

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

Verlicht een sauna reumaklachten?



Al in de oudheid maken artsen gebruik van warmte als behandeling tegen reuma (artritis). Denk aan warme compressen en (stoom)baden. Sauna's zijn niet meer dan een variant op dit thema. Ondanks dat iedereen verkijkt uit een sauna stapt, zijn er weinig studies gedaan over de werkelijke medische waarde. Sauna blijft daarom in de wellness-sector hangen. Een alternatief voor klassieke sauna is infraroodsauna, ook wel 'droge sauna' genoemd.

Een Nederlandse studie vond dat patiënten met reumatische artritis en met ankylosing spondylitis (gewrichtsontstekingen aan de wervelkolom) minder pijn hebben na acht infrarood saunakuren. Vermoeidheid en stramme ledematen verminderen ook. Sommige van die effecten blijken van korte duur te zijn, maar de lichamelijke en emotionele conditie is vier weken na laatste behandeling nog steeds verbeterd.

Is sauna gezond?



In een sauna stijgt de huidtemperatuur naar 40°C. Overvloedig zweten zorgt ervoor dat het lichaam nog voldoende warmte kan verliezen via verdamping van water. Hierdoor zal het hart harder pompen om voldoende bloed naar de huid te voeren. Voor de meeste hartpatiënten vormt dit zelden een risico, al raadt men sauna voorzichtigheids-halve wel af in geval van ernstige aortastenose, onstabiele angina pectoris of een recent infarct.

Voor mensen met een te hoge bloeddruk is sauna geen enkele probleem; ze lijkt de bloeddruk zelfs te doen dalen in sommige studies.

Astmalijders en bronchitispatiënten ervaren een verbeterde ademhaling na een saunabad. Sauna voorkomt dat je infecties opdoet aan de luchtwe-

gen, maar iemand die met infectie rondloopt, kan de sauna beter even mijden.

Volgens een klein aantal studies kan sauna de gewrichtspijn verminderen en soepelheid van de gewrichten bij reumatische patiënten verbeteren. Nochtans verergert de pijn vlak na een saunabad bij vele patiënten. Dit kan je voorkomen door een koude douche vlak na de sauna. Zwangere vrouwen mogen de sauna blijven bezoeken, tenzij de gynaecoloog dit wegens een of andere complicatie zou afraden.

Reuma: bewegen maar niet overbelasten



In het beginstadium van reuma is het belangrijk dat preventieve maatregelen worden ingevoerd. Bij zwaarlijvige personen met knie-artrose is het aan te raden om te vermageren zodat de belasting op het kniegewricht afneemt.

Tijdens het uitvoeren van huishoudelijke taken zoals stofzuigen of dweilen moet een voldoende lang handvat gebruikt worden.

De afwas doen gebeurt het best aan een voldoende hoge werktafel (rechte rug).

Rusten is geen goede raadgever. Het blijft belangrijk om het pijnlijke gewricht in beweging te houden zonder het te willen overbelasten. Bewegen zorgt ervoor dat de spieren die het gewricht ondersteunen in goede conditie verkeren.

Wanneer preventieve maatregelen hun effect verliezen zit er niets anders op dan het starten van een behandeling. Pijnstillende maatregelen (bv. inname van kurkuma, MSM, boswellia, gember,...) kunnen gebruikt worden. Ook van kraakbeenondersteunende stoffen zoals glucosamine, chondroïtine en collageen is de werking al bewezen.

Hoe reageert je lichaam op cola?

Een Britse apotheker heeft een infographic ontworpen waarin hij stapsgewijs de gezondheidseffecten van een blikje cola (met cafeïne) toelicht:



- Eerste 10 minuten
Tien theelepels suiker komen binnen. Normaal zou je moeten braken, maar het fosforzuur houdt dit effect tegen.
- 20 minuten
Bloedsuiker piekt. De lever zet suiker om in vet, omdat er een overmaat aan energie beschikbaar is.
- 3. 40 minuten
Cafeïne zorgt voor een kick: de pupillen verwijden en de bloeddruk neemt toe.
- 4. 45 minuten
Het lichaam produceert dopamine, dat in de hersenen gevoel van plezier activeert.
- 5. 60 minuten
Fosforzuur bindt met calcium, magnesium en zink.
- Later dan 60 minuten
Cafeïne werkt vochtafdrijvend waardoor het gebonden calcium, magnesium en zink naar de urine geloosd worden.
- ater dan 60 minuten
De suikerspiegel crasht. Je wordt geïrriteerd of sloom. Al het vocht van het blikje cola heb je ondertussen uitgeplast, samen met vele voedingsstoffen, die beter benut konden worden.

De kern van deze boodschap is dat frisdranken met veel suiker en cafeïne enkel stoffen bevat die het systeem belasten. Toegevoegde suiker is energie die we praktisch nooit nodig hebben. Mensen die veel suiker innemen via frisdrank, gaan daarom nog niet minder eten tijdens maaltijden. Frisdranken bevatten bovendien veel zout.

Cola nog slechter dan gedacht?

Frisdranken met suiker, zoals cola, hebben al een slechte naam. Met de resultaten van een nieuwe studie wordt het er niet beter op: mensen die regelmatig gesuikerde frisdrank drinken, hebben 27% meer vetopslag rond de organen dan mensen die bijna nooit frisdrank drinken. Dat blijkt uit metingen en ondervragingen in de VS bij meer dan 1000 personen. Voor lichtfrisdranken vonden de onderzoekers geen verband. Ook was er geen verband tussen consumptie van frisdrank en totaal lichaamsgewicht.

Dat het hoge suikergehalte van frisdrank niet gezond is, wisten we al. Frisdrank is een onderdeel van de ongezonde westerse leefstijl die in verband staat met overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten. Ze zorgen ervoor dat de overtollige calorieën die binnenkomen, niet in het onderhuidse vet gestockeerd worden, maar rond de organen. Vetweefsel rond de organen is de ongezondste manier van vetopslag.

Frisdranken even ongezond voor slanke mensen

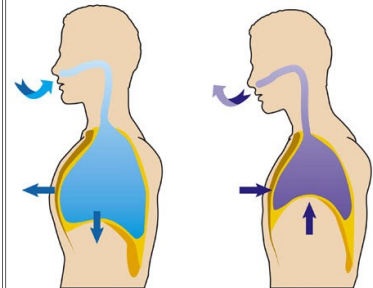
Alweer een kwalijk effect van frisdrank, die Britse wetenschappers hebben gemeld in de British Medical Journal. Tot nog toe beschouwden experts zwaarlijvigheid als de link

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.

Belang van ademhaling bij angst-aanvallen

Ademhaling bepaalt de zuurtegraad van het bloed. Diep ademhaling doet de CO₂-concentraties in het bloed dalen, waardoor het bloed minder zuur wordt. Oppervlakkig ademhaling doet de CO₂-concentraties stijgen, waardoor het bloed zuurder wordt. Angst- en paniekaanvallen gaan gepaard met een onregelmatige ademhaling. Die onregelmatigheid kan een snelle stijging van CO₂ veroorzaken, waardoor de patiënt gaat hyperventileren om die CO₂ via de long af te voeren. Tegelijk verzuren de weefsels waardoor stoffen vrijkomen die een paniekaanval in gang zetten.



Ademhalingsveranderingen zijn dus zowel een oorzaak als een gevolg van een paniekaanval.

Mensen met paniek- en/of hyperventilatie hebben dus baat bij ademhalingstherapieën zoals biofeedback en meditatie. Die kunnen de psychologische aanvullen.

Hoe hyperventilatie voorkomen?

Er zijn enkele maatregelen die u kunt nemen om de genoemde angst- en spanningsklachten te voorkomen of te beëindigen.

Als u een aanval heeft of voelt aankomen, probeer dan rustig te ademen. Neem bijvoorbeeld drie seconden om in te ademen en zes om uit te ademen.

Vervolg op achterzijde

**Chinese
Wijsheden**



**Met geld is de mens
een draak,
zonder geld een worm.**

Het vergt wat moeite en discipline, maar het helpt. Soms helpt het om uzelf af te leiden. Bijvoorbeeld door bij een aanval oefeningen te gaan doen zoals kniebuigingen of door hardop te gaan lezen.

Probeer na te gaan waarom bepaalde situaties spanningen oproepen. Het kan zijn dat u zich niet van angst of spanningen bewust bent, maar dat u wel last heeft van de verschijnselen.

Het kan helpen wanneer u opschrijft in welke situatie u de verschijnselen krijgt. Bespreek uw aantekeningen met iemand die u goed kent. Dat geeft misschien een andere kijk op de situatie.

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?

Calorieën tellen volstaat soms niet



Ons lichaam is veel meer geneigd om energie op te slaan dan het te verbranden. Een teveel van een kleine 10 calorieën per dag is al voldoende om op 30 jaar tijd negen kilogram bij te komen. Volgens dr. Hall is de aanname dat je 7200 calorieën moet verbranden om 1 kg lichaamsvet te verliezen, onjuist. Het lichaam zit zo niet in elkaar, en mensen die een dergelijke richtlijn volgen, zullen snel ontgoocheld geraken, aldus dr. Hall. Een betere richtlijn is dat je bv. 250 calorieën per dag probeert in te perken, om na drie jaar 11 kg kwijt te geraken.

Een goede strategie is het volgen van een strikt dieet voor een korte periode, waarna je een langdurig, minder streng, maar gezond leef- en voedingspatroon volgt.

In elk geval moeten afvallers meer calo-

rieën schrappen dan ze voordien te veel aten. Welk dieet (weinig koolhydraten?, proteïnerijk? ...) je hiervoor het best volgt, is veeleer bijzaak. Belangrijker is dat je een dieet (of beter: gezond voedingspatroon) kunt volhouden.

Moe door slechte calorieën



Hoe komt het dat we altijd moe zijn? Aan brandstof (calorieën) komen we niet tekort. Misschien zijn we zo moe omdat we altijd de verkeerde calorieën kiezen. In een dieselmotor tap je ook geen benzine...

Snoep en 'snelle koolhydraten' (brood, aardappelen, rijst) geven een snelle aanvoer van energie, maar die aanvoer van energie valt heel snel weer weg. Kort na zo'n energiestoot zit je met een leeg gevoel, en wil je weer eten. Op den duur geraakt het lichaam helemaal in de war, en krijgen de hersenen continu een gevoel van energiegebrek.

Geef daarom de voorkeur aan trage koolhydraten. De koolhydraten in aardpeer, boekweit en zoete aardappel worden veel langzamer verteerd, zodat de energievoorziening beter verspreid is tussen twee maaltijden door. Bruine rijst, kleine aardappelen in de schil en volkorenbrood verteren langzamer dan witte rijst, geschilde aardappelen en wit brood. Vul je maaltijden zo veel mogelijk aan met groenten en fruit, die bevatten vezels die de opname van calorieën vertragen.

Maak je maaltijden niet te groot. Een grote lunch zorgt ervoor dat je later in de namiddag loom gaat voelen. Minder eten bij de lunch helpt je dus om je energieke te voelen later op de middag!

Voedselconsumptiepeiling: ontnuchterend

Er wordt altijd beweerd dat een 'gebalanceerde voeding' voorziet in alles wat je nodig hebt, en dat supplementen volstrekt overbodig zijn. Uit de laatste Belgische voedselconsumptiepeiling (2014-15) blijkt echter het tegendeel. Enkele resultaten:

- slechts 38 % van de bevolking eet dagelijks groenten, slechts 47% fruit
 - slechts 5 % voldoet aan de aanbevelingen qua groenten, 9 % voor fruit (volgens officiële voedingsdriehoek)
 - slechts 35% eet één maal per week vis
- Maar: 65% van de jongeren drinkt dagelijks gesuikerde (fris)dranken!

Het risico op tekorten is bijgevolg verontrustend: vooral aan vitamine C, vitamine D, en zowat alle B-vitamines

(63 tot 95% van de ondervraagden). En tekorten aan jodium, ijzer, calcium,... Gezien de lage visconsumptie ligt de inname van omega 3-vetzuren (gemiddeld 190 mg/dag) ook beneden de (te lage) aanbevelingen (250 mg/dag); in Wallonië is dit overigens nog lager dan in Vlaanderen. De inname van pro-inflammatoire omega 6-vetzuren ligt hoger dan aanbevolen. De noodzaak van goede suppletie is dus onweerlegbaar!

Welke culinaire olie is het gezondst?

Veel mensen durven niet veel olie in hun voeding te gebruiken, maar dat is soms onterecht. Sommige oliën zijn rijk aan voedingsstoffen die ons lichaam goed kan gebruiken.

De omega-vetzuren zijn het belangrijkste criterium bij de keuze van de oliën. Kies voor olie rijk aan omega-3 en arm aan omega-6. Omega-6-vetzuren komen meer dan voldoende voor in onze voeding, terwijl omega-3 nog sterk achterblijft. Lijnzaad-, walnoot-, perilla-, hennep- en chia-olie bevatten veel omega-3. In een gewone supermarkt ga je die oliën niet snel vinden. Let wel op: dergelijke oliën mag je niet verhitten!

Olijfolie bevat nog een andere vorm van vetzuren (mono-onverzadigde vetzuren) en is ook gezond, maar mogelijk zijn de polyfenolen in olijfolie hiervoor verantwoordelijk.

Een ander criterium is vitamine E. Vitamine E komt in (minstens) acht verschillende vormen voor onze voeding, waarvan alfatocopherol en gammatocopherol de voornaamste zijn. De meeste voedingswaardetabellen vermelden enkel de alfatocopherol, terwijl vele oliën ook rijk zijn aan gammatocopherol.



Oosterse Wijsheden

Het water blijft niet aan de bergen hangen, en de wraak niet aan een groot hart.