

Voor patiënten en belangstellenden die in het welzijnscentrum komen; ook uw reacties en suggesties zijn van harte welkom

Köllingserf23, 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



Drink voordat je dorst hebt



Als je dorst voelt, is het te laat. Het lichaam heeft dan te kampen met een vochttekort waardoor de biologische processen niet meer optimaal verlopen. Drinken is zo vanzelfsprekend dat er niet altijd aandacht aan besteed wordt.

Water is vitaal:

- Het is een bouwstof
- Alle biochemische reacties verlopen in een waterig midden
- Het dient als een transportmiddel in het bloed
- Water koelt het lichaam af tijdens het zweten
- Water vormt een smeermiddel in de gewrichten en de slijmvliezen
- De vochtzakken waarin de hersenen en het ruggenmerg in baden, vangen de schokken op.

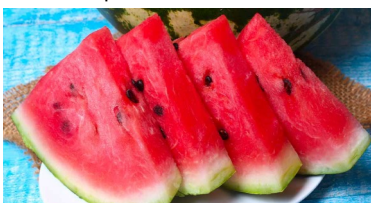
Er zijn drie bronnen van water:

- Drank: minstens 95% van alle dranken is water
- Voedsel bestaat ook uit 40 à 80% water
- Biochemische reacties, zoals de verbranding van suikers, geven ook water af als restproduct

De hoeveelheid water die we moeten drinken, hangt af van onze 'beweeglijkheid'. Standaard is 1,5 liter voldoende om aan de basisbehoefte te voldoen. Voor volwassenen noemen 2 à 3 liter als zijnde gezond. Sporten verhoogt de behoefte. Tijdens een intensieve inspanning in de zon verliest het lichaam tot twee liter vocht per uur! Het ontstane vochttekort moet je dan aanvullen met hypotone dranken, waarin weinig zouten, mineralen (fosfaten...) en suikers zitten. Elk watertekort kan je gemakkelijk vermijden door regelmatig en plichtsbewust te drinken zodat elk dorstgevoel in de kiem gesmoord wordt.

Watermeloen is heel bijzonder

Watermeloen bevat citrulline, een stof die ook in ons lichaam aangemaakt wordt. De stof werd al in 1882 gebruikt tegen obstipatie. Sinds recent staat citrulline beter bekend als een stof die de bloedcirculatie verbetert, want er is aangetoond dat het de bloeddruk verlaagt en erectiestoornissen verhelpt.



Watermeloen is een van de rijkste bronnen van lycopene, het rode,

krachtige antioxidant dat we vooral uit tomaten halen. Lycopene vormt mogelijk een bescherming tegen hart- en vaatziekten en prostaatkanker. De huid haalt lycopene uit het bloed als bijkomende bescherming tegen uv-straling.

Daarnaast bevat watermeloen ook veel ijzer en vitamine C. De kolokwint (Citrullis colocynthis) of bitterappel is overigens het geneeskrachtigere broertje van de watermeloen.

Vruchtendrinkpakjes ongeschikt voor kinderen!

Foodwatch, de Nederlandse onafhankelijke voedselwaakhond, klaagt aan dat de voor kinderen als 'gezonder' voorgestelde drinkpakjes in werkelijkheid nauwelijks fruit, maar wel grote hoeveelheden suiker bevatten. 'Nectar' en 'vruchtendrank' moeten wettelijk slechts 25 % sap bevatten, maar soms is dat nauwelijks 1%! Misleidende reclame die zeer ongezonder en suikerverslavend voor de kinderen is. Ook vruchtensap is niet onschuldig, zelfs vers geperst blijft het een suikerbom! Fruit moet je eten, niet drinken.



De beste drank voor kinderen is water. Water kan je attractief maken voor kinderen door een infusie met fruit te maken, met bessen, aardbeien, of schijfjes (sinaas)appel maak je een écht gezond en leuk kinderdrankje. Vruchtenthee is ook een mogelijkheid.

Zowel ouders als scholen dragen verantwoordelijkheid om kinderen te wennen aan gezonde dranken, en industriële rommel te leren mijden. Zowel frisdranken, cola, vruchtendrinkpakjes, maar ook gezoete melkdrankjes bevatten massa's suiker en calorieën en zijn voor een flink deel verantwoordelijk voor de obesitas- en diabetesepidemie, vanaf steeds jongere leeftijd.

Minder menstruatiepijn met zee-denschors

Een extract uit de schors van de zeeden Pinus pinaster verbetert de levenskwaliteit van vrouwen die last hebben van menstruatiepijn. Een Japans klinisch onderzoek waar 116 dames aan deelnamen levert hierover een wetenschappelijk bewijs. Vrouwen die een week voor de menstruatie tweemaal per dag 30 milligram gestandaardiseerde Pycnogenol innamen, hadden duidelijk minder pijn. Ze hoefden geen gebruik te maken van de klassieke pijnstillers.

Pycnogenol en het actievere OPC beschikken over ontstekingswerende eigenschappen en zijn een krachtige antioxidant. Pycnogenol blokkeert verder de productie van prostaglandines.



Kort voordat de maandstonden beginnen, produceren cellen in de binnenwand van de baarmoeder, grote hoeveelheden prostaglandines. Wanneer deze cellen afbreken gedurende de menstruatie, worden de prostaglandines vrijgegeven. Ze vernauwen de bloedvaten in de baarmoeder en doen haar spierlaag samentrekken, wat pijnlijke krampen veroorzaakt. Sommige van de prostaglandines geraken ook binnen in de bloedsomloop, en veroorzaken hoofdpijn, misselijkheid, braken, en diaree.

Vitamine E en venkel bij menstruatiepijn

Venkelextract en vitamine E verlichten klachten door menstruatie bij vrouwen die er veel last van hebben. Een test bij Iraanse jonge vrouwen toonde aan dat de combinatie van venkel en vitamine E beter werkte dan ibuprofen (Nurofen), een farmacologische pijnstiller en ontstekingsremmer.

De combinatie van vitamine E en venkel is interessant, want eerdere studies met vitamine E en venkel afzonderlijk toonde ook bemoedigende effecten. Deze resultaten zijn in het bijzonder belangrijk voor vrouwen die om een of andere reden geen farmaceutische pijnstillers mogen gebruiken. Die hebben immers ongewenste bijwerkingen. Zestig procent van de vruchtbare vrouwen ervaart ongemakken tijdens de menstruatie.

Krillolie verlicht PMS-symptomen

Jonge vrouwen voelen zich beter in hun vel door drie maanden lang een supplement met krillolie en andere extracten te nemen. Gaandeweg de studie daalde de symptomen van angst, opgeblazen buik, borstgevoeligheid, huiduitslag, hunker naar eten, vermoeidheid, vergeetachtigheid, slapeloosheid en hoofdpijn. De daling van deze symptomen bedroeg 59 % à 77%. Vele van deze symptomen worden geassocieerd met het premenstrueel syndroom of PMS.

Een siësta houdt het geheugen fris
Een korte slaap bestemd tot de opslag van informatie in de hersenen. Dat vonden professor Axel Mecklinger en onderzoekster Sara Studte bij 41 mannen en vrouwen die aan geheugentests werden onderworpen. De deelnemers moesten een reeks woorden van buiten leren. Deelnemers die na het instuderen een uurtje gingen slapen, scoorden vijf keer beter op de test dan zij die naar een dvd keken.



Voor scholieren en studenten kan slaap en zelfs een middagdutje dus belangrijk zijn tijdens de examenperiode. Televisiekijken is een minder goed idee. Onderzoek heeft ook ontdekt dat tijdens slaap er bijzondere hersenactiviteit waargenomen wordt, die belangrijk zou zijn voor bestendige opslag van herinneringen.

Transvetten beschadigen het geheugen

Mannen die veel transvetten eten, hebben een minder sterk geheugen. Een studie die 1000 gezonde mannen jonger dan 45 onderzocht, vond dat de grootste consumenten van transvetten het slechtst presteerden op geheugentesten. Transvetten zijn mogelijk ook een oorzaak van overgewicht, hartziekten en zelfs agressief gedrag.



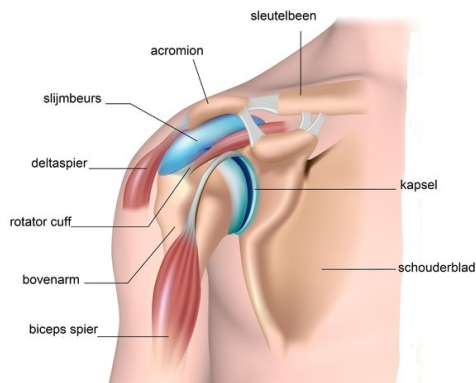
Transvetten zijn giftige vetten, die ontstaan door verhitting van onverzadigde vetzuren. In het lichaam verhogen ze de oxidatieve stress. Je treft ze aan in wat we 'industriële voeding' noemen: diepvriespizza's, fastfood, margarines, snacks enzovoort. De margarines die decennia geleden (en nu nog steeds) zo gepro-moot werden als 'gezonder voor het hart', bestonden uit meer dan 30% transvetten!

Chinese Wijsheden



Ook al begeleid je een vriend duizend mijl, eens moet je toch afscheid nemen.

Schoudergewrichtspijn



De schouder is een verzameling van gewrichten die met elkaar verbonden zijn via pezen en spieren. In vergelijking met andere gewrichten bezit het schoudergewricht een grote beweeglijkheid. Een draaibeweging van 360° behoort tot de mogelijkheden.

Acute schouderongemakken zijn meestal het gevolg van een verkeerd gebruik of een overbelasting van het schoudergewricht. Sommige activiteiten zoals het voortdurend tillen van zware lasten boven schouderhoogte zorgen voor de nodige schouderongemakken.

Het uitoefenen van sommige beroepen (lopende bandwerk) zorgt voor een extra belasting van het schoudergewricht. Ook het intensief uitoefenen van krachtssporten zoals tennis is belastend voor de gewrichten. Andere mogelijke oorzaken van schoudergewrichtspijn zijn: reuma, een harde val,...

Wie last heeft van schouderongemakken ervaart vooral pijn tijdens het naar binnen of buiten draaien van de arm. Het zijwaarts opheffen van de arm kan eveneens voor de nodige pijnveraring zorgen. Schouderpijn kan ook opduiken in rust en soms zo erg zijn dat slapen niet mogelijk is.

Leven met schoudergewrichtspijn

De belangrijkste oorzaak van een schouderongemak is ongetwijfeld het langdurig overbelasten van het schoudergewricht. Een ontsteking van de schouder is vaak het pijnlijke gevolg. Tijdens het genezingsproces blijft bewegen zonder overbelasten van de schouder nodig. Het schoudergewricht langdurig niet gebruiken is sterk af te raden.

Zoals voor vele andere soorten gewrichtspijnen behoort ook bij chronische schouderpijn het gebruik van eenvoudige pijnstillers tot de startbehandeling.

ok het gebruik van ontstekingswerende middeltjes wordt vaak toegepast bij de behandeling van schouderpijn.

Wegens de vele schadelijke bijwerkingen is dat echter af te raden.

Soms is een chirurgische ingreep noodzakelijk. Door de evolutie van de heekunde kan dit vaak via een kijkoperatie zodat de last voor de patiënt minimaal is.

Ook in de praktijk van de paranormale genezer is een optie om een frozen sholder te voorkomen. Waarschijnlijk nog beter als een kijkoperatie.

Een operatie lijkt de oplossing, maar na de operatie is het niet zo gemakkelijk meer om boven je hoofd werkzaamheden uit te voeren.

Vaak heeft deze blessure ook een psychosomatische achtergrond.

Rustig bewegen gezonder dan intensief sporten

Uit verschillende studies blijkt dat rustig bewegen veel beter is voor de gezondheid van het hart dan een vorm van intensieve sport te beoefenen. Dit geldt - volgens een Amerikaanse studie - zeker voor zwaarlijvige mensen.

Onderzoekers, die verbonden zijn aan de Duke University, volgden 240 proefpersonen gedurende een periode van zes maanden. De deelnemers werden onderverdeeld in vier groepen met verschillende vormen van bewegingsintensiteit.

Groep één deed veel aan intensieve sport, groep 2 deed occasioneel aan intensieve bewegingstraining, groep drie wandelde iedere dag tweemaal vijftien minuten. Groep vier mocht niet aan sport doen.

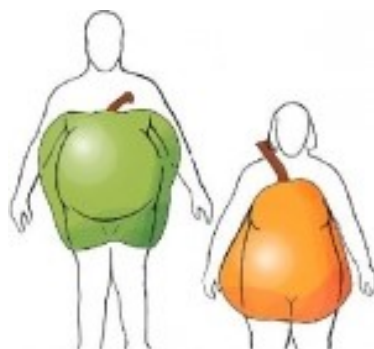


De beste resultaten werden behaald door groep drie. Zij zagen de voornaamste daling in het cholesterolgehalte en de triglyceriden (bloedvetten). Er werden op dit vlak eigenaardig genoeg geen veranderingen genoteerd bij de twee groepen die aan intensieve sportbeoefening deden. Enkel de goede cholesterolwaarden stegen lichtjes. Personen die sedentair bleven zagen hun cholesterolniveau en hun bloedvetten verder stijgen tijdens de proefperiode.

De positieve werking van dagelijks rustig te wandelen - en dit 2 maal 15 minuten per etmaal - was nog duidelijk meetbaar nadat de proefpersonen twee weken waren gestopt met iedere vorm van fysieke activiteit.

Metabool Syndroom

Ook wel 'Syndroom X' of 'insuline-resistentiesyndroom' genoemd, is een 'modern' chronisch stofwisselingsprobleem, met een combinatie van risicofactoren, die elkaar bovendien 'versterken':



- overgewicht/obesitas (vooral abdominale: verhoogde buikomtrek-appelvorm)

- verstoorde bloedsuikerwaarden-insulineresistentie (verminderde gevoeligheid voor insuline waardoor het bloedsuikergehalte verhoogd)

- hoge bloeddruk (hypertensie)

- Atherogene lipidenstoornissen (problemen van het vetmetabolisme: verhoogd cholesterol, triglyceriden, Dit syndroom is geassocieerd met een ontstekingsbevorderende, oxidatieve stress en verhoogde stollingsneiging die de ontwikkeling van arteriosclerose (slagaderverharding) versnellen. Het verhoogt het risico op diabetes, cardiovasculaire ziekten en andere chronische aandoeningen.

Metabool Syndroom is sterk verweven met onze Westerse eet- en leefstijl, met als belangrijkste oorzaken:

- teveel en verkeerde voeding: overmaat, teveel geraffineerde, calorierijke producten,...

- sedentaire leefstijl: fysieke inactiviteit, te weinig beweging.

Het risico is individueel verschillend, want er is een genetische component: lichaamsbouw en spierpercentage bepalen mee metabolisme en insulinegevoeligheid. Maar ook een laag geboortegewicht, schildklierproblemen en medicatie verhogen het risico.

Preventie is de beste optie voor metabool syndroom. Maar iedere 'vermindering' van risicofactoren kan het proces vertragen/omkeren!

Op het probleem rond overgewicht bestaat geen pasklaar antwoord. Zonder twijfel ligt dikwijls een slecht eetpatroon aan de basis van overgewicht. Maar ook als je gezond eet, kun je enkele kilo's bijkomen als je een jaartje ouder wordt. En waarschijnlijk is dat niet eens zo ongezond. Zolang je maar gezond eet en je er goed bij voelt. Dat is ook een opgave, want televisie en reclame houden ons een absurd schoonheidsideaal voor.

Eet nooit 's avonds. Geef je lichaam om ten laatste acht uur de kans om zich te herstellen. Elke 24 uur moet er een periode van 12 uur zijn dat je niets eet. Op die manier is je lichaam veel meer vergevingsgezind voor alles wat je overdag eet.



Oosterse Wijsheden

Een mensenleven vult geen duizend jaren, toch is het altijd vol van duizend zorgen.