners van Noord-Europa kunnen in de winter geen vitamine-D aanmaken via het zonlicht. Tegen het einde van de winter is de reserve aan vitamine-D bij vele mensen ver op.

Vitamine D als seizoensvitamine wordt ook geïmpliceerd als oorzaak van lentemoedheid. Tijdens de eerste dagen van de lente kunnen we nog geen vitamine D aanmaken, maar dan willen we wel terug in actie schieten.

Duizelig door vitamine B6-tekort

Duizeligheid heeft vele oorzaken. Dit heeft o.a. te maken met het feit dat veel mensen een chronisch tekort hebben aan vitaminen van het B-complex. Het gevolg is dat de meeste mannen en vrouwen zich niet optimaal voelen. B-vitaminen zijn terug te vinden in volkorenproducten, tarwekiemen, gist, lever, peulvruchten, zoutwatervis, noten en melk.

Waarom verstoort een tekort aan vitamine B 6 het energieniveau? Vitamine B 6 :

- werkt als co-enzym in de eiwitstofwisseling. Het is vooral nodig voor de opbouw en afbraak van aminozuren, de structuren waaruit eiwitten zijn opgebouwd;
- zorgt voor de verwijdering van giftige stoffen uit ons lichaam;
- zorgt voor een goede werking van ons immuunsysteem;
- ondersteunt de vorming van rode bloedlichaampjes;

- kan het aantal astmatische aanvallen beperken;
- zorgt voor de opname van ijzer door het lichaam;
- is belangrijk voor de spijsvertering en de weerstand van het lichaam.
- Bij een tekort ontstaat er bloedarmoede, huidproblemen en zenuwziekten waardoor er duizeligheid kan optreden.

Duizeligheid

Iedereen is wel eens duizelig geweest.

Dit onaangename gevoel kan gepaard gaan met allerlei andere klachten zoals angst, transpireren, geeuwen, zuchten, misselijkheid en braken. Klassieke voorbeelden van bovengenoemd ziektebeeld zijn wagen- en zeeziekte.

De meest bekende oorzaken van een stoornis van het evenwichtsorgaan zijn verder:

- Ontstekingen (griep, middenoorontsteking).
- Doorbloedingsstoornissen van evenwichtsorganen en/of hersenen.

Ook kunnen aandoeningen van het gezichtsvermogen en vooral van de oogspieren aanleiding geven tot duizeligheid. Dit treedt bijvoorbeeld op bij het in gebruik nemen van een (nieuwe) bril of bij oogspierverlammingen.

Het gevoel voor diepte kan gestoord raken bij aandoeningen van het zenuwstelsel in de benen, bijvoorbeeld bij suikerziekte.

Duizeligheid ontstaat tevens bij:

- hartritmestoornissen en veranderingen in de bloeddruk,
- stofwisselingsstoornissen, zoals een laag bloedsuikergehalte bij een ontregeling van suikerziekte,
- vergiftigingen, vooral door alcohol of medicijngebruik.



Hoe het risico op duizeligheid voorkomen?

Sla nooit de belangrijkste maaltijd van de dag over. Een gezond ontbijt sterkt het lichaam voldoende aan om geen flauwtegevoel te krijgen gedurende de ochtenduren. Het is verder belangrijk gedurende de dag op regelmatige tijdstippen, kleine gezonde hapjes te eten en de lunch en de avondmaaltijd niet te vergeten. De maaltijden zorgen ervoor dat het bloedsuikerniveau op peil blijft zodat duizeligheid geen kans krijgt.

Mensen met een te hoge bloeddruk kunnen ook last hebben van duizeligheid. Ze doen er goed aan regelmatig hun bloeddruk te meten en door rustig te bewegen te proberen de hypertensie weg te wandelen. Dit kan enkel bij mannen en vrouwen die in het eerste hypertensiestadium zitten (tussen 140 en 160 bovendruk). Een rustige wandeling van 30 tot 45 minuten kan de bloeddruk met dertig punten laten dalen.

De voorwaarde is hier wel dat de hypertensie veroorzaakt wordt door stress en dat men iedere dag wat beweging neemt.

Mannen en vrouwen die wegens werk- en leefomstandigheden niet regelmatig kunnen eten of bewegen doen er goed aan een versterkend middel te gebruiken die er voor zorgen dat het bloedsuikerniveau beter op peil blijft. Vraag raad aan uw arts of therapeut.

Spijsvertering heeft nood aan (bio) ritme

Net zoals wat je eet, is wanneer je eet bepalend voor de gezondheid. Eet de grootste maaltijd zo vroeg mogelijk op de dag, dat zou het beste zijn. Studies tonen ook aan dat mannen of vrouwen die het ontbijt overslaan, het veel lastiger hebben om gewicht te verliezen. Dat is zonder meer merkwaardig: ontbijters nemen via hun ontbijt gemiddeld meer calorieën in dan mannen en vrouwen die hun ontbijt systematisch overslaan. Het ontbijt wordt vaak overgeslagen om gewicht te verliezen ... Onderzoekers raden ook aan om zo regelmatig mogelijk te eten en vooral om maaltijden laat in de avond te vermijden.

Hun argumentatie is dat vele processen in het lichaam een dag-nachtritme volgen. Regelmaat in spijsvertering versterkt dat ritme alleen maar. Andere processen in het lichaam - van glucose-metabolisme en cholesterolregeling tot herstel van weefsel - zullen daardoor efficiënter verlopen. Samen met het gezin aan tafel eten, dat zou dus een gezonde gewoonte zijn en bijdragen tot een gezonde houding tegenover voeding bij je kinderen.



Link tussen astma en vitamine D bij kinderen

Er zijn steeds meer kinderen met astma. En dit gaat meestal gepaard met een hoger ziekterisico en een verlies aan levenskwaliteit voor deze kinderen. Hetzelfde geldt voor vitamine D-tekorten, en er blijkt een relatie te zijn tussen beide.

Uit observatiestudies bleek al langer dit verband bij kinderen. Meta-analyses op een groot aantal studies bevestigden dit: kinderen met astma hebben gemiddeld een significant lager vitamine-D-niveau dan niet-astmatische kinderen. En kinderen met een vitamine-D-deficiëntie hebben een zwaardere vorm van astma, met meer opstoten en een slechtere controle van de symptomen.

Kinderen met een laag vitamine D-niveau lopen dus een groter risico op het ontwikkelen van astma; en als ze astma hebben zal dit hun ziekte en levenskwaliteit verslechteren.

Reden genoeg om te zorgen voor een adequaat vitamine-D-niveau. En gezien we op deze breedtegraad in de winter maar weinig vitamine-D kunnen aanmaken via de zon, zal suppletie hiervoor onontbeerlijk zijn.



Waarom komt astma steeds vaker voor?

In het begin van de twintigste eeuw leed er naar schatting minder dan 0,1% van de bevolking aan astma; naar het einde toe van de twintigste eeuw steeg dit percentage naar meer dan 1% tot bijna 10% in landen zoals Nieuw-Zeeland en het Verenigd Koninkrijk.

Wat zijn nu de oorzaken van deze sterke stijging? Natuurlijk speelt de verouderde bevolking een rol, maar astma is ook een ziekte die vaak bij jongeren voorkomt.

- De kwaliteit van de lucht is niet onbelangrijk; zowel de fijnstofdeeltjes in de buitenlucht als de schimmel- en allergische deeltjes binnenshuis brengen schade aan de longen.
- In drie kwart van de astma gaat het om een allergische reactie waarbij de luchtpijpen zich vernauwen. Onderzoek dus of je al dan niet lijdt aan een voedselallergie. Vermijd voedseladditieven die allergische reacties kunnen veroorzaken.
- Virusinfecties maken de luchtwegen gevoeliger voor een astma-aanval. Behandeling ze zo snel mogelijk. Antibiotica helpen niet; je kan dus niet anders dan je toevlucht zoeken in natuurlijke remedies. Behandel ook alle andere

infecties: voetschimmels, vaginitis, candida-infecties...

- De toename in zwaarlijvigheid in de Westerse wereld zorgde eveneens voor een toename in het aantal astmagevallen. Let dus op uw gewicht.
- Matig het gebruik van geneesmiddelen. Astmageneesmiddelen bieden wel de nodige comfort, maar overmatig gebruik kan de astmaproblematiek op lange termijn verergeren, zo heeft men dit in het verleden reeds ervaren!
- Tot slot menen sommige wetenschappers dat we tegenwoordig te hygiënisch zijn en dat daardoor het immuunsysteem niet meer naar behoren functioneert. Vooral het contact met microben op jonge leeftijd zou hier cruciaal zijn.

Deze stelling moet nog nader onderzocht worden vooraleer hierover adviezen gegeven kunnen worden. Sommige studies tonen aan dat probiotica op prille leeftijd helpen om allergie op latere leeftijd te voorkomen.

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 teveel 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.

Voedingswaarde daalt door klimaatverandering



De stijging van temperaturen en zeewaterniveau is niet het enige gevolg van de klimaatverandering. Het stijgende CO₂-gehalte in de atmosfeer verandert ook de stofwisseling van de planten, met ingrijpende gevolgen voor de nutriënteninhoud.

Het is al langer bekend dat de mineraleninhoud van plantaardig voedsel drastisch gedaald is tegenover een eeuw geleden. Hierdoor krijgen we minder magnesium, zink, selenium, kalium en andere essentiële micronutriënten binnen.

Maar er blijkt ook een verschuiving te zijn in macronutriënten: de planten bouwen meer suikers en zetmelen op, en veel minder proteïnen (eiwitten). Dit veroorzaakt tekorten aan eiwitten- en mineralen. Het lichaam probeert deze tekorten te compenseren door meer te eten. Vooral de eiwitinhoud van het voedsel zou hiervoor bepalend zijn. Dit spoort dus aan tot het eten van meer voedsel, dat meer koolhydraten (en vetten) bevat, en dit zou een rechtstreekse oorzaak zijn van de obesitas- en diabetes-epidemie die de wereld teistert. Minder koolhydraten eten, meer eiwitten en groenten, en suppletie worden dus onontbeerlijk.

Biovoeding bevat meer antioxidanten

Biologische groenten en fruit bevatten meer antioxidanten dan conventioneel geteelde groenten en fruit. Dat schrijven Britse onderzoekers nadat ze 343 studies hadden geanalyseerd. Ze wijten het hogere gehalte van antioxidanten vooral toe aan het hogere gehalte van polyfenolen en bepaalde carotenoïden, want de verschillen in vitamine C en andere vitaminen waren niet zo groot. Voor vitamine E en proteïnen werd zelfs gemiddeld een lager gehalte in biologische voeding gevonden. Ze hebben ook een lager gehalte aan pesticiden, cadmium en nitraten.

Spreuken en gezegden

Niet iedere dag is een pareltje.

Parels worden in oesters gevormd onder langdurige druk.