

Köllingserf23, 7451 XA Holten

René van Velzen
Paranormaal therapeut/
Magnetiseur



T: 0548 - 366572

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

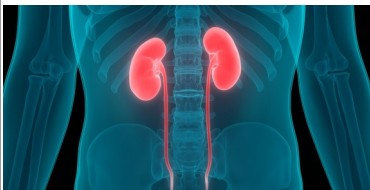
Telefonisch spreekuur 18.00-18.30 u

Meer informatie
www.gripholten.nl

Hoe merk je dat je nieren niet meer zo goed werken?

Meestal kom je daar pas laat achter en dat is een groot probleem. Bij een zogenoemde chronische nierinsufficiëntie gaan de nieren heel langzaam achteruit. De nieren hebben drie basisfuncties: ze regelen je vocht-huishouding, ze helpen je afvalstoffen uitscheiden en ze zijn van belang bij de botstofwisseling en bloedaanmaak.

Een acute nierinsufficiëntie, vaak als gevolg van nierfiltertjesontsteking, verloopt vrij heftig: je kan ineens niet meer plassen. En als je niet meer plast, raak je op een gegeven moment 'overvuld': je krijgt hoofdpijn als gevolg van een hoge bloeddruk of je wordt kortademig, je krijgt oedemen (zwellingen) en je hebt het benauwd.



Bij een chronische nierinsufficiëntie blijf je meestal wel goed plassen, maar je krijgt problemen met een van die andere functies. Je raakt je afvalstoffen niet kwijt of er ontstaat bloedarmoede. Dat heb je zelf niet echt in de gaten. Van een hoge bloeddruk ben je je ook niet altijd bewust. Klachten uit zich vaak in de vorm van moeheid, gebrek aan eetlust, misselijkheid, jeuk of kramp in de benen.

Huisartsen krijgen in hun hele loopbaan misschien maar met twee of drie dialysepatiënten te maken. Daardoor sneeuwen nierproblemen vaak onder in de bulk van algemene, vage klachten waar een huisarts dagelijks mee geconfronteerd wordt. De Nierstichting is bezig met een landelijke nascholingscursus voor huisartsen, om hen er op attent te maken dat zij bij patiënten met zulke 'vage' klachten ook aan een nierinsufficiëntie moeten denken. Dat gebeurt vermoedelijk te weinig.

Hoe nierproblemen voorkomen?

Met een gezonde leefstijl zijn nierschade en nierfunctieverlies te voorkomen of af te remmen. Voldoende lichaamsbeweging, stoppen met roken, gezond eten en werken aan een gezond lichaamsgewicht horen daarbij. Daarmee worden ook de risico's op diabetes en hoge bloeddruk vermindert, ziektes die op zichzelf ook weer tot nierschade kunnen leiden.

Geef ook voldoende aandacht aan het drinken van zuiver water.

Water zuivert het lichaam'.

Het is belangrijk dat mensen zich realiseren dat water drinken goed is voor de algehele gezondheid. Ons lichaam heeft water nodig; water vervoert afvalstoffen en zorgt ervoor dat ze het lichaam verlaten. Water zuivert dus het lichaam. We drinken teveel drankjes - denk dan vooral aan koffie en alcohol - die het lichaam uitdrogen en dus giftiger maken. Twee liter water drinken - verdeeld over de hele dag - houdt de nieren gezond.

Verder zijn er bij de drogist natuurlijke middelen te krijgen die de nierfunctie helpen ondersteunen.

Vermoeid door drang naar snelle resultaten

Ondanks alle goede voornemens kan het voorkomen dat iemand die voor zijn lichamelijke conditie te intensief sport allerlei klachten krijgt. Lichte spierpijn bijvoorbeeld en vermoeidheid. Dit zijn vaak waarschuwingssignalen van een dreigende overbelasting. Als de klachten steeds terugkomen, is het goed u door uw huisarts te laten onderzoeken.

Wie na een lange periode van inactiviteit intensief gaat bewegen kan spierpijn krijgen. Om dit te voorkomen is er maar één advies: bouw de zwaarte van uw training langzaam op. Een dag trainen wordt afgewisseld met een dag rust. Forceren is nergens goed voor. Vooral beginnende sporters kunnen hier last van krijgen. Meestal gaat deze vermoeidheid snel weer over. Is dat niet zo, dan is het raadzaam uw huisarts te raadplegen. Bij een snelle opbouw forceert u uw bewegingsstelsel, met als gevolg een grote kans op klachten en blessures en vermoeidheid.

Tips om vermoeidheid na sportprestaties tegen te gaan

Gebruik 's avonds een lichte maaltijd. Geef de voorkeur aan een energie- en vitaminerijk ontbijt in plaats van een overvloedig diner. Een te rijkelijke maaltijd 's avonds kan de kwaliteit van uw slaap schaden. En een goede, verkrukkende slaap blijft uw beste bondgenoot om vermoeidheid te vermijden.

Eet gevarieerd en evenwichtig. Onze voeding moet al onze dagelijkse behoeften aan eiwitten, vitaminen, minerale zouten en spoorelementen invullen. Eet dus gevarieerd en sla geen maaltijden over. Als u lijdt aan voedingstekorten, zult u zeker moe zijn! Zo vermijdt u ook best alcohol en roken. De met drank overgoten maaltijden, die u zogezegd moeten opmonteren, zullen net het omgekeerde effect hebben wanneer u vermoeid bent. Ze zijn de ergste vijand van uw vorm en de beste vriend van uw vermoeidheid!

Denk ook aan de nodige voedings-supplementen. Het kan immers best dat uw voeding onvoldoende vitaminen en mineralen bevat om u toe te laten op een normale termijn te herstellen van uw sportprestatie.

Probeer goed te slapen. Niet te veel, niet te weinig en vooral

regelmatig. Pas uw nacht aan uw eigen behoeftes aan. Sommigen hebben voldoende aan 6 uur slaap om fit te zijn, terwijl anderen 8 tot 10 uur nodig hebben. Respecteer een regelmatig tijdschema en uw eigen slaapritme.

Walnoten ideaal tegen stress

Volgens een recente studie werken walnoten beter dan alcohol tegen stress...

Een Australische onderzoeksgroep probeerde het uit bij studenten tijdens examenperiodes. De studenten werden opgesplitst in een 'notengroep', die dagelijks een halve kop walnoten at, en een controlegroep. De groep die walnoten at, rapporteerde veel minder stress en neerslachtigheid in de examenperiode dan de controlegroep.



De verklaring? Walnoten zitten vol met gezonde stoffen: veel Omega-3-vetzuren, polyfenolen en antioxidanten, vitamine E en foliumzuur, en zelfs melatonine... en die beschermen niet alleen de hersenen maar ook de darmen. Daardoor beschermen ze tegen stress. Maar blijkaar ook tegen negatieve gedachten en depressie, en zelfs tegen dementie.

Herselman: "Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) komt 75 procent van de psychische problemen vooral voor bij mensen onder de 24 jaar. Juist studenten zijn dus kwetsbaar". Maar de studie stelt dat walnoten ook andere stress kunnen verminderen, bijvoorbeeld bij jonge ouders, beroepsstress, ... Bovendien zijn wal- en andere noten een gezonde en lekkere snack, beter dan energierepen...

Voeding belangrijker dan medicamenten bij mentale problemen

Waarom zijn er vandaag zoveel meer gevallen van depressie, angststoornissen en verslavingen dan vroeger? Een eerste oorzaak is dat we ons sneller 'depressief' noemen. Maar we lijken ook aan mentale veerkracht te verliezen. Steeds meer onderzoekers zoeken de oorzaak bij de verslechterde voedingsgewoonten. Volgens Bonnie Kaplan (universiteit van Calgary) is slechte voeding zelfs oorzaak nummer 1! Ze pleit voor een verandering van voedingsgewoonten om mentale problemen aan te pakken.



Onderzoek toont dat mensen die een typisch westers dieet eten, vaker psychologische problemen hebben,

terwijl mensen die een mediterraan dieet volgen, er minder last van hebben. Volgens Kaplan kan een hogere inname van vitaminen en mineralen dus helpen in de behandeling van mentale stoornissen. Omdat het erg moeilijk is om mensen van eetgewoonten te doen veranderen, ziet ze in voedingssupplementen een belangrijk hulpmiddel om een voldoende inname van nutriënten te verzekeren. Enkel breedspektrum-supplementen zijn zinvol, want behandelingen met één nutriënt blijken weinig effectief.

Noten beschermen tegen hart- en vaatziekten, ook bij kinderen!

Het proces van atherosclerose (slagaderverkalking) begint vroeg, al tijdens de jeugdijaren. Daarom is gezonde voeding, én gezonde snacks, voor kinderen zo belangrijk om latere hart- en vaatziekten te voorkomen. Chronische, laaggradige ontsteking, veroorzaakt door ongezonde én te frequente voeding, tast niet alleen het endotheel (binnenwand) in de slagaders aan, maar ook al in het hart. Op lange termijn ontwikkelen zich zo atherosclerose en hartziekten. Studies bevestigen dat een gezond eetpatroon van jongs af aan dit kan voorkomen.

Een recente studie, die onderzocht welke snacks



kunnen beschermen tegen de ontwikkeling van atherosclerose, kwam uit bij ... noten (schaalvruchten). Die zouden de gebruikelijke (zoete) snacks bij kinderen en jongeren moeten vervangen. Deelnemers met de hoogste notenconsumptie bleken een 59% lager risico te hebben op aantasting van de vaatwanden, in vergelijking met kinderen die nauwelijks noten aten. Volgens deze studie ligt het beste effect bij 60 gram/dag (6 à 10 noten), andere studies adviseerden 30 gram/dag.

Rectificatie nieuwsbrief januari
Als de doden niet begraven
zijn in de harten van de
levenden, zijn zij waarlijk
dood.
Loe Hsün

Chinese
Wijsheden



Eerst betekent alleen
dat de geest meester
blijft van zichzelf
Choe Hsi

Melkwei is bloeddrukverlagend

Een speciale drank met melkwei kan de bloeddruk verlagen bij jonge volwassenen met een te hoge en matige hoge bloeddruk. De studie toonde ook aan dat de melkwei vooraf niet bewerkt mag worden (bv. door hydrolysatie), maar dat natuurlijke verwerking in de darmen nodig is om de actieve stoffen uit melkwei te halen.

Veel mensen zijn geïnteresseerd om bloeddruk met voeding te verlagen, omdat farmacologische bloeddrukverlagers tot bijwerkingen leiden. Alle melkproducten bevatten voedingsstoffen die goed zijn tegen hypertensie. In melkwei, een bijproduct van kaas, zitten bovendien bloeddrukverlagende 'peptiden' (kleine eiwitten), maar die komen pas in de darmen vrij. Melkwei is bovendien een waardevol bron van eiwitten, ideaal voor sporters die hun spiermassa willen vergroten.

Bananen tegen hoge bloeddruk

Rijpe bananen zijn, door hun rijkdom aan kalium, uiterst geschikt om mensen te beschermen tegen een te hoge bloeddruk, of hypertensiepatiënten te helpen om de systolische en diastolische waarden op een smakelijke wijze te verlagen. Bananen worden bij ons meestal nog in een niet rijpe toestand verkocht. Gelukkig bestaat er een eenvoudige manier om het rijpingsproces van bananen te versnellen. Stop de tropische vruchten gewoon in een zak papier, samen met een appel. Bananen zijn belangrijk voor iedereen. Ze bevatten per stuk zo'n 360 milligram kalium (potassium).



Uit wetenschappelijke studies is gebleken dat de natuurlijke aanvoer van kalium er voor zorgt dat de bloeddruk daalt. Die vermindering van de bloeddruk heeft te maken met het feit dat bananen meehelpen om de plaquevorming in de bloedvaten te voorkomen.

Yoga tegen hypertensie



Stress, angst en negatieve emoties maken mensen ziek. Yoga wordt gezien als één van de meest effectieve manieren om stress te verminderen. De mensen die dit regelmatig doen, staan krachtiger

en op een meer positieve manier in dit aardse leven. Iedereen die twintig minuten aan eenvoudige yogaoefeningen per dag doet, beschikt tevens gratis over veel meer energie. Deze mannen en vrouwen voelen zich ook geestelijk rustiger en zijn beter in staat om problemen op te lossen. Ook voor overactieve personen is yoga de ideale oplossing.

Wetenschappers van de Harvard Medical School hebben aangetoond dat Yoga ook een uitstekend middel is om bloeddrukverhoging (hypertensie) te verminderen. Uit een klinische studie met 58 mensen die aan yoga deden en een placebogroep bleek dat twintig minuten yoga per dag er voor zorgt dat 2200 genen op een minder schadelijke wijze op een stresstoestand reageren dan bij personen die niet aan Yoga doen. Yoga is volgens de Harvard University dan ook een uitstekend middel om alle stressgerelateerde ziekten te vermijden.

Honing tegen rosacea

Honing is beter geschikt om rosacea te behandelen dan kunstmatige vochtinbrengers. In een studie ondervonden dubbel zoveel deelnemers symptoomverbetering dankzij honing, vergeleken met cetomacrogol. De Nieuw-Zeelandse onderzoekers, die deze studie georganiseerd hadden, speculeren dat honing ook beter werkt dan andere chemicaliën die bij rosacea courant voorgeschreven worden, met name metronidazol en azelaïnezuur.



Rosacea (ook: couperose) wordt veroorzaakt door ontstekingen in de huid, vooral op het aangezicht. Onderzoekers denken dat bepaalde bacteriën iets te maken hebben met die ontstekingen. Honing heeft sterke antimicrobiële eigenschappen, dus is het niet onlogisch om honing te gebruiken. De honing die uitgetest werd, heet kanuka-honing, die net als manuka-honing in Nieuw-Zeeland geproduceerd wordt. Aan de honing werd glycerol toegevoegd omwille van een betere smeerbaarheid.

Wat kun je tegen rosacea doen?

De precieze oorzaak van rosacea is onbekend. Wat rosacea wel erger kan maken, is verhoogde bloedtoevoer naar het gezicht. Een aantal uitlokkende factoren van rosacea kunnen dan gemakkelijk vermeden worden:

- warme dranken
- pikant eten
- Alcohol

- Temperatuursextremen
- Zonlicht
- stress, emoties
- zware inspanningen
- warme baden, sauna
- corticosteroïden en andere geneesmiddelen

Probeer contact met irriterende zeep, producten met alcohol of andere prikkelende stoffen te vermijden. Een zonnebrandolie is nuttig bij zonnig weer. Alternatieve behandelingen zoals oreganolie, vitamine K, colloïdaal haverwortel, kurkuma, niacinamide, moederkruid en laurier worden soms gebruikt, maar zijn meestal niet wetenschappelijk ondersteund.

Hoe is acne te voorkomen?

Een zorgvuldige reiniging van de huid met een zwavelhoudende zeep of met goed ontsmette, niet-irriterende reinigingsmiddelen vermindert de kans op een huidontsteking aanzienlijk.

Met mate zonnebaden kan goed doen. Eet niet teveel chocolade, noten, kaas of gerookte levensmiddelen. Hierdoor kunnen namelijk soms meer puistjes optreden. Wees zuinig met cosmetica.



Ook voeding speelt een belangrijke rol bij acne. Niet dat vette voeding een vette huid geeft, maar geraffineerde voeding kan de darmen beïnvloeden en de darmflora aantasten. Dit heeft weer invloed op je stofwisselingsproces en is soms letterlijk van je gezicht 'af te lezen'. Als je gedurende lange tijd onvoldoende op je voeding let, vermindert je afweer en kunnen puistjes ontstaan.

Dat geldt ook voor puistjes die op een andere manier ontstaan. Helemaal er vanaf kom je niet zo gemakkelijk. Alleen een hormonenkuur die de gevoeligheid voor mannelijke hormonen weet te beperken, heeft namelijk direct invloed op de talgproductie. Sommige artsen schrijven hormoonkuren of de anti-conceptiepil bij vrouwen voor om acne te lijf te gaan. Heb je in ernstige mate last van acne, dan is een bezoek aan de huisarts aan te raden. In de andere gevallen, geeft aangepaste huidverzorging vaak al verbetering. Hierbij speelt het reinigen van de huid een belangrijke rol.



**Oosterse
Wijsheden**

**Als men al te lang nadenkt,
komt men niet op de juiste
gedachten**