

Köllingserf 23, 7451 XA Holten

René van Velzen
Paranormaal therapeut/
Magnetiseur



T: 0548 - 366572

E: R.H.M.vanVelzen@kpnplanet.nl

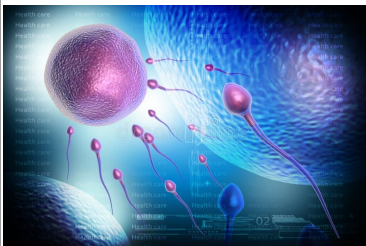
Telefonisch spreekuur 18.00-18.30 u

Meer informatie
www.gripholten.nl

Onvruchtbaarheid

Verschiedende factoren veroorzaken onvruchtbaarheid. Algemeen zijn er vier categorieën van oorzaken:

- genetische defecten;
- leefstijl;
- blootstelling van toxische stoffen (milieu of beroepsgebonden);
- aandoening aan het voortplantingsstelsel.
- het heilige moeten kan ook eer rol spelen, plannen. Kinderen krijg je en kun je niet plannen zoals een carrière.



Met de omgevingsfactoren moet je dus zeker rekening houden. Daarbij denken we vooral aan onaangepaste voeding, te veel alcohol- en tabaksgebruik. In het bijzonder voor mannen is strakke kledij, warme baden, laptopgebruik (op de schoot) en mogelijk gsm-gebruik niet goed voor de vruchtbaarheid.

Toxische stoffen, zoals zware metalen en hormoon-stoorders, hebben ook een zware invloed op de vruchtbaarheid. Slechts kleine concentraties zijn voldoende voor een schadelijk effect. Ze komen meer en meer voor, in plastics, cosmetica, geneesmiddelen en het drinkwater. Overgewicht kan ook een rol spelen bij mannen: dat verstoort ook de hormonenbalans in het voordeel van de oestrogenen.

Behandeling van onvruchtbaarheid

De ontwikkeling van in-vitrofertilisatie betekende een ware revolutie in de behandeling van onvruchtbaarheid. Toch is dit niet de ideale oplossing. IVF gaat gepaard met een hoger risico op genetische defecten, ontwikkelingsstoornissen en zelfs een hoger voorkomen van bepaalde kankers. Daarom is er nu een hernieuwde belangstelling om de leefstijl van het onvruchtbare koppel erbij te betrekken.

Supplementen met visolie kunnen belangrijk zijn. Jammer genoeg voor de man komen de omega-3-vetzuren uit visolie niet onmiddellijk terecht in de zaadcellen; daarvoor is tijd nodig. Omega-3-vetzuren uit vlaszaad zijn daarom een betere keuze. Zink en vitamine B6 zijn nodig om de

omega-3-vetzuren uit vlaszaad om te zetten naar omega-3-vetzuren die in vis zitten (EPA en DHA).

Antioxidanten zijn een belangrijke ondersteuning: vitamine E, acetylcysteïne, vitamine C en vooral co-enzym Q10.

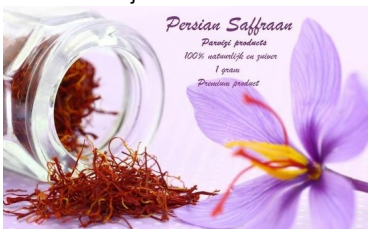
Carnitine speelt een belangrijke rol in vorming van zaadcellen, terwijl foliumzuur en vitamine B12 beschermen tegen genetische storingen, zowel bij de man als de vrouw.

Veel van deze voedingsstoffen vind je in groenten en fruit: een gezond dieet kan zeker helpen om in verwachting te geraken!

Saffraan vaak beter dan antidepressiva

Antidepressiva zijn erg omstreken. Ze hebben ernstige bijwerkingen - onder meer angst, verlies van eetlust en seksuele disfunctie - die therapeutische toepasbaarheid sterk beperken. Wetenschappers zijn daarom voortdurend op zoek naar veiligere, vaak natuurlijke alternatieven. Onder andere saffraan bevat bioactieve stoffen die nuttig blijken tegen depressie.

Saffraan, de specerij die uit de saffraankrokus gewonnen wordt, is een aantal keren vergeleken geweest met klassieke antidepressiva. Zo toonde een studie uit 2006 dat twee capsules met 15 mg saffraan ('s morgens en 's avonds) even goed werkt als fluoxetine (Prozac). Recent vonden artsen hetzelfde resultaat bij patiënten met depressiesymptomen die een hartoperatie hadden ondergaan. Saffraan doorstond ook de test in een vergelijkende studie met imipramine. Imipramine veroorzaakt droge mond, constipatie en seksuele disfunctie. Het belemmert ook het vermogen om met een auto te rijden.



Saffraan

Saffraan is een kruid dat gewonnen wordt uit de stampers van de saffraancrocus. Dit knolgewas is oorspronkelijk afkomstig uit het Middellandse Zeegebied en de Perzische landen. Elke bloem brengt drie fijne stampers voort, zo zijn dat minstens 100.000 bloemen nodig zijn om één kilo saffraan te verzamelen. Saffraan is dan ook 's werelds duurste kruid. Saffraan wordt al in de oudheid geogst voor culinaire, medicinale en esthetische (pigment) doeleinden.

Traditionele medicinale toepassingen van saffraan zijn de behandeling van krampen, astma, menstruatieproblemen, leverziekten en pijn. In de eeuwenoude ayurvedische geneeskunde werd het al beschreven als een adaptogeen. Dit wil zeggen dat saffraan voor meer mentale weerbaarheid zorgt zonder dat het uitputting veroorzaakt. Recente studies bevestigen de werkzaamheid bij mentale stoornissen, in het bijzonder bij depressie.

Ook onderzoek rond kankerbeschermende eigenschappen van saffraan is gaande. Saffraan bevat crocine (een carotenoïde) en safranal als de twee meest kenmerkende bioactieve stoffen.

Natuurlijke bescherming tegen burn-out

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat dankzij saffraan de hersenen beter blijven functioneren onder zware stress. Dierexperimenten stellen vast dat saffraanextract op vele vlakken voor een sterke stressbestendigheid zorgt. Andere experimenten tonen dat saffraan rust in de hersenen brengt en de slaap verbetert, wat ook belangrijk is in de preventie van burn-out. Muizen gaan ook minder angst en gedragsstoornissen vertonen. Saffraan beschermt bovendien het geheugen van muizen die moeilijke taken moeten uitvoeren.

Artikel in Tijdschrift voor Coaching
Burn-out is primair
een ontregeling van je stresssysteem



Burn-out is het gevolg van aanhoudende stress, bv. omdat het werkkritme te hoog ligt of omdat werk en gezin nauwelijks nog te combineren zijn. We spreken dan ook van mentale uitputting: je wilt nog wel, maar je kunt het niet meer opbrengen. Stress veroorzaakt structurele veranderingen in de hersenen, zoals aftakeling van de amygdala en de krimp van de hersenschors. Deze veranderingen zijn onder andere het gevolg van een verstoring in de balans van neurotransstoffen zoals dopamine en serotonine.

Sojavezuur normaliseert stress

Wetenschappers uit Duitsland, Zwitserland en Israël hebben gezien dat een natuurlijk voedingssupplement mannen, die onder hoge stress leven, kan helpen. Stress verhoogt de zenuwactiviteit en de productie van hormonen in het lichaam. Een supplement met 400 mg fosfatidylserine normaliseert die stressrespons en had vooral effect op de stresshormonen.

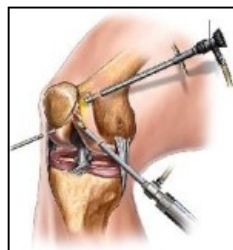


Fosfatidylserine wordt onder andere gewonnen uit soja, en staat bekend onder de naam lecithine (dat ook andere fosfolipiden bevat). In het lichaam is het talrijk aanwezig in de hersenen. Verrassend genoeg beïnvloedde het supplement in deze studie niet zozeer de hersenprocessen, maar onderdrukt het wel andere, hormoonafhankelijke stressprocessen in het lichaam. Op die manier hopen artsen de desastreuze gevolgen van stress, zoals depressie, burn-out en hartziekte, op natuurlijke wijze te voorkomen.

Meeste kijkoperaties aan de knie zijn overbodig

Volgens Zweedse en Deense onderzoekers hebben knieoperaties bij kniepijn geen enkele zin. Volgens hun literatuurstudie zou de vermindering van pijn bijna verwaarloosbaar zijn. Het nut van zo'n operatie is dus twijfelachtig, zeker als we rekening houden met de risico's van zo'n operatie. Hoewel risico's zeldzaam zijn, kunnen ze ernstig zijn (zoals infecties, longembolie en hartproblemen).

De studie ging over een arthroscopie, kijkoperaties waarbij de chirurg toch een kleine ingreep doet. De gedachte die achter knieoperaties zit, is dat er naar scheurtjes gekeken wordt en dat onttaard weefsel weggenomen wordt, bijvoorbeeld van de meniscus. Maar scheurtjes en onttaard weefsel komen ook voor bij gezonde mensen, die geen last hebben van kniepijn. Het effect van knieoperaties zou volledig te wijten zijn aan het placebo-effect, beweren deze onderzoekers.



Chronische knieklachten meestal leeftijdsgebonden

Wanneer een meniscus volledig wordt weggehaald treedt in 75% van de gevallen na tien jaar slijtage op van dat deel van de knie waar de meniscus is verwijderd. In de meeste gevallen is er echter geen oorzaak te vinden van de slijtage. Bij het ouder worden vermindert de kwaliteit van het kraakbeen en ontstaat er slijtage. Slijtage van de knie veroorzaakt pijn. De pijn wordt niet veroorzaakt door het kraakbeen zelf of het onderliggende bot. De oorzaak van de pijn ligt bij kleine stukjes kraakbeen welke losraken van het gewrichtsooppervlak, door het gewrichtskapsel worden ingevangen en daar voor lokale irritaties verantwoordelijk zijn.

In het beginstadium treedt de pijn dan ook niet op tijdens een inspanning maar meestal enkele uren daarna. In een vergevorderd stadium is de pijn de hele dag door aanwezig. De klachten zijn 's morgens het ergst als de patiënt op gang moet komen. Dit wordt wel startpijn genoemd. Na een minuut of tien in beweging te zijn geweest, worden de pijnklachten dan weer minder.

Chinese
Wijsheden



Hoe groot het net ook is, iedere vogel laat zich toch slechts in één enkele maas vangen.



De hormonale veranderingen, die bij een vrouw iedere maand plaatsvinden, zorgen voor migraine. Die migraine-klachten worden al tijdens de late puberteitsjaren merkbaar. Bijna 60 procent van de vrouwen hebben tijdens de menstruatieperiode ook nog eens pijnlijke kopzorgen. Bij minder dan 10% van de vrouwen komt de migraine uitsluitend gedurende de menstruatie voor.

Als vrouwen zwanger zijn verdwijnt de migraine in 60 tot 70 procent van de gevallen, of er treedt in ieder geval een duidelijke vermindering van de klachten op. Migraine verdwijnt meestal in de tweede en derde trimester van de zwangerschap.

Contraceptiva zorgen bij sommige vrouwen voor een vermindering van de migraineklachten. Bij anderen verergeren ze de hoofdpijn.

De eerste eisprong, de menstruatie, zwangerschap, het gebruik van contraceptiva of een hormonale substitutietherapie, het zijn allemaal factoren die de frequentie en de intensiteit van een migraine crisis sterk kunnen beïnvloeden. Migraine aanvallen verminderen niet altijd tijdens de menopauzejaren. Bij veel vrouwen bestaat zelfs het risico dat de aanvallen nog erger worden. De migraine crises zijn dan erg, duren lang en blijken moeilijk te behandelen.

Elimineer uw tekort aan magnesium

Een schrijnend tekort aan magnesium lijkt aan de basis te liggen van heel wat migraineklachten. De Amerikaanse hormoonspecialist, Dr. Kenneth Weaver, heeft duidelijk de rol van magnesium in het bestrijden van migraineklachten aangetoond. Bij meer dan 70 procent van de vrouwen die magnesium kregen toegediend verdwenen de migraine aanvallen. De volgende voedingsproducten zijn goede, natuurlijke bronnen van magnesium: garnalen, volle granen (volkorenproducten), gedroogd fruit, noten, vette vis, spinazie en bananen.

Magnesium heeft de eigenschap om alle spieren te ontspannen, angsten te verminderen, mensen een betere nachtrust te garanderen en vermoeidheid die te maken heeft met overspannen zenuwen te neutraliseren. Magnesium staat omwille van deze eigenschappen bekend als het antistress mineraal bij uitstek. Teveel werk en stress zijn ook zeer grote 'consumenten' van magnesium. Het is bijgevolg voor iedereen zeer belangrijk om de voorraad magnesium iedere dag terug aan te vullen, want een

magnesiumtekort leidt onherroepelijk tot nog meer stress, gespannen zenuwen en vermoeidheid.

Droge slijmvliezen

Het menselijk lichaam wordt beschermd door huid en slijmvliezen. Een slijmvlies is een fijne cellenlaag die een beschermende film afscheidt: het slijm. Slijmvliezen komen op verschillende plaatsen in het lichaam voor, bijvoorbeeld in mond en ogen.

De slijmvliesproductie kan afnemen om verschillende redenen. De belangrijkste oorzaken zijn:

- ongewenste neveneffecten van medicamenten,
- het syndroom van Sjögren, een chronische ontsteking van de traan- en speekselklieren,
- de verminderde werking van de slijmvliezen tijdens of na de menopauze.

Er zijn verschillende middelen en producten te koop bij de apotheker die echter kortstondig werken en/of enkel een tijdelijke verbetering brengen. Sommige middelen zijn wegens hun bijwerkingen erger dan de kwaal en af te raden. Een vaak voorkomende vorm is vaginale droogte. Niet minder dan 1/3de van de vrouwen tijdens of na de menopauze heeft hiermee te kampen. Hoewel in de meeste gevallen een behandeling aangewezen is, zoekt slechts 1/4de van de vrouwen medische hulp!



Duindoornolie is een van de natuurlijke middelen die hiervoor in aanmerking komen. Informeer bij uw apotheek of drogist.

Prostaatproblemen

De prostaat of voorstanderklier is een klein kastanje groot orgaan dat bestaat uit meerdere langgerekte klieren omgeven door spierbundels. De klieren produceren een melkachtig prostaatvocht dat bij de zaadlozing mee uitgestoten wordt. De prostaat ligt aan de onderkant van de blaas en rond de urinebuis. Dit maakt duidelijk dat een opzwellen van de prostaat met een zeker dichtklemmen van de urinebuis kan gepaard gaan wat dan op zijn beurt plasproblemen kan veroorzaken.

Er bestaan drie belangrijke prostaataandoeningen:

- Prostatitis of prostaatontsteking komt meestal voor bij jonge personen tussen 25 en 50 jaar en gaat gepaard met een griepaal syndroom met koortsrillingen

gen en frequent (pijnlijk) plassen.

- De goedaardige prostaathypertrofie of vergroting van de prostaat is een normaal verschijnsel naarmate men ouder wordt, soms reeds goed merkbaar vanaf 40 jaar. Het dalen van het mannelijk hormoon testosteron speelt hierin een centrale rol. Frequent plassen overdag doch ook 's nachts en soms lichte incontinentie zijn enkele van de voornaamste symptomen.



- Prostaatkanker is een belangrijke doodsoorzaak bij mannen boven de 50 jaar. Op 75 jaar heeft 1 op 12 kans om deze kanker te ontwikkelen. Op 80 jaar zou zelfs 60 procent haardjes van kankercellen hebben. Op hogere leeftijd echter kan die kanker zich uitermate traag ontwikkelen zodat men van een slapende kanker spreekt. Mensen die regelmatig aan prostatitis hebben geleden zouden volgens de studies vier maal meer kans hebben om later prostaatkanker te krijgen.

Preventieve maatregelen tegen prostaatklasten

In het grote aanbod van natuurlijke middelen om prostaatklasten te voorkomen is de dwergwaaierpalm zeker interessant. Stoffen van de dwergwaaierpalm zijn na 4 tot 6 weken in staat om het volume van de prostaat te verminderen. Mannen ervaren dit doordat ze 's nachts in plaats van drie toiletbeurten kunnen overschakelen op één of zelfs terug een hele nacht kunnen doorslapen. In sommige wetenschappelijke studies wordt zelfs aangetoond dat de dwergwaaierpalm in staat is om prostaatkanker mee te helpen behandelen.

Vergeet tot slot het voedingssupplement zink niet. Tien tot vijftig milligram per dag is voldoende om prostaatklasten op afstand te houden. Uiteraard is het ook belangrijk om een gezond voedingspatroon te volgen dat rijk is aan fruit, groenten en soja.



Oosterse Wijsheden

Als je zorg draagt voor de middelen, zal het doel wel voor zichzelf zorgen.

Mahatma Ganddhi