

Köllingsersf 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

Probiotica voorkomen candida-infecties bij baby's

Candida-infecties komen steeds vaker voor bij pasgeborenen, aldus Italiaans onderzoek. Vooral te vroeg geboren baby's hebben een groot risico. Hun immuunsysteem is nog te zwak om weerstand tegen candida op te bouwen.

De onderzoekers gingen na of probiotica een oplossing konden bieden. De probiotica hadden een duidelijk gunstig effect. Baby's die probiotica kregen, hadden minder bacteriële en candida-infecties dan baby's die enkel een standaardbehandeling kregen.

Een aangename bijwerking van de probiotica was dat ze ook leidden tot minder maag- en darmklachten bij de baby's.

De probioticumstammen die de onderzoekers gebruikten waren *Lactobacillus rhamnosus* en *L. reuteri*, twee stammen die gekend zijn omwille van hun werkzaamheid en veiligheid.

Probiotica



Probiotica zijn levensvatbare micro-organismen (bacteriën, soms ook gisten) die een gunstige werking uitoefenen op het lichaam. Sommige goede micro-organismen treffen we aan in voedingsmiddelen (bv. yoghurt, kefir ...). Andere probiotica worden aangeboden onder de vorm van voedingssupplementen.

Probiotica worden vandaag aanbevolen bij diarree, vooral diarree ten gevolge van antibiotica. Mogelijk helpen ze ook bij vele andere ziektebeelden:

- Obstipatie
- Prikkelbare darm
- Lactose-intolerantie
- Darmontstekingen zoals ziekte van Crohn en darmzweren
- Darmkanker
- Immunitiestoornissen zoals allergie, lage weerstand ...
- Zwaarlijvigheid
- Diabetes
- Depressie

• Hart- en vaatziekten

Gebrek aan beweging, stress, ziekte, eenzijdige en te vette voeding, en het gebruik van sommige medicijnen verzieken de darmflora en verstoren een goede spijsvertering. Het innemen van een extra dagelijkse portie goede bacteriën kan het evenwicht in de darmflora herstellen. Veel onderzoek is nodig om te achterhalen welke bacteriestammen het meest doeltreffend zijn, en bij welke personen.

Darmflora bij baby's

Een baby heeft vlak na de geboorte een steriele darm. Welke bacteriën er op dat moment intrede in de darmen doen, is van belang voor de rest van het leven.

Bij een normale geboorte wordt de baby 'besmet' door bacteriën uit de vagina van de moeder. De vaginale bacteriën zijn eigenlijk darmbacteriën die verhuisd zijn naar een andere plek. Een gezonde darmflora zorgt voor een stuk ook voor een gezonde vaginale flora.

Baby's die geboren worden met een keizersnede, hebben een andere darmflora. Mogelijk hebben ze daarom een hoger risico op allergieën en eczeem. Onderzoekers en artsen zoeken daarom naar het potentieel van probiotica om een goede samenstelling van de darmflora vanaf de geboorte te verzekeren.

Moedermelk essentieel voor darmgezondheid van de baby

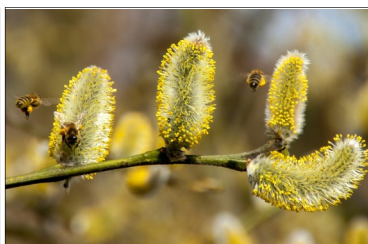


Moedermelk bevat antilichamen die de darmfunctie van de baby voor lange tijd ondersteunen, waardoor infecties voorkomen worden. Borstvoeding is voor het kind de eerst bron van antilichamen in de darm, essentieel om ongewenste bacteriën op een afstand te houden. Ze zijn dus nodig voor de ontwikkeling van een gezonde darmflora voor de rest van het leven.

Onderzoekers van de universiteit van Washington deden deze vaststelling bij muizen. Wanneer pasgeborenen muizen geen antilichamen uit moedermelk binnenkrijgen, lopen ze een grote kans op schade aan de darmwand. Hierdoor gaan ze allergieën en ontstekingsziekten ontwikkelen. Inderdaad lopen kinderen die geen borstvoeding hebben gekregen, meer kans op darmziekten en allergieën.

Hooikoorts komt weer

Door de klimaatopwarming duurt ook het pollenseizoen steeds langer: de boompollen beginnen vaak al rond Nieuwjaar, de graspollen houden het uit tot in de herfst. En zijn er nieuw ingevoerde pollenproducerende soorten met een hoge allergiecapaciteit, zoals de Ambrosia.



Ook nu breekt het hooikoortsseizoen weer records: frequent hoge pollenconcentraties, weinig regen, veel wind... Zeer vervelend voor slachtoffers van een pollenallergie.

Er zijn enkele farmaceutische middelen zoals anti-allergica, neussprays en oogdruppels die het leed wat kunnen verlichten. Maar wat kan je verder proberen?

Alvast is een gezonde eetstijl met veel fruit en groenten voordelig, want er zijn veel fytochemische stoffen die een regulerende invloed uitoefenen op allergie door het immuunsysteem te 'kalmeren'. En ook een gezonde lever en darmflora is belangrijk om allergische reacties te vermijden. Vitamine C heeft de capaciteit om de histamineproducerende 'mastcellen' te stabiliseren.

Een zoektocht doorheen de natuurlijke middelen en mogelijkheden is zeker een aanrader! Evenals een vakantie aan zee tijdens het pollenhoogseizoen...

Natuurlijke middelen tegen hooikoorts

Allergische rinitis kan knap vervelend zijn en je dagelijkse leven en werk in het gedrang brengen. Er zijn antiallergica beschikbaar, maar vooral de geneesmiddelen durven wel wat bijwerkingen hebben, vooral slaperigheid. Maar er zijn wel natuurlijke antihistaminica en middelen die kunnen helpen:

- *Scutellaria baicalensis* 'het blussen-de kruid' uit de traditionele Chinese geneeskunde (Hang qin): is antiallergisch, ontstekingsremmend en antibacterieel. Uit onderzoek blijkt dat het verlichting kan geven bij alle histamine-reacties zoals jeuk, tranen, zwelling, migraine,...
- Quercetine: een bioflavonoïde dat van nature voorkomt in uien, look, broccoli, pompoen, druiven,... Remt histamineafgifte en ontstekingsreacties.
- Gember (Gember: valabel alternatief bij allergische rhinitis)
- Ook veel andere fytochemische stoffen hebben een dempend effect op histamineafgifte, dus gezonde plantaardige voeding kan helpen.
- Preparaten van (Japanse) kwarteleieren hebben een bekend dempend effect op alle allergieën van het ademhalingsstelsel.
- Vitamine C is een histamineregulator.
- Een gezonde darmflora en slijmvliezen voorkomen overreacties. Dus als ondersteuning: probiotica, vitamine A, vitamine D en GLA (gammalinoleenzuur, in boragie- en teunisbloemolie).

Omega-3 en pollenallergie

Astmalijders, allergisch voor pollen, hebben minder omega-3 in hun cellen. Hun luchtwegen zijn veel gevoeliger voor allergenen dan niet-allergische personen, en mogelijk is dat te wijten aan een tekort aan omega-3. Astmalijders hebben een minder gunstige omega-3/omega-6 verhouding, en dat is niet verwonderlijk als je weet wat er in ons westers dieet zit. Die bevat veel omega-6 maar weinig omega-3, een (wan) verhouding die ontstekingen in het lichaam reactiever maken.

Onderzoek toont dus nogmaals het belang aan van een voldoende innamen van omega-3-vetzuren. Vooral de longen zijn gevoelig voor reactieve deeltjes uit de lucht, omdat ze voortdurend onder een hoge zuurstofstress staan. Een aantal studies hebben bewezen dat supplementen met omega-3 de symptomen van astma effectief kunnen onderdrukken.

Fruit, groenten en noten tegen hooikoorts

Een groep wetenschappers gingen na waarom kinderen en jonge mensen op het Griekse eiland Kreta veel minder het slachtoffer werden van hooikoorts en astma. Deze twee aandoeningen komen steeds meer voor in het geïndustrialiseerde deel van West-Europa. De onderzoekers volgden zevenhonderd jonge mensen in de leeftijdscategorie tussen zeven en achttien jaar.

Voor de wetenschappers staat het vast dat de mediterrane eetgewoonten, waarin vers fruit, groenten en noten de hoofdbestanddelen vormen, er voor zorgen dat er minder hooikoorts, allergische rhinitis en astma ontstaan.



Rode druiven, sinaasappelen, appels en verse tomaten bieden een belangrijke bescherming. Magnesium die in verse noten voorkomt zou de astmasymptomen verminderen en de werking van de longen verbeteren. Noten zijn ook een goede leverancier van natuurlijke vitamine E. Deze vitamine waakt over de menselijke cellen en elimineert vrije radicalen die het immuunsysteem ondermijnen.

Chinese

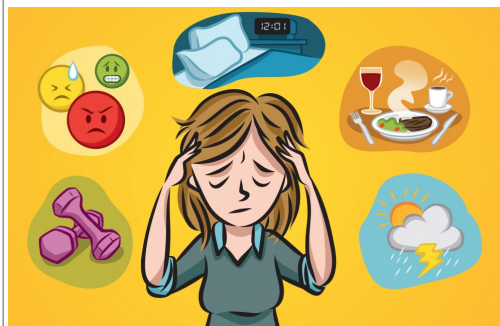
Wijsheden



De altaren token
slechts door de wietook
van ongelukkigen.

Verlost van migraine door melatonine?

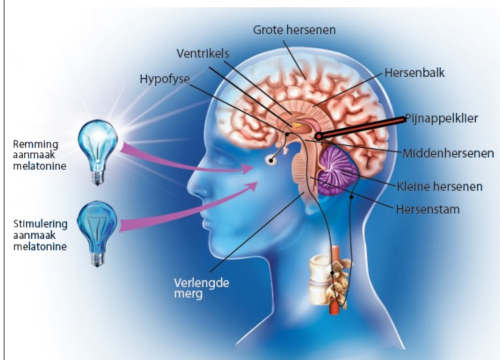
Melatonine is waarschijnlijk een doeltreffende behandeling tegen clusterhoofdpijn en migraine. Voor andere types van hoofdpijn is nog te weinig onderzoek voor handen om betekenisvolle conclusies te trekken. De optimale hoeveelheid melatonine bedraagt ongeveer 3 mg voor migraine en 10 mg voor clusterhoofdpijn, maar hogere dosissen zijn mogelijk efficiënter. Een gevalstudie documenteerde dat 30 mg melatonine nodig was om hemicrania continua te behandelen. In elk geval vormen hoge dosissen (tot 100 mg) geen grote gevaren voor de gezondheid.



De rol van het 24-uursritme van het lichaam bij hoofdpijn wordt al sinds de jaren zeventig geëvalueerd. Melatonine, als dag-nachthormoon, kwam daardoor in aanmerking als mogelijke therapie, maar het precieze mechanisme van melatonine blijft speculatief. Mogelijk onder vinden patiënten een betere slaap en is dat al voldoende om een aanval van hoofdpijn te voorkomen. De actieradius reikt echter verder dan het dag-nachtritme: melatonine werkt in op de darmen, is ontstekingsremmend en pijnstillend.

Melatonine

Melatonine is een hormoon dat een klier in de hersenen produceert als het donker wordt. Het hormoon stuurt belangrijke nachtelijke processen aan in het lichaam, die slaap en herstel met zich meebrengen. Dat suppletie van melatonine de slaap kan verbeteren en de biologische klok opnieuw kan instellen, is ondertussen wetenschappelijk bewezen. Veelbelovend zijn ook de effecten bij demantie, stress, pijn en zelfs kanker. Verbetering van slaap kan virtueel bij elk ziektebeeld nuttig zijn.



Minder gekend is de functie van melatonine (en serotonine) in het spijsverteringsstelsel. Daar wordt melatonine in veel grotere hoeveelheden aangemaakt

dan in de hersenen. Melatonine regelt er de darmtransit en treedt op als antioxidant. Melatonine beschermt mogelijk ook de pancreas. Melatonine wordt aangemaakt uit serotonine, dat op zijn beurt uit tryptofaan - dat we uit onze voeding moeten halen - wordt aangemaakt.

Link tussen aspartaam en migraine

Een rapport van het 'Headache Institute' van New York maakt melding van twee gevallen van hoofdpijnaanvallen die door aspartaam opgewekt worden. Naar schatting is 8 % van de migraine lijders gevoelig voor aspartaam. 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 aspartaambevattende voedingsproducten als boosdoener.

De jongen kreeg een migrainemedicament in de vorm van een wafel voorgescreven, 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.

Puur groen licht verlicht migraine

Migrainelijders worden minder gevoelig voor licht wanneer ze zich laten blootstellen aan zuiver groen licht. Groen licht vermindert zelfs de ernst van migraineaanvallen. Dat vonden onderzoekers van de Harvard Medical School. Licht genereert elektrische signalen in de ogen, die het zwakst zijn bij groen licht.



Vele migraine lijders krijgen hoofdpijn van intens licht en tijdens een aanval moeten ze zich dan terugtrekken in een verduisterde kamer. Dat bleek ook in dit onderzoek: tijdens een aanval wordt hoofdpijn intenser naarmate de verlichting intenser gemaakt wordt. Dat effect treedt op bij alle kleuren, behalve bij groen licht. Zwakke verlichting met groen licht vermindert de hoofdpijn zelfs. Jammer genoeg zijn er nog geen betaalbare lampen op de markt die zuiver groen licht schijnen.

Vrouwelijke hormonen zorgen voor meer migraine !

Eén miljoen mensen hebben 'pijnlijke kopzorgen'. Ze krijgen regelmatig te maken met migraine. Vrouwen zijn driemaal meer slachtoffer van migraine dan mannen. Dat heeft volgens endocrinologen (hormoon specialisten) vooral te maken met de maandelijkse menstruatiecyclus. De oestrogeenschommelingen die tijdens de cyclus voorkomen maken van vrouwen bevoorrechte 'migrainedoelwitten'.

Waarom veroorzaken oestrogeenschommelingen hormonaal gerelateerde migraine?

Volgens wetenschappelijk onderzoek krijgen 5 tot 8 procent van de vrouwen iedere maand migraine aanvallen door de sterke daling van de oestrogeenproductie die samenvalt met het begin van de menstruatie. Volgens Amerikaanse onderzoekers is een tekort aan magnesium een belangrijke oorzaak. Ze stelden een zeer groot tekort aan magnesium vast bij 45 procent van de vrouwen die zich in hun menstruatiecyclus bevonden. Buiten de menstruatie periode droeg het zeer grote tekort aan magnesium slechts 14 procent. Deze resultaten doen vermoeden dat een magnesiumtekort een rol kunnen spelen bij hormoon gerelateerde migraine.

Ooracupunctuur vermindert migraine direct

Italiaanse acupuncturisten vonden een diagnostische procedure om de contactpunten op het oor te identificeren die het snelst hoofdpijn verminderen. Slechts een naaldcontact van enkele seconden was voldoende voor onmiddellijke pijnvermindering. De acupuncturisten zagen bovendien dat andere contactpunten op het oor veel minder snel werken.

De artsen hebben dit verder uitgetest bij 94 vrouwen. Ze behandelden de vrouwen op het moment dat ze een migraineaanval doormaakten. Al na tien minuten was de pijn sterk verminderd door de goede contactpunten te gebruiken. Punctie van de 'foute' contactpunten gaf nauwelijks pijnvermindering. De studie geeft aan dat de contactpunten inderdaad een klinische betekenis hebben.



Oosterse Wijsheden

Als je een waardig mens ontmoet, tracht hem dan te volgen.

Als je een onwaardig mens tegenkomt, beproef dan jezelf

Cofucius