

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

Spierverrekkingen

De meest voorkomende oorzaak van een sportblessure (bv. spierverrekking) is overbelasting van de spieren. Meestal is dit het gevolg van een verkeerde trainingsmethode. Onvoorbereid sporten of overbelasting van de spieren kan kleine spierscheurtjes veroorzaken. De spier voelt hard en pijnlijk aan.

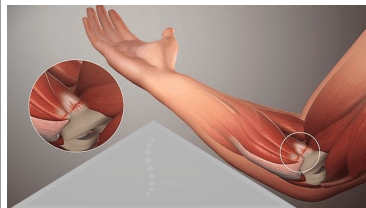
Sportblessures komen vaker voor wanneer onvoldoende aandacht wordt besteed aan de warming-up van de spieren. Het rustig trainen van de spieren vóór een intensieve oefening is nodig.

Sporten met mate is gezond. Bewegen heeft immers een positieve invloed op zwaarlijvigheid, hart- en vaatandoeningen en je voelt je er ook beter bij. Wil je sporten, vraag dan eerst deskundig advies (huisarts, sport- of fitnessbegeleider). Zo kom je te weten welke activiteit geschikt is en hoe intensief je mag bewegen. Wie regelmatig sport, krijgt bovendien minder trek in roken. Als je echter zonder voorbereiding intensief begint te sporten, verhoog je de kans op spierblessures. Daarom is de leuze: haast je langzaam!

Peesblessures

Peesblessures: tendinitis of tendinopathie?

Pijn aan de pezen wordt vaak 'tendinitis' genoemd en ook de medische wereld gebruikte vroeger die term, in de veronderstelling dat het om een ontsteking ging. In de jaren negentig kwam men tot de vaststelling dat er in feite geen ontstekingsreacties aan te pas komen, en dat de term 'tendinitis' dus verkeerd gekozen was. Sindsdien heet het in officiële kringen tendinopathie, of gewoon peespijn, peesblessure. In de volksmond wordt nog steeds de term tendinitis aangehouden.



Helemaal verkeerd is dit nochtans niet. Dankzij de verbeterde meettechnieken bewijst onderzoek van de laatste tien jaar dat ontstekingen toch een noemenswaardige rol spelen bij peesblessures. Overbelasting en slijtage van de pezen blijven de voornaamste kenmerken van peesblessures, maar het herstelproces wordt dikwijls belemmerd door overmatige ontstekingsprocessen. Remming van

die ontstekingen door farmacologische ontstekingsremmers kan dan wel de pijn verlichten, herstel van de pezen is daarmee niet verzekerd.

Ontbijtgranen: gezondheidsclaims doorprikt

De ontbijtgranenreus Kellogg heeft zopas een rechtszaak verloren tegen de Britse overheid, die de promotie van te vette of gesuikerde producten wil beperken. Ook in UK zijn overgewicht en gezondheidsproblemen door de overconsumptie van ongezonde 'voeding' problematisch. Kellogg promoot zijn geraffineerde koolhydraatproducten -vaak nog eens sterk gecacoat met suiker en vet- als 'gezond ontbijt'. Het mikt daarbij vooral op kinderen en 'gebruiksgemak'. Hierdoor leren kinderen van jongsaf om al bij het ontbijt een overdosis ongezonde calorieën te consumeren. Bovendien zitten in deze ontbijten nauwelijks gezonde vitamines, mineralen en fytonutriënten.

Het Britse Hooggerechtshof: "Het idee dat deze producten gezond zouden zijn wanneer ze met melk geconsumeerd worden, is absoluut niet overtuigend", en: "Melk verandert niets aan het feit dat ontbijtgranen/cornflakes te veel vetten, suikers of zout bevatten, wat nefast is voor de gezondheid van kinderen".

NVDR. Yoghurt met fruit en wat (ongezoete) muesli is zeker gezonder voor kinderen! Maar dan wel verse, ongezoete yoghurt, met VERS fruit. Industriële 'fruityoghurts' zijn ook ongezonde suikerbommen!

Kies het juiste ontbijt

Je bent wat je 's morgens eet. Cornflakes zijn erg populair, maar waarschijnlijk zijn het een van de slechtste dingen waarmee je je dag kunt beginnen. Een onderzoek wees uit dat een eitje als ontbijt er vanzelf voor zorgt dat je 's middags en 's avonds minder calorieën eet. De vergelijking werd gedaan met ontbijtgranen en een croissant als ontbijt.

De meeste van ontbijtgranen zoals cornflakes bevatten te veel koolhydraten en te weinig vezels. Havermout is een van de betere dingen die je kunt eten als ontbijt. Haver bevat vezels die opzwellen, waardoor ze een vol gevoel in de maagstreek geven.

Andere ontbijtgranen zijn ronduit ongeschikt als voedsel: ze bestaan voor één derde uit suiker en bevatten geen vezels. Toch zijn ze een van de meest populaire maaltijden waarmee mensen de dag beginnen ...

Kinderen die ontbijten minder zwaarlijvig

Kinderen die het ontbijt geregeld overslaan, zijn vaker zwaarlijvig. Italiaanse onderzoekers verklaren dat aan verschillende factoren:

- Het overslaan van een ontbijt verstoort het eetgedrag. Kinderen gaan meer eten tijdens de volgende maaltijden.
- Ontbijt bevat doorgaans vezelrijke graanproducten en yoghurts, die de honger tijdens de dag onderdruk-

ken. Dus door te ontbijten ga je automatisch minder eten tijdens de volgende maaltijden.

- Kinderen die het ontbijt overslaan, hebben slechtere voedingsgewoonten. Ze eten vaker snacks en minder groenten en fruit.

Ontbijt is belangrijk om kinderen de nodige hersenbrandstof te leveren die ze nodig hebben op school. Niet-ontbijters lijken meer verstrooid te zijn in de klas. Ook voor volwassenen is ontbijt belangrijk. Kies als gezin voor een goed ontbijt:

- Ontbijt samen, met heel de familie.
- Geef als ouder het goede voorbeeld.
- Zorg voor een gebalanceerd ontbijt (bijv. melkproduct + fruit + vezelrijke granen).
- Zorg voor voldoende afwisseling.

Voedingssupplementen tegen haarverlies

Vrouwen met een lichte maar toch zorgwekkende vorm van haaruitval kunnen hun haarverlies tegengaan met visolie en antioxidanten. Suppletie van 460 mg visolie (omega-3), zwartebessenpitolie, vitamine E, vitamine C en lycopene verhoogt de haardichtheid met 62%. Experts telden na behandeling meer groeihaaren en minder rusthaaren, wat op meer haargroei wijst.

Veel vrouwen worden snel ongerust wanneer ze vanaf een bepaalde leeftijd meer last hebben van haarverlies. Soms kan haarverlies te wijten zijn aan voedingstekorten, zoals ijzer, zink, vitamine A en, in extreme gevallen, proteïnetekort. Lichte ontstekingen stimuleren haarverlies. Omega-3-vetzuren uit visolie remmen die ontstekingen.

Haaruitval voorkomen

Een belangrijk punt om haar gezond te houden, is om gezond te eten. Haar wordt, zoals eerder gezegd, opgebouwd uit proteïnen. Alhoewel bepaalde factoren voor haaruitval zorgen, moet je er toch aan denken dat het onderdeel uitmaakt van een compleet biologisch systeem, namelijk het menselijk lichaam. Een storing in een bepaald deel zorgt voor storingen in andere delen, als een kettingreactie. Om een optimale gezondheid te behouden, is het dus aangewezen om gezond te eten en regelmatig beweging te nemen.



Wat nu een gezond eetpatroon is om haaruitval te voorkomen, is iets complexer. Om het eenvoudig te zeggen: de belangrijkste vitamines en mineralen voor gezonde hoofdhuid en haar zijn vitamine A, alle vitamines B (zeker vitamine B6 en B12, foliumzuur, biotine) vitamine C, vitamine E, koper, ijzer, zink, jodium, proteïnen, silicium en essentiële vetten.

Essentiële vetten zijn zeer belangrijk voor het lichaam, maar worden niet zelf door het lichaam aangemaakt. Driemaal per week vis, zoals zalm, sardines, makreel, haring of forel eten, voorziet in voldoende hoeveelheden van deze gezonde vetten. Daarnaast is het zeer belangrijk om voldoende water te drinken. Natuurlijk zijn er ook voedingsmiddelen die je moet vermijden, omdat ze haaruitval bevorderen. Alcohol, cafeïne, suiker en nicotine putten de voorraden vitamines en mineralen in het lichaam uit.

Haarverlies door stress

Een weelderige haardos staat in onze maatschappij symbool voor gezondheid, geluk en succes. Haaruitval wordt dan ook met alle mogelijke middelen bestreden. Haaruitval is een natuurlijk proces. Het is normaal dat je elke dag wat haar verliest. Een hoofd telt ongeveer 100.000 haren. Blonde mensen hebben iets meer haar, roodharigen iets minder. Per dag verliezen we 50 tot 150 haren. Op elk moment is ongeveer 90% van de haren op je hoofd aan het groeien en is 10% uitgegroeid. Na 2 tot 3 maanden valt een uitgegroeide haar uit en groeit er een nieuwe haar op dezelfde plaats. Een haar groeit in 2 tot 6 jaar ongeveer 1 centimeter per maand. Dat is normaal. Gelukkig groeien er meestal iedere dag ook weer evenveel nieuwe haren bij.



Wordt dit evenwicht (tijdelijk) verstoord dan kun je spreken van ongewone haaruitval. De oorzaken kunnen soms duidelijk zijn. Meer haaruitval komt vaak voor na een bevalling, bij bepaald medicijngebruik of tijdens een stressvolle periode en zelfs bij de wisseling van seizoenen. Met goede voeding, een aanvullende vitaminedoos en voldoende ontspanning zijn deze tijdelijke aanvallen van haarverlies snel weer verholpen.

Chinese
Wijsheden



Deugd blijft niet
lang eenzaam, zij
krijgt spoedig buren.

Confucius

Hepatitis

Hepatitis betekent 'leverontsteking' en kan vele vormen aannemen. Hepatitis A, B en C worden door een virus veroorzaakt. Een aanval van hepatitis A is meestal niet zo ernstig, terwijl een aanval van hepatitis B iemand erg ziek kan maken. Een aanval van hepatitis C is meestal vergelijkbaar met een gewone griep.

Hepatitis kan het gevolg zijn van zwaar alcoholgebruik. Ook andere stoffen veroorzaken hepatitis, zoals chemicaliën, medicijnen (overdosis van bepaalde pijnstillers, statines ...) en kruiden (kava, ephedra ...). Wanneer het eigen immuunsysteem de lever gaat aanvallen, dan spreekt men van auto-immuunhepatitis.

Hepatitis kan de lever zodanig aantasten dat herstel onvolledig is en littekenweefsel ontstaat (cirrose). Na tientallen jaren verhoogt dat het risico op leverkanker.

Tabel: verschillende vormen van virale hepatitis

Overdracht

Hepatitis A Via voedsel, glazen, besmet drinkwater

Symptomen

Koorts, hoofdpijn, misselijkheid, buikpijn

Overdracht

Hepatitis B Seksueel contact, bloed, onhygiënisch tatoeëren en injectieaalden

Symptomen

Griepachtige symptomen, geelzucht, vermoeidheid, kan chronisch worden
Extreem: slaperigheid en verwarring

Overdracht

Hepatitis C Bloed, onhygiënische tatoeages en injectieaalden

Symptomen

Vermoeidheid, lusteloosheid, depressie
Kan chronisch worden

Hepatitis voorkomen

Virale hepatitis wordt overgedragen via besmet bloed, besmette naalden en seksueel contact. Enkel hepatitis A kun je opdoen via besmet voedsel. Vaccinatie kan helpen om een besmetting te voorkomen, maar kan niet als behandeling ingezet worden.

Vermijd overdadig alcoholgebruik en onverantwoord medicijngebruik. Hetzelfde geldt voor overdadig gebruik van bepaalde geneeskrachtige kruiden die de lever kunnen belasten.



Behandeling met antivirale geneesmiddelen is vooral noodzakelijk bij hepatitis B. De behandeling kan ondersteund wor-

den met vitamine B1, een vitamine dat de lever beschermt.

Mariadistel wordt vaak gebruikt om de lever te beschermen.

In Japan is het gebruik van zoethoutextract aanvaard als ondersteunende behandeling van hepatitis C.

De lever is een 'workaholic'

Voor onze lever zijn het geen gemakkelijke tijden. Het grootste orgaan in het menselijk lichaam dreigt ziek te worden door het vele werk dat er verricht moet worden. De lever krijgt het voor alle duidelijkheid niet alleen lastig door fastfood maaltijden die op onregelmatige tijdstippen verwerkt moeten worden.

Ook verkeerde vetten, voedingsadditieven zoals kleurstoffen, bewaarmiddelen, smaakversterkers, de luchtvervuiling afkomstig van de industrie en het autoverkeer, pesticiden in groenten en fruit en heel veel soorten medicatie, zoals pijnstillers en antibiotica plegen een aanslag op het levensbelangrijke zuiveringstation van ons lichaam.

De lever is dus een 'workaholic' uit pure noodzaak. We eten, drinken, slikken, werken en rijden onze levercellen in de vernieling.

Veel voorkomende symptomen van een onvoldoende leverfunctie zijn:

- zwakke vertering
- opgezwollen buik
- misselijkheid na het eten van vette voeding
- vetzucht rond de buik
- Obstipatie
- Depressiviteit
- Geïrriteerdheid
- Agressiviteit
- overmatige lichaamswarmte
- Transpiratie
- Lichaamsgeur

Berberine: betere bescherming dan statines

Decennialang werd ons voorgehouden dat statines beschermen door cholesterolverlaging. Een schoolvoorbeeld van slechte wetenschap. Niet cholesterol veroorzaakt hart- en vaatziekten wel oxidatieve stress en inflammatie, tengevolge van verkeerde eet- en leefstijl.

Berberine wordt in de Chinese geneeskunde al meer dan 3000 jaar gebruikt, en heeft een brede waaier aan beschermende effecten: anti-inflammatoir en antioxidatief, lipiden- en bloedsuikerregulerend, leverbeschermend, zelfs anti-obesitas. Hierdoor kan berberine de ontregelde kettingreactie, ontstaan door oxidatieve stress, onderbreken. Die veroorzaakt namelijk het cruciale mechanisme dat aan de basis ligt van arteriosclerose en myocard/hartschade. En van vele andere chronische pathologieën. Berberine grijpt meteen ook in op het cholesterolmetabolisme via diverse mechanismen: reguleert de productie in de lever, de circulatie heen en weer met de

andere weefsels, voorkomt oxidatie van de cholesterolpartikels én vorming van 'schuimcellen' (oorzaak van plaquevorming).



Berberine wordt grondig onderzocht voor therapeutische doeleinden, maar is beschikbaar als supplement: een doelmatige preventieve strategie in het langdurige arterioscleroseproces!

Geef je hart de optimale bescherming!

De trend in vele niet-westerse landen is duidelijk: 'verwesterde' voedingsgewoonten veroorzaken een sterke stijging van het aantal hart- en vaataandoeningen. Onder westerse voedingsgewoonten rekenen we:

- veel suiker
- veel geraffineerde koolhydraten
- veel transvetten
- weinig omega-3- maar veel omega-6- vetzuren
- veel zout
- veel verzadigde vetten
- weinig vezels
- weinig groenten en fruit



Een aantal voedingssupplementen kunnen het cardiovasculaire risico verder verlagen. Carnitine en co-enzym Q10 beschikken over een groot cardioprotectief potentieel. Vitamine B3 wordt al een halve eeuw gebruikt om cholesterol én hartsterfte te verlagen, toch is het nog steeds een ondergewaardeerde behandeling. Heel belangrijk is ook een voldoende inname van vitamine C, vitamine E en selenium.



Oosterse Wijsheden

Het is niet de waarheid die de mens groot maakt, maar de mens die de waarheid groot maakt.

Confucius