

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



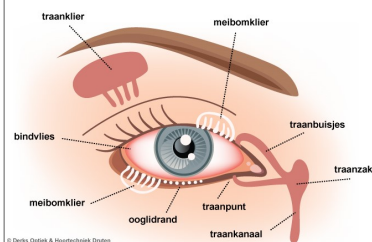
T: 0548 - 366572

E: R.H.M.vanVelzen@kpnplanet.nl

Telefonisch spreekuur 18.00-18.30 u

Meer informatie
www.gripholten.nl

Steeds meer mensen lijden aan het droge ogen syndroom



Pijnlijke droge ogen is het meest voorkomende oogprobleem. Mensen die hiermee geconfronteerd worden klagen over branderige en vermoeide ogen. De oorzaak moet bij de aanmaak van traanvocht gezocht worden, die is onvoldoende of van slechte kwaliteit. Vooral mensen die dagelijks urenlang voor een beeldscherm zitten te werken en vrouwen na de menopauze hebben last van dit syndroom.

Het goede nieuws bestaat uit het feit dat het droge ogen syndroom gemakkelijk kan behandeld worden.

Mannen en vrouwen knipperen - in normale omstandigheden - 15 tot 18 keer per minuut met hun oogleden. Beeldschermwerkers halen slechts een tempo van 3 tot 4 keer per zestig seconden. Ook de natuurlijke vochtafdrijvers zoals koffie, thee, alcohol en chocolade zorgen voor meer droge ogen. Drink daarom per etmaal acht glazen water en de oogproblemen verdwijnen. Droge ogen kunnen ook een nevenwerking zijn van een groot aantal medicijnen. Overleg met uw arts om de dosis eventueel te verminderen. Men kan droge ogen ook voorkomen door in de leef- en werkrimte een luchtbevochtiger te plaatsen en de binnentemperatuur iets lager te zetten. Droge lucht zorgt voor droge ogen. Kunsttranen met hyaluronzuur zorgen voor verlichting.

Droge ogen en contactlenzen

Veel mensen dragen vandaag nog een bril omdat ze zich zorgen maken over de gezondheid van hun ogen. Het is immers juist dat contactlenzen bij bepaalde mensen vervelende nevenverschijnselen veroorzaken. Het meest bekende is droge ogen. Indien dit het geval is kan men nu en dan kunstmatig traanvocht in de ogen aanbrengen. Kies hiervoor wel een kwalitatief zeer hoogstaand product.

Mannen en vrouwen die contactlenzen dragen en bijna voortdurend kunstmatig traanvocht moeten gebruiken doen er beter aan om voor een andere oplossing te kiezen. Er bestaan immers contactlenzen die spe-

ciaal werden ontworpen voor personen die veel hinder ondervinden van droge ogen.

Een andere optie is dagcontactlenzen gebruiken. Ieder etmaal een nieuw paar contactlenzen dus. Tot slot bestaan er nu ook contactlenzen die dermate gemaakt zijn dat ze veel meer zuurstof doorlaten en op deze wijze droge ogen kunnen vermijden. Vraag hierover raad aan uw oogarts.

Oogproblemen

Veel mensen klagen er over dat lang werken voor een beeldscherm prikkelende ogen veroorzaakt. Sommigen krijgen zelfs rode ogen wat op extreme vermoeidheid duidt.

Toch is het beeldscherm zelf niet de grote schuldige. Men zou hetzelfde ervaren indien je uren aan een stuk een boek zou lezen. Prikkelende ogen heeft alles te maken met vermoeidheid. De oogbewegingen worden gecontroleerd door oogspieren. Indien men zich (te) lang op hetzelfde beeld fixeert worden de spieren moe. Beeldschermwerkers ontdekken dankzij de prikkelende ogen dus veel sneller dan andere mensen dat er een beginnend oogprobleem bestaat.

Meestal beginnen dergelijke klachten tussen het 35ste en 50ste levensjaar. Mensen beginnen problemen te krijgen met het scherp zien van dichtbij, of kunnen moeilijk scherpe beelden vormen als ze ver moeten kijken. Soms ontstaat er ook algemeen onscherp zicht. Zorg er in ieder geval voor dat het beeldscherm minstens 50 centimeter van de ogen verwijderd is. Indien dat het geval is en je hebt nog last van oogklachten, dan is het zeker niet het beeldscherm dat de problemen veroorzaakt.

Wat doen tegen jeukende ogen ?

Zorg dat er geen weerspiegelingen zijn van dag- of kunstlicht op het beeldscherm. Indien nodig gebruik een antireflectie filter. Regel de lichtsterkte en het contrast van het beeldscherm in functie van het omgevingslicht. Zorg er ook voor dat de grote van de letters op het scherm voldoende groot is. Kies altijd voor een witte achtergrond en zwarte letters. Draai het beeldscherm indien er toch onverwachte, tijdelijke weerspiegelingen op het beeldscherm verschijnen. Vermijd dat het beeldscherm net voor een venster staat. Het verschil in lichtsterkte tussen het scherm en de buitenwereld verplichten je ogen om zich voortdurend aan te passen. Ze worden op die manier sneller moe.

Vergeet ook niet dat je voor beeldschermwerk tweemaal minder licht nodig hebt dan voor prestaties op gewoon papier. Zorg dus - indien mogelijk - voor een aangepaste verlichting. Neem ook regelmatig rustpauzes en kijk dan in de verte.

Minder orgaanvet met groene thee

Groene thee verrijkt met polyfenolen vermindert het lichaamsgewicht en de hoeveelheid vetweefsel in de buik. Dat blijkt uit een studie met 118 volwassenen. De groene thee die de deelnemers van de studie gedurende 12 weken dronken, bevatte 10 maal meer polyfenolen (nl.

'catechinen') dan gewone groene thee.

Het bijzondere aan de studie is dat de onderzoekers ook een effect zagen op het vetweefsel dat tussen de organen zit. Vermindering van dat vet zou nog beter zijn voor de gezondheid dan een algemene vermindering van het lichaamsgewicht.

Groene thee



Studies bij dieren en mensen tonen vele gezondheidseigenschappen van groene thee:

- Groene thee verlaagt de bloeddruk.
- Volgens studies bij dieren verlaagt groene thee de bloedsuiker en het lichaamsgewicht.
- In de Chinese oudheid werd groene thee gebruikt om diarree te behandelen.
- Stoffen uit groene thee remmen de groei van de maagzweerbacterie.
- Groene thee werkt tegen Candida albicans, een gist/schimmel die in de darmen kan woekeren.
- Het drinken van groene thee beschermt tegen heupbreuken.
- Groene thee zou de hersencellen beschermen, wat gunstig is bij de ziekte van Alzheimer en Parkinson.
- Heeft immuunstimulerende effecten
- Heeft antivirale effecten tegen het griepvirus en herpes
- De polyfenolen uit groene thee beschermen tegen cataract.

Groene thee bestaat uit blaadjes die gestoomd worden onmiddellijk na de pluk. De blaadjes van zwarte thee daarentegen ontstaan door hen te beschadigen en te laten blootstellen aan de lucht. De belangrijkste werkzame stof in groene thee is EGCG.

Citroen versterkt de werking van groene thee



De vitamine C, die in citroensap zit, verhoogt de positieve antioxidantwerking in groene thee. Groene thee helpt mensen beschermen tegen kanker en verlaagt het risico op hart- en vaatandoeningen. Er bestaan inmiddels honderden klinische studies die de positieve eigenschappen van groene thee bevestigen. De Amerikaanse wetenschappers hebben in een laboratorium het spijsver-

teringsstelsel van de mens nageemaakt. Ze wilden precies weten wat er gebeurde met de catechinen, dat zijn de antioxidanten die in groene thee voorkomen, eens ze in het spijsverteringskanaal terecht kwamen. Men stelde vast dat een deel van de catechinen werden beschadigd in de darmen.

De groene thee antioxidanten werden echter beter en vollediger in het organisme (de bloedsomloop) opgenomen indien er bij de groene thee citroensap werd toegevoegd. De opname van de groene thee catechinen verhoogde in dat geval met een factor vijf, met zuivere vitamine C was dit zelfs met een factor tien. Het is echter smakelijker een schijfje citroen in je thee te doen dan vitamine C poeder.

Bloedarmoede

We spreken van bloedarmoede (anemie) wanneer er te weinig rode bloedcellen in uw bloed zitten of wanneer de rode bloedcellen niet goed werken. In de rode bloedcel zit 'hemoglobine'. Hemoglobine ('Hb') is nodig om zuurstof te vervoeren vanuit uw longen naar alle delen van het lichaam. Wanneer u bloedarmoede heeft, wordt er minder zuurstof vervoerd. Daardoor kunnen verschillende klachten ontstaan. We spreken van bloedarmoede wanneer bij een man het hemoglobinegehalte (Hb) lager is dan 8,1 mmol/l, of wanneer deze bij een vrouw lager is dan 7,5 mmol/l. Voor zwangeren en kinderen gelden andere waarden. Door bloedarmoede kunt u zich moe en zwak voelen. Bij inspanning wordt u sneller kortademig. Verder kunnen klachten optreden als duizeligheid, het gevoel flauw te vallen, hartkloppingen, transpireren, hoofdpijn en oorsuizen. Bleekheid treedt pas op als het hemoglobine-gehalte sterk is vermindert.

Mogelijke oorzaken van bloedarmoede (= anemie) zijn o.a.: bloedverlies, acuut (wonden) of chronisch (bloedende maagdarmswieren), borstvoeding, foliumzuur-tekort, hemoglobine-afwijkingen (sikkelcelziekte), ijzertekort (ferriprievie anemie), menstruatie-bloedingen, infectie-ziekten, vitamine B12-tekort (cyanocobalamine-tekort), zwangerschap, bijwerking van bepaalde medicijnen (zie bijsluiters) of een combinatie van bovengenoemde factoren.

Positief denken

Zonder rozen zouden doornen werkeloos zijn.

Alan Harris

Eet een eitje voor de baby



Eitjes werden meer dan een halve eeuw lang gedemoniseerd omdat ze cholesterol zouden verhogen. Een foutieve bewering die al lang weerlegd, maar nog niet uitgeroeid is. Eieren zijn gezond, ze bevatten alles wat een groeiend organisme nodig heeft: eiwitten met alle aminozuren, en genoeg choline voor zenuw- en hersengroei én om cholesterol netjes vloeibaar te houden in het bloed.

Niet alleen eiwitten zijn onmisbaar voor de groei van foetus en baby, ook de choline van de eidooier is essentieel: voor de groei van hersenen en zenuwen, maar ook voor de lever. Het is het enige nutriënt dat 100% onvervangbaar is. Tekort tijdens de zwangerschap verstoort de neurologische ontwikkeling en veroorzaakt een 'vetlever' vanaf de geboorte.

Een recente studie in het tijdschrift *Pediatrics* benadrukt het belang van eitjes eten tijdens de zwangerschap: het vermindert het risico op groeiachterstand (47%) en ondergewicht (74%) van de baby. En vermindert het snoepen bij de moeder, waardoor er een lagere kans op overgewicht later is.

Belangrijke mineralen en vitaminen bij zwangerschap

Bijna de helft van de vrouwen heeft extra ijzer nodig, ondanks dat ze gezond eten. Ons lichaam kan zelf geen ijzer aanmaken, dus is het belangrijk dat we het via de voeding binnenkrijgen. Daarbij gaat het er niet alleen om dat de voeding ijzerrijk is, maar ook dat het een vorm van ijzer is die goed kan worden opgenomen en benut.

IJzer is van groot belang voor de aanmaak van rode bloedlichaampjes. Een tekort aan ijzer kan onder meer leiden tot vermoeidheid en lusteloosheid. IJzer is extra belangrijk voor vrouwen, met name tijdens de zwangerschap en de periode van borstvoeding.

Andere belangrijke vitaminen en mineralen zijn ondermeer vitamine C en echinacea voor meer weerstand, tarwekiem als bron van vitamine B en kelp voor de belangrijkste mineralen en sporenelementen.

Magnesium is van belang voor de spierontspanning, de zenuwen en het hart. Het mineraal activeert maar liefst 300 enzymen die betrokken zijn bij de stofwisseling. Helaas treffen we magnesium in onze voeding nauwelijks aan. Ook spi-

erulina is van groot belang omdat het een natuurlijke bron is van foliumzuur.

Omega-3 essentieel tijdens zwangerschap

In het UMCG wordt baanbrekend onderzoek gedaan naar de relatie van voeding tijdens de zwangerschap en de hersenontwikkeling van de baby. Voor het eerst is er een duidelijk verband gelegd tussen prenatale voeding en de motorische ontwikkeling op 18 maanden. "Kinderen hebben na 1 1/2 jaar een betere spontane motoriek als ze bij de geboorte veel vetzuren afkomstig van vis in hun bloed hebben. Ze struikelen niet over speeltjes die ze zelf hebben neergelegd en bewegen zich vloeiender, minder houderig".

In dit onderzoek is de hoeveelheid én soort vetzuren in navelstrengbloed gemeten direct na de geboorte. Transvetzuren zoals die voorkomen in snacks en frieten hebben een negatief effect op de ontwikkeling. De omega-3 vetzuren uit vis en vooral DHA heeft een positief effect op de hersenontwikkeling.

Uit ander onderzoek blijkt dat een extra inname van 100 mg DHA het IQ met 0.13 punten verhoogt. Dit komt overeen met 1 tot 2 porties vette vis per week.

Cholesterol en eieren



Veel mensen denken dat eieren niet zo gezond zijn omdat ze veel cholesterol bevatten. Dit is onterecht: wetenschappers hebben nooit een verband kunnen aantonen tussen het eten van eieren en hart- en vaatziekten. Zelfs het verband tussen het eten van cholesterolhoudende voeding en het voorkomen van hart- en vaatziekten is bijna nooit aangetoond. De minderheid van de bevolking (25 %) krijgt een verhoogde cholesterolwaarde in het bloed door cholesterol te eten. Zelfs voor die mensen is er geen groot probleem: zowel de goede (HDL) als de slechte cholesterol (LDL) nemen toe. Het schadelijke effect wordt gecompenseerd door een gunstig effect: netto is er geen risicoverhoging.

Het is erg jammer dat cholesterol (uit de voeding) zo'n slechte reputatie heeft. In eieren zitten tal van belangrijke voedingsstoffen en eiwitten die we niet kunnen missen. Als je voor de rest gezond eet, dan vormt één eitje per dag geen enkel probleem!

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.

Cholesterolverlaging: beter gezonde dan vetarme voeding

Nog steeds denken mensen dat een vet-arm dieet gezonder is, maar steeds meer zien we dat vetarm eten er minder toe doet. Een studie verschenen in de *JAMA* bewijst dit eens te meer. Het dieet van twee groepen werd met elkaar vergeleken.

De ene groep werd op een vetarm, vezelrijk dieet gezet, de andere groep kreeg advies over gezonde voeding, en moest regelmatig sojaproducten, havervezels, noten en voedingsmiddelen met plantensterolen gebruiken. Het vetarm dieet verlaagde de LDL-cholesterolverlaging met amper 3 %. De andere groep met gezonde voeding ondervond na zes maanden een LDL-daling van 13 %.

Wanneer kies je het best voor biologisch?

Een aantal groenten en fruit wordt intensiever behandeld met pesticiden dan andere. Volgens de Amerikaanse voedingsdeskundige Mary Eve Brown (Hopkins Cancer Center) zijn perziken, appels, paprika's, selder, nectarines, aardbeien, kersen, peren, druiven, spinazie, sla en aardappelen de 'dirty dozen': voedsel die veel residu's van pesticiden bevatten.

In hoeverre dit voor de Belgische en Nederlandse markt ook geldt, is nog maar de vraag. Wel is er een vuistregel die je een idee kan geven: groenten en fruit met een dikke schil zijn beter in staat pesticiden af te weren. Niet-biologisch vlees, eieren en zuivel mijd je best omwille van de aanwezigheid van hormonen en antibiotica.

Spreuken en gezegden

Totdat je tevreden bent met wie je bent zal je nooit tevreden zijn met wat je hebt