

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

Zonnebaden, een verslaving?

De zon helpt ons bij de aanmaak van vitamine D, maar zonlicht brengt veel meer teweeg in ons lichaam. Chronische blootstelling aan uv-licht activeert hormonen in het lichaam die ons goed doen voelen. Hormonen die gelijkenissen vertonen met het zwaar verslavende heroïne. Kan dat de jaarlijkse trek naar de zee door zonneklopers verklaren?



Een logisch gedrag is zonnebaden niet. Er zijn immers risico's aan verbonden, zoals verbrande huid, huidkanker en versnelde huidveroudering. Inderdaad lijken sommige mensen echt verslaafd te zijn aan de zon, dit wil zeggen, ze komen tegemoet aan de criteria van verslavingsgedrag. Een Amerikaanse wetenschapper, David Fisher van de Harvard Medical School, heeft de hormonen voor het eerst aangetoond bij muizen. Zijn muizen vertoonden verslavingsgedrag, inclusief ontwenningsverschijnselen, nadat ze een dagelijkse dosis uv-licht kregen.

Tips voor zonneklopers

De zon brengt licht in je leven, maar brengt ook leed. Zonlicht is nodig voor de aanmaak van vitamine D, maar zonlicht (met name uv-licht) verhoogt ook het risico op huidkanker. Neem in de zomer steeds deze tips in acht.

- Ga regelmatig de zon tegemoet, maar nooit langdurig. Neem regelmatig een pauze uit de zon.
- Uv-licht veroorzaakt ALTIJD schade in de huid, maar die schade wordt normaal hersteld. Zonnebrand is een teken dat de schade groter was dan het vermogen op te herstellen. Geef je huid steeds de kans om te herstellen van een zonnebad.
- Vermijd de felle zon rond de middag. Zoek de zon vooral in de ochtend op.
- Zoek de zon al in de vroege lente op, die is minder schadelijk. Op die manier bruin je al een beetje, en een bruine kleur (melanine) geeft de beste bescherming tegen uv-licht.
- Denk erom: een bruine teint is mooi, maar te veel zon doet je huid sneller verouderen!
- We weten eigenlijk niet of zonnecrè-

mes beschermen tegen melanomen, de gevaarlijkste vorm van huidkanker. Ze geven vaak een vals gevoel van veiligheid.

- Gezonde voeding beschermt ook tegen huidkanker.
- Drink voldoende water.

Tips tegen zonnebrand

Zonnebrand ontstaat door overmatige blootstelling aan ultraviolette straling. In het zonlicht zitten verschillende UV-stralen, waaronder UVA en UVB. Deze stralen beschadigen voornamelijk het huidoppervlak en brengen onomkeerbare veranderingen teweeg in het erfelijke materiaal van de levende cellen. De schade uit zich op langere termijn door snellere veroudering van de huid en/of goed- en kwaadaardige huidkwaden. De UVB-straling is vooral verantwoordelijk voor acute zonnebrand.

Zonnebrand is een belangrijke risicofactor voor een melanoom. Zo maken volwassenen die tijdens hun kind- en jeugd jaren meerdere keren na elkaar ernstige zonnebrand opliepen, meer kans op huidkanker. Volg deze tips indien u het begin van zonnebrand merkt:

- Ga direct uit de zon als u merkt dat u verbrandt.
- Koel de huid gedurende 10 minuten af met natte omslagen om de pijn te verlichten.
- Neem geen warm bad of hete douche, maar gebruik lauw water.
- Verkoel en verzacht de huid met een aftersun-product. Ook komkommerschijfjes en lotion met aloë vera brengen verlichting.
- Draag luchtige kleding die niet tegen de huid schuurt.
- Neem contact op met de huisarts als uw huid gezwollen is, u veel blaren krijgt of zich ziek voelt.
- Blijf minstens 3 dagen uit de zon om uw huid te laten herstellen.



Zonnecrèmes tegen huidkanker?

Zonnecrème beschermt tegen zonnebrand en daarom tegen huidkanker ... Het klinkt als de logica zelf, toch is er geen hard bewijs dat zonnecrèmes beschermen tegen melanomen, de agressiefste vorm van huidkanker. Integendeel, door regelmatig en kortstondig in de zon rond te lopen, bouw je de beste bescherming op tegen die melanomen.

Zonnecrèmes lijken wel te beschermen tegen mildere vormen van huidkanker. Omdat zonnecrèmes snel uitgewerkt zijn, geven ze vaak een vals gevoel van veiligheid. Ze worden vaak op het strand gebruikt, waar je een dubbele dosis uv-straling krijgt (weerkaatsing van het zand). Vele zonnecrèmes bevatten bovendien vitamine A, dat de celdeling kan bevorderen.

De zware last van chronische Lyme

Een acute infectie is meestal goed te behandelen (antibiotica), een goed werkend immuunsysteem en goede opvolging. Maar als de besmetting niet direct gestopt wordt, kan deze chronisch worden, zich overal verspreiden en woekeren, en wordt ze zeer moeilijk te behandelen.

Bovendien is Borrelia burgdorferia niet de enige verwekker: er zijn vele co-infecties, met zeer diverse symptomen en lokalisaties, afhankelijk van de soort 'beesten' en waar deze zich nestelen. De ziekte van Lyme kan ook 'verspreid' zijn, van in het begin of later: 'disseminated Lyme borellosis', een 'veelkoppig monster'. Hierdoor kan Lyme vele andere ziekten 'mimicken' - nabootsen- en resistente restinfecties beletten vaak genezing. Hierdoor is de last van chronische Lyme zwaarder dan bij andere chronische ziekten.



De Nederlandse 'Lyme prospect' studie onderzocht de problematiek hiervan en concludeerde:

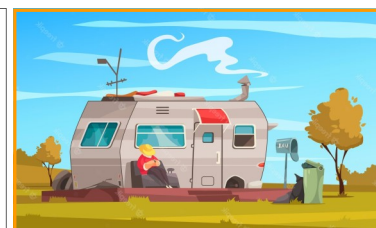
"Lymepatiënten blijven ondanks antibioticabehandeling soms beperkt in hun fysiek en sociaal functioneren: vermoeidheid, pijn, concentratieproblemen, cognitieve achteruitgang, ... tevens ernstiger en langduriger dan bij andere chronische ziekten."

Info en preventie ziekte van Lyme

De ziekte van Lyme is de belangrijkste door teken overgedragen ziekte. Het is een zeer verraderlijke ziekte, die steeds meer epidemisch wordt. In België is er alvast een strategisch actieplan voor 'Reductie van teken en geassocieerde ziekten', met als doel het probleem in kaart te brengen. Je kan dit raadplegen op (www.tekentiques.net), en er ook tekenbeten rapporteren. In Nederland vind je een overzicht van de meldingen van tekenbeten en erythema migrans (rode ring rond de tekenbeet) op www.tekenradar.nl. Je kunt er ook zelf tekenbeten rapporteren.

"Je kan de incidentie verminderen door de bron te verminderen." - Risico tekenbeten reduceren: 32% van de gevallen gebeuren in de tuin, op school of in recreatiezones. Eliminatie van teken op deze plaatsen is dus belangrijk: met een witte doek over de grond strijken levert veel teken op!

- Vermijd vochtige bossen, teken houden niet van droog en heet!
 - Controle, en directe en veilige verwijdering van de teek (met speciaal apparaatje, zonder op het tekenlichaam te duwen).
- NB. Tekenen kruipen vaak uren rond onder de kleding vooraleer ze bijten: dus niet alleen de blootgestelde delen



Vakantieplanning 2023

ma 29 mei t/m ma 5 juni
en
za 1 juli t/m za 8 juli

checken! Dus controleer goed, vooral bij kinderen.

Opletten voor tekenencefalitis

Tekenencefalitis (FSME) is een vorm van hersenontsteking die overgebracht wordt door teken. Er is beperkt risico voor degenen die door de vrije natuur trekken waar de besmette teken voorkomen. Als je bedekkende kleding draagt en een insectenwerend middel op de onbedekte, kwetsbare huid smeert, verklein je de kans op een tekenbeet.

Er is een inenting mogelijk die bij volwassenen ook nog binnen vier dagen na een tekenbeet kan worden toegediend. Over de noodzaak van die inenting moet je je in de vakantieplaats op de hoogte stellen. In sommige gevallen is een lang werkende vaccinatie vooraf mogelijk.

Na drie tot dertig dagen krijg je griep met koorts, overgevoeligheid, misselijkheid, hoofd- en gewrichtspijn. Na een week verdwijnen de klachten meestal weer. Bij tien procent van de zieken komen de symptomen echter weer terug en kunnen leiden tot een hersenontsteking of FSME.

FSME verloopt in twee fasen. De eerste fase begint met griepverschijnselen, koorts en hoofdpijn. Dit duurt ongeveer 5 tot 10 dagen. Daarna heeft men een klachtenvrije periode van 4 tot 10 dagen. Bij een deel van de patiënten ontstaat een tweede ziekteperiode met hoge koorts, hoofdpijn, verlamingsverschijnselen, ontsteking van hersenen en hersenvlies. Zelden leidt dit tot ernstige en blijvende aandoeningen van het zenuwstelsel. Enkel bij 10 % van de geïnfecteerde mensen treedt die tweede fase op, waarvan 3 tot 5 % van de patiënten er blijvende neurologische aandoeningen (verlamming, doofheid, hoofdpijn) aan overhouden. Eén tot twee procent overlijdt zelfs aan FSME

Chinese
Wijsheden



De man met de rode
neus wordt verdacht,
al drinkt hij niet.

Echinacea en salie verzachten keelpijn

In vergelijking met chlorhexidine en lidocaïne werkt een spray



met echinacea en salie even goed tegen keelpijn.

Chlorhexidine is een chemisch ontsmettingsmiddel dat de bacteriën in de keel moet afdoden. Lidocaïne is een pijnverdovend middel dat de chirurg soms ook gebruikt voor lokale verdoving. Een groep van 154 patiënten met acute keelpijn moest dagelijks 10 keer een keelspray gebruiken die echinacea/salie ofwel chlorhexidine/lidocaïne bevatte (de patiënten wisten zelf niet wat ze namen).

Na analyse bleken beide behandelingen even werkzaam te zijn. De groep die echinacea en salie nam, ondervond zelfs een iets grotere verbetering na drie dagen.

Salie heeft een antibacteriële werking, terwijl echinacea (rode zonnehoed) het immuunsysteem versterkt.

Honing beter dan medicinale hoestsiropen

Amerikaanse wetenschappers hebben via een klinische studie aangetoond dat honing een veel veiliger en gezonder antihoestmiddel is dan de meeste medicinale siropen. Professor Ian Paul en zijn team van de universiteit van Pennsylvania deden een onderzoek bij 105 patiëntjes met een verkoudheid, die door de hoest niet konden slapen. De 105 kinderen werden onderverdeeld in drie groepen. Groep 1 kreeg voor het slapengaan een lepel biologische, vloeibare honing. Groep 2 nam een lepel medicinale hoestsiroop in. Groep 3 kreeg niets. Uit het onderzoek bleek dat de kinderen die de vloeibare honing hadden ingenomen de beste nachtrust hadden.

Waarom is honing zo goed?

Honing in vloeibare vorm lijkt op hoestsiroop, maar het is zeer rijk aan antioxidanten en stoffen die microben op natuurlijke wijze doden. Op de vraag hoeveel honing de kinderen gedurende de test kregen was het antwoord de eenvoud zelf. "Kinderen tussen 2 en 5 jaar kregen een halve koffielepel, jongens en meisjes in de leeftijdscategorie tussen 6 en 11 jaar consumeerden een volledige koffielepel. Oudere kinderen kregen 2 koffielepels.", zeggen de onderzoekers.

De eeuwige hoest: kies voor natuurlijke hoestsiropen

Kinderen hebben wel eens een typische zware hoest, maar ook volwassenen zitten wel eens met een hoest opgescheept die hen 's nachts wakker houdt. De vraag die je eerst moet stellen is: vanwaar komt die hoest? Hoesten is niet

altijd een teken van verkoudheid, ook andere ontstekingen aan de luchtwegen 'monden' uit in een hoest. Bij kinderen schuilt achter een langdurige hoest vaak een astma-aandoening!

Voor een onschuldige hoest hoef je niet onmiddellijk te grijpen naar farmacologische hoestsiropen. Zij onderdrukken enkel de hoestreflex in het zenuwstelsel en doen dus niets aan de oorzaak. De meest eenvoudige remedie tegen hoest is natuurlucht die je in ruwe vorm moet innemen. Propolis is nog een ander bijenproduct dat zowel een antibacteriële als antivirale werking heeft.



Vele kruiden zijn bekend vanwege van hun hoestonderdrukkende werking. Sommige van die kruiden onderdrukken infecties aan de luchtwegen, andere wakkeren de slijmproductie aan. Preparaten met eucalyptus, tijm, zoethout en dennensiroop zijn veilige middeltjes, ook al als je niet goed weet wat aan de basis ligt van de hoest. Rode wilg (schors) en bakbanaan (bladeren) zijn minder gekende hoestremmers. Is de hoest eerder een astmaverschijnsel, dan moet je de achterliggende allergie behandelen. Omega-3-vetzuren en probiotica kunnen dan soms helpen. Zorg ook voor een goede ventilatie in het huis.

Eieren slecht voor de cholesterol?

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 hoog cholesterolgehalte 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?

Ondanks alle beschikbare 'geneesmiddelen' vertegenwoordigen cardiovas-

culaire oorzaken nog steeds 30 % van de overlijdens wereldwijd. Daar ligt dus weinig oplossing. In gezonde voeding echter wel. O.a. via betere HDL-cholesterolwaarden.

- Voeding laag in (geraffineerde) koolhydraten, maar met meer (gezonde, ongeraffineerde) vetten (olijfolie, kokosolie, vis,...) is op lange termijn geassocieerd aan hogere HDL-waarden. Vermijd geraffineerde en transvetten.
- Meer bewegen: vooral hoge intensiteits oefeningen verhogen HDL.
- Niet roken (onderdrukt HDL!)
- Gewicht verliezen,...
- Eet veel paarse groenten en fruit. Paarse bioflavonoïden, anthocyanen, beschermen niet alleen tegen oxidatie en ontsteking, ze verhogen ook significant de HDL-waarden. (12 weken suppletie: stijging met 13,7%!).
- EN: ze verhogen de functionaliteit van HDL!

'Functionele HDL' voert niet alleen overtollige en verbruikte cholesterol terug naar de lever, maar zorgt ook voor een betere afvoer ervan via de gal. Functionele HDL is tevens antioxidantief en anti-inflammatoir.

Maar een hoog HDL is geen garantie voor de functionaliteit. Anthocyanen blijken zeer specifiek deze functies te herstellen.



Cholesterol: beter gezonde dan vetarme voeding

Nog steeds denken mensen dat een vetarm dieet gezonder is, maar steeds meer zien we dat de vetten er minder toedoen. 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 soja-producten, 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 %.



Oosterse Wijsheden

Het is gemakkelijk om dapper te zijn op een veilige afstand.