

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](http://www.gripholten.nl)

## 40 Jaar Therapeut

Veertig jaar therapeut, waar blijft de tijd.

In al die jaren vele mensen geholpen weer op het goede spoor te komen en proberen hun klachten te verhelpen.

In het algemeen is dat goed gelukt, aangezien er toch steeds nieuwe mensen bij mij aankloppen voor hulp. Maar ook mensen die ik jaren niet heb gezien melden zich weer.

Het is een mooie maar soms wel een wat zware tijd geweest die hier en daar wel een wissel op ons leven heeft getrokken. Zonder de medewerking van mijn vrouw, had ik dit allemaal niet kunnen bereiken.

Ik krijg wel eens de vraag "Hoe lang ik nog praktisch blijf doen".

Die vraag kan ik moeilijk beantwoorden, ik weet het niet. Door met de praktijk bezig te zijn, blijf ik toch nog een beetje betrokken bij de maatschappij.

uitgerekt. Overdag zijn er dus geen problemen. Stopt de beweging dan zorgt de hoge spierspanning voor verkramping en pijn.

De meeste mensen liggen 's nachts redelijk stil. Hoe langer u stil ligt (uitslapen) hoe meer de spieren de gelegenheid hebben om te spannen, te verkrampen, stijf te worden en pijn te doen.

Daarom: voordat u uit bed gaat de spieren goed uitrekken, net zoals uw hond of kat dat doet als hij/zij wakker wordt.

Verkramping kan ook een signaal zijn dat er te weinig vocht in het lichaam is of dat de blaas gelegeerd moet worden.

### Hoe spierkrampen vermijden?

Wie is nooit wakker geworden in zijn slaap omwille van hevige spierkrampen in de kuit? Soms zijn ze zo hevig dat de spieren dagenlang stijf blijven, wat het sporten bemoeilijkt. Een frequente oorzaak is tekort aan mineralen zoals kalium, magnesium of calcium. Uitdroging is een grote risicofactor, vandaar dat vele mensen krampen krijgen tijdens het sporten bij warm weer. Ze hebben dan te weinig vocht ingenomen.



Om spierkrampen te vermijden, moet je ervoor zorgen dat de bloedtoevoer naar de benen niet belemmerd wordt. Regelmatig bewegen houdt je spieren en bloedvaten in goede conditie. Stretchen helpt zowel krampen te voorkomen als te verlichten. Massage, ijs of een koud-warm-douche kan ook nuttig zijn. Mensen die geregeld last hebben van krampen, kunnen B-vitaminen uitproberen, die gaan de opstapeling van melkzuur in de spieren tegen.

### Bij griep zijn antibiotica zinloos



Europese wetenschappers waarschuwen tegen het zinloos gebruik van antibiotica bij de bestrijding van virale infecties. Er worden regelmatig artikelen gepubliceerd die artsen er moeten van weerhouden om antibiotica voor te schrijven bij luchtweginfecties. De resultaten van de studies spreken dan ook voor zich. Men volgde niet minder dan 3.3 miljoen mensen die een infectie van de bovenste luchtwegen hadden gekregen. Volgens de onderzoekers hadden antibiotica slechts een zeer marginaal beschermingseffect tegen mogelijke complicaties. In concrete cijfers moest men aan meer dan 4000 patiënten antibiotica voorschrijven om één complicatie te voorkomen. Dit betekent dat antibiotica in 99,99 procent van de gevallen waardeloos was.

### Artikel november 2023 Veel zout in medicamenten

Vele medicamenten bevatten veel natrium, die een slechte impact hebben op de hartgezondheid.

Op dit artikel heb ik een aantal reacties gekregen.

Het blijkt dat er natrium in de medicijnen zitten om de houdbaarheid te vergroten, is bevestigd door een huisarts.

### Stramme spieren

U hebt een nacht heerlijk geslapen. Toch als u uit uw bed wilt stappen voelt u dat u erg stijf bent. Uitslapen is er trouwens nooit bij, want dat brengt altijd rugpijn met zich mee. Er zijn mensen die soepel de dag beginnen en mensen die de dag stijf en pijnlijk tegemoet treden. De morgenstond heeft niet altijd goud in de mond. Hoe kan dat?

De oorzaak ligt in de algemene spanning van de spieren. Als de spierspanning te hoog is, ontstaat verkramping en dat doet zoals u weet pijn. De oplossing is beweging. Zolang een spier die eigenlijk wil verkrampen maar blijft bewegen is er niets aan de hand. De spier blijft uit-



Ook de British Medical Journal publiceerde de resultaten van een studie waar 119 kinderen aan deelnamen met een soortgelijke infectie. Het alarmerende resultaat was dat 83 procent van de kinderen een resistentie hadden opgebouwd tegen antibiotica.

### Vlierbessensiroop is zeer efficiënt tegen griep

Klinische studies hebben aangetoond dat een extract van de zwarte vlierbessen een verhoging veroorzaakt van de productie van cytokinen, dat zijn ontstekingswerende stoffen die het lichaam zelf aanmaakt. Een cytokine is een proteïne die een belangrijke rol speelt bij de weerstand van iedere mens. De buitengewone kwaliteiten van de zwarte vlierbes, de Sambucus Nigra L., zijn al eeuwenlang bekend. Jarenlang is gezocht naar een procédé om de stoffen van de zwarte vlierbes te extraheren en te concentreren. Het resultaat is het gepatenteerde extract Antivirine. Een dagelijkse inname hiervan is noodzakelijk teneinde het afweersysteem van het lichaam optimaal te houden.

### De immuniteit verhogende eigenschappen van vitamine C

De winter is het jaargetijde waarin heel wat mensen last krijgen van verkoudheden, keelontstekingen en allerlei soorten griep. Uit onderzoeken van het Linus Pauling Instituut blijkt dat 95% van de volwassen bevolking geen gebruik maakt van de preventieve en genezende kracht van hoge dosissen vitamine C.

Mensen die naargelang de kracht van hun immuniteit 1000 tot 6000 milligram vitamine C per dag innemen, beschermen zich niet alleen tegen de typische winterkwaaltjes, maar voorkomen ook griepaanvalen.



Spijtig genoeg gebruiken slechts zeer weinig mensen voldoende vitamine C om echt te kunnen genieten

van zijn beschermende werking. Men gaat er nog steeds van uit dat 75 tot 90 milligram ascorbinezuur, die door het ministerie van Volksgezondheid wordt aanbevolen, voldoende is voor een optimale dagelijkse dosis.

De realiteit toont aan dat die hoeveelheid net volstaat om scheurbuik te voorkomen, maar zeker geen garantie biedt om in een optimale gezondheid herfst en winter door te komen.

Nobelprijswinnaar Dokter Linus Pauling was dertig jaar geleden de eerste die het belang van hoge dosissen vitamine C beschreef en bekendmaakte. Tijdens de afgelopen kwart eeuw verzamelden duizenden wetenschappers een massa aan bewijzen die aantonen dat vitamine C, voldoende rust en een degelijke hygiëne de beste wapens zijn tegen griep. Daarnaast bestaan er voldoende weerstandverhogende producten om (winter-) ongemakken te voorkomen.

### Afweerverhogende voedingsstoffen

Zink en selenium zijn twee voedingsstoffen die onmisbaar zijn voor een sterke afweer tegen virussen en bacteriën. Wanneer deze stoffen ontbreken, schiet de immuniteit niet alleen tekort, ze gaat ook 'malafide' optreden. Een inefficiënte afweer kan op den duur vernietigend worden voor het eigen lichaam.

Knoflook is vanouds een voedingsmiddel dat gegeten wordt om de afweer kracht bij te zetten. Knoflook verhoogt het aantal witte bloedcellen, de cellen die bacteriën en virussen aanvallen. **Vervolg op achterzijde**

## Chinese Wijsheden



De boer bidt om regen, de reiziger om mooi weer - en de goden aarzelen.

Zelf bevat het een aantal waardevolle antibacteriële stoffen.

Stevia is niet alleen een veilige, natuurlijke zoetstof maar is ook een zeer sterk ontstekingswerend antioxidant.



Onderzoekers hebben chlorella en spirulina intensief onderzocht als middel om de weerstand te ondersteunen. Deze twee algen zijn erg voedzaam en verhogen de afweer bij mensen met een zwakkere immuniteit. Net zoals knoflook verhogen ze het aantal witte bloedcellen in het bloed. Spirulina doet dat zelfs bij hivpatiënten.

Oxidatieve stress verzwakt de afweer, terwijl antioxidanten de afweer verscherpen. Van vitamine C wordt al tientallen jaren beweerd dat het verkoudheid kan voorkomen, maar onderzoeken spreken elkaar tegen. Het blijkt wel te helpen bij atleten, of wanneer hoge dosissen genomen wordt (tot acht gram per dag).

### Gevoelige huid



Vooral vrouwen zijn het slachtoffer van een gevoelige huid. Men schat dat één op de vijf vrouwen af te rekenen krijgt met de gevolgen van een gevoelige huid. Mensen die aan deze aandoening lijden krijgen o.a. rode plekken in het gelaat.

Typisch voor voor mannen en vrouwen een gevoelige huid is dat zij bijna geen cosmetica kunnen verdragen. Voor vrouwen met dit gezondheidsprobleem zijn antirimpelcrèmes taboe.

Iedereen die met een gevoelige huid wordt geconfronteerd doet er het beste aan om een dermatoloog te consulteren. Dat is noodzakelijk om een juiste diagnose te laten vaststellen. De dermatoloog zal ook advies geven welke producten wel en welke niet mogen gebruikt worden. Meestal zullen het producten zijn die zo neutraal mogelijk reageren op de gevoelige huid. Ze zullen dan ook zo weinig mogelijk actieve, irriterende stoffen bevatten.

### Eenvoudige tips om huidirritaties te voorkomen

Heel veel mensen hebben bij zomerse weersomstandigheden last van huidirritaties. Het is nochtans 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 perioden zeer actief.

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

### Gevoelige hoofdhuid door stress en luchtvervuiling

Stress, luchtvervuiling en te agressieve haarverzorging verstikken of veranderen de structuur van de hoofdhuid. De gevoelige hoofdhuid geeft in dergelijke gevallen lichte ongemakken zoals o.a. jeuk.

Een gevoelige hoofdhuid kan nog twee andere oorzaken hebben. Ofwel is ze te droog. Natuurartsen raden in dat geval aan ze tweemaal per week te behandelen met olijfolie of sesamolie. De olie moet minimum 4 uur op de schedel intrekken. Vervolgens wordt het haar gewassen een pH5 neutrale shampoo die de gevoelige hoofdhuid terug tot rust brengt. Gebruik voor de verzorging van het haar enkel natuurlijke materialen en zorg ervoor dat het haar niet gespannen staat.

Een tweede bijkomende oorzaak van een gevoelige hoofdhuid is een vorm van spasmofilie. In dat geval schrijven natuurartsen calcium en magnesium voor. Een dermatoloog biedt de snelste oplossing om problemen rond een gevoelige hoofdhuid op te lossen.

Ook kunnen er huidschilvers worden gevormd, dit wordt veelal aangezien voor roos, maar komt het vooral voor op de huid vooraan op het hoofd, dan kan het ook zijn dat de bloedsuiker waarden te hoog zijn.

### 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.

### Pijnstillers helpen de verspreiding van griep

Je hebt het weer zitten. Griep, en het enige dat je kunt doen is een pijnstiller nemen en uitzieken. Maar net die pijnstiller heeft onverwachte effecten. Aspirine en andere pijnstiller onderdrukken ook de natuurlijke afweerreacties, waardoor het virus meer gelegenheid krijgt om zich te vermenigvuldigen. Vooral de kans dat je iemand zal besmetten stijgt dan.



De boodschap blijft: blij gewoon thuis, en probeer te overleven zonder pijnstillers. Natuurlijke middeltjes kunnen soms helpen, ze zijn alleszins ongevaarlijk. Pijnstillers worden te snel genomen, in de VS hebben ze zelfs berekend dat ze ongeveer 700 doden per jaar veroorzaken!

### Hoe kun je een verkoudheid voorkomen?

Een sterk afweersysteem is altijd de beste manier om een verkoudheid te voorkomen. Als het afweersysteem verzwakt is, kunnen infecties gemakkelijk toeslaan. Vooral in de winter als verkoudheden vaker optreden is het belangrijk om het infectierisico te verkleinen door een aantal preventieve maatregelen te nemen. De volgende stappen kunnen je lichaam helpen om verkoudheidsziekten af te weren.

Regelmatig lichaamsbeweging nemen is een belangrijk onderdeel van een gezonde levenswijze. Het ondersteunt de stofwisseling en je afweersysteem, waardoor je lichaam verkoudheden gemakkelijker kan afweren. Een dagelijkse wandeling in de frisse lucht is een goed begin. Vooral kinderen moeten aangemoedigd worden om lichamelijk bezig te zijn.



## Oosterse Wijsheden

Als je een waardig mens ontmoet, tracht hem dan na te volgen.  
Als je een onwaardig mens tegenkomt, beproef dan jezelf.

Confucius