

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

Koortsblaasjes

Koortsblaasjes worden veroorzaakt door de activering van een besmettelijk virus dat zich in de zenuwbanen van de huid verschuilt. Het virus kan geactiveerd worden door heel wat factoren zoals koorts, vermoeidheid, stress, ziekte, zon, extreme warmte of koude, agressieve (lees chemische) make-up en zeep alsook door bepaalde voedingsmiddelen.

De koortslipklachten beginnen meestal met plaatselijke jeuk en branderigheid van de huid. De huid zwelt op, wordt rood en vervolgens ontstaan kleine blaasjes. Na enkele dagen drogen de blaasjes in tot korstjes. Na ongeveer 10 dagen is de lip weer helemaal genezen. Kenmerkend voor een koortslip is dat hij met enige regelmaat terugkomt.



Het herpesvirus in de koortslip is zeer besmettelijk. Het virus is aanwezig in de blaasjes en de verse korstjes en kan door zoenen of ander lichaamscontact worden overgebracht. Wanneer de huid weer genezen is kan er geen virus meer worden overgedragen. Het virus houdt zich schuil in de zenuwbanen van de huid, en kan vanuit deze schuilplaats weer toeslaan. Omdat het virus zich steeds weer terugtrekt in dezelfde zenuw, komt de koortslip ook typisch steeds op dezelfde plaats terug.

Preventie en behandeling van koortsblaasjes

Iedere apotheker levert verschillende receptvrije middeltjes af om mensen met koortsblaasjes te helpen. De producten zijn meestal gels, zalfjes of vloeibaar. Ze bevatten hydraterende stoffen voor de lippen en beschermende of verdovende componenten. De producten zorgen voor meer levenskwaliteit (minder ongemakken) gedurende een aanval van koortsblaasjes. De beschikbare remedies verzachten de symptomen maar zorgen niet voor een snellere genezing. Een Nieuw-Zeelandse studie toont echter aan dat je net zo goed (5 x per dag) Kamuka-honing op een koortsblaasje kan smeren als antivirale zalf.

Koortsblaasjes vermijden is enkel mogelijk door de uitlokkende factoren te elimineren. Nogal wat mensen krijgen koortsblaasjes door een overmatige blootstelling aan de zon. Zij

moeten hun lippen en hun gelaat maximaal beschermen met een degelijke, UVA en UVB blokkerende zonnecrème. Het is voor deze mannen en vrouwen ook niet aangewezen om gebruik te maken van een zonnebank. Aangezien koortsblaasjes uiterst besmettelijk zijn is het van essentieel belang ze niet aan te raken en regelmatig de handen te wassen om het doorgeven van de besmetting te vermijden.

Cellulite bestrijden door versnelde stofwisseling



Elk jaar worden miljoenen euro's gespendeerd aan zalfjes, apparaten en zelfs kleren om de sinaasappelhuid te verwijderen van benen en dijen. Daarnaast zijn er nog allerhande diëten die verlossing van cellulite beloven. Amerikaanse onderzoekers opperen dat de meeste vrouwen zullen moeten leren leven met die minder fraaie sinaasappelhuid, of voldoende moeite doen om via beweging en vochtafdrijvende groenten de kwaal te bestrijden.

De typische anti-cellulitediëten helpen vanaf een zeker punt niet meer. Soms maakt het de zaak zelfs erger. De werking van zalfjes en apparaten is meestal niet van blijvende duur. Het is meer de kwaliteit van de huid en de leeftijd van de vrouw dan het vet in de dijen die bepalen of cellulite verschijnt of niet. Vetten verlies je nu eenmaal slechts door een blijvende verhoogde stofwisseling. Maar daar heeft bijna niemand aandacht voor omdat er geen fortuinen mee te verdienen vallen.

Hoe risico op cellulite verminderen?

Sinaasappelhuid of cellulite is een vervelende, maar ongevaarlijke aandoening. Ze treft vooral vrouwen, omdat vrouwelijke hormonen -vooral oestrogeneen- een belangrijke rol spelen bij het ontstaan ervan. Andere oorzaken: vetopslag, dus overgewicht; maar vooral ook een slechte circulatie en vochtophoping. Maar eigenlijk is het ontstaansmechanisme van cellulite nog niet volledig ontrafeld.

Wat kan je er aan doen?

Gezonde voeding, een gezond gewicht proberen behouden, en zorgen voor een goede bloedcirculatie. Dus: beweeg, beweeg, beweeg!! Cellulite kan verminderd worden door een bindweefselmassage (verbetering van de microcirculatie), een gezonde leefstijl en crèmes. Ook bepaalde medische behandelingen zoals mesotherapie, lasertherapie en ESWT (Electromagnetic Shock Wave Therapy) zouden helpen, dit wel in handen van een bekwaame (para)medicus. Ook CLA lijkt een goed effect te hebben op de structuur van cellulite. Een klinische studie toonde verbetering



na 8-12 weken gebruik.

Een Poolse studie suggereert het gebruik van Centella asiatica als 'alleskunner voor de huid'.

Cellulitis of Cellulite?

Sinaasappelhuid wordt meestal 'cellulitis' genoemd, maar eigenlijk is dat 'cellulite'. Deze komt vooral voor bij vrouwen op heupen en billen, soms armen.

Cellulitis is een ontsteking van het onderhuidse bindweefsel, meestal veroorzaakt door een bacteriële infectie, dus vaak te behandelen met antibiotica. En er zijn nog een hele reeks andere pathologieën die er op lijken, meestal niet infectieus, maar die behoeven wel een andere behandeling.

Hoe weet je het verschil?

- Cellulite of sinaasappelhuid: hobbelige structuur van het onderhuidse vetweefsel, voelt koud aan. Is niet gevaarlijk, het is vooral een vervelend esthetisch probleem.

- Cellulitis is een ontsteking, dus: zwelling, rood, pijnlijk, warm. En op andere plaatsen van het lichaam: b.v. aan het oog, de onderbenen, enz...

Cellulite is een typisch vrouwelijk probleem omdat de vrouwelijke hormonen een belangrijke rol spelen, waardoor het onderhuidse vetweefsel een andere structuur heeft dan bij mannen. Ook overgewicht, en (on) gezonde eet- en leefstijl spelen een grote rol.

Aziatische centella



De centella asiatica is een plant die al meer dan duizend jaar een reputatie heeft opgebouwd om het zenuwstelsel en het huidweefsel te herstellen. Centella asiatica wordt vooral toegepast om de buste te verstevigen, de huid na een bevalling snel terug stevig en soepel te maken, luttelens sneller en beter te laten genezen, en de kleine bloedvaatjes, die vlak onder de huid liggen, een betere doorbloeding te geven. De centella asiatica verbetert de conditie van de huid en bevordert de wondgenezing omdat het de aanmaak van collageen in de

gekwetste huidregio sterk stimuleert. Dit fytopreparaat beschermt mensen ook tegen de gevolgen van radiotherapie. Centella asiatica is verkrijgbaar onder de vorm van moedertinctuur of in allerhande cosmetische crèmes. De centella wordt vooral toegepast om de borsten van de vrouw op een natuurlijke wijze te verstevigen, cellulitis te behandelen, een slechte bloedsomloop te verhelpen, psoriasispatiënten te helpen en zwangerschapstrepen te laten verdwijnen.

Koken in de magnetron?

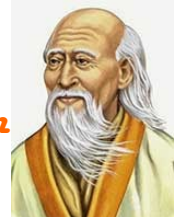


Gaan er door opwarming in de microgolfoven kostbare voedingsstoffen verloren? Voor elke voedingsstof ligt dat anders. Een deel van het antwoord vind je in het feit dat opwarming altijd tot verlies van voedingsstoffen leidt. Dat geldt even goed voor koken in water. Hoe korter de kooktijd, hoe meer vitamine C je behoudt. Omdat microgolfovens sneller opwarmen en minder water nodig hebben, kunnen ze dus zelfs helpen om verlies van voedingsstoffen te beperken!

Warmte uit microgolfovens wordt echter onregelmatig verdeeld over het voedsel, waardoor er kleine plekken ontstaan die buitengewoon heet worden.

Vervolg op de achterzijde

Chinese Wijsheden

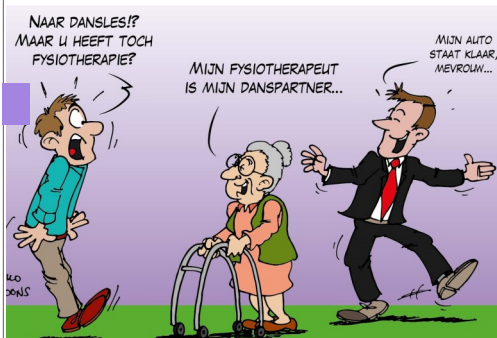


Wie oude kennis koestert en voortdurend nieuwe vergaart, mag een leraar van anderen zijn.
Confucius

Het helpt daarom om een deksel over het voedsel te leggen, zodat het voedsel niet te snel uitdroogt. Vorming van stoom doet de warmte beter verdelen. Twee belangrijke gebruikregels dus: gebruik zo weinig mogelijk water en vermijd langdurig opwarmen.

Minder stilzitten of meer bewegen?

Voortdurend hameren gezondheidsspecialisten erop dat we vaker aan sport moeten doen. Maar het probleem kan ook uit een andere hoek komen: misschien zitten wij te vaak stil? Meer bewegen is mogelijk gezond omdat we dan minder stilzitten (bedrust, zitten en weinig wandelbeweging). Het subtiel verschil zit in het feit dat vooral stilzitten als ongezond beschouwd wordt. Onderzoek toont aan dat lang stilzitten kwalijke gevolgen met zich meebrengt: het verandert de stofwisseling in een ongunstige richting en verhoogt de risicofactoren voor diabetes.



Mensen met een zittend beroep doen er dus goed aan om extra beweging in te lassen tijdens hun werkuren. De moderne technologieën hebben een groot deel van onze bewegingsvrijheid ontnomen: de auto, de pc, huishoudelijke toestellen enzovoort. Minder handenarbeid moeten we vervolgens compenseren met sport en fitness ...

Hoe kun je zware benen verlichten?

Platliggen met de benen omhoog. Bij het slapen het voeteneinde 5 tot 10 cm hoger leggen.

Regelmatig water drinken (verspreid over de ganse dag).

Regelmatig sporten beoefenen die goed zijn voor de terugstroom. Denk aan zwemmen, fietsen en wandelen.

Oefeningen die je thuis kan doen. Ga op je rug liggen en voer trappelbewegingen of cirkels uit met gestrekte benen. Gebruik zoveel mogelijk de trap en plaats daarbij eerst de hiel op de trap. Verminder het zoutverbruik.

Vermijd ook dat je te lang moet rechtstaan. Hoge hakken bevorderen zware benen. Draag geen knellende sokken en broeken.

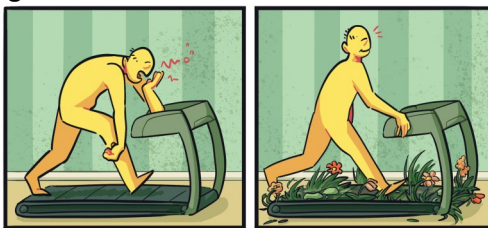
Het is ook beter warmte, bijvoorbeeld hete douches en baden of sauna's te vermijden.

Beoefen ook geen sport die de benen verzwaren zoals tennis of volleybal. Bij deze sportieve activiteiten moet je teveel springen. Dat is slecht voor venen die niet in optimale conditie zijn.

Mensen die aan overgewicht lijden moe-

ten vermageren. Een halve kilogram per week is voldoende.

Minder vermoeid door meer te bewegen



Het lijkt een paradox. Wie moe is moet bewegen om zich terug fitter te voelen. Volgens Amerikaanse wetenschappers, die verbonden zijn aan de universiteit van Georgia, zorgt beweging voor een betere bloedsomloop en meer zuurstof in de bloedbanen. Daardoor worden vermoeide mannen en vrouwen terug fitter. De onderzoekers bestudeerden zeventig klinische studies die een verband legden tussen bewegen en het wegnemen van vermoeidheidsverschijnselen. Aan de diverse studies namen 6807 mensen deel. Een aantal onder hen was gezond maar regelmatig vermoeid.

Anderen leden aan ziekten zoals als fibromyalgie, kanker, longaandoeningen of depressies.

De wetenschappers kwamen tot de klinische vaststelling dat gemiddelde sportbeoefening (wandelen) in 90 procent van de gevallen voor een duidelijke verbetering van de levenskwaliteit zorgde. "Mensen die blijven zitten verzuren hun lichaam", zeggen de onderzoekers.

Bewegen resulteert zowel bij gezonde als bij zieke mensen in meer vitaliteit. De meeste deelnemers aan de diverse studies deden dagelijkse wandelingen van dertig minuten tot een uur. Zieke mensen verdeelden de wandeltijd soms in twaalf keer vijf minuten of zesmaal 10 minuten. Andere beoefenden yoga of deden strekoefeningen. Iedere vorm van matige beweging zorgde voor minder moeheid en meer energie. De wetenschappers ontdekten ook dat fysieke activiteit beter tegen de moeheid werkte dan het gebruik van medicijnen die het gebrek aan energie moest elimineren.

Tips om vermoeidheid na sportprestaties tegen te gaan

Gebruik 's avonds een lichte maaltijd. Geef de voorkeur aan een energie- en vitaminerijk ontbijt in plaats van een overvloedig diner. Een te rijkelijke maaltijd 's avonds kan de kwaliteit van uw slaap schaden. En een goede, verkwikkende slaap blijft uw beste bondgenoot om vermoeidheid te vermijden.

Eet gevarieerd en evenwichtig

Onze voeding moet al onze dagelijkse behoeften aan eiwitten, vitaminen, minerale zouten en spoorelementen invullen. Eet dus gevarieerd en sla geen maaltijden over. Als u lijdt aan voedingstekorten, zult u zeker moe zijn! Zo vermijdt u ook best alcohol en roken. De met drank overgoten maaltijden, die u zogezegd

moeten opmonteren, zullen net het omgekeerde effect hebben wanneer u vermoeid bent. Ze zijn de ergste vijand van uw vorm en de beste vriend van uw vermoeidheid!

Denk ook aan de nodige voedingssupplementen. Het kan immers best dat uw voeding onvoldoende vitaminen en mineralen bevat om u toe te laten op een normale termijn te herstellen van uw sportprestatie.

Probeer goed te slapen

Niet te veel, niet te weinig en vooral regelmatig. Pas uw nacht aan uw eigen behoeften aan. Sommigen hebben voldoende aan 6 uur slaap om fit te zijn, terwijl anderen 8 tot 10 uur nodig hebben. Respecteer een regelmatig tijdschema en uw eigen slaapritme.

Junkfood en suiker kun je niet wegsporten

De schadelijke effecten van junkvoeding kun je niet - zoals iedereen gelooft - compenseren met beweging. Het is een mythe, die experts zo snel mogelijk uit de wereld willen helpen.

Onze met calorieën beladen voeding veroorzaakt meer gezondheidsproblemen dan inactiviteit, alcohol en roken tezamen. Dat schrijven drie experts in het medisch sportvakblad 'British Journal of Sports Medicine'. Ook volwassenen met een normaal gewicht blijven niet buiten schot. Circa 40% van hen riskeert metabole afwijkingen te krijgen die typisch voor obesitas zijn. Suiker is volgens hen de grote boosdoener: vergeleken met eenzelfde hoeveelheid calorieën uit vetten zorgen 150 calorieën uit suiker voor een 11-voudig verhoogd diabetesrisico!

De experts klagen ook de praktijken van de voedingsindustrie aan, die ze met praktijken van de tabaksindustrie uit het verleden vergelijken. Net zoals de tabaksindustrie zaait ze continu twijfel over wetenschappelijke feiten. Maar steeds meer feiten bewijzen: suiker is een vergif vanaf bepaalde hoeveelheden. Bekende atleten worden betaald om frisdrank en junkvoeding op te hemelen in reclamecampagnes. Op die manier krijgt junkfood een zweem van onschuld.

Beweging is zeker gezond, maar het mag geen excuus zijn om ongezond te eten!



Oosterse Wijsheden

Als je iets wil weten, vraag het dan aan iemand met ervaring en niet aan een geleerde.