

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

Ziekte van Lyme

Met het goede weer trekken we naar buiten, de natuur in. Heel gezond, maar spijtig genoeg stijgt dan ook het risico op tekenbeten. Waar die decennia geleden tamelijk onschuldig waren, is thans een steeds groter percentage besmet met ziektekiemen, zowel de bekende Borrelia, als vele andere minder bekende. Samen zijn ze verantwoordelijk voor de ziekte van Lyme.



Eerste symptomen: erythema migrans (slechts in 50% van de gevallen!) gevolgd door griepig gevoel, spier- en hoofdpijn.....

Steeds zo snel mogelijk een arts raadplegen, en steeds behandelen met een antibioticakuur. Snelheid is belangrijk, want een acute infectie is (de eerste weken) relatief goed te genezen met antibiotica. Dit geldt echter niet meer later, als de ziektekiemen de kans gekregen hebben om zich te nestelen en te vermenigvuldigen. En dan wordt het risico op chronische Lyme reëel, en dit is zeer gevaarlijk.

Labotesten bieden zelden zekerheid over een infectie. Veel betrouwbaarder is de wetenschappelijk gevalideerde Horowitz-questionnaire die de symptomen evalueert.

Info en preventie ziekte van Lyme

De ziekte van Lyme is de belangrijkste door teken overgedragen ziekte. Het is een zeer verraderlijke ziekte, die steeds meer epidemisch wordt. In België is er alvast een strategisch actieplan voor 'Reductie van teken en geassocieerde ziekten', met als doel het probleem in kaart te brengen. Je kan dit raadplegen op (www.tekentiques.net), en er ook tekenbeten rapporteren.

In Nederland vind je een overzicht van de meldingen van tekenbeten en erythema migrans (rode ring rond de tekenbeet) op www.tekenradar.nl. Je kunt er ook zelf tekenbeten rapporteren.

• "Je kan de incidentie verminderen door de bron te verminderen."

• Risico tekenbeten reduceren: 32% van de gevallen gebeuren in de tuin, op school of in recreatiezones. Eliminatie van teken op deze plaatsen

is dus belangrijk: met een witte doek over de grond strijken levert veel teken op!

- Vermijd vochtige bossen, teken houden niet van droog en heet!
- Controle, en directe en veilige verwijdering van de teek (met speciaal apparaatje, zonder op het tekenlichaam te duwen).

NB. Tekenen kruipen vaak uren rond onder de kleding vooraleer ze bijten: dus niet alleen de blootgestelde delen checken! Dus controleer goed, vooral bij kinderen.

Preventie tegen tekenbeten

De beste preventieve maatregel is het vermijden van tekenbeten. Hier-voor zijn volgende maatregelen belangrijk: beschermende kledij (b.v. lange mouwen, broekspijpen in de kousen, hoofddeksel), lichtgekleurde kledij, teken- en insectenwerende producten. Vergeet niet dat insecten-repellants op zichzelf onvoldoende bescherming geven tegen teken, en dus een vals gevoel van veiligheid kunnen geven.

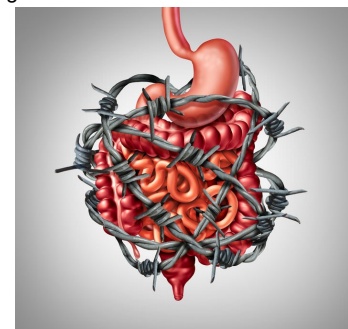
Wanneer toch geopteerd wordt voor een repellant zoals diethyltoluamide, moet men er rekening mee houden dat er enkel bescherming is op de plaatsen waar de repellant is aangebracht, en dat de bescherming slechts enkele uren aanhoudt. Na wandelen of spelen in bossen dient men in ieder geval nauwkeurig de aanwezigheid van teken op te sporen. Eventueel aanwezige teken dienen verwijderd te worden met behulp van een pincet of tektentang.



Irritable-bowel syndrome (IBS)

Ook wel prikkelbare darm of 'spastisch colon' genoemd, is een veel voorkomende, chronische inflammatoire dikke-darmziekte die vooral vrouwen het leven zuur maakt. De belangrijkste symptomen zijn pijn, krampen, opgeblazen gevoel, en stoornissen in stoelgang (vorm/frequentie).

Ontstaan en oorzaken zijn vaak onduidelijk en zo divers, dat de geneeskunde er nog geen sluitende mening over kon produceren. Er is allicht niet één oorzaak, maar een cumulatief effect van diverse darmbelastende factoren, te beginnen bij en vóór de geboorte.



Mogelijks is er een familiale aanleg, alhoewel dit eerder te maken kan hebben met voedingsgewoonten. Het blijkt trouwens vooral een 'moderne, Westerse ziekte'. Stress, voeding en voedingsintoleranties zijn de eerst aanwijsbare oorzaken, maar dat kan individueel zeer verschillend zijn.

Recent onderzoek maakt ook duidelijk dat IBS een vicieuze cirkel is die onderhouden wordt door een over-prikkelde darm-hersen-darm-as, waardoor de zenuwen in de darmwand overgevoelig worden, en op steeds meer zaken gaan overreageren.

Een andere piste is een lokale immuunrespons in de darmwand, na bijvoorbeeld een maagdarminfectie, waarbij histamine vrijgemaakt wordt door de 'mastcellen'. Dit irriteert dan weer en maakt de lokale zenuwen overgevoelig.

Zeker is ook dat de darmflora cruciaal is op dit gebied: verkeerde bacteriën in de dikke darm zijn reden genoeg om de darm chronisch te prikkelen. Rampzalige uitlokkende oorzaken zijn hierbij: keizersnede, flessenvoeding en antibiotica.

Lage rugpijn door stress

Lage rugpijn wordt ook wel 'spit' genoemd. Het komt veel voor. Sommige mensen krijgen het maar één keer, bij anderen komt het geregeld terug. Vooral bewegen kan voor een bijna verlamdende pijn zorgen. Van een stoel opstaan of uit bed komen, lijkt een ware marteling. Mensen met lage rugpijn bewegen hun rug zo min mogelijk.

Lage rugpijn ontstaat meestal door overbelasting van de rug: te vlug of te zwaar tillen of een verkeerde beweging maken. Uw rugspieren langdurig spannen, is ook een vorm van overbelasting. Mensen spannen hun rugspieren vaak zonder dat ze het in de gaten hebben. Denk hier aan psychische stress.

Het is niet altijd duidelijk waardoor iemand rugpijn krijgt. Het kan zijn dat meerdere oorzaken tegelijk een rol spelen. Bijvoorbeeld een slechte lichamelijke conditie, veel autorijden en spanningen en zorgen maken over de toekomst.



Muntextract verzacht (mentale) pijn

Van pepermuntblaadjes maken we een heerlijk kopje thee, maar muntextracten kunnen we ook gebruiken als pijnstiller, antidepressivum en als angst verdrijvend middel.

Als je miselijk bent (bijvoorbeeld een kater) of je hebt last van migraine, dan is een muntextract geen slecht idee. Al na 15 minuten verlicht het de pijn, wat vergelijkbaar is met het ef-

*De praktijk is
gesloten*

*Za 25 mei
t/m
Za 1 juni*

fect van paracetamol. Munt verlicht ook de krampen wanneer de darmen in de knoop liggen.

Dat het idee van antidepressivum nog niet zo gek is, komt van experimenten die een MAO-remmende activiteit van muntextracten aantonen. MAO-remmers zijn een gekende groep van farmaceutische antidepressiva.

Muntextract maken Global Heart



De verbetering van het geheugen is niet het sterkste punt van munt, al tonen sommige studie wel een AChE-remmende activiteit. Farmaceutische AChE-remmers worden ingezet om de ziekte van Alzheimer te vertragen.

Een muntextract is veel sterker dan een kopje thee, dus moet je er met de nodige omzichtigheid mee om-springen. Voor de kleinere ongemakken kan je het stellen met een kopje muntthee.

Darm minder prikkelbaar met munt

Muntolie vermindert de symptomen van prikkelbare darm sterker (40 %) dan placebo (24 %). Dat betekent dat muntolie buikpijn, diarree, constipatie en winderigheid vermindert, en de frequentie van dringende stoelgang verlaagt. Vooral de ernstige, ondraaglijke klachten werden verlicht door muntolie. De muntolie zat verwerkt in capsules op zo'n manier dat

Vervolg op achterzijde

*Chinese
Wijsheden*



*Het fronsen van het
voorhoofd siert alleen
dan een gezicht als het
ook werkelijk mooi is.*

Ji Zhiwang-tse

de afgifte van de actieve componenten trager dan normaal plaatsvindt (verspreid over vier uur).

Prikkelbare darm treft een grote groep: zowel kinderen als volwassen mannen en vrouwen. Vaak zijn de symptomen enkel 'lastig' en is het prikkelbaredarmsyndroom op zich een goedaardige ziekte, maar bij een vierde van de patiënten is er sprake van symptomen die erg storend zijn. Deze patiënten zouden er veel voor over hebben om de symptomen te verminderen. Aan deze studie namen vooral patiënten met ernstigere symptomen deel. Muntolie toonde nauwelijks bijwerkingen.

Zes natuurlijke pijnstillers



Vele mensen nemen te goeder trouw ibuprofen tegen de pijn, maar beseffen niet welke vervelende bijwerkingen ze uitlokken. Ze beschadigen de maagwand en lever, en brengen een verhoogd cardiovasculair risico met zich mee. Hieronder staan vijf populaire en natuurlijke pijnstillers/ontstekingsremmers beschreven die weinig of geen bijwerkingen hebben.

1. In India haalt men uit hars van de wierookboom (*Boswellia serrata*) een extract dat gewrichtsontstekingen en astma kan behandelen. *Boswellia* wordt vaak genomen samen met *kurkuma* (geelwortel), dat curcumine als actieve stof bevat.
2. Een zalf waarin de pikante stof uit peper verwerkt is (capsaïne), kan spierpijn en gewrichtsklachten verlichten.
3. Cat's claw (*Uncaria tomentosa*) is een ontstekingsremmer uit Zuid-Amerika. Let op: een te hoge dosis kan diarree veroorzaken.
4. Omega-3-vetzuren DHA (Docosahexaëenzuur) en EPA (Eicosapentaëenzuur) zijn een must wanneer chronische ontstekingen aangepakt moeten worden. Bewezen werking bij artrose en reuma.
5. Vroeger kauwden mensen op wilgenbast, waarin een pijnstiller gelijkaardig aan aspirine zit. In tegenstelling tot aspirine is het extract van wilgenbast minder irritant voor de maag.
6. MSM (Methylsulfonylmethaan) is niet alleen zeer nuttig voor acute kwetsuren en gewrichtsproblemen. Het is ook een zeer weldoende aanvulling in preventie en behandeling van degeneratieziekten: reuma, cardiovasculair, ... en bij alle pijn- en ontstekingsyndromen.

Lactose-intolerantie

Lactose, melksuiker, is een dubbele molecule (glucose+galactose), die moet gesplitst worden vooraleer de componenten kunnen opgenomen worden. Dit gebeurt door het enzym lactase. Alle baby's beschikken over lactase, omdat ze moedermelk moeten kunnen verteer. Evolutionair gezien verliest de mens deze capaciteit na het zogen, bij de overgang naar vast voedsel (zonder melk). Vooral de Noordelijke volkeren zijn echter geselecteerd op 'lactasepersistentie', d.w.z. behouden de capaciteit om lactase te produceren. De reden: dit gaf een overlevingsvoordeel in de koude winters waar ander voedsel schaars was.

Maar niet iedereen blijft dus (voldoende) lactase produceren om de overvloed aan melkproducten in onze voeding aan te kunnen. De onverteerde lactose reist dan verder naar de dikke darm, waar bacteriën ze omzetten (fermenteren). Dit veroorzaakt veel ongemakken: opgeblazen gevoel, buikpijn, darmkrampen, windrigheid, diarree, misselijkheid, ... Je kan melk mijden, maar melkpoeder en lactose worden, net als gluten en pinda-noten, overvloedig gebruikt in industriële voeding. En dit kan vervelende problemen geven...

Lactose-intolerantie is overigens niet te verwarren met melkallergie. Deze laatste is een reactie op de caseïne-eiwitten en dus een echte allergie.

Wat te doen bij lactose-intolerantie

De meest logische aanpak is het mijden van melk en melkproducten. Bij gefermenteerde melkproducten (yoghurt, kazen) is de meeste lactose afgebroken, en deze geven dus minder of geen problemen. En er zijn natuurlijk ook veel plantaardige melkvervangers op de markt. Om voldoende eiwitten te nuttigen, zonder melk en lactose te drinken, zijn er dus wel alternatieve mogelijkheden. Al of niet gewenst/makkelijk.



Maar dan is er nog het overvloedig gebruik van melk(poeder) en lactose in bereide en industriële voeding. En dat is vaak erg moeilijk te mijden. Lactose-intolerantie is er ook in verschillende gradaties: sommige mensen verdragen een kleine hoeveelheid lactose, anderen echt niets. En dat is moeilijk in onze Westerse wereld. Een goede oplossing is dan suppletie

van lactase-enzymen bij de maaltijden. Deze doen dan het werk waar de eigen spijsvertering tekort schiet, en dit kan veel ongemakken voorkomen. En deze reserve kan de levenskwaliteit en – gemak beduidend verbeteren.

Oorsuizen of tinnitus

Oorsuizen is een veel voorkomende plaag die vele vormen kan aannemen, van licht gesuis, gesis, gebrom, tot kwelend gefluit, gebel, geraas... Even zo verscheiden zijn de mogelijke oorzaken. Best bekend: een lawaaitrauma of beschadiging van het oor door ongeval. Maar het kan evengoed gaan om ' vaatgeruis ' door arteriosclerose of hypertensie. Ook kaakgewrichtproblemen kunnen de oorzaak zijn. Ontsteking van het middenoor en Ziekte van Menière gaan gepaard met duizeligheid. Maar ook veelgebruikte medicijnen: aspirine, antibiotica, plaspillen, chemotherapie, kinine, antivirale middelen, én MSG (de smaakversterker monosodiumglutamaat). En nog vele andere oorzaken.

Het risico op oorsuizen verhoogt met de leeftijd, omdat er met de tijd meer sleet en schade kan optreden. En ook ouderdoms'presbycusie', minder goed horen, verhoogt het risico op tinnitus.

De beste preventie is natuurlijk alle risicofactoren zoveel mogelijk te vermijden. Maar zowel voor preventie als behandeling: gezonde voeding met voldoende antioxidanten en Omega-3-vetzuren. Worden ook vernoemd: Gingkgo biloba, magnesium + taurine, extra vitamine B3 (combinatie met B-complex).

Pijnstillers oorzaak van gehoorverlies

Een studie van de befaamde Harvard Universiteit suggereert dat pijnstillers een belangrijke factor zijn in gehoorverlies. Vrouwen die twee maal per week een pijnstiller nemen, hebben een kwart meer kans op gehoorverlies.

De onderzochte pijnstillers waren: ibuprofen en paracetamol. Aspirine verhoogt het risico niet.

Pijnstillers verlagen de bloedtoevoer naar fijne structuren in het binnenoor. Het binnenoor bevat fijne haarvaten die snel onherstelbaar beschadigd geraken. Voor vele mensen zijn pijnstillers onmisbaar, maar een hele groep van mensen moet er dus bedachtzaam mee omgaan.



Oosterse Wijsheden

Het werpt meer vruchten af niets te doen, dan met veel moeite niets tot stand te brengen.