

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

Carnitine nuttig bij artrose

Vrouwen die last hebben van kniepijn door artrose worden goed geholpen met carnitine. Dat bleek uit een gecontroleerde studie waarin 72 vrouwen 750 mg carnitine per dag of een placebo namen. Carnitine halveert klachten van pijn, stijfheid en disfunctie aan de knieën. Een belangrijke vaststelling, want farmaceutische middelen slagen er enkel in om de pijnsymptomen te verlichten.

knie met artrose

Artrose



normale knie

Carnitine is een natuurlijke stof die het lichaam zelf aanmaakt en die belangrijk is voor het energiemetabolisme van elke cel. In laboratoriumexperimenten hadden Italiaanse onderzoekers al waargenomen dat carnitine cellen ondersteunt die het kraakbeen herstellen. Kraakbeen bestaat vooral uit bindweefsel en is arm aan bloedvaten en steuncellen. Om die redenen kunnen ze extra ondersteuning zeker gebruiken.

Meer energie voor leverpatiënten met carnitine

Patiënten met een ernstige leveraandoening hebben minder last van vermoeidheid als ze extra carnitine nemen. Dat staat in een studie gepubliceerd in de American Journal of Nutrition.

In de studie namen zestig patiënten met een leveraandoening deel. Gedurende drie maanden namen ze dagelijks vier gram carnitine. Na de studieperiode hadden ze minder last van lichamelijke en mentale vermoeidheid. Ook een aantal parameters in het bloed toonden aan dat de lever in een betere conditie was. De patiënten konden hun dagdagelijkse bezigheden beter aan.

De onderzoekers beschouwden de behandeling als nuttig om de negatieve spiraal van vermoeidheid te doorbreken. Minder vermoeidheid zorgt ervoor dat de patiënten terug meer beweging hebben, wat op zijn beurt beschermt tegen vermoeidheid. De onderzoekers maten ook een vermindering van ammoniak in het bloed van de leverpatiënten. Ammoniak komt een weinig voor in ons lichaam, maar in te hoge concentraties is het schadelijk.

Drie natuurlijke ontstekingsremmers bij artrose

Kruiden werken beter in combinaties. Franse reumatologen testten duivelsklauw, kurkuma en bromelaine uit bij mannen en vrouwen met artrose aan de gewrichten of de rug. Bij acute pijn namen de deelnemers drie tabletten per dag, op andere dagen namen ze twee tabletten. Na zestig dagen was de pijn sterk verminderd. De deelnemers hadden weinig klachten van de behandeling te melden en het eindresultaat was volgens de artsen 'klinisch relevant'.



Daarom moeten we deze drie kruiden als een onmisbaar alternatief beschouwen voor NSAID's, een groep van ontstekingsremmers die maagklachten veroorzaakt en die het cardiovasculaire risico verhoogt. Vooral oudere patiënten moeten voorzichtig zijn met deze medicatie. De kruiden hebben elk hun eigen werkingsmechanisme en vullen elkaar aan. Curcumine uit kurkuma is veruit het best onderzocht: het remt niet enkel ontstekingen, het is een antioxidant en bestrijdt weefselafbraak. Bromelaine is het enzym uit ananas en zou het herstel van ontstekingen bevorderen. Duivelsklauw is een van de meest gebruikte kruiden tegen artrose, maar is minder intensief onderzocht.

Vermijd cortisonespuit in gewrichten

Ontstekingen in knie of heup komen vaak voor, zijn pijnlijk en belemmeren ernstig de mobiliteit. Bij (osteo)artritis in knie of heup zullen artsen vaak proberen om de last te lenigen door injecties met cortisonen in het aangedane gewricht. Cortisonen zijn ontstekingsremmende medicijnen, dus niet onlogisch bij artritis (ontsteking). Bij artrose zeker zinloos, want dit is 'sleut', en geen ontsteking.

Onderzoekers aan de universiteit van Boston evalueerden de resultaten bij 459 patiënten die een cortisoneninjectie kregen in heup- of kniegewricht. Ze deden dit op basis van scans en de ervaringen van de patiënten zelf. Hieruit bleek dat na een heupinjectie 10%, en na een knieinjectie 4% van de patiënten nadien meer gewrichtsklachten had. Werden vastgesteld: een snellere achteruitgang van de osteoartritis, gewrichtsafbraak, botafbraak en botverlies, en insufficiëntiefracturen. Deze studie doet vragen rijzen over de veiligheid van cortisone-injecties.

Bovendien zijn er veilige natuurlijke middelen voor artritis: curcumine, duivelsklauw (ontstekingsremmend), glucosamine, MSM, e.d. (gewrichtsherstellend en pijnstillend). **Hier boven al vermeld.**

Waarom aspartaam toxische reacties kan veroorzaken

Aspartaam is een kunstmatige zoetstof die in vele dieet- en lichtproducten gebruikt wordt.



Aspartaam is onweerlegbaar een toxische stof:

1. Het lichaam zet aspartaam om naar methanol. Methanol wordt op zijn beurt omgezet naar het giftige formaldehyde.
2. Aspartaam bestaat onder andere uit fenylalanine en aspartaat. Hoewel dit twee natuurlijke stoffen zijn, mogen ze niet te snel in het bloed opgenomen worden. Het zijn neurotransmitters: ze activeren zenuwcellen in de hersenen en in het hart. In een al wat oudere studie ondervond 16 % van een groep van 200 hartpatiënten een verandering van het hartritme na inname van aspartaam.
3. Diketopiperazine is een kanker- verwekkende stof die ook uit aspartaam ontstaat. Voorstanders (de industrie) beweren dat aspartaam in lage doseringen veilig is voor consumptie. De stoffen die gevormd worden, zal het lichaam meestal snel verwijderen. Toch blijkt uit verschillende gevalstudies en rapporten dat aspartaam bij bepaalde mensen ernstige reacties kan opwekken!

De Amerikaanse voedselinstanties ontvingen sinds 1987 duizenden klachten over aspartaam vanwege symptomen zoals hoofdpijn, duizeligheid, geheugenverlies, diarree, misselijkheid, buikpijn, vermoeidheid, slapeloosheid, huiduitslag, tintelingen en toevallen. Ondervind je gelijkaardige symptomen, dan kan het nooit kwaad om aspartaam voor enkele weken strikt te mijden.



Kunstmatige zoetstoffen verstoren eetgedrag

Suikervervangers zoals aspartaam, scurlose en acesulfame-K zorgen er bij de meeste mensen voor dat ze meer eten en dus gewicht bijwinnen door het consumeren van 'lichtproducten'. De onderzoekers van de Purdue University vermoeden dat het feit dat de suikersmaak niet vergezeld wordt met de aanvoer van calorieën resulteert in een verstoring van het organisme. Dit autoregulatieprobleem - een zoete smaak proeven zonder dat er calorieën in het lichaam komen - zou zeker voor een deel

kunnen verklaren waarom consumenten van licht frisdranken zwaarlijviger worden.

De onderzoeksresultaten komen in ieder geval ook overeen met meer en andere studies. Daar wordt aange- toond dat licht frisdranken mensen niet alleen gevoeliger maken voor zwaarlijvigheid, maar ook voor het metabool syndroom X, extra buik- vet, verhoogde bloeddruk en insuline- resistentie die tot diabetes en hart- aandoeningen kunnen leiden.



Aspartaam beschadigt hersenen

Onderzoek bij muizen wees uit dat aspartaam het geheugen bij muizen verstoort. De muizen hebben het moeilijk om hun weg terug te vinden in een doolhofstee wanneer ze 5 mg aspartaam (/kg lichaamsgewicht) via hun voeder binnenkrijgen. Tegelijk werd een stijging van oxidatieve stress en daling van glucose in de hersenen waargenomen. Aspartaam lijkt dus de energievoorziening in de hersencellen te verstoren.

Aspartaam is momenteel de meest gebruikte kunstmatige zoetstof in licht voedingsmiddelen. Volgens de producenten is aspartaam 'het best onderzochte additief', maar andere studies tonen wel degelijk dat toxi- sche effecten kunnen optreden. Ge- middeld wordt er dagelijks 2-4 mg (/ kg lichaamsgewicht) aspartaam per persoon geconsumeerd; veel men- sen nemen echter meer dan 5 mg aspartaam (/kg lichaamsgewicht) in.

Link tussen aspartaam en migraine

Een rapport van het 'Headache Insti- tute' van New York maakt melding van twee gevallen van hoofdpijnaan- vallen die door aspartaam opgewekt worden. Naar schatting is 8 % van de migraineurs gevoelig voor aspar- taam.

Een 14-jarige jongen met migraine had gedurende het laatste jaar twee keer per jaar een migraineaanval. De artsen kwamen via eliminatiediëten uiteindelijk uit bij aspartaambevatten- de voedingsproducten als boosdoe- ner.

Vervolg achterzijde

**Chinese
Wijsheden**



**In den vreemde ziet
men naar de kleding,
thuis naar wat daat
onder steekt.**

De jongen kreeg een migrainemedicament in de vorm van een wafel voorgeschreven, wat de migraineaanvallen fel verergerde (hoewel de pilvorm wel werkte). Voor de jongen was zo'n wafel gemakkelijk om zijn medicatie op school in te nemen. De wafel bleek echter aspartaam te bevatten, amper een hoeveelheid van 3,75 mg, maar voldoende om hoofdpijn te induceren.

Een 36-jarige vrouw bleek nitrieten, mononatriumglutamaat en aspartaam als migrainetriggers te hebben. Toen de vrouw ook zo'n rizatriptanwafel at, had ze een migraineaanval van zes uur.

Sterke handgreep teken van sterke bloedvaten?



Onderzoekers hebben berekend dat verlies van kracht in de handen het risico op hartsterfte doet toenemen. De greepkracht wordt uitgedrukt in kilogram: per 5 kg die je verliest (over een periode van vijf jaar), stijgt je risico op hartsterfte met 17%. Greepkracht bij mannen bedraagt gemiddeld 30-38 kg, bij vrouwen 24-28 kg. De daling in greepkracht kon hartsterfte beter voorspellen dan hoge bloeddrukwaarden!

Deze resultaten zijn afkomstig van berekeningen van bevolkingsgegevens van bijna 140.000 volwassenen uit 17 verschillende landen. Daling van de kracht in de handgreep is waarschijnlijk een teken dat ook de kracht in andere spieren achteruit gaat. Het blijft nog onduidelijk of training van de handspieren het hart-risico ook kan verlagen. Krachttraining, niet alleen van de handen, is hoe dan ook raadzaam.

Sterkere bloedvaten met vitamine E

Rokers die gedurende zeven dagen stoppen met roken, zien hun toestand van de bloedvaten verbeteren met 2,8%. Wanneer ze daarbij vitamine E nemen, dan komt daar een verbetering van 1,5% bij. Dat lijken kleine effecten, maar onderzoekers hebben berekend dat dit het risico op een hart- en vaatandoening verlaagt met 19%.



Het supplement dat de rokers namen, bevatte 500 mg gamma-tocoferol, een vorm van vitamine E die je niet vaak aantreft in supplementen. Onderzoekers geloven dat gamma-tocoferol gunstige eigenschappen heeft die te onderschei-

den zijn van alfa-tocoferol, de vitamine E-vorm die meestal voor supplementen gebruikt wordt.

Teveel vitamine E is onbestaanbaar

In tegenstelling tot vitamine A en vitamine D bestaat er bijna geen kans dat vitamine E kan opstapelen in het lichaam. Het lichaam heeft voldoende manieren om vitamine E uit het lichaam te elimineren, dat zegt de internationaal befaamde voedingsexpert Maret Traber van de Oregon Universiteit. 'We moeten ons geen zorgen maken over de inname van te veel vitamine E; een veel urgentere kwestie is het vitamine E-tekort bij 90% van de Amerikaanse bevolking!'

'Toxische niveaus van vitamine E in het lichaam komen gewoon niet voor. Mogelijk verhoogt vitamine E een klein beetje het risico op bloedingen via interactie met vitamine K, maar geen enkel onderzoek heeft kunnen aantonen dat dit daadwerkelijk een gezondheidsrisico is. Vitamine E is een essentiële antioxidant die de meervoudig onverzadigde vetzuren in het lichaam beschermt tegen oxidatie.

E-sigaret even ongezond voor het hart als roken



De 'e-sigaret' werd gelanceerd als 'gezond' alternatief voor het roken. Het werd op korte tijd ook een trendy modeverschijnsel met ontelbare varianten en smaakjes. Maar nu blijkt dat dit 'koude roken' allesbehalve onschuldig is. Dit wordt tenminste vooropgesteld door een onderzoeker op een befaamd cardiologisch congres.

Zelfs één korte sessie 'vaping' zou al schade aanrichten aan slagaders: binnen het uur vernauwen de coronairen (hartslagaders) met gemiddeld 30%, en wordt ook hun dilatatiecapaciteit (uitzettingsvermogen) al aangetast.

De effecten van e-sigaretten werden getest in dierproeven, op de diameter van slagaders en stijfheid van de aorta. Dit zijn indicatoren van hartziekte, zoals gezien bij oudere mensen. De effecten waren merkbaar vanaf het eerste uur, en de symptomen verslechterden met langere blootstelling. Na enkele maanden was de aortastijfheid tweemaal slechter dan bij niet blootgestelde muizen.

Vapen verdubbelt dus het risico op hart- en vaatziekten, en maakt je gewoon tweemaal ouder dan je bent.

Word je sterk van spinazie?

Niettegenstaande het ijzergehalte niet bijzonder hoog is, bevat spinazie gemiddeld meer ijzer dan de meeste groenten.

Lang werd gedacht dat het oxaalzuur in spinazie de ijzeropname verhinderde, maar volgens latere studies ligt het hoge gehalte aan calcium aan de basis van de lagere opname van ijzer. In elk geval moeten we spinazie niet eten omwille van ijzer, maar wel omwille van andere nutriënten.



Spinazie is een (groene) bladgroente, en bladgroenten zijn typisch rijk aan chlorofyl, liponzuur, foliumzuur en vitamine C.

Foliumzuur is afgeleid van folium, dat is latijn voor blad. Verder zien we dat een portie van 80 gram goed is voor vijf keer de aanbevolen hoeveelheid voor vitamine K! Luteïne en bètacaroteen zijn twee belangrijke antioxidanten voor de ogen, de longen en de huid: die vind je ook terug in spinazie.

Het (soms) hoge nitraatgehalte van spinazie werd vroeger als een probleem gezien, maar nu weten we dat nitraat in planten geen groot gezondheidsrisico inhoudt. Nitraat zou zelfs prestatiebevorderend werken omdat het de bloedvaten openzet. Dankzij de vele antioxidanten in spinazie wordt de omzetting van nitraat naar schadelijke nitraatverbindingen bovendien geblokkeerd.

Slappe spieren voorkomen

De allerbelangrijkste troef om zwakke spieren te vermijden is bewegen. Drie-maal per week een half uurtje sporten doet wonderen. Zelf het huishouden doen of een fikse wandeling maken in de buurt, maakt al een zee van verschil. Wist je dat vallen - door verwaarloosde spiergroepen - meer doden eist dan het verkeer. En toch wordt er nog steeds te weinig aandacht aan besteed.

Bij de jeugd levert een val enkel blauwe plekken op. Bij volwassenen en ouderen is de kans op ernstige letsels zeer groot.



Oosterse Wijsheden

Oprechtheid is het begin en het einde van alle dingen

Tschung-yung