

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

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

Chroom tekort

Chroom is een sporenelement dat o.a. cruciaal is voor suiker-, koolhydraat- en vetstofwisseling, en energiemetabolisme. Meningingen en studies zijn echter allesbehalve eensluidend...



Chroomtekort is zeldzaam bij een gezond, gevarieerd voedingspatroon, maar eenzijdige voeding en veel geraffineerde koolhydraten/fastfood brengen weinig aan en verbruiken veel. Zwangerschap, infecties, sport/fysische stress,... kunnen eveneens de nood aan chroom verhogen. Chroom vind je vooral in bakkersgist, uien, eidooier, vis en schaaldieren, (mager) vlees, gevogelte, sommige groenten (broccoli, boontjes, paddenstoelen,...), vruchten (druiven, appels, bananen,...), volkoren granen en noten,... en indien nodig in supplementen.

Energiedrank en insecticide verhogen ADHD

Kinderen van 11 tot 15 die veel gesuikerde energiedrank drinken, hebben 66% meer kans op ADHD. Dat hebben Amerikaanse onderzoekers vastgesteld bij 1650 scholieren. De auteurs van deze studie raden kinderen daarom aan om energiedranken zoveel mogelijk te vermijden. Die kunnen tot 40 gram suiker per verpakking bevatten, terwijl gezondheidsexperts aanraden om ten hoogste 33 gram per dag te eten! In deze studie dronken scholieren gemiddeld twee energiedrankjes per dag...



Andere onderzoekers wijzen op de impact van insecticiden op de hersenontwikkeling. Kinderen met resten van pyrethroïden in hun bloed hebben dubbel zoveel kans om de diagnose van ADHD te krijgen. Pyrethroïden worden niet alleen in de landbouw gebruikt, maar ook in huishoudmiddelen, bv. om muggen te bestrijden. Experimenten met muizen hadden ook al aangetoond dat pyrethroïden de ontwikkeling van hersenen verstoren en hyperactief gedrag uitlokken.

Kruiden verbeteren concentratie en hyperactiviteit

Kinderen die een extract met valerianen en citroenmelisse innemen, hebben veel minder last van symptomen van hyperactiviteit en verminderde concentratie. Volgens een Duitse studie daalt het aantal kinderen met sterke concentratieproblemen van 75% naar 14%. Ook het aantal kinderen met hyperactiviteit en impulsief gedrag daalt sterk. De kinderen ervaren daardoor minder conflicten op school en nemen vaker deel aan gezinsactiviteiten. Ook de ouders merken een duidelijke verbetering op aan het gedrag en de slaap van hun kinderen.

Ouders geven hun kinderen niet graag medicatie, vooral wanneer de ADHD-achtige problemen zich enkel in de klas voordoen, en niet tijdens het spel. Valeriaan kennen we allemaal als natuurlijk slaapmiddel. Uitgeslapen kinderen zullen beter kunnen opletten, dat spreekt voor zich. Citroenmelisse is een typisch kruid dat rust in het lichaam kan brengen. Eerdere studies hebben ook aangetoond dat het helpt om de concentratie scherp te houden.



Valeriaan



Citroenmelisse

Groene thee tegen hoge bloeddruk

Mensen, die van hun dokter te horen krijgen dat ze een bloeddruk hebben van 135 over 85, doen er goed aan maatregelen te nemen om geen hypertensiepatiënt te worden. Uit een studie, die gepubliceerd werd in het wetenschappelijk tijdschrift 'Nutrition', blijkt dat groene thee een uitstekend middel is om de bloeddruk onder controle te houden. Onderzoekers, die verbonden zijn aan de universiteit van Florida (VS), volgden 124 relatief gezonde mannen en vrouwen (gemiddelde leeftijd 29 jaar). Ze hadden bloeddrukwaarden die op prehypertensie duiden. Alle deelnemers kregen een groene thee supplement of dronken minstens 120 ml groene thee per dag.

Drie weken later stelden de wetenschappers vast dat alle deelnemers een lagere bloeddruk lieten noteren en ook meer gezonde cholesterolwaarden hadden. Een studie uit Taiwan bevestigt deze stelling. De Aziatische wetenschappers stelden vast dat personen die dagelijks 0.6 liter groene thee dronken, en dit gedurende een periode van een jaar, 65 procent minder kans hadden om aan hypertensie te lijden.

Zout niet alleen slecht voor bloeddruk

De meeste mensen krijgen geen hoge bloeddruk door een overdreven zoutinname. Maar zelfs dan nog kan zout ongezond zijn. Zout kan de vaatwanden aantasten en het bloed 'dik' maken. Dat heeft zware gevolgen voor andere weefsels zoals het hart en de nieren. In de hersenen activeert te veel zout zenuwen die in stressreacties betrokken zijn. Het lichaam verkeert dan in een voortdurende staat van paraatheid en investeert minder tijd in herstel.

Gemiddeld eten we zo'n 7 tot 10 gram zout per dag, het dubbele van wat aanbevolen is. Zout komt niet enkel uit de zoutstrooier in de keuken of op tafel, maar is alomtegenwoordig aanwezig in voedingsmiddelen. Vlees en sauzen zijn de belangrijkste zoutbronnen, maar ook brood, kaas en gebakjes zorgen ervoor dat je heel wat zout binnenkrijgt.

Acupunctuur beter dan antidepressiva?

Een studie van het Southern Medical University bevestigde dat acupunctuur effectiever is dan orale antidepressiva bij het verbeteren van depressieve symptomen. Bij 105 patiënten, verdeeld in 3 groepen, werd na 10 weken een significant beter resultaat geboekt bij de acupunctuurgroep dan de groep die antidepressiva slikte.

Onderzoekers van een universiteit uit Washington hebben een overtuigende verklaring gevonden voor de werking van acupunctuur. Prikkeling van een acupunt nabij de knie onderdrukt de stressrespons bij ratten. Een aantal antidepressiva en angstremmers hebben hetzelfde werkingsmechanisme. Acupunctuur kan bij ratten ook de pijndrempel voor koude verlagen.



De stressrespons kan op termijn voor het lichaam heel nadelig uitvallen. Stress verlaagt de immuniteit en verstoort de emotionele balans. Vermoeidheid treedt dan vaker op en de gevoeligheid voor pijn neemt toe. De onderzoekers zien acupunctuur als een voor de hand liggende optie om trauma te behandelen. Een trauma die niet goed behandeld wordt, kan uitlopen in het chronische 'posttraumatisch stresssyndroom'.

Steeds meer mensen, ook jongeren, aan de antidepressiva

De overconsumptie van pillen neemt exponentieel toe, en antidepressiva zijn daar geen uitzondering op. Het gebruik van antidepressiva steeg er op enkele jaren tijd met een kwart: in 2020 al 1,22 miljoen gebruikers (6% stijging, in NL: 2,5%).

De praktijk is gesloten

Za 6 juli
t/m
Za 13 juli

De angstpandemie, opeenvolgende lockdowns en de onzekerheid die ze veroorzaken zijn een sterke boost voor het antidepressivagebruik: steeds meer mensen komen zwaar in de problemen (of eenzaamheid) en zien het niet meer zitten.

Ook jongeren zijn ondertussen massaal aan de antidepressiva: in 2020 slikten 17.600 Belgische tieners (3.125 11-15 jarigen) antidepressiva. Terwijl er nauwelijks wetenschappelijk bewijs is dat deze werken, en al helemaal niet voor deze leeftijdscategorie. Enkel voor Prozac 'zou' er enig bewijs zijn, maar dat verdubbelt wel het risico op zelfmoord.

De hersenen van jongeren zijn op die leeftijd nog volop in ontwikkeling, en dus extra kwetsbaar. Dit proces is pas na 20 jaar voltooid. Vooral het lockdownen van sociaal contact en het verlies van toekomstperspectieven heeft er toe geleid dat jongeren regelrecht in de mentale problemen kwamen.

Kruiden tegen mentale problemen Over kruiden wordt meer onderzoek gevoerd dan de meeste artsen beseffen, terwijl kruiden een sterkere geneeskraft kunnen bezitten dan de vele farmaca die artsen voorschrijven. Psychofarmaca krijgen onterecht de voorkeur in de behandeling van mentale aandoeningen, maar ze worden vaak te snel voorgeschreven. Kruiden zijn een veilig alternatief, het is zeker nuttig om ze uit te proberen onder begeleiding van een arts.

Saffraan is gunstig gebleken bij depressie, menstruatieproblemen, PMS, erectieproblemen, de ziekte van Alzheimer ...

Vervolg op achterzijde

Chinese
Wijsheden



Luister met één oor,
en wantrouw met het
andere.

Passiebloem (Passiflora): extracten van de passiebloem helpen bij angstproblemen, slapeloosheid, afkickverschijnselen.

Valeriaan wordt al eeuwen gebruikt tegen slapeloosheid. Ook aangewezen bij angstproblemen en obsessieve-compulsieve stoornis.

Salie is een bekend keuken- en tuinkruid, maar wie weet er eigenlijk dat het een veelbelovend middel is tegen dementie?

Muntextracten kunnen gebruikt worden als pijnstiller, antidepressivum en als angst verdrijvend middel.

Let op: enkel de indicaties die wetenschappelijk onderzocht zijn, staan hierboven vermeld. Historische vermeldingen gaan veel verder dan dat, maar die zijn meestal niet voldoende wetenschappelijk bewezen. Weet ook dat een kruid al wat beter werkt bij ene persoon dan de andere. .

Toxisch bisfenol A hangt ook in de lucht



Bisfenol A komt het lichaam niet alleen binnen via de voeding (bv. via plastic verpakkingen en frisdranken uit blik) maar ook via de lucht. De concentratie van BPA in de lucht op plekken waar het geproduceerd wordt, overschrijdt de drempelwaarde vele malen. Op andere plaatsen ligt het niveau een stuk lager, maar nog steeds hoog genoeg om bij slakken geslachtsproblemen te veroorzaken! BPA is een hormoonstoornis, waarvan de gezondheidseffecten nauwelijks onderzocht zijn.

Deze metingen werden door de universiteit van Missouri (VS) gedaan. Het Amerikaanse voedselagentschap (FDA) beweert nog steeds dat het BPA-niveau in voeding geen gevaar inhoudt omdat het snel uit het lichaam verwijderd wordt. Het houdt echter geen rekening met de impact van BPA-glucuronide, een afbraakproduct van BPA dat in de lever gevormd wordt en dat mogelijk obesitas veroorzaakt. Een eerdere studie vond bovendien dat BPA de bloeddruk kan verhogen.

Bisfenol A maakt mensen ziek

Talrijke wetenschappelijke studies tonen aan dat bisphenol A (BPA) geassocieerd

wordt met prostaat- en borstkanker, ADHD en een verhoogde kans op hart- en vaatandoeningen. Bisphenol A wordt onder meer gebruikt in blik en allerlei soorten plastic.



Bisfenol A komt het lichaam niet alleen binnen via de voeding maar ook via de lucht. De concentratie van BPA in de lucht op plekken waar het geproduceerd wordt, overschrijdt de drempelwaarde vele malen. Op andere plaatsen ligt het niveau een stuk lager, maar nog steeds hoog genoeg om bij slakken vruchtbaarheidsproblemen te veroorzaken. Blootstelling tijdens de zwangerschap zou een lager het geboortegewicht verlagen en de hersenontwikkeling van de foetus verstoren.

Preventieve maatregelen tegen indoor luchtvervuiling

Luchtvervuiling in woningen voorkomen is in de allereerste plaats zorgen voor voldoende verluchting. Onzichtbare vochtigheid in te kleine woonruimten met teveel bewoners, planten en huisdieren zorgen voor vochtige stofpartikels die bacterieel geladen kunnen zijn en mogelijk ziekten verwekken.

De gevolgen van een niet optimaal verluchte woning zijn:

- ontstaan of erger worden van aandoeningen van de luchtwegen, neus-, keel- en oorkwalen en gewrichtspijn
- Deze ongemakken ontstaan door de te hoge aanwezigheid van vluchtige samengestelde stofdeeltjes. Zij vormen de allergenen en de ziekteverwekkers.



Het is ook belangrijk om de luchtvochtigheid in de leef- en werkruimte rond de 50% te houden. Mensen zullen onder die omstandigheden minder last hebben van irritaties aan de luchtwegen. Eens de luchtvochtigheid hoger wordt dan 55% krijg je 'zwarte lucht'. Te vochtige lucht laat bacteriën toe zich sneller te vermenvuldigen en meer ziekten te verwekken. Een luchtvochtigheid van minder dan 50% zorgt ook voor problemen. Mensen krijgen dan droge ogen, de slijmvliezen van de neus werken onvoldoende waardoor de immuniteit afneemt en er spontane ontstekingen kunnen optreden aan de ogen en in de keel. Te droge lucht zorgt tenslotte voor onaan-

gename elektrostatische elektriciteit.

Brandwonden

Als u zich ergens aan brandt, ontstaat op die plek een brandwonde. Er zijn drie categorieën brandwonden:

- Een eerstegraads brandwonde is een rode, droge, pijnlijke plek.
- Een tweedegraads brandwonde is ook rood en pijnlijk. De plek is vochtig en soms ontstaan er blaren.
- Een derdegraads brandwonde is geelwit of bruin en doet geen pijn, terwijl het juist een ernstige verbranding is. De brandwonde is zo diep dat de zenuwuiteinden in de huid vernietigd zijn. Daardoor voelt u geen pijn meer. Als de huid nog erger verbrandt, ontstaan er zwarte plekken. Dit heet verkoling.

Een verbranding geeft meestal pijn. De ernst van een brandwonde is niet alleen afhankelijk van de diepte van de verbranding. Ook de omvang van de wonde telt mee. Eerste- en tweedegraads brandwonden genezen bijna altijd zonder littekens. Diepere brandwonden kunnen wel littekens geven. Door deze littekens kan de huid vergroeien. Soms kan daardoor het bewegen van een gewricht moeilijk worden.

Hoe brandwonden voorkomen en best behandelen?

U kunt veel doen om verbrandingen te voorkomen. Zet pannen bijvoorbeeld achterop het fornuis, vooral als u kleine kinderen heeft. Zet een hete theepot niet op de rand van een tafel, maar in het midden. Gebruik goede ovenhandschoenen.

Bij een verbranding is direct koelen onder stromend water heel erg belangrijk. Afkoeling remt de verbranding. De schade blijft dan beperkt. Houd de brandwonde minstens vijf minuten onder de kraan of douche. Gebruik koud tot lauw zacht stromend water. IJskoud water geeft kans op onderkoeling. Als er geen stromend water is, kunt u natte lappen gebruiken. Zelfs onderdempelen in een sloot is beter dan niets doen.

Laat kleding die aan de brandwond kleeft, gewoon zitten. De huid beschadigt als u de kleding lostrekt. Raak een brandwond zo min mogelijk aan, om de kans op een infectie klein te houden. Smeer geen zalf op de brandwonden. Een droge, rode plek hoeft u niet af te dekken. Als de wond open is of als er blaren zijn, doe er dan verband op, zodat er geen vuil bij kan komen.



Oosterse Wijsheden

Alleen wijsten en de domsten veranderen nooit.