

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

Negatieve stress



Langdurige, negatieve stress is gevaarlijk en kan ernstige gezondheidschade veroorzaken. Chronische, negatieve stress kan schade veroorzaken aan het limbisch systeem en het immuunsysteem. De schade van een teveel aan cortisol (cortisol wordt ook het stresshormoon genoemd) bestaat uit een verminderde functie van geheugen en concentratie, een negatieve invloed op stemming en slaap en chronische vermoeidheid. Door de aantasting van het immuunsysteem neemt de afweer tegen kankerwekkende stoffen af.

Veel mensen die onder negatieve stress lijden, hebben ook af te rekenen met een sterk verhoogde bloeddruk. Daardoor ontstaat er een groot risico op een hartaanval.

Door de verminderde functie van het immuunsysteem kan ook een burnout ontstaan. Dit is niet makkelijk te bewijzen, omdat ook andere factoren van invloed kunnen zijn, bijvoorbeeld erfelijke aanleg. Personen die het slachtoffer zijn van negatieve stress moeten eerst nagaan of ze wel voldoende vitamine B via hun voeding binnenkrijgen. Vraag anders advies aan uw arts of apotheker. Er bestaan voldoende versterkende middelen die hulp bieden om de negativiteit van stress te elimineren.

Hoe stress voorkomen?



Stress is nooit volledig te vermijden. Er bestaat immers ook positieve stress die er voor zorgt dat we gemotiveerd presteren. Een gezonde portie stress behoort tot het leven zelf. Indien stress u echter begint te beletten normaal te functioneren moet u er iets aan doen.

Leer u te ontspannen en problemen van u af te zetten. Vermijd echter

stress af te reageren door andere stresssituaties op te zoeken. Zo is het niet goed u onder te dompelen in nachtelijke escapades met keiharde muziek en door overdreven lawaai-belasting en gebrek aan nachtrust uw lichaam nog verder te stresseren. Sport en yoga kan voor sommigen een afdoende uitlaatklep zijn, maar doe het dan ook regelmatig (minimum 3 maal per week).

Beoefen een hobby, hierdoor zet u regelmatig uw gedachten van de stresssituatie af. Leer positief denken.

Indien u het moeilijk hebt voor uzelf op te komen en dikwijls het slachtoffer voelt van anderen, leer dan assertiever te worden door eventueel een assertiviteitscursus te volgen. Zoek regelmatig de stilte op, je ontspant in de vrije natuur of aan en verlaten zeestrand.

Loop niet weg voor problemen maar probeer ze zo degelijk mogelijk op te lossen.

Indien dit niet voldoende is, heeft u niet onmiddellijk naar de zware en verslavende kalmeerpillen te grijpen. Misschien slaagt u er wel in het teveel aan stress te neutraliseren door gebruik te maken van natuurlijke hulpmiddelen als magnesium in te nemen. Heel veel mensen krijgen 'spanningsproblemen' door een tekort aan magnesium.

Door het hoge gehalte aan opbouwstoffen (essentiële aminozuren, mineralen, spoor-elementen,...) is ook koninginnebrij een krachtig hulpmiddel bij stressbeheersing.

Stress



We hebben het tegenwoordig allemaal zo druk op het werk dat de leuze 'werken is gezond' steeds minder geloofwaardig klinkt. Uit een Europese enquête over werkomstandigheden blijkt dat 28 procent van de Europese werknemers hun werk als een bron van stress ervaren. Stress kan onmiddellijk toeslaan - en dan spreken we van acute stress - en/of langdurig, en dan gaat het om chronische stress. Versnelde hartslag, hoofdpijn, stijve nek en/of schouders, rugpijn, snellere ademhaling, hevig transpireren, klamme handen, maagpijn, misselijkheid en diarree: het zijn allemaal gangbare stresssymptomen.

Stress kan ook uw manier van denken, uw gedrag en uw stemming beïnvloeden, en u prikkelbaar maken. Gevolg: u raakt bij de minste tegenslag van streek en gefrustreerd, vaart zonder reden uit tegen anderen, voelt u de hele dag nerveus of uitgeput, kampt met concentratieproblemen, vindt u op over pietluttigheden, twijfelt aan uw capaciteiten en u bereidt zich voor op allerlei rampscenario's?



Vruchtendrinkpakjes ongeschikt voor kinderen!

Foodwatch, de Nederlandse onafhankelijke voedselwaakhond, klaagt aan dat de voor kinderen als 'gezond' voorgestelde drinkpakjes in werkelijkheid nauwelijks fruit, maar wel grote hoeveelheden suiker bevatten.

Nectar en 'vruchtendrank' moeten wettelijk slechts 25 % sap bevatten, maar soms is dat nauwelijks 1%! Misleidende reclame die zeer ongezond en suikerverslavend voor de kinderen is.

Ook vruchtensap is niet onschuldig, zelfs vers geperst blijft het een suikerbom! Fruit moet je eten, niet drinken.

De beste drank voor kinderen is water. Water kan je attractief maken voor kinderen door een infusie met fruit te maken, met bessen, aardbeien, of schijfjes (sinaas)appel maak je een echt gezond en leuk kinderdrankje. Vruchtenthee is ook een mogelijkheid.

Zowel ouders als scholen dragen verantwoordelijkheid om kinderen te wennen aan gezonde dranken, en industriële rommel te leren mijden. Zowel frisdranken, cola, vruchtendrinkpakjes, maar ook gezoete melkdrankjes bevatten massa's suiker en calorieën en zijn voor een flink deel verantwoordelijk voor de obesitas- en diabetesepidemie, vanaf steeds jongere leeftijd.

Hoe zwaarlijvigheid voorkomen?

Iedereen heeft een mening over gezond eten. Wat mag en wat niet mag: dat is voor iedereen anders. Vertrouw niet al te veel op de voedingsdriehoek. Die is verouderd en enkel geldig voor mannen en vrouwen die regelmatig aan lichaamsbeweging doen. De voedingsdriehoek legt te veel nadruk op granen, melk en smeervetten, dat zijn relatief onnatuurlijke voedingsmiddelen.

Verplichte kost

- Groenten en fruit
- Rauwkost
- Noten en peulvruchten
- Af en toe vis
- Plantaardige oliën zoals olijfolie, lijnzaadolie, walnootolie ...
- Drink voldoende

Verboden kost

- Wit brood
- Alles met toegevoegde suikers
- Alles met voedingsadditieven
- Alles met toegevoegd zout
- Zo weinig mogelijk rood vlees
- Bewerkt vlees (salami, worst ...)
- Transvetten (margarines ...)

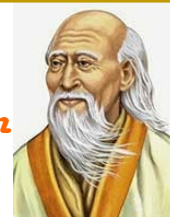
Dit lijkt een erg streng lijstje, maar dat komt omdat we heel onnatuurlijk zijn gaan eten. Granen en melk komen niet in het lijstje voor, omdat ze evenmin tot ons 'natuurlijk dieet' behoren. Volkorenproducten kunnen wel nuttig zijn omdat ze veel vezels en een aantal vitaminen bevatten. Maar drie keer tarwe per dag (brood & pasta) kan teveel van het goede zijn! Zoek dus altijd de variatie op: naast tarwe bestaan er ook rogge, spelt en haver. Ook boekweit, quinoa, gierst en teff zijn interessante graanvervangers.

Suiker is een energiedief

De bloedsuikerspiegel behoort zich tussen een bepaald minimum en maximum te bevinden. Daaronder en daarboven ontstaan klachten. Bij hyperglycemie is er sprake van een te hoge bloedsuikerspiegel. Dit komt af en toe kort voor bij mensen die te lang naar een spannende film hebben zitten kijken. Hyperglycemie komt ook voor bij mensen met suikerziekte. Het hormoon insuline zorgt ervoor dat bloedsuiker in de lichaamscellen wordt opgenomen of in de reservevoorraden wordt opgeslagen.

Vervolg op achterzijde

Chinese
Wijsheden



Als één woord
niet volstaat, zijn
duizend woorden
een verspilling.

Omdat insuline bij hen niet voldoende wordt aangemaakt, kan er hyperglycemie ontstaan als ze niet de optimale medicatie krijgen. Bij hyperglycemie met insulinetekort bevat het bloed teveel glucose, maar de lichaamscellen krijgen het niet binnen. Je merkt dit door een gevoel van flauwte en in ernstige gevallen kan je zelfs in coma raken.

Hypoglycemie is een te lage bloedsuikerspiegel. Hierbij hebben de lichaamscellen ook een tekort aan suiker doordat het bloed op dat moment te weinig glucose bevat. Ook dit veroorzaakt een gevoel van zwakte, vermoeidheid en flauwte. Dit kan voorkomen bij mensen die wel of geen diabetes hebben.

Stevia



Hoewel stevia al 500 jaar in Paraguay gebruikt wordt, hebben Europese gezondheidsinstanties lange tijd weigerachtig gestaan om stevia voor consumptie goed te keuren. Ze verwezen daarbij naar studies die meenden dat steviol DNA-schade zou veroorzaken, maar dat onderzoek is ondertussen achterhaald door andere studies. De Europese gezondheidsinstantie (EFSA) heeft stevia dus pas in 2010 goedgekeurd voor consumptie.

Dit in schril contrast met aspartaam dat het giftige formaldehyde in het lichaam afgeeft. Formaldehyde is per definitie een kankerverwekkende stof, zij het in gasvormige toestand. Hoewel aspartaam soms als het meest grondig onderzochte voedingsadditief omschreven wordt, zijn er steeds vragen gerezen over de betrouwbaarheid van die onderzoeken. Stevia is een natuurlijk product en kan dus niet gepatenteerd worden. Aspartaam stond lange tijd wel onder bescherming van een patent.

Ondertussen bestaan er ook studies die een geneeskrachtige werking van stevia aantonen. Zo werkt stevia bloeddruk verlagend; sommige studies tonen dat stevia de groei van kankercellen kan afremmen.

Amandelnoten voorkomen hyperglycemie

Hyperglycemie, of in gewone mensentaal teveel suiker in het bloed, is een steeds groter probleem in de Westerse wereld. Om hyperglycemie te vermijden is het zeer belangrijk iedere dag op dezelfde uren te eten. Ook een gezond



tussendoortje rond 11u en 16u kan helpen. Iets wat weinig mensen weten is het feit dat amandelnoten in staat zijn om de bloedglucose te regelen, zelfs na het eten van een suikerrijke maaltijd. Een handvol amandelnoten telt 160 calorieën.

Een studie die uitgevoerd werd aan de universiteit van Toronto (Canada) geeft echter duidelijk aan dat amandelnoten in staat zijn hyperglycemie te voorkomen bij iedereen die een te zware en te suikerrijke lunch heeft geconsumeerd. Deze ontdekking is belangrijk voor gezonde mannen en vrouwen, maar van levensbelang voor diabetes-patiënten. Amandelnoten hebben de bijkomende eigenschap dat ze iedere vorm van oxidatieve stress helpen neutraliseren.

Groene thee verbrandt overtollig vet

Onderzoek heeft aangetoond dat groene thee langs verschillende kanalen voor gewichtsverlies kan zorgen. Behalve het feit dat het een krachtige hongerremmer is, verhoogt groene thee ook de vetverbranding. Groene thee heeft een thermogene werking. Het lichaam verbrandt dan meer dan gemiddeld voedingsstoffen zoals vet.

E EGCG (Epigallocatechin Gallaat) in groene thee verhoogt noradrenaline, één van de belangrijkste vetafbrekende hormonen van het lichaam. Daarnaast verhoogt groene thee de vetafbraak. Dit komt doordat groene thee de werking van maag- en alvleesklierlipase onderdrukt. Lipase is een enzym welke een belangrijke rol speelt in de vertering van vet.

Als lipase wordt onderdrukt, wordt minder vet door het lichaam opgenomen en meer uitgescheiden. Groene thee is ook een krachtige hongerremmer. Dit kan gedeeltelijk worden verklaard door het feit dat groene thee zowel noradrenaline als dopamine verhoogt. Een andere verklaring is dat groene thee cholecystokinin (CCK) verhoogt, een hormoon dat de eetlust onderdrukt.

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.
- 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.

Hoge bloeddruk? Drink groene thee!

Mensen, die van hun dokter te horen krijgen dat ze een bloeddruk hebben van 135 over 85, doen er goed aan maatregelen te nemen om geen hypertensiepatiënt te worden. Uit een studie, die gepubliceerd werd in het wetenschappelijk tijdschrift 'Nutrition', blijkt dat groene thee een uitstekend middel is om de bloeddruk onder controle te houden. Onderzoekers, die verbonden zijn aan de universiteit van Florida (VS), volgden 124 relatief gezonde mannen en vrouwen (gemiddelde leeftijd 29 jaar). Ze hadden bloeddrukwaarden die op prehypertensie duiden. Alle deelnemers kregen een groene thee supplement of dronken minstens 120 ml groene thee per dag.

De Aziatische wetenschappers stelden vast dat personen die dagelijks 0.6 liter groene thee dronken, en dit gedurende een periode van een jaar, 65 procent minder kans hadden om aan hypertensie te lijden.



Oosterse Wijsheden

Als je iets wilt weten, vraag het aan iemand met ervaring en niet aan een Geleerde.