

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

Gespreksterapie tegen slapeloosheid

Een sessie gespreksterapie van één uur kan slapeloosheid oplossen bij 60% van mannen en vrouwen met slaapproblemen. Voorwaarde is dat ze niet aan chronische slapeloosheid lijden en nog geen slaappillen hebben uitgeprobeerd. Volgens psychologen is gespreksterapie nuttig om te verhinderen dat acute slapeloosheid overgaat in chronische slapeloosheid.



Gespreksterapie die in dit onderzoek toegepast werd, staat in de psychotherapie bekend als cognitieve gedragstherapie. Dat cognitieve gedragstherapie ingezet kan worden tegen slapeloosheid, is in het verleden al bewezen. Verrassend is dat bij deze groep van patiënten één uurtje al volstaat. Tijdens het gesprek gaat de therapeut op zoek naar contraproductieve gedrags- en denkpatronen die het indommelen 's avonds in de weg staan. De patiënten kregen na de sessie wel een brochure mee naar huis.

Een goede slaaphygiëne voor een goede slaap

Vaak ligt de oorzaak van slaapproblemen gewoon bij een slechte slaaphygiëne.

Enkele gezonde slaaptips:

- Zorg voor een goede slaapomgeving: een rustige, frisse, verduisterde slaapkamer, die enkel dient om te slapen (of te vrijen). Dus geen TV, smartphones, computers...
- Als je slecht slaapt, vermijd dan dutjes overdag, teveel cafeïne en zware maaltijden 's avonds.
- Doe lichamelijke activiteiten overdag, liefst buitenshuis, zorgt voor een gezonde moeheid.
- Vermijd piekeren, stress en zenuwachtigheid, zorg voor ontspanning en relaxerende activiteiten voor het slapengaan.

Respecteer je bioritme:

- Sta op tijd op, wees actief overdag, en hou het rustig 's avonds.
- Zorg voor helder (blauw) licht 's ochtends, breng voldoende tijd buitenshuis door.
- Vermijd blauw licht (TV, computer,

smartphones...) dat je wakker houdt na zonsondergang. Installeer op zoveel mogelijk apparaten het gratis f.lux dat na zonsondergang het blauw licht uitschakelt op je scherm. (+ 50% slaapproblemen sinds explosie TV, internet en smartphones!)

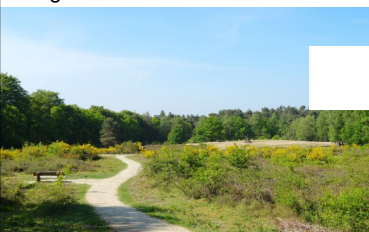
Natuurlijke stoffen kunnen helpen: fytotherapie, magnesium, tryptofaan of Griffonia, melatonine...

Natuurwandelingen kalmeren het brein

We lopen vaak te tobben over de kleine en grote problemen des levens. Een wandeling 90 minuten in een rustig park zorgt voor minder getob en kalmeert bepaalde hersengebieden. Dat vond een doctoraatsstudent van de universiteit van Stanford.

Deelnemers die tijdens dit onderzoek langs een drukke baan wandelden, ondervonden die verbeteringen niet. Eindelijk getob kan via een spiraal van negativiteit uitmonden in depressie en angstsyndromen.

Mensen die in steden wonen, hebben effectief meer risico op angst, depressie en andere mentale stoornissen. Dit geldt nog meer voor stedelingen die ver van een park wonen en vaak langs drukke verkeersknooppunten moeten komen. Een bezoek aan een park verlaagt onmiddellijk stresshormonen in het lichaam. Welke aspecten van het park kalmerend werken, weten onderzoekers nog niet. Is het de groene omgeving? Of is de stilte rondom je die rust in de hersenen brengt?



Meer bewegen heeft impact op je darmmicrobioom

Je darmflora heeft niet enkel grote invloed op immuniteit maar op je algehele gezondheid. Het darmmicrobioom heeft tevens een zeer actieve verbindingslijn met de hersenen: 'de darm-brein-as', en bepaalt hierdoor zowel je humeur als je gedrag,... Reden genoeg om er voor te zorgen!

Veel factoren hebben invloed op je microbioom, maar bewegen blijkt ook belangrijk. En dat hoeft geen topsport te zijn. Recente studies bewijzen dit nog eens duidelijk. Een interventiegroep gezonde, maar sedentaire (=weinig bewegende) mannen volgde een 10 weken durend bewegingsprogramma (aërobe beweging) van matige intensiteit, een placebogroep veranderde niets aan zijn leven.

De resultaten: "De adaptatie van een actievere bewegingsstijl kan leiden tot zeer diverse aanpassingen in het microbioom, met een grotere diversiteit en een positieve invloed op de gezondheid."

NVDR: Aerobic exercise: zoals aerobics, maar ook alle beweging die hart en ademhaling harder doet werken zonder te overbelasten: fietsen, joggen, dansen, enz... waardoor hart en bloedsomloop meer zuurstof naar alle weefsels en organen rondbrengen.

Frisdranken ook ongezonder voor slanke mensen



Gesuikerde frisdranken verhogen het risico op diabetes, ook bij slanke mensen. Alweer een kwalijk effect van frisdrank, die Britse wetenschappers hebben gemeld in de British Medical Journal. Tot nog toe beschouwden experts zwaarlijvigheid als de link tussen frisdrank (calorieën) en diabetes. Iedereen doet er dus goed aan om de consumptie van frisdrank te verminderen.

Andere experts beweren dat leeftijd, zwaarlijvigheid en te weinig beweging belangrijkere factoren voor diabetes zijn dan frisdrank. 'Immers zijn er nog geen trials die aantonen dat daling van frisdrankconsumptie diabetes kan voorkomen', klinkt het bij hen. Maar voor vele experts is dit nog eens een bewijs dat suiker slecht is voor de gezondheid. 'We hebben de plicht om onze kinderen te beschermen tegen de agressieve marketing van de industrie', zegt Kawther Hashem van Action on Sugar.

Van lightproducten word je sneller dik

Consumenten kiezen vaak dieet- en lightproducten om hun gewicht onder controle te houden. Lightproducten bevatten kunstmatige zoetstoffen die geen calorische inhoud hebben. Hun voedzaamheid is doorgaans verwaarloosbaar of gelijk aan nul.

Kunstmatige zoetstoffen worden al meer dan honderd jaar gebruikt. Sinds de jaren '60 is het gebruik sterk gestegen. Tegelijkertijd is ook het aantal zwaarlijvige mensen toegenomen. Kunstmatige zoetstoffen hebben in ieder geval niet veel tegen de zwaarlijvigheidsepidemie geholpen. Misschien hebben ze die epidemie zelfs veroorzaakt?



In bevolkingsstudies zien we dat mensen die lightproducten gebruiken vaker zwaarlijvig zijn en sneller dik worden. Andere studies melden dat

De praktijk is gesloten

Za 24 aug.
t/m
Za 31 aug.

lightproducten niet helpen om te vermageren.

Mensen die lightproducten gebruiken, eten dus meer. Lightproducten doen je sneller verlangen naar een nieuwe maaltijd omdat ze zelf geen calorieën leveren en de honger onvoldoende stillen. De zoete smaak geeft een zeker genot, maar die is van korte duur. Al snel zul je opnieuw trek krijgen in meer (zoet) eten.

Lightproducten helpen niet tegen overgewicht

Lightvarianten van snoep zijn bedrieglijk. Ze wekken het idee bij de consument dat ze de calorie-inname verlagen, maar in de realiteit gebeurt net het omgekeerde. Consumenten schakelen dan wel over op lightchips, maar ze gaan na een tijd daarnaast de klassieke chips terug eten. Onderzoekers van Nederland en België hebben berekend dat het aanbieden van lightproducten de calorie-inname met 13 % verhoogt.



Voor lightproducten mag een gezondheidsclaim gebruikt worden: 'bevat minder calorieën per 100 g'. Klaarblijkelijk werkt die claim contraproductief. De claim stimuleert de consument de lightvariant aan te kopen, maar puur uit gewoonte gaan ze terug de oude versie erbij kopen. Het fenomeen is typisch voor smakelijke maar onvoedzame voedingsmiddelen, waaronder snoep en frisdrank. Die werken overconsumptie van calorieën alleen maar in de hand.

Chinese
Wijsheden



Er zijn woorden die
onjuist lijken en toch
juist zijn, en er zijn
woorden die juist lijken
en toch onjuist zijn.

Li Jue Wei

Ingezonden stuk

Ik heb PNAE, een onbegrepen ziekte in de hersenen, dit is bevestigd op 6 oktober 2023 in Zwolle bij Sein. Door mijn verhaal te delen hoop ik dat mensen dit gaan lezen en beseffen dat ik geen aansteller of profiteur ben.

Het zijn echte aanvallen, ik stel mij niet aan zoals velen denken. Het probleem is dan ook dat het van binnen zit en niet zichtbaar is van buitenaf, ik draag niet voor niks sinds half april 2024 een ketting met een medisch gegeven aanduiding, deze staat ook op mijn armband met persoonlijke gegevens erop!

Wat is PNEA?

Psychogene (functionele) Niet Epileptische Aanvallen.

Het is een onbegrepen ziekte in je hersenen die door zeer weinig mensen om je heen begrepen wordt, het lijkt op epilepsie, maar is het niet.

Bij PNEA is er sprake van een 'functiestoornis' van de hersenen: De hersenen werken niet zoals ze normaal werken. PNEA aanvallen lijken op epileptische aanvallen, alleen wat anders.

De aanvallen duren langer, er zijn geen medicijnen voor, daarom is een goede behandelplek erg belangrijk, wachttijd is wel een half jaar voor je aan de beurt bent.

Op iedere leeftijd kan je PNEA krijgen, het ontstaan hiervan komt voor uit verschillende factoren, in de meeste gevallen komt het door psychische spanningen.

Hoe kom je erachter dat je PNEA hebt?

De neuroloog komt erachter via het maken van een MRI scan en EEG met kastje om de aanvallen te monitoren. Voor verdere observatie en nogmaals onderzoeken word je aangemeld bij SEIN, het hoofdgebouw in Zwolle.

Hoe ontstaan triggers en wat trikkert mijn hersenen?

Hersenen reageren op verschillende situaties, uit onderzoek is gebleken dat dit te maken heeft met een oud deel in je hersenen, dit wordt het oude brein of emotionele brein genoemd. Redenen hiervan zijn is dat er beelden, emoties en herinneringen zijn opgeslagen die je vroeger geleerd hebt. Daarom reageert het emotionele brein eerder dan het verstandelijke brein.

De triggers voor een aanval zijn inmiddels uitgebreid, voorbeelden zijn:

- Iets in het huishouden doen.
- Gezellig gesprek, maar ook intensieve gesprekken.
- Klein stukje fietsen op mijn elektrische fiets.
- Douchen en gelijk aankleden.
- Felle lampen / Discolampen.
- Laten schrikken van achteren.
- Drukke omgeving.
- Mensen die veel energie van je vragen.

Het maakt niet uit wat ik doe, inspanning of ontspanning, alles vergt erg veel on-

bewuste energie, dit zien anderen niet en zijn niet begripvol, er wordt een eigen verhaal aangemaakt wat niet klopt, dit doet mij meer dan verdriet en word hier onzeker en vooral woest om.

Hoe ziet een PNEA aanval eruit?

Aanvallen die ik heb zijn in 3 vormen aanwezig:

- Staren.
- Wiebelen op de benen.
- Plotseling wegvallen.

Ik kan niet reageren, maar hoor alles om mij heen, ik zit verstijfd op de stoel of lig op de grond en beweeg niet. Gemiddeld duurt een aanval 10 tot 15 minuten voor ik weer bij kom.

Na die tijd heb ik overal in mijn lichaam kramp en schokbewegingen, ijskoud, urine laten lopen, geen energie meer over. Doordat de energie weg is, lig je de volgende dag op bed of op de bank om weer energie te krijgen, dit is een punt die niemand snapt.

De aanvallen probeer ik te onderdrukken, maar is niet altijd mogelijk. Als ik het voel aankomen probeer ik te gaan zitten of liggen op de bank of bed.

Welke behandeling is er?

Er zijn geen medicijnen voor PNEA, met therapieën verklein je de kans op aanvallen, het zal nooit weggaan.

Op 31 oktober 2023 is de aanvraag gedaan door de psychiater van het Gelre ziekenhuis in Apeldoorn, op 17 April 2024 had ik eindelijk een intakegesprek bij VGGnet.

Ik sta nu op de wachtlijst om te beginnen met onder andere traumaverwerking, EMDR en PMT.

Hoe kan de omgeving omgaan met PNEA?

- Neem mijn klachten serieus.
- Lees mijn verslag, delen wordt gewaardeerd om meer aandacht te krijgen over PNAE.
- Zet mij niet neer als leugenaar, aansteller of profiteur: Praat erover met me.
- Zorg tijdens een aanval voor mijn veiligheid, blauwe plekken en kneuzingen zijn niet te voorkomen door de val op de grond, maar ruimte creëren wel.

De naam van de inzender is bij mij bekend.

Psoriasis door een te zenuwachtige levensstijl

Volgens de klassieke geneeskunde is psoriasis het gevolg van een verkeerde werking van het menselijk afweersysteem. Andere wetenschappers spreken van een genetische aanleg. Dit laatste klopt slechts voor een deel. Slechts bij een derde van de psoriasispatiënten is er sprake van familieleden die ook met deze huidaandoening kregen af te rekenen. Er zijn meer en meer aanwijzingen dat levensomstandigheden een belangrijke rol spelen in het ontstaan van de huidziekte. Specialisten denken dan vooral aan fysieke stress die veroorzaakt wordt door ziekten, blessures, chirurgi-

sche ingrepen of medicatie. Het kan ook gaan om oxidatieve stress of psychologische stress die het gevolg is van extreme vermoeidheid of angst.



Natuurartsen houden ook rekening met de bovenvermelde factoren maar hebben duidelijke aanwijzingen dat voeding en spijsvertering ook een rol kunnen spelen bij het ontstaan van de ziekte. Men richt de aandacht vooral op een onvoldedige vertering van eiwitten, een overbelasting van de lever door overmatig alcoholgebruik of dierlijke vetten, of een gebrek aan vitamine A en zink.

Tips voor mensen met psoriasis

Psoriasis is een huidziekte waarbij de huidcellen zich veel te snel vermenigvuldigen. De huid kleurt rood en huidschilfers hopen zich op. Enkele dagdagelijkse tips om deze symptomen te verlichten:

- Neem dagelijks een bad, dat helpt om de huidschilfers te verwijderen en de eczeem te verminderen. Gebruik olie of 'colloïdaal haveremout' (zeer fijn gemalen haveremout), maar vermijd heet water en sterke, prikkelende zeepproducten. Gebruik na het baden een vochtinbrengend huidproduct, bv. een natuurlijke olie, om uitdroging van de huid tegen te gaan.
- Gebruik 's nachts een plastic folie op de ontstoken plekken.
- Een beetje zonlicht werkt helend, maar te veel zon werkt averechts. Zoek dus regelmatig de zon op, maar vermijd langdurige blootstelling aan de zon.
- Een gezond dieet is des te belangrijker wanneer je aan een chronische ziekte lijdt. Eet veel groenten en fruit. Mogelijk zijn er voedingsmiddelen waaraan je extra gevoelig bent en die psoriasis opflakkeren veroorzaken. Hou daarom een voedingsdagboek bij.
- Mogelijk zijn er andere 'triggers' betrokken die tot opflakkeringen van psoriasis leiden. Stress, infecties, overdreven alcoholconsumptie en roken zijn triggers die betrekkelijk vaak voorkomen bij patiënten met psoriasis.



**Oosterse
Wijsheden**

**Vrijheid bestaat uit het
erkennen van grenzen.**

Krishnamurti