

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

Blaasontsteking

Bij een blaasontsteking is de wand aan de binnenkant van de blaas ontstoken. Een blaasontsteking geeft meestal pijn bij het plassen. Het kan zijn dat u vaak naar het toilet moet en dan telkens een klein beetje plast. Sommige mensen hebben aldoor het gevoel dat ze moeten plassen. Een blaasontsteking kan een drukkend of pijnlijk gevoel in uw onderbuik of in uw rug veroorzaken. De urine ruikt soms onaangenaam of is troebel. Soms zit er bloed in de urine.

Een blaasontsteking ontstaat meestal door bacteriën. Vrouwen hebben vaker blaasontsteking dan mannen, omdat vrouwen een kortere urinebuis hebben. Daardoor kunnen bacteriën van buitenaf bij vrouwen gemakkelijker de blaas binnendringen. Mensen die hun blaas niet goed kunnen leegplassen, bijvoorbeeld mannen met een vergrote prostaat of vrouwen met een verzakking, hebben meer kans op een ontsteking. Bij hen blijft er telkens een beetje urine in de blaas achter, waarin bacteriën zich kunnen vermenigvuldigen. De huisartsen schrijven veelal antibiotica voor om deze ontsteking te bestrijden, soms lukt dat met één kuur. Zodra er meerdere kuren nodig zijn of dat de ontsteking zich herhaaldelijk manifesteert, is het raadzaam dat de uroloog in het ziekenhuis wordt bezocht. Soms kan het regelmatig terugkeren van een blaasontsteking leiden tot blaaskanker.

Blaasontsteking: Hoe het risico verkleinen?
Heel wat blaasinfecties zijn te voorkomen door gewoon méér te drinken. Iedere mens heeft minimaal twee liter vocht per dag nodig. In een blaas die regelmatig gevuld en geledigd wordt, krijgen bacteriën immers niet of veel minder kans om zich aan de blaaswand vast te hechten. Een andere eenvoudige maar doeltreffende maatregel: ga altijd plassen voor het slapengaan en na seksueel contact.

Blaasontsteking: Hoe het risico verkleinen?

Heel wat blaasinfecties zijn te voorkomen door gewoon méér te drinken. Iedere mens heeft minimaal twee liter vocht per dag nodig. In een blaas die regelmatig gevuld en geledigd wordt, krijgen bacteriën immers niet of veel minder kans om zich aan de blaaswand vast te hechten. Een andere eenvoudige maar doeltreffende maatregel: ga altijd plassen voor het slapengaan en na seksueel contact.

Een andere eenvoudige maar doeltreffende maatregel: ga altijd plassen voor het slapengaan en na seksueel contact.



Er bestaan ook kruidenthees die voor een verhoogde urineproductie zorgen. Precies om die reden worden ze aangeraden om urineweginfecties te voorkomen: bosbessenthees, witte

dovenetelthee en berkenethee zijn hier de bekendste theesoorten. Gebruik één tot twee kopjes kruidenthees per etmaal.

Voor de preventieve werking van veenbessensap heeft men wel bewezen. Veenbessensap en veenbessensupplementen zorgen voor 'spiegelgladde' urinewegen. Bacteriën kunnen zich onmogelijk vastzetten in de blaas waardoor de ontstekingen weg blijven.

Preventieve maatregelen tegen prostaatklasten

In het grote aanbod van natuurlijke middelen om prostaatklasten te voorkomen is de dwergwaaierpalm zeker interessant. Stoffen van de dwergwaaierpalm zijn na 4 tot 6 weken in staat om het volume van de prostaat te verminderen. Mannen ervaren dit doordat ze 's nachts in plaats van drie toiletbeurten kunnen overschakelen op één of zelfs terug een hele nacht kunnen doorslapen. In sommige wetenschappelijke studies wordt zelfs aangetoond dat de dwergwaaierpalm in staat is om prostaatkanker mee te helpen behandelen.

Lycopen is een andere, smakelijke stof. Lycopen is een anti-oxidant die zich vooral in de prostaat concentreert. Lycopen beschermt de prostaat samen met selenium. Lycopen komt enkel voor in alle fel rood tot oranje gekleurde groenten en vruchten, zoals watermeloen, rode grapefruits en tomaten. Bij dat laatste moet wel worden opgemerkt dat de stof lycopen veel beter uit de tomaat wordt opgenomen, als die gekookt is, dus in de vorm van puree, ketchup, soep, saus en sap.

Selenium zit vooral in paranoten. Mannen die tweemaal per week producten eten waar lycopen in zit hebben volgens studies tot 34 procent minder kans om prostaatkanker te krijgen. Mannen die tien porties lycopen per week eten zien hun risico op het ontstaan van prostaatkanker met 53 procent verminderen. Ook lycopen is niet alleen belangrijk bij de preventie van prostaatklasten, maar helpt ook tijdens de behandeling er van.

Vergeet tot slot het voedingssupplement zink niet. Tien tot vijftig milligram per dag is voldoende om prostaatklasten op afstand te houden. Uiteraard is het ook belangrijk om een gezond voedingspatroon te volgen dat rijk is aan fruit, groenten en soja.

Oorzaken van een droge huid

Heel veel mensen ondervinden, zeker in de winter, last van een droge huid. Externe factoren zoals milieuvervuiling, maar ook bepaalde ziektebeelden of erfelijkheid (genetica) spelen een bepalende rol. Het is een feit dat alle mensen op iets latere leeftijd last krijgen met een te droge huid en de gevolgen daarvan. De werking van de huidklieren vermindert naarmate de leeftijd vordert. Niemand ontsnapt aan dit gegeven. Er zijn echter tal van andere - misschien onverwachte - oorzaken die het ontstaan van een droge huid bevorderen en drastisch versnellen.

We geven de voornaamste voorbeelden. Mensen die uit een bad stappen en zich onvoldoende afdrogen, personen die regelmatig die superkrachtige reinigingsmiddelen voor de vloer, de keuken of de was gebruiken, zonder beschermende handschoenen te dragen, versnellen het ontstaan van een droge huid op een spectaculair snelle manier.

Het lijkt misschien paradoxaal, maar je neemt best een stortbad zonder klassieke zeep of met dermatologisch neutrale en natuurlijke producten.

Andere oorzaken van een droge huid zijn diabetes, verkeerde voedingsgewoonten en nierinsufficiëntie (het niet optimaal functioneren van de nieren).

Preventiemaatregelen tegen een gevoelige huid

Het aantal mensen dat last heeft van een gevoelige huid stijgt spectaculair. De huid is - door een veelheid aan factoren onderhevig aan heel wat irritaties.

Alle oorzaken die tot een gevoelige huid kunnen leiden zijn nog niet bekend. Toch staat nu al vast dat zeer kalkrijk water, bepaalde cosmetica crèmes, klimaatveranderingen, sterke temperatuurschommelingen tussen buiten- en binnenlucht, de (zure) regen, voedselintoleranties en bepaalde vormen van luchtvervuiling bijdragen tot een stijging van het aantal mensen die met dit ongemak af te rekenen krijgen.

Preventie is van cruciaal belang voor mensen die weten dat ze een gevoelig huidtype hebben. Het komt er vooral op aan allerhande soorten irritaties, temperatuurschommelingen, tabaksrook, alcohol en te warme dranken te vermijden. Alcohol en te warme dranken zorgen voor een snelle vaatverwijding. Dit kan voor huidproblemen zorgen. Mensen met een gevoelige huid moeten ook zoveel mogelijk uit de zomerzon blijven.

Eenvoudige tips om huidirritaties te voorkomen

Heel veel mensen hebben bij zomerse weersomstandigheden last van huidirritaties. Het is nachts vrij eenvoudig om, mits het respecteren van enkele eenvoudige maatregelen, die ongemakken te voorkomen.

- Drink in de eerste plaats veel water. Een gezonde huid moet regelmatig gevoed worden met zuiver water. Opteer daarom om water te drinken tijdens de maaltijden in plaats van alcohol of drankjes op basis van cafeïne. Vermijd ook koffie en thee.

- Bescherm de huid tegen de zonnestralen. Gebruik een zonnecrème met een beschermingsfactor 15 of hoger. Vergeet die ook niet aan te brengen bij bewolkt weer.

- Zorg voor lichte kledij met lange mouwen om insectenbeten te voorkomen. Vermijd ook buitenactiviteiten bij valavond of vroeg in de ochtend. Muggen zijn tijdens die periodes zeer actief.

- Een basiscreme in combinatie met honing verzacht geïrriteerde huid, stimuleert het herstel van wondjes en beschermt tegen infecties.

Praktijk gesloten



Maandag 22 augustus
t/m
Maandag 29 augustus

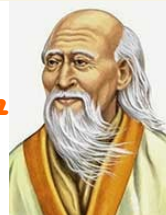
Alcoholdementie

Het syndroom van Korsakov is een vorm van dementie veroorzaakt door alcohol en vitamine B-tekort. De patiënt kan geen dingen onthouden en kan proberen dit te verbergen door de gaten die in het geheugen vallen op te vullen met verzinsels. Daarnaast treedt er een stoornis op in het spreken, in eenvoudige handelingen, in het herkennen van objecten (en uiteindelijk ook personen) en in het ten uitvoer brengen van geplande taken. Vooral dingen die kort geleden zijn gebeurd, kan de patiënt zich niet meer herinneren. Hoewel Korsakovpatiënten zich bepaalde gebeurtenissen dus nog kunnen herinneren, hebben ze wel grote problemen om deze gebeurtenissen in chronologische volgorde te plaatsen.



Door het geheugenverlies komen Korsakovpatiënten dagelijks in probleemsituaties terecht die ze zelf niet meer kunnen oplossen. Ze worden onzeker en lijden aan faalangst. De ene patiënt reageert hierop met een apathische houding; hij trekt zich terug, neemt geen initiatief meer. De ander wordt juist agressief. Bij Korsakov zijn er belangrijke delen van de hersenen nog niet beschadigd, maar na verdere beschadiging van de hersenen kan ernstige alcohol-dementie ontstaan. Die heeft een erg progressief verloop en is bijna nooit meer te herstellen.

Chinese Wijsheden



Bij een goed einde hoort een goed begin.

Erasmus

Mensen blijven massaal slaappillen slikken

In Nederland nemen ongeveer 750.000 mensen elke avond een slaapmiddel. Dat is niet alleen een onwenselijke en diep ingeburgerde gewoonte: zelfs artsen schrijven ze te snel voor. Volgens een steekproef schreef 94 van 100 artsen slaappillen voor bij tamelijk onschuldige slaapproblemen. Slaappillen zoals benzodiazepines hebben echter ernstige nevenwerkingen. Zo verhogen ze het risico op de ziekte van Alzheimer en kunnen ze verslavend werken!



Afhankelijk van leeftijd en geslacht heeft 20 tot 40 % van de Nederlanders slaapproblemen. Slapeloosheid komt vaker voor bij oudere mensen en bij vrouwen. Ze moeten eerst aangepakt worden door eenvoudige maatregelen. Als de slaapkwaliteit goed is, is er niet onmiddellijk een probleem. Alcohol, cafeïne, medicatie en laattijdige, zware maaltijden kunnen slaapverstoorders zijn. Vermijd om lang wakker in bed te blijven liggen en hou eventueel een slaapdagboek bij.

Hoe behandel je slapeloosheid op een natuurlijke wijze?

De slaap is van cruciaal belang voor ons lichamelijk en mentaal evenwicht. We moeten slapen om de massa gegevens en gebeurtenissen van de voorbije dag te verwerken en tot rust te komen. Mensen slapen gemiddeld 7 uur per etmaal. Het slaap-waakritme wordt bepaald door verschillende stoffen die verbonden zijn met het circadiaans ritme (het uurwerk van ons organisme dat volgens een 24 uur cyclus functioneert). Die stoffen zijn noradrenaline, acetylcholine en serotonine. Het is de laatste stof die melatonine aanmaakt. Melatonine wordt ook wel eens het slaaphormoon genoemd, waarvan de precursor (voorloper) tryptofaan is. Tryptofaan is o.a. terug te vinden in haver, bananen, gedroogde pruimen en dadels, melk, kaas/cottage cheese, gevogelte (kip, kalkoen, fazant, kwartel) en vis, zaden (pompoenpitten, zonnebloempitten, sesamzaad), amandelen, linzen, en donkere chocolade. Pompoenpitten zijn zeer rijk aan tryptofaan. Mits we voldoende van deze stoffen in ons lichaam hebben, maken de hersenen melatonine aan vanaf de duisternis valt. De melatonineproductie ligt het hoogst tussen 1 en 5 uur 's ochtends.

Slapeloosheid natuurlijk behandelen via:

- Dieettherapie: Eet licht 's avonds, vermijd vetten en sausen. Drink ook geen koffie of alcohol. Kies voor voeding die rijk is aan vitamine A, B1, D en B6.

Drink na de avondmaaltijd lindethee of warme melk met wat honing, en neem een tabletje melatonine voor het slapengaan.

- Fytotherapie: Gebruik planten die de slaap bevorderen zoals valeriana, hop, meidoorn en haver.

Slaappil voor betere nachtrust?

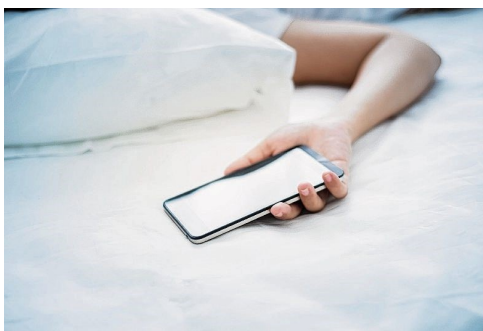
Slapen is van levensbelang voor iedereen. Toch hebben steeds meer mannen en vrouwen in ons land moeilijkheden om van een degelijke nachtrust te kunnen genieten. Hier volgen, zeer beknopt, enkele cruciale effecten die de slaap uitoefent op onze algemene gezondheidstoestand, alsook enkele woorden over middeltjes die slaapbevorderend werken. Een degelijke nachtrust herstelt alle lichaamcellen, de spieren ontspannen. Ze krijgen meer zuurstof gedurende de diepe slaap. Alle lichaamweefsels krijgen een miniverjongingskuur door de actie van het natuurlijke groeihormoon in ons lichaam dat gedurende de nachtrust actief is. Het immuunsysteem van de mens wordt gedurende de donkere, slapende uren versterkt.

Er bestaan heel wat eenvoudige middeltjes om van een betere nachtrust te kunnen genieten. Zo zijn er talloze planten zoals melisse, valeriana, hop en passiebloem (Passiflora) die kunnen helpen tegen slapeloosheid. Ook het door onze hersenen geproduceerde hormoon melatonine verbetert de nachtrust.

Zorg er ook, bij de (lichte) avondmaaltijd, voor dat er sla op het menu staat. Kropsla bevat lactucarium, een melkachtig sap dat de slaap bevordert. De wetenschappelijke naam van kropsla is *Lactuca sativa* en daarvan is de naam lactucarium afkomstig. Als u de dikke nerven van sla versnijdt, kunt u dit sap zien.

Mobiele telefoon op nachtkastje verstoort nachtrust

Mensen, die hun mobiele telefoon op hun nachtkastje leggen, verliezen tot één uur slaap per nacht. De elektromagnetische stralingen vertragen en verstoren het inslapen. Ze kunnen zelfs hoofdpijn veroorzaken bij gevoelige mensen (vooral vrouwen). Deze gegevens, die opgetekend werden door de wetenschappers van het gerenommeerde Karolinska Instituut in het Zweedse Uppsala, zijn niet alleen belangrijk voor volwassenen, maar zeker voor kinderen en adolescenten die hun mobiele telefoon het meest 's avonds gebruiken.



Net die groep van jonge mensen heeft - nog meer dan volwassenen - nood aan een degelijke, herstellende nachtrust. Het gebruik en de nabijheid van de mobiele telefoon, vlak voor het slapen, resulteert op termijn in veranderingen van het humeur en de persoonlijkheid. Kinderen krijgen - volgens de wetenschappers - sneller ADHD of depressieve symptomen (denk aan de zelfmoord internetclubs). Dit alles heeft ook gevolgen op de schoolresultaten omdat het concentratievermogen en het aanleren van nieuwe kennis veel moeilijker verloopt door een gebrek aan slaap.

Magnesium ontspant en zorgt voor diepe slaap

Magnesium, een mineraal dat weinig in onze voeding voorkomt, speelt een rol bij (spier)spanning, de prikkeloverdracht, het hartritme, de botopbouw, werkt ontspannend en is onmisbaar voor de aanmaak van enzymen en hormonen. Het kan verzuring tegen gaan en herstelt een verstoorde klierwerking. Magnesium is één van de belangrijkste mineralen in het lichaam dat ook borg staat voor een uitstekende nachtrust. Omdat magnesium bij zoveel processen in het lichaam betrokken is en wij relatief weinig binnen krijgen (o.a. door verschraving van de voedingsbodem), hebben wij massaal een tekort aan dit mineraal.

Een degelijk magnesium supplement, al of niet in combinatie met calcium en kalium zorgt voor een rustige en herstellende slaap. Volgens de wereldgezondheidsorganisatie heeft een volwassene dagelijkse 460 milligram magnesium nodig. De westerse voeding zou gemiddeld 120 milligram magnesium per dag leveren. Met deze cijfers lijkt het logisch waarom zoveel mensen klagen over slaapproblemen.



Oosterse Wijsheden

Vleierij en glad van tong zijn wijzen zelden op een oprecht mens.

Confucius