

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](http://www.gripholten.nl)

## Bloedarmoede

We spreken van bloedarmoede (anemie) wanneer er te weinig rode bloedcellen in uw bloed zitten of wanneer de rode bloedcellen niet goed werken. In de rode bloedcel zit 'hemoglobine'. Hemoglobine ('Hb') is nodig om zuurstof te vervoeren vanuit uw longen naar alle delen van het lichaam. Wanneer u bloedarmoede heeft, wordt er minder zuurstof vervoerd. Daardoor kunnen verschillende klachten ontstaan. We spreken van bloedarmoede wanneer bij een man het hemoglobinegehalte (Hb) lager is dan 8,1 mmol/l, of wanneer deze bij een vrouw lager is dan 7,5 mmol/l. Voor zwangeren en kinderen gelden andere waarden.

Door bloedarmoede kunt u zich moe en zwak voelen. Bij inspanning wordt u sneller kortademig. Verder kunnen klachten optreden als duizeligheid, het gevoel flauw te vallen, hartkloppingen, transpireren, hoofdpijn en oorsuizen. Bleekheid treedt pas op als het hemoglobine-gehalte sterk is verminderd.

Mogelijke oorzaken van bloedarmoede (= anemie) zijn o.a.: bloedverlies, acuut (wonden) of chronisch (bloedende maagdarms-zweten), borstvoeding, foliumzuur-tekort, hemoglobine-afwijkingen (sikkelcelziekte), ijzertekort (ferriprive anemie), menstruatie-bloedingen, infectie-ziekten, vitamine B12-tekort (cyanocobalamine-tekort), zwangerschap, bijwerking van bepaalde medicijnen (zie bijsluiter) of een combinatie van bovengenoemde factoren.

## Hoe bloedarmoede voorkomen?



Een gezonde voeding die rijk is aan ijzer helpt om bloedarmoede te voorkomen. De volgende voedingsmiddelen bevatten veel ijzer: volkoren graanproducten, peulvruchten, groenten, appelstroop, vlees, ei, noten, kiwi, vlees, gevogelte, abrikozen, tomatensap, pure chocolade, cashew noten en lever (niet meer dan 1 tot 2 maal per week gebruiken vanwege de hoge concentratie vitamine A). Verder zijn er nogal wat voedingsmiddelen die koop die verrijkt zijn met ijzer. Denk hierbij bijvoorbeeld aan cornflakes en limonadesiropen. Combineer ijzerrijke voeding met vitamine C. Dit zorgt ervoor dat het ijzer beter wordt opgenomen.

Drink geen melk of thee bij de maaltijd, dit belemmert de opname van ijzer (drink melk halverwege de middag of 's avonds).

Mensen die dagelijks een half uurtje wandelen verbeteren meestal ook hun hemoglobinegehalte in het bloed waardoor anemie sneller overgaat. Er zijn diverse producten op de markt die helpen om bloedarmoedeklachten te verminderen. Vooral als je de ijzer-tabletten slecht kunt verdragen kunnen ze uitkomst bieden. Een goed voorbeeld daarvan zijn kruidenelixers. Ook spirulina is belangrijk omdat dit een goede natuurlijke bron van ijzer is die perfect door het lichaam wordt opgenomen.

## IJzeraanvoer optimaliseren

Bijna de helft van de vrouwen heeft extra ijzer nodig, ondanks dat ze gezond eten. Dat komt onder meer doordat ze maandelijks tijdens de menstruatie veel bloed verliezen. Zwangere vrouwen en jonge moeders die borstvoeding geven hebben nog meer ijzer nodig omdat de natuur er voor zorgt dat al het beschikbare ijzer eerst naar de baby gaat. De moeder komt - wat dit betreft - slechts op de tweede plaats. 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. Bij uw drogist kunt u kiezen tussen ijzerpillen of elixers die ijzer bevatten. Het kruidenelixer is een natuurlijk ijzerpreparaat dat de ijzervoorraad snel aanvult. Het bevat ijzer in de vorm van ferrogluconaat, een goed opneembare vorm van ijzer.

Vermijd tijdens de zwangerschap en de periode van borstvoeding zwarte thee, koffie of melkproducten, want dat vermindert de ijzeropname aanzienlijk! Vitamine C bevordert de ijzeropname. Een elixer is een vloeibaar voedingssupplement die een aantal voordelen biedt. Het bevat geen alcohol, geen chemische toevoegingen en geen dierlijke ingrediënten. Een ijzerelixer wordt sneller door het lichaam opgenomen, het kan vermengd worden met bijvoorbeeld vruchtensap en het is ideaal voor mensen die moeite hebben met het innemen van pillen.

## 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 bloot-



stelling 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 (vredeslelie), 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...

## 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 slijmvliezen 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.

## Verband tussen astma en de binnen atmosfeer

In de laatste twintig jaar is het aantal kinderen met astma meer dan verdubbeld. Dit heeft voor gevolg dat 10 tot 12 % van de kinderen nu aan deze ziekte lijden. De cijfers blijven stijgen. In de Verenigde Staten is het aantal jonge leukemieslachtoffers met 30 tot 40% toegenomen. Hetzelfde geldt voor hersentumoren. De dubieuze kwaliteit van de geïnhaleerde lucht in woningen, kantoren en auto's wordt meer en meer in verband gebracht met deze alarmerende cijfers en de menselijke drama's die ze verbergen.

Wetenschappers zijn er nu al van overtuigd dat de luchtkwaliteit in gebouwen en auto's een minstens even grote impact heeft op het ontstaan van ernstige ziektebeelden dan de toenemende milieuproblematiek die in de buitenatmosfeer bestaat. Onderzoekers wijzen er op dat de westerse mens gemiddeld 80% van zijn leven 'indoor' leeft. Dat percentage ligt nog hoger bij zwakke bevolkingsgroepen zoals jonge kinderen, oudere mensen en zieken. Gedurende die tijd wordt hij blootgesteld aan verschillende biologische en chemische vervuilers. Er zijn ook meer aanwijzingen dat de synergie tussen de verschillende actoren van luchtvervuiling in gebouwen en auto's de kwaliteit van de aanwezige zuurstof nog drastisch naar omlaag haalt.

## Chinese Wijsheden



*Als de doden begraven zijn  
in de harten van de  
levenden, zijn zij waarlijk  
dood.*  
Lao Tszun

## Alarm voor overconsumptie slaapmiddelen



Elk jaar 400 miljoen dosissen slaapmiddelen in België, hoeveel is dat per Belg? Rampzalig veel. Vooral als je rekening houdt met de zware bijwerkingen, risico's, gewenning en verslaving. Soms kunnen ze even kortdurend nuttig zijn in noodsituaties, maar ze worden te makkelijk voorgeschreven, en langdurig doorgebruikt...

Vanaf nu worden apothekers in de strijd gegooid tegen dit gigantische gezondheidsprobleem. Hopelijk helpt het. In Nederland is er een meer restrictief beleid, maar toch zou 10% van de Nederlanders benzodiazepines gebruiken (slaap/kalmeermiddel).

Maar waarom gebruiken zovelen deze drugs terwijl er zoveel mogelijkheden zijn qua preventie en natuurlijke middelen?

- Gezonde levenswijze, slaaphygiëne en voldoende beweging, liefst in buitenlucht zorgen voor een betere slaapkwaliteit. En stressbeheersing...
- Een goed gesprek(therapie) kan helpen om de oorzaken van slaapproblemen op te sporen en verhelpen.
- Er zijn tal van veilige fytotherapeutische hulpslaapmiddelen...
- Magnesium ontspant, evenals GABA (rust-neurotransmitter)
- Melatonine, supergezond en beschikbaar als slaaphulp.
- Saffraanextract: vooral bij stress en psychische problemen.
- DHA: superbelangrijk voor de hersenwerking.

### Hoe behandel je slapeloosheid op een natuurlijke wijze?

De slaap is van cruciaal belang voor ons lichamelijk en mentaal evenwicht. We moeten slapen om de massa gegevens en gebeurtenissen van de voorbije dag te verwerken en tot rust te komen. Mensen slapen gemiddeld 7 uur per etmaal. Het slaap-waakritme wordt bepaald door verschillende stoffen die verbonden zijn met het circadiaans ritme (het uurwerk van ons organisme dat volgens een 24 uur cyclus functioneert). Die stoffen zijn noradrenaline, acetylcholine en serotonine. Het is de laatste stof die melatonine aanmaakt. Melatonine wordt ook wel eens het slaaphormoon genoemd, waarvan de precursor (voorloper) tryptofaan is. Tryptofaan is o.a. terug te vinden in haver, bananen, gedroogde pruimen en dadels, melk, kaas/cottage cheese, gevogelte (kip, kalkoen, fazant, kwartel) en

vis, zaden (pompoenpitten, zonnebloempitten, sesamzaad), amandelen, linzen, en donkere chocolade. Pompoenpitten zijn zeer rijk aan tryptofaan.

Mits we voldoende van deze stoffen in ons lichaam hebben, maken de hersenen melatonine aan vanaf de duisternis valt. De melatonineproductie ligt het hoogst tussen 1 en 5 uur 's ochtends.

Slapeloosheid natuurlijk behandelen via:

- Dieettherapie: Eet licht 's avonds, vermijd vetten en sausen. Drink ook geen koffie of alcohol. Kies voor voeding die rijk is aan vitamine A, B1, D en B6. Drink na de avondmaaltijd lindethee of warme melk met wat honing, en neem een tabletje melatonine voor het slapengaan.
- Fytotherapie: Gebruik planten die de slaap bevorderen zoals valeriaan, hop, meidoorn en haver.

### Alcoholvrije en 'gezondere' alternatieven beter?

**WHAT TO DRINK**



Een maand zonder alcohol is zeker niet slecht voor de gezondheid, het doet wat denken aan de gezonde 'vastenperiode' van vroeger. Maar moet het zo fanatiek? Enkel voor alcohol? En hoe zit het met de alcoholvrije alternatieven, zijn die gezond?

Diverse consumenten- en gezondheidsites deden onderzoek. Een klein overzicht van de resultaten:

- De meerderheid van alcoholvrije dranken bevat véél suiker.
- Frisdranken zijn gesuikerd en zeer ongezond. 'Suikervrije' frisdranken bevatten meestal ongezonde chemische zoetstoffen.
- 'Alcoholvrije bieren en wijnen' bevatten nog steeds tot 0,5% alcohol, en meer dan 2% suiker. En weinige worden smakelijk bevonden.
- Commerciële vruchtensappen zijn ook suikerbommen. Eet fruit, met de vezels! Ook industriële groentesappen bevatten suiker.
- Plantaardige melkvervangers zijn ook dikwijls flink zoet; lees het etiket!
- De informatie op de etiketten laat vaak te wensen over.

Wil je het echt gezond houden? Drink dan water, thee in alles soorten, en koffie,... maar zonder suiker. Aromatiseer water met fruit en kruiden. En vergeet niet: eet ook gezond!

### Hoe alcoholproblemen voorkomen?

De cruciale rol van voeding

Dokter Julia Ross is verbonden aan het wereldberoemde Betty Ford Instituut waar veel Amerikaanse beroemdheden hulp zoeken om van hun drankverslaving verlost te raken.

"Verslavingen overwinnen zonder de juiste voeding is onmogelijk. In de praktijk komt het er op aan een dieet te gebruiken dat rijk is aan eiwitten, hersenvriendelijke vetten (omega-3) en hoogwaardige koolhydraten zoals volkerenproducten. De tekorten in de hersencellen moeten verder weggewerkt worden door het gebruik van vitaminen, mineralen en aminozuren. Het spijtige van de klassieke therapie is dat artsen en psychiaters zich beperken tot het aansterken van de vrije wil of het karakter van een verslaafde.



De reden waarom zoveel verslavingsbehandelingen falen, is te vergelijken met een dieselauto die op benzine moet rijden. De vierwieler zal ook maar heel eventjes sputterend rijden en dan stilvallen. Bij mensen met een verslavingsprobleem is dit precies hetzelfde.

Voor de alcoholverslaafde is een optimaal metabolisme veel belangrijker dan de 'vrije wil'. Ik beweer zelfs dat er zonder een ideaal voedingspatroon geen optimale vrije wil bestaat. Dat verklaart meteen de reden waarom zoveel verslaafden in een vicieuze cirkel blijven leven. "De hoeksteen om een verslaafde van zijn probleem af te helpen is het lichaam te ontnemen van de eenvoudige koolhydraten die, net als alcohol, zorgen voor een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel. Denk hier vooral aan wit brood, pasta, witte rijst, snoep, suikerrijke frisdranken en gebak. Zeer veel mensen die van een verslaving proberen af te geraken, schakelen precies over op dergelijke eenvoudige koolhydraten omdat ze een drang hebben naar een snelle glucosestijging in hun bloed. Dat is precies hetzelfde wat alcohol op dit niveau doet. Zolang mensen ook die drang niet overwinnen zal de stap naar de 'crisisfles' heel snel terug



**Oosterse Wijsheden**

**Een fout maken en deze niet rechtzetten duidt op echt falen**