

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

Allergie

Een allergie is een overdreven immunologische reactie van het lichaam op een stof die in feite ongevaarlijk is. Pollen in de lucht of excretieproducten van de huisstofmijt zijn stoffen die bij vele mensen een allergische reactie opwekken.

Met bijna 30% van de mensen die een allergie hebben op gras- en boompollen of op de huisstofmijt zijn wij koplopers in de allergiestatistiek.

Waar ligt de oorzaak van deze opwaartse trend?

Reeds vanaf de geboorte krijgt het immuunsysteem een bepaalde configuratie of instelling mee. De eerste levensjaren van het kind zijn dan ook heel belangrijk.

Volgens sommige onderzoekers leven we (vooral tijdens de eerste kinderjaren) te schoon. We komen te weinig in contact met vuil, zodat ons immuunsysteem 'lui' wordt. Het vindt dan die onnozele pollen ineens wel belangrijk.



Hoe giftige stoffen uit onze darmen weren?

Natuurartsen gaan er van uit dat ruim 70 % van de immuniteit, ofwel de natuurlijke weerstand, bepaald wordt in de darmen. We zijn ons daar niet bewust van, wellicht omdat we onze darmen niet kunnen zien of ervaren. Bij weerstand denken we meer aan de neus-, keel- en luchtwegen. En toch komen we via ons maagdarmkanaal het meest in contact met de buitenwereld. Het oppervlak van het maagdarmkanaal is vele malen groter dan dat van de huid en de longen tezamen.

Om dit alles te beschermen tegen indringers, zoals ziekteverwekkende bacteriën, is onze afweer nodig. Deze wordt bepaald door o.a. de witte bloedlichaampjes. Gelukkig krijgen we daarbij hulp van bacteriën, die ons geen kwaad doen, maar zelfs nuttig zijn. Alle darmbacteriën samen noemen we de darmflora. De verhouding tussen potentieel ziekteverwekkende en goede bacteriën bepaalt of onze darmflora de weerstand verhoogt of niet. Bij iedere drogist zijn er degelijke middelen te vinden die de darmflora helpen beschermen tegen de giftige buitenwereld.

Maatregelen tegen allergie

Eczeem, rode ogen, niezen, astma: dikwijls is dit het gevolg van een allergie. Allergie kun je beschouwen als het gevolg van een verstoorde immuniteit, dat te fel reageert op onschadelijke stoffen in de lucht of in de voeding.

Epidemiologische studies tonen dat allergiepatiënten vaak tekorten hebben aan vitamine A, C, D en E. Ook te weinig groenten en fruit bevordert het ontstaan van een allergie. Het mediterrane dieet geeft een opmerkelijke beschermende werking!

De luchtkwaliteit is belangrijk om allergie te voorkomen bij kinderen. Kinderen die langs drukke wegen leven, hebben sneller last van allergie. Jammer genoeg kun je daar weinig aan veranderen. Aan de luchtkwaliteit binnenshuis kun je wel werken! Verlucht dagelijks je huis en zorg dat vocht zich binnen niet kan opstapelen.

Ook kunnen weggestopte emoties een allergische reactie oproepen zoals eczeem.

Weerstand verhogen bij kinderen

Verkoudheden (aandoeningen van de bovenste luchtwegen) worden veroorzaakt door virussen. Jammer genoeg bestaat er geen behandelingsmethode voor verkoudheden. Voorkomen is dus de beste remedie. Een besmetting met een virus kan slechts genezen wanneer ons lichaam de passende afweerstoffen aanmaakt tegen deze vreemde indringers. Dit neemt enige tijd in beslag en duurt ongeveer 3 tot 4 dagen.

Omdat kinderen in vergelijking met volwassenen over minder afweerstoffen (weerstand) tegen virussen beschikken hebben ze daardoor een grotere kans op het ongewenst krijgen van een verschillende soorten ziektes (bv. loopneus). Het gebruik van antibiotica als behandeling van een gewone verkoudheid is zinloos. Kinderen hebben dus behoefte aan stoffen die hun immuniteit verhogen. De aanvoer van de nodige vitamines (bijvoorbeeld vitamine C) en mineralen is een extra ondersteuning om hun afweer- of immuunsysteem in optimale conditie te houden.

WEERSTAND VERHOGEN

En waarom je vaker ziek wordt in de winter



Oranje plantpigmenten beschermen de ogen

Maculadegeneratie is de meest voorkomende oorzaak van slecht zicht en blindheid boven de 60. Epidemiologische studies toonden al aan dat mensen met een laag carotenoïden-niveau in de ogen, een hoger risico

lopen op het ontwikkelen van maculadegeneratie en cataract.

Carotenoïden zijn oranje plantpigmenten, ze behoren tot de vitamine A-groep. Er zijn zowat 750 carotenoïden bekend, ze komen vooral voor in oranje vruchten en groenten, zoals worteltjes. Betacaroteen is de voorloper van vitamine A in ons lichaam. Lycopene is bekend als prostaatscherm.

Voor de ogen zijn vooral luteïne en zeaxanthine belangrijk: ze accumuleren bij voorkeur in het netvlies. Daar vormen ze het 'maculair pigment' dat het netvlies beschermt als antioxidant en tegen blauw licht. Hierdoor beschermen ze de ogen tegen cataract en maculadegeneratie.



Een gezonde voeding met veel groenten en fruit beschermt dus de ogen tegen degeneratie. Er zijn ook supplementen met luteïne en zeaxanthine beschikbaar. Interessant bij het ouder worden.

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.

Gezondere ogen op latere leeftijd

Oogproblemen zoals cataract, maculaire degeneratie en nachtblindheid ontstaan naarmate mensen ouder worden. Niemand ontsnapt er volledig aan. Toch zijn er enkele tips die mensen toelaat om tot op hoge leeftijd goed te blijven zien. Carotenoïden, zoals luteïne en zeaxanthine, helpen om cataract te voorkomen. Vergeet ook niet om voldoende bètacaroteen, vitamine C en vitamine E te gebruiken.

Vermijd in de mate van het mogelijke suiker in al zijn vormen. Suiker bestaat in zeer veel vormen (fructose, glucose, dextrose, maltose). Let ook



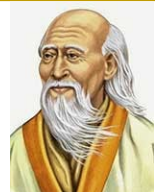
op met aspirines. Die zijn op termijn slecht voor de ogen.

De belangrijkste vitamines voor de ogen zijn: A, E en C. Essentiële mineralen zijn selenium en zink. Tegen droge ogen helpt het gebruik van kunsttranen en antioxidanten en omega vetzuren. Vergeet tenslotte de voedingssupplementen niet die voldoende luteïne en zeaxanthine bevatten.

Mediterraan dieet beschermt de ogen. Het mediterrane dieet, en vooral fruit dan, helpt het risico op maculadegeneratie met een derde te verlagen. Tijdens maculaire degeneratie sterven de lichtreceptoren af in de ogen, in de eerste plaats de receptoren voor het centrale gezichtsveld. Het is de voornaamste oorzaak van blindheid, die je goed kan vermijden door fruit, groenten, volkorenproducten, peulvruchten, noten, gezonde vetten en vis te eten.

De Portugese onderzoekers die deze bevindingen op het congres voor de oftalmologie bekend maakten, vonden dat fruit de beste bescherming leek te bieden. Fruit bevat antioxidanten, zoals vitamine C en bètacaroteen, die nodig zijn om de receptoren in de ogen te beschermen tegen de continue oxidatie en uv-schade. Ook een kopje koffie eenmaal per dag zou goed zijn om het risico op maculadegeneratie laag te houden.

Chinese Wijsheden



Fen resultaat is altijd afhankelijk van de voorbereiding.

Citrusextract tegen metabool syndroom

Citrusvruchten zijn niet alleen rijk aan vitamine C, ze bevatten ook stoffen die de vetverbranding stimuleren. Een studie met een combinatie van citrusextracten bewees dit opnieuw. Nadat mannen en vrouwen met licht overgewicht gedurende 12 weken een citrussupplement hadden genomen, daalde hun gewicht met bijna drie kilogram. In het supplement zaten extracten van gewone sinaasappel, bloedsinaasappel, grapefruit en guarana. Guarana is geen citrusvrucht, wel een vrucht die veel cafeïne bevat.



Vooral het buikvet daalde in omvang. Een bloedanalyse bevestigde dat het supplement de vetzuurafbraak versnelde. Gewichtsafname was overigens niet het enige effect dat de onderzoekers zagen. Nog belangrijker voor de gezondheid waren de daling van ontstekingen, bloedstollingsfactoren, oxidatieve stress en glucosespiegel. Duidelijke signalen dat het supplement de gezondheid ten goede kwam.

Luchtweginfecties

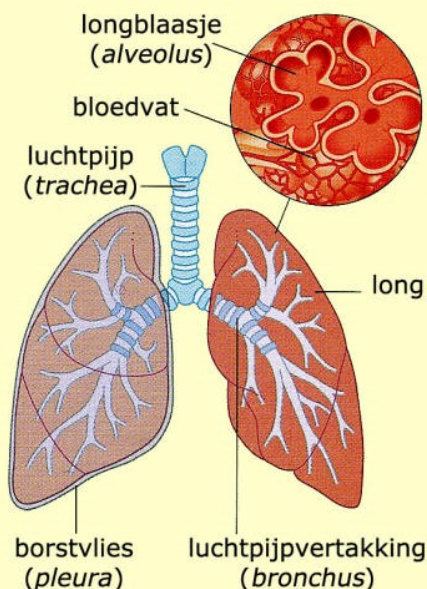
Wat zijn luchtweginfecties?

De luchtwegen vormen de doorgang voor lucht tussen de buitenwereld en de kleine longblaasjes in de longen. In de longblaasjes wordt zuurstof opgenomen in het bloed en kooldioxide (een afvalstof) afgegeven.

De luchtwegen zijn verdeeld in

Onderste luchtweginfecties

- * Kinkhoest (*pertussis*)
- * Acute Bronchitis
- * Longontsteking (*pneumonie*)
- * Longtuberculose



'bovenste' en 'lagere' luchtwegen. De bovenste luchtwegen bestaan uit neus, keel, bijholten, middenoor, stembanden en luchtpijp. De lagere luchtwegen bestaan uit de grote en kleinere luchtwegen (bronchiën), het longweefsel en de longblaasjes.

Luchtweginfecties komen zeer veel voor, vooral infecties van de bovenste luchtwegen. Rokers en mensen die dagelijks in het zeer drukke woon- werkverkeer rijden, hebben meer kans op luchtweginfecties en hebben vaak langer klachten dan niet-rokers.

Bovenste luchtweginfecties worden meestal door virussen veroorzaakt en hoeven vaak niet behandeld te worden. Het gaat om neusverkoudheid, keelpijn, hoesten, middenoorontsteking en bijholteontsteking.

Lagere luchtweginfecties zijn vaak ernstiger. Dit zijn bijvoorbeeld acute bronchitis en longontsteking.

Hoe het risico op luchtweginfecties verkleinen?

Blootstelling aan sigarettenrook en aan uitlaatgassen van auto's zorgt voor een irritatie van en slijmvorming in de luchtwegen. De afweer tegen infecties wordt daardoor drastisch verlaagd. Het is bekend dat kinderen met rokende ouders vaker een luchtweginfectie hebben en dat die infecties ook iets heftiger verlopen. Hetzelfde geldt voor jonge mensen die dagelijks minstens één uur in een auto zitten. De luchtkwaliteit in de wagen is tien keer slechter dan buiten. Dus zorgen voor schone lucht en voorkomen van meeroken is een belangrijke maatregel om infectie aan de luchtwegen te voorkomen. Wist je dat één uur filerijden overeenkomt met het roken van 17 sigaretten?



Omdat virusinfecties van mens tot mens overgedragen kunnen worden door hand-handcontact en door aanhoesten, is een goede handhygiëne en hoesthygiëne van kinderen en ouders/begeleiders van groot belang. Zorgvuldig twee tot drie keer per dag de handen wassen kan dat risico al belangrijk verminderen. Het gebruik van papieren tissues en zakdoekjes is veel hygiënischer dan het gebruik van een katoenen zakdoek.

De weerstand verhogen blijft hoe dan ook de beste afweer tegen infecties. Dat kan door gebruik te maken van betrouwbare hulpmiddelen die je vindt bij de drogist.

Pijnstillers oorzaak van gehoorverlies

Een studie van de befaamde Harvard Universiteit suggereert dat pijnstillers een belangrijke factor zijn in gehoorver-

lies. Vrouwen die twee maal per week een pijnstillertablet nemen, hebben een kwart meer kans op gehoorverlies. De onderzochte pijnstillers waren: ibuprofen en paracetamol. Aspirine verhoogt het risico niet.



Pijnstillers verlagen de bloedtoevoer naar fijne structuren in het binnenoor. Het binnenoor bevat fijne haarvaten die snel onherstelbaar beschadigd geraken. Voor vele mensen zijn pijnstillers onmisbaar, maar een hele groep van mensen moet er dus bedachtzaam mee omgaan.

Vijf natuurlijke pijnstillers

Vele mensen nemen te goeder trouw ibuprofen tegen de pijn, maar beseffen niet welke vervelende bijwerkingen ze uitlokken. Ze beschadigen de maagwand en lever, en brengen een verhoogd cardiovasculair risico met zich mee. Hieronder staan vijf populaire en natuurlijke pijnstillers/ontstekingsremmers beschreven die weinig of geen bijwerkingen hebben.

1. In India haalt men uit hars van de wierrookboom (*boswellia serrata*) een extract dat gewrichtsontstekingen en astma kan behandelen. *Boswellia* wordt vaak genomen samen met kurkuma (geelwortel), dat curcumine als actieve stof bevat.
2. Een zalf waarin de pikante stof uit peper verwerkt is (capsaïne), kan spierpijn en gewrichtsklachten verlichten.
3. Cat's claw (*Uncaria tomentosa*) is een ontstekingsremmer uit Zuid-Amerika. Let op: een te hoge dosis kan diarree veroorzaken.
4. Omega-3-vetzuren DHA (Docosahexa-eenzuur) en EPA (Eicosapentaeenzuur) zijn een must wanneer chronische ontstekingen aangepakt moeten worden. Bewezen werking bij atrose en reuma.
5. Vroeger kauwden mensen op wilgenbast, waarin een pijnstillertje gelijkwaardig aan aspirine zit. In tegenstelling tot aspirine is het extract van wilgenbast minder irritant voor de maag.



Oosterse Wijsheden

Eis veel van jezelf en verwacht weinig van anderen.

Op die manier blijft je veel ergernis bespaard.

Confucius