

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

Laxeermiddelen

De dikke darm is de plaats waar het lichaam onverteerde voedselbestanddelen tijdelijk opslaat. Naast het bewaren van voedselresten heeft de dikke darm nog een andere belangrijke functie: het huisvesten van de darmflora (gezondheidsondersteunende micro-organismen).

Verschiedende factoren zoals een onevenwichtige voeding, stress of het volgen van een antibioticakuur verstoren het evenwicht van de darmflora. Dit bevordert het overwoekeren van ziekmakende bacteriën. Diarree, obstipatie of een verzwakt immuunsysteem behoren tot de mogelijke gevolgen.

Om de ongemakken verbonden aan constipatie op te lossen wordt vaak een beroep gedaan op stoelgangbevorderende middeltjes. Deze producten worden ook laxeermiddelen, laxativa of laxantia genoemd. Het langdurig of verkeerd gebruik van laxeermiddelen kan de darmflora uit evenwicht brengen. Het gebruik van laxativa gebeurt daarom het liefst na advies van je geneesheer of apotheker.

Gebruik van laxeermiddel voorkomen

Verstopping is te voorkomen door vezelrijk voedsel te eten en door voldoende te drinken. Voor volwassenen geldt minstens twee liter vocht per dag. Probeer regelmatig te eten en kauw uw voedsel goed. Zorg ook voor voldoende lichaamsbeweging. Als u meer vezelrijk voedsel gaat gebruiken, zal het maag-darmkanaal hieraan moeten wennen. U kunt de eerste tijd last krijgen van winderigheid.



Ga zodra u aandrang voelt naar het toilet en neem hiervoor rustig de tijd. Het ophouden van ontlasting kan ervoor zorgen dat de ontlasting hard wordt met verstopping tot gevolg. Het is gezond om vezelrijke voeding te eten. Dit werkt prikkelend op de darmen en bevordert daardoor de stoelgang. Vezelrijke producten zijn

volkoren, rogge, bruin, krenten en rozijnenbrood. Ook grove graanproducten zoals gort, havermout, boekweit, muesli, tarwekiemen en zemen zijn rijk aan vezels. Dit geldt ook voor zilvervliesrijst, dadels, vijgen, noten, pinda's, sesam en maanzaad en peulvruchten (witte en bruine bonen, kapucijners en linzen). Gedroogde en geweekte zuidvruchten als abrikozen, krenten, pruimen, rozijnen en tutti frutti zijn eveneens vezelrijk.

Sommige voedingsmiddelen kunnen een laxerende werking hebben. Voorbeelden hiervan zijn karnemelk, yoghurt, stroop, ontbijtkoek, vocht van geweekte zuidvruchten, rozenbottelsiroop of sinaasappelsap.

Immuniteitsproblemen door zinktekort

Zink is een van de belangrijkste immuniteitsstimulators door zijn interactie met de thymusklier. Voor de meeste mannen en vrouwen is het zeer moeilijk om dagelijks 15 tot 30 milligram zink via de voeding in de bloedbaan te krijgen. Zink is immers een oligo-element dat moeilijk door het menselijk organisme wordt opgenomen. Daarom is het veiliger iedere dag een zink voedingssupplement te gebruiken. Zink speelt immers een belangrijke rol in meer dan 200 stofwisselingsprocessen. Zink zit bij de mensen vooral in de spieren, de beenderen, de lever en bij mannen ook in de prostaat. Zink is een zeer krachtige antioxidant die het immuunsysteem helpt om onze cellen te beschermen tegen een groot aantal ziektebeelden en vroegtijdige veroudering van het lichaam.



Het is wel belangrijk om te weten dat zink de koperopname in het lichaam kan verstoren. Daarom is het noodzakelijk om 1 milligram koper in te nemen voor 15 milligram zink. Nevenverschijnselen - zoals darmklachten - ontstaan pas indien mensen 150 milligram zink per dag zouden innemen. Dat is vijf maal meer dan de normale dagdosering. Vergeet tot slot niet dat thee, koffie, wijn, antibiotica en de anticonceptiepil de opname van zink nog verzwakt. Mensen die ijzersupplementen gebruiken hebben een groot risico op een zinktekort.

Afweerverhogende voedingsstoffen

Zink en selenium zijn twee voedingsstoffen die onmisbaar zijn voor een sterke afweer tegen virussen en bacteriën. Wanneer deze stoffen ontbreken, schiet de immuniteit niet alleen tekort, ze gaat ook 'malafide' optreden. Een inefficiënte afweer kan op den duur vernietigend worden voor het eigen lichaam.

Knoflook is vanouds een voedingsmiddel dat gegeten wordt om de afweerkraft bij te zetten. Knoflook verhoogt het aantal witte bloedcellen,



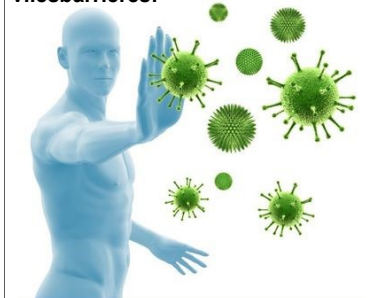
de cellen die bacteriën en virussen aanvallen. Zelf bevat het een aantal waardevolle antibacteriële stoffen. Stevia is niet alleen een veilige, natuurlijke zoetstof maar is ook een zeer sterk ontstekingswerend antioxidant.



Onderzoekers hebben chlorella en spirulina intensief onderzocht als middel om de weerstand te ondersteunen. Deze twee algen zijn erg voedzaam en verhogen de afweer bij mensen met een zwakkere immuniteit. Net zoals knoflook verhogen ze het aantal witte bloedcellen in het bloed. Spirulina doet dat zelfs bij hivpatiënten.

Oxidatieve stress verzwakt de afweer, terwijl antioxidanten de afweer verscherpen. Van vitamine C wordt al tientallen jaren beweerd dat het verkoudheid kan voorkomen, maar onderzoeken spreken elkaar tegen. Het blijkt wel te helpen bij atleten, of wanneer hoge dosissen genomen wordt (tot acht gram per dag).

Wintervirussen? Versterk je slijmvliesbarrières!



De slijmvliesen van neus-mond-keel vormen de eerste beschermingsbarrière tegen virussen. Reden genoeg om er extra goed voor te zorgen. Voor de slijmvliesimmuniteit zijn vooral zink en vitamine A belangrijk:

- Zink zorgt voor een goede integriteit en functie van de slijmvliesen, o.a. door sterkere hechting tussen de epitheelcellen. En het verhoogt het

aantal trilharen en de functie ervan. (eliminatie microben).

- Vitamine A stimuleert de slijmproductie die de slijmvliesen vochtig houdt. Levertraan en duindoornolie (Omega 7) helpen hierbij.

Alle slijmvliesen hebben hun eigen flora (zoals de darm). Al deze microbiomen beïnvloeden elkaar én de barrierefunctie. Respecteer deze! Vernietig ze niet met synthetische spoel/ontsmettingsmiddelen. Pre/probiotica zijn wel nuttig. Voor spoelen en gorgelen: gebruik natuurlijke middelen zoals groene thee of Echinacea.

Ook voeding is superbelangrijk. Een plakkerige mond/speeksel ('s ochtends): teveel geraffineerde suikers en koolhydraten, te weinig vezels en onvoldoende kauwen!

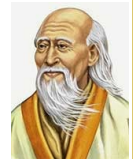
Een appel kauwen (geen sap!) reinigt en herstelt je slijmvliesen van mond tot kont!

Slijmvliesproblemen oplossen



De Chinese professor Dr Baoru Yang promoveerde aan de afdeling biochemie en voedingschemie aan de universiteit van Turku in Finland met een studie over de weldoende eigenschappen van de duindoornbes, een wilde plant die zowel in Azië en Europa als in Noord-Amerika voorkomt. De bessen behoren tot de zeldzame vruchten met een hoog gehalte aan Omega-7 vetzuren. *Vervolg achterzijde*

Chinese Wijsheden



Niets ontbreekt er aan de begrafenisplechtigheden van de rijke - behalve de mensen die om hem treuren.

Bij droge huid (psoriasis en eczema) blijken onverzadigde vetzuren uiterst positieve voedingsstoffen voor de opbouw van de huid.

Omega-7 brengt de vochtthuishouding van de huid in evenwicht en houdt de slijmvliesen in optimale conditie. Het product is reeds lang beschikbaar in de Scandinavische landen en al sinds 2006 in Groot-Brittannië en Nederland. Aan gezien het geen giftige stoffen bevat en geen bijwerkingen heeft, kan het zonder probleem langere tijd genomen worden.

Wintervirussen? Natuurlijke virusremmers!

De wintervirussen zijn er weer: griep (influenza), RSV en ook nog SARS-CoV-2... Het probleem is dat deze luchtwegvirussen al lang resistent zijn voor neuramidase-inhibitoren*. Dus zijn er andere antivirale middelen nodig. Die blijken vooral te vinden in het plantenrijk.

Meest onderzocht is natuurlijk vlierbes dat een sterk antiviraal effect heeft tegen luchtwegvirussen.

Veenbessen verhinderen de 'aanhechting', waardoor virussen niet kunnen binnendringen in cellen.

Een recente studie lijst echter nog enkele interessante mogelijkheden op:

- Sommige fungi (schimmels, paddenstoelen) worden onderzocht op antivirale werking (vgl antibiotica). Daarnaast worden ook onderzoek gedaan naar enkele molecules van bacteriële oorsprong, maar deze zijn nog niet klaar voor gebruik.

- Cyanobacteriën, de oudste levensvorm op aarde, blijken alvast krachtige antivirale molecules te produceren. En die zijn wel beschikbaar: als voeding én voedingssupplement.

Gebruik daarom voldoende paddenstoelen en mariene algen/zeewier in de voeding en/of als supplement!

- Ook diverse flavonoïden en polyfenolen, zoals uit Geranium sanguineum en ginkgo biloba, zijn antiviraal. Volgens wetenschappers zouden actieve stoffen uit de natuur de verspreiding van griepvirussen kunnen tegenhouden in de toekomst.

- *Neuramidase-inhibitoren: de farmaceutische antivirale middelen, zoals oseltamivir.

Vlierbessensiroop is zeer efficiënt tegen



Klinische studies hebben aangetoond dat een extract van de zwarte vlierbessen een verhoging veroorzaakt van de productie van cytokinen, dat zijn ontste-

kingswerende stoffen die het lichaam zelf aanmaakt. Een cytokine is een proteïne die een belangrijke rol speelt bij de weerstand van iedere mens. De buitengewone kwaliteiten van de zwarte vlierbes, de Sambucus Nigra L., zijn al eeuwenlang bekend. Jarenlang is gezocht naar een procédé om de stoffen van de zwarte vlierbes te extraheren en te concentreren. Het resultaat is het gepatenteerde extract Antivirine. Een dagelijkse inname hiervan is noodzakelijk teneinde het afweersysteem van het lichaam optimaal te houden.

Kamerplanten tegen stikstofdioxide-luchtvervuiling



Luchtvervuiling is schadelijk voor de gezondheid, ook binnenshuis. Maar niet alleen sigarettenrook, vluchtige chemicaliën en teveel CO2 blijken schadelijk, er is nog een boosdoener: stikstofdioxide of NO2.

Dit wordt vooral geproduceerd door autoverkeer, maar als je langs een drukke autoweg woont, sluip het ook binnen in je woning. En blijkbaar is er een verband tussen chronische blootstelling aan NO2 en ernstige luchtwegziekten en verminderde longfunctie.

En jammer genoeg zal beter verluchten niet helpen als je langs een drukke autoweg of in de stad woont.

Maar wetenschappers hebben ontdekt dat ook hiervoor een effectieve en gezonde oplossing bestaat: kamerplanten. Ze hebben het uitgetest met verschillende soorten, en kwamen tot de conclusie dat enkele leuke kamerplanten zeer goed scoren: Spathiphyllum wallisii (vredelelie), Dracaena fragrans (drakenbloedboom) en Zamioculcas zamiifolia (ZZ-plant - Emerald palm). Uit hun experimenten bleek dat 5 planten de concentratie stikstofdioxide in een kleine kamer met 20% kunnen verminderen. Voor grotere kamers zijn natuurlijk meer planten nodig. Maar alle beetjes helpen...

Het heeft ook effect op de luchtvochtigheid, deze is ook belangrijk voor de luchtwegen.

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 'zware 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 slijmvliesen 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 onaangename elektrostatische elektriciteit.

Maatregelen tegen allergie

Eczeem, rode ogen, niezen, astma: dikwijls is dit het gevolg van een allergie. Allergie kun je beschouwen als het gevolg van een verstoorde immuniteit, dat te fel reageert op onschadelijke stoffen in de lucht of in de voeding. Epidemiologische studies tonen dat allergiepatiënten vaak tekorten hebben aan vitamine A, C, D en E. Ook te weinig groenten en fruit bevordert het ontstaan van een allergie. Het mediterraan dieet geeft een opmerkelijke beschermende werking!



De luchtkwaliteit is belangrijk om allergie te voorkomen bij kinderen. Kinderen die langs drukke wegen leven, hebben sneller last van allergie. Jammer genoeg kun je daar weinig aan veranderen. Aan de luchtkwaliteit binnenshuis kun je wel werken! Verlucht dagelijks je huis en zorg dat vocht zich binnen niet kan op-



Oosterse Wijsheden

De mens is als een granaatappel. Als hij zijn mond opendoet, laat hij de inhoud van zijn hart zien