

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

Gevolgen van junkfood tijdens de zwangerschap



Terwijl sommige mensen hun neus ophalen voor vettig en zoet eten, zijn andere mensen er zo goed als verslaafd aan. Mogelijk wordt dergelijk eetgedrag al bepaald tijdens de zwangerschap. Junkvoeding tijdens de zwangerschap creëert 'junkvoedingkinderen'. Wetenschappers hebben dit experimenteel vastgesteld bij ratten. Wanneer de moederrat op junkfood leefde – voeding rijk aan vetten en suikers, maar arm aan vitaminen –, hadden de jongen ook een hogere neiging om vetten te eten.

De onderzoekers keken vervolgens wat er in de hersenen van de rattenjongen gebeurde. Hun hersenen maakten meer stoffen aan die genotgevoelens opwekken. Ze ervaren dus een grotere voldoening na een vetrijke maaltijd dan normale rattenjongen. Bij mensen zien we ook dat een vetrijk en suikerrijk dieet voor de geboorte het risico op zwaarlijvigheid verhoogt op latere leeftijd. Ongetwijfeld is dit een van de mechanismen waarom zwaarlijvigheid steeds vaker voorkomt.

Belangrijke mineralen en vitaminen bij zwangerschap

Bijna de helft van de vrouwen heeft extra ijzer nodig, ondanks dat ze gezond eten. Ons lichaam kan zelf geen ijzer aanmaken, dus is het belangrijk dat we het via de voeding binnenkrijgen. Daarbij gaat het er niet alleen om dat de voeding ijzerrijk is, maar ook dat het een vorm van ijzer is die goed kan worden opgenomen en benut.

IJzer is van groot belang voor de aanmaak van rode bloedlichaampjes. Een tekort aan ijzer kan onder meer leiden tot vermoeidheid en lusteloosheid. IJzer is extra belangrijk voor vrouwen, met name tijdens de zwangerschap en de periode van borstvoeding.

Andere belangrijke vitaminen en mineralen zijn ondermeer vitamine C en echinacea voor meer weerstand, tarwekiemen als bron van vitamine B en kelp voor de belangrijkste minera-

len en sporenelementen.

Magnesium is van belang voor de spierontspanning, de zenuwen en het hart. Het mineraal activeert maar liefst 300 enzymen die betrokken zijn bij de stofwisseling. Helaas treffen we magnesium in onze voeding nauwelijks aan.

Ook spirulina is van groot belang omdat het een natuurlijke bron is van foliumzuur.

Jodium is dan weer essentieel voor de ontwikkeling en groei van foetus en kinderen, ook van het zenuwstelsel en alle hersenfuncties.

Omega-3 essentieel tijdens zwangerschap

In het UMCG wordt baanbrekend onderzoek gedaan naar de relatie van voeding tijdens de zwangerschap en de hersenontwikkeling van de baby. Voor het eerst is er een duidelijk verband gelegd tussen prenatale voeding en de motorische ontwikkeling op 18 maanden. "Kinderen hebben na 1 1/2 jaar een betere spontane motoriek als ze bij de geboorte veel vetzuren afkomstig van vis in hun bloed hebben. Ze struikelen niet over speeltjes die ze zelf hebben neergelegd en bewegen zich vloeiender, minder houterig".



In dit onderzoek is de hoeveelheid én soort vetzuren in navelstrengbloed gemeten direct na de geboorte. Transvetzuren zoals die voorkomen in snacks en frieten hebben een negatief effect op de ontwikkeling. De omega-3 vetzuren uit vis en vooral DHA heeft een positief effect op de hersenontwikkeling.

Uit ander onderzoek blijkt dat een extra inname van 100 mg DHA het IQ met 0.13 punten verhoogt. Dit komt overeen met 1 tot 2 porties vette vis per week.

Junkfood net zo verslavend als drugs



Het eetgedrag van sommige mensen heeft onmiskenbare kenmerken van een verslaving. Onderzoekers van de universiteit van Michigan hebben bevestigd wat allang vermoed werd: fastfood en snoep zijn het meest verslavend. We hebben het dan over alle industriële voeding waaraan vetten en geraffineerde suiker zijn toegevoegd. Pizza, frietjes en snoeprepen zijn de klassieke voorbeelden.

Dat junkvoeding verslavend kan zijn, konden we al concluderen uit de vele

dierexperimenten die ondertussen wereldwijd zijn gedaan. Ook studies bij mensen tonen dat buitensporig eetgedrag voldoet aan de medische criteria voor (drug)verslaving. Welke impact zal junkvoeding wel niet op kinderen en de jeugd hebben? Zij zijn immers het meest vatbaar voor verslaving. Junkvoeding moet dus dezelfde politieke behandeling krijgen als tabak en alcohol, al mogen we veel tegenwind verwachten vanuit de kant van de voedingsindustrie.

Tinnitus kan veroorzaakt worden door neuro-inflammatie



Oorsuizen of tinnitus is een van de meest voorkomende oorklachten. Ongeveer 10 tot 15% van de volwassenen hebben er last van. Tinnitus kan een grote impact hebben op de levenskwaliteit: erg hinderlijk oorsuizen (2-4%) kan problemen veroorzaken in het dagelijks functioneren. Vaak met slaap-, cognitieve of concentratieproblemen, soms angst of depressiviteit.

Recentier werd de piste gevolgd van neuro-inflammatie, waarbij de oorzaak van het oorsuizen het gevolg is van ontsteking in de hersenen. (Soms ook veroorzaakt door een lawaai- of ander trauma). Vooral erg storende, chronische tinnitus blijkt vaak geassocieerd aan stress, depressie en angst. Deze beïnvloeden namelijk chronisch het immuunsysteem, ook in de hersenen.

Het komt er dus op aan de inflammatoire processen te 'moduleren' naar 'resolving': vooral met hoge dosissen Omega 3-vetzuren, met beperking van Omega 6. Daarnaast gezonde voeding met voldoende antioxidanten en fytonutriënten (ontstekingsremmers!).

En: pak stress, angst en depressie aan op natuurlijke wijze.

Raadpleeg een hierin ervaren arts/therapeut!

Stilzitten werkt bij hyperactieve kinderen averechts

Iedereen kent het stereotiepe beeld van hyperactieve kinderen die niet goed kunnen opletten omdat ze op hun stoel zitten te 'wriemelen'. Echter het tegendeel zou wel eens waar kunnen zijn. Wanneer ADHD-kinderen op een draaistoel hun toetsen mogen doen, presteren ze beter op mentale tests. Hun gewriemel is dus geen teken van onoplettendheid.

Gewone kinderen presteren daarentegen slechter op een draaistoel. Blijkbaar zorgt het gewriemel van hyperactieve kinderen ervoor dat ze beter kunnen focussen. Kinderen wriemelen vooral als ze moeilijke denkoefeningen aan het doen zijn, dat hadden dezelfde onderzoekers al eerder ondervonden. De vraag blijft wel of de testresultaten te veralgeme-

nen zijn naar alle ADHD-kinderen.



Bewegen is een ADHD-medicijn

Laat kinderen tijdens de schooluren een uurtje sporten. Daar worden ze niet alleen fitter van, het verbetert ook hun mentale vaardigheden. In een 9 maanden durende studie liet professor Hillman kinderen het FITKids-programma volgen. FITKids helpt kinderen dagelijks minstens een uur aan lichamelijke beweging te doen. Concreet voerden ze intensieve oefeningen uit, verspreid over twee uur.



Kinderen die aan dit programma deelnamen, scoorden veel beter op concentratietests. Ze konden beter aan de verleiding weerstaan zich te laten afleiden. In vergelijking met de controlegroep konden ze zich scherper focussen op een bepaalde taak. Opmerkelijk is dat, in parallel, ook gunstige veranderingen in hersenfuncties werden waargenomen op 'elektroencefalogrammen'.

Kinderen moeten elke dag een uur kunnen bewegen. Amper een derde komt daaraan toe! Sporten geeft sterke spieren en botten, en helpt een gezond lichaamsgewicht te behouden.

Bewegen voor betere studieresultaten

Dagelijks een half uurtje bewegen zorgt voor de ontwikkeling van nieuwe hersencellen in de hippocampus. Dat is het deel van de hersenen die voor een optimale functie van het geheugen zorgt. Recreatief sporten verbetert ook de activiteit van de bestaande neuronen en voorkomt het vroegtijdig afsterven van hersencellen.

Vervolg achterzijde

Chinese
Wijsheden



Als er een vlieg op het
voorhoofd van uw
vriend zit, verwijder die
dan niet met een bijl.

Studies tonen aan dat meer sport op school en iets minder theoretische lessen er kunnen voor zorgen dat studenten niet alleen betere examenresultaten behalen, maar dat ze tevens over een betere, en meer stressbestendige fysieke conditie beschikken.

Wetenschappers halen het voorbeeld aan van 273 kinderen uit de lagere school. Jongens en meisjes die iedere week 150 minuten aan sport deden behaalden duidelijk betere resultaten dan de groep die de klassieke schoolopleiding zonder sportieve activiteiten afwerkten. Meer nog, leerlingen die zonder sport slechte schoolresultaten behaalden, scoorden dankzij de sport veel betere examenuitslagen. Dit is een tip voor alle studenten die nu hun examens doen.



Oestrogeendominantie: een probleem voor vrouwen én mannen

Oestrogenen zijn zeer belangrijke hormonen, niet alleen voor vrouwen, ook voor mannen. De niveaus zijn verschillend, maar het allerbelangrijkste is: aangepast aan persoon en levensfase. Te veel oestrogeen, oestrogeendominantie, heeft ernstige gevolgen voor de gezondheid. Tekorten aan andere hormonen verstoren ook de balans (vrouw: vooral progesterontekort, man: testosteron). Belangrijkste gevolgen:

Vrouw: menstruatiestoornissen, PCOS, PMS, borst- en baarmoeder problemen (cysten, vleesboom, kanker,...), enz...

Man: prostaatproblemen en vetopslag in borsten en buikregio.

Oestrogeendominantie heeft vaak vooral te maken met 'xeno-oestrogenen'. Dit zijn synthetische molecules met een oestrogeen effect, waarmee ons moderne milieu overspoeld is: herbi- en pesticiden, dioxines, weekmakers (ftalaten), enz... En niet in het minst: de hormonen (anticonceptiepil!) die via het toilet weer in het water belanden!

Belangrijk dus:

xeno-oestrogenen zoveel mogelijk mijden, gezond eten en tijdig ontgiften (lever ondersteunen). De hormoonbalans kan gereguleerd worden met gerichte voeding en supplementen (raadpleeg een goede arts/therapeut).



Ouderdomsdiabetes

Het vervelende van diabetes mellitus of diabetes type 2 is dat mensen er jaren kunnen mee rondlopen zonder het zelf te

weten. Er zijn nauwelijks symptomen. Na een lange aanloopperiode manifesteert de ziekte zich o.a. door:

- een groter dorstgevoel (meer drinken om de suiker via de urine af te voeren)
 - een onverklaarbare en extreme vermoeidheid
 - onduidelijk zien
 - het meer voorkomen van huidontstekingen, ontstekingen van het tandvlees, en ontstekingen aan de urinewegen, de schaamspleet of de voorhuid
 - wondjes genezen veel minder snel dan bij een gezond iemand
 - een tinteling of verdovingsverschijnselen in de handen en voeten (neuropathie)
- Indien er zich geen symptomen voordoen kan enkel een controle van de bloedsuikerwaarde door een arts de diagnose bepalen.

Risicofactoren:

- Westerse eetgewoonten waar veel verzadigde vetten en dierlijke producten in worden gebruikt. De voeding is arm aan plantaardige vezels.
- Een zittend leven
- Ouder zijn dan 45 jaar. (Maar ook jongeren kunnen het krijgen.)
- En een hoog emotionele stress gehalte in het dagelijks bestaan.

Medicijnen tegen diabetes type 2 werken eigenlijk niet als geneesmiddel, ze verminderen in het beste geval enkel de symptomen een beetje.

Diabetes type 2 kun je omkeren door het drastisch veranderen van de leefstijl: anders eten (minder koolhydraten, meer vet), afvallen, niet roken, meer bewegen en verminderen van stress, vooral de stress die iemand emotioneel raakt maar niet wordt geuit.

Hoe hou je diabetes onder controle

Informatie is een van de voornaamste elementen om de diabeet toe te laten een zo goed als normaal leven te laten leiden.

Een suikerzieke moet op regelmatige tijdstippen zijn bloedsuikerwaarde meten. Dat is noodzakelijk om de behandeling aan te passen indien er hyper- of hypoglycemie ontstaat.

Toestelletjes of controlestrips om de bloedsuikerwaarde te evalueren zijn te koop in iedere apotheek. Men raadt mensen met suikerziekte verder aan om de dagelijkse bloedsuikerwaarden schriftelijk bij te houden. Dat is belangrijke informatie voor de behandelende arts.

Een diabeet moet ook een regelmatig en gedisciplineerd leven leiden. Een insuline-injectie of dito tablet vergeten en een maaltijd overslaan kan zware gevolgen hebben. Dit kan resulteren in een te laag of te hoog bloedglucoseniveau wat snel een coma kan veroorzaken.



Tot slot nog dit, diabetici worden veel meer met huidklachten geconfronteerd. Indien u een gevoelige huid hebt is het noodzakelijk om geparfumeerde verzorgingsproducten te vermijden.

De diabeet en suiker

Iemand die aan suikerziekte lijdt, heeft teveel suiker in zijn bloed. Dat is het voornaamste kenmerk van de man of vrouw die diabeet is.

Het zijn echter de gevolgen voor het volledige lichaam die van suikerziekte een zeer ernstige ziekte maken indien de kwaal niet goed wordt behandeld.

De term diabeet is ook een verzamelnaam voor alle toestanden waarin het evenwicht in de bloedsuikerwaarden chronisch is verstoord. Hiervoor bestaan er verschillende oorzaken.

Hetzelfde geldt voor de gezondheidsgevolgen van de patiënt.

De nuchtere bloedsuikerwaarde ligt normaal tussen 0,90 en 1,10 gram per liter bloed. Artsen zijn het erover eens dat een nuchtere bloedsuikerwaarde van 1,26 gram per liter bloed de alarmgrens is waarbij een medisch ingrijpen noodzakelijk wordt.

Mensen die jarenlang met een chronische verhoogde bloedsuiker blijven rondlopen krijgen onomkeerbare nierproblemen en moeilijkheden met de bloedsuiker. Dit leidt tot cardiovasculaire klachten in de voeten (neuropathie) en oogproblemen (cataract). De ogen worden eens in de twee jaar gecontroleerd door de oogarts.

Type 2 Diabetes Mellitus

Dit werd vroeger ook wel 'ouderdomsdiabetes' of 'niet-van-insuline-afhankelijke diabetes' genoemd. Hierbij maakt het lichaam wel insuline, maar de glucose kan toch niet in de cel worden opgenomen. Ook al maken de eilandjes van Langerhans voldoende insuline, de lichaamscellen zijn minder gevoelig voor insuline. Daardoor kan de glucose de cel niet voldoende of snel genoeg in. Men spreekt dan van insulineresistentie. Dit betekent 'weerstand tegen insuline'. Daarnaast maakt de lever extra glucose aan, ook al is de bloedsuikerspiegel reeds verhoogd. Deze spiegel zal daardoor nog verder stijgen.



Oosterse Wijsheden

Wie rijkdommen vergaren wil, kan niet welwillend zijn; wie welwillend wil zijn, zal geen rijkdommen kunnen vergaren.

Meng-tse