

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

Sociaal contact essentieel tegen hartfalen

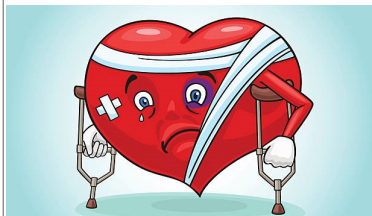
Hartfalen wordt een steeds ernstiger probleem: wereldwijd sterven jaarlijks zowat 26 miljoen mensen aan hartfalen. De incidentie stijgt met de leeftijd. Door de vooruitgang in medische behandeling overleven patiënten vaak, maar zowel het verlies aan functionaliteit (zelfredzaamheid) als herhalingsrisico blijven zeer hoog.



'Frailty', 'fragiliteit' verhoogt sterk het risico door tekort aan reserves. Maar er is nog een andere belangrijke factor: gebrek aan sociaal contact, het gevoel geen nut, sociale rol of levensdoel meer te hebben. Bij twee derde van de ouderen met hartfalen is er een bepaalde vorm van sociale kwetsbaarheid aanwezig, en dit verslecht de prognose tegenover mensen met een 'sociaal vangnet'. Sociale isolatie (zoals in lockdowntijden!) blijkt het risico op hervallen na hartfalen te verhogen met 42-55%. Het blijkt tevens een kritische factor voor het risico op depressie en verlies van zelfredzaamheid; en zelfs voor de keuze van ongezonde voeding.

De mens is en blijft een 'sociaal dier'. Sociale ondersteuning is dus een cruciale preventiefactor.

Hartfalen, voedingsstatus en... vetreserve



Chronisch hartfalen, hartzwakte, is een van de meest voorkomende doodsoorzaken in onze geïndustrialiseerde wereld. Dit ondanks alle medische vooruitgang. Zeer vele factoren beïnvloeden dit risico, één ervan is de voedingsstatus. Het is reeds lang aanvaard dat 'malnutritie' (omvat zowel ongezonde- als ondervoeding) een cruciale factor is.

We zijn opgegroeid met de allesoverheersende overtuiging dat mager/slank gezond is en overgewicht ongezond en o.a. belastend voor het hart.

Maar...

De obesitasparadox...

Zowel uit ouder als uit recent wettenschappelijk onderzoek blijkt dat voldoende 'vetreserve' belangrijk kan zijn bij hartaandoeningen. Dit ondanks de nadelen, zoals gewicht en laaggradige ontsteking.

Want... de conclusies van meerdere studies:

- Malnutritie leidt tot kortere levensverwachting bij hartpatiënten maar,
- Bij een normale voedingsstatus blijkt een grotere vetmassa/reserve wel beschermend te zijn tegenover een gemiddelde BMI.
- Obese hartpatiënten op ongezonde voeding hadden dan weer dezelfde levensverwachting als niet-obese met normale voedingsstatus.
- NVDR. Bedenk wel:
- Hard buikvet (appel-mannelijk profiel) is ongezonder dan onderhuids vet (peer-vrouwelijk profiel)
- Jojo-en is ongezonder dan stabiel overgewicht
- En: leefstijl en beweging is belangrijk!

Niet bewegen dodelijker dan zwaarlijvigheid

Wat heeft het meeste effect op onze gezondheid, obesitas of te weinig beweging? Volgens een grootschalige bevolkingsstudie zou te weinig beweging voor dubbel zoveel doden zorgen als obesitas. Wetenschappers geloven dat een klein beetje lichaamsbeweging de gezondheid enorm veel goed kan doen. Elke dag een stevige wandeling van 20 minuten is goed voor 16 tot 30% minder risico op voortijdige sterfte.

Als maat voor obesitas werd de 'body mass index' genomen (BMI). Wanneer de wetenschappers de taille-omtrek als maat voor overgewicht toepasten op hun gegevens, dan vonden ze dat een grote taille-omtrek even ongezond was als gebrek aan lichaamsbeweging. BMI is dus niet zo'n goede maat voor overgewicht. Taille-omtrek houdt meer rekening met hoeveelheid buikvet, wat een betere indicator voor gezondheid is dan BMI.

Partner belangrijk na chirurgie

Een man of vrouw met een partner kent een voorspoediger herstel na een chirurgische ingreep. Patiënten die er thuis alleen voor staan, hebben een 40% hoger risico om te komen overlijden of om een handicap te krijgen. Dat blijkt uit gegevens van 1500 patiënten die pas geopereerd werden.

De onderzoekers zijn er nog niet uit welke factoren precies aan de basis liggen van het betere herstel bij gehuwde patiënten. Chirurgie is in elk geval niet enkel een kwestie van hoogtechnologische kunstgrepen, en goede sociale nazorg, al klinkt dat minder chique, mag zeker niet verwaarloosd worden.

Juiste wondverzorging belangrijk dan antibiotica

Onderzoekers van het Johns Hopkins Children's Center vergeleken twee verschillende antibiotica bij de

behandeling van geïnfecteerde wonden. Ze komen tot het besluit dat niet de antibiotica, maar de wondverzorging belangrijk is in de behandeling.

Een goed wondverzorging houdt de wonde proper en zorgt ervoor dat alle etter (en afstervend weefsel) snel hun weg naar buiten vindt.

Het gaat hier om eenvoudige wonden, zonder andere complicaties. Antibiotica zijn wel wenselijk in risicovolle situatie, bv. bij patiënten met een sterk verzwakte afweer.

Hoe behandel je schaaf- en snijwonden?

Snijwonden

Indien je een snijwonde hebt is het van cruciaal belang de kwetsuur en de omliggende huid proper en steriel te houden. Dat lijkt eenvoudiger dan het is omdat er op de huid bijna altijd bacteriën aanwezig zijn. Vraag daarom raad aan uw apotheker. Hij levert altijd steriele middelen af die er voor zorgen dat bacteriën geen kans krijgen om een infectie te veroorzaken. Het is ook belangrijk om de bloeding te stoppen door met een steriel verband een gelijkmatige druk uit te oefenen op de snijwonde zonder evenwel de bloedsomloop te blokkeren. Hou de druk op de wonde gedurende enkele minuten vol en kijk niet iedere dertig seconden of de bloeding afneemt, dit belemmert de genezing. Indien het bloeden te lang duurt (15 minuten of meer) is het raadzaam een arts te raadplegen. Blijf gedurende die tijd wel druk uitoefenen op de snijwonde.

Schaafwonden

In tegenstelling tot snijwonden zijn schaafwonden veel minder diep. Ze kunnen echter wel pijnlijker zijn, vooral als de huid over een grotere oppervlakte is beschadigd. Het belangrijkste bij een schaafwonde is het schoonmaken van de kwetsuur. Schaafwonden moeten gedurende het genezingsproces regelmatig gecontroleerd worden en zo nodig opnieuw ontsmet worden. Het is immers belangrijk dat de schaafwonde geen harde, dikke korst krijgt. Indien dat wel gebeurt zal er langer een litteken zichtbaar blijven. Om dit te voorkomen kan men gedurende het genezingsproces een ontsmettende en genezende zalf gebruiken.



Oregano in de plaats van antibiotica



Al 20 jaar heeft Scott Sechler, eigenaar van een groot Amerikaans kippenbedrijf, de antibiotica ingeruild voor oregano-olie. De meeste kippenboeren gebruiken antibiotica om bacteriële plagen in bedwang te houden, maar de vraag naar antibiotica-vrij vlees neemt steeds toe bij de consument. Scott Sechler zweert bij oregano en een beetje kaneel om plagen af te weren.

Oregano is een kruid dat populair is

als alternatief voor antibiotica, maar wetenschappelijke studies hieromtrent zijn beperkt. Dat oregano krachtige antimicrobiële eigenschappen vertoont, staat buiten alle discussie. Overigens heeft Scott Sechler nog meer aanpassingen doorgevoerd in zijn kippenkwekerij: proper water, beter veevoeder, ventilatie en licht.

Smeerwortel bij wondverzorging en gewrichtspijn



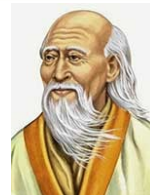
Symphytum officinale (smeerwortel) is van oudsher erkend als fytotherapeutisch middel bij wonden. De bladeren bevorderen de genezing van oppervlakkige wonden, rugpijn en zwelling door verzwikte enkels. Ook verlichting van gewrichtsklachten aan de knieën en enkels, blauwe plekken, gezwollen gewrichten, verstuikingen, verrekkingen en verzwikkingen, pijn bij osteoporose enzovoort, is waargenomen.



Ook de wortel wordt medicinaal gebruikt, met name bij pijn, ontsteking, gezwollen spieren en gewrichten, artritis, acute myalgie aan de rug, bloedingen en sportblessures. Een studie gaf spectaculair resultaat bij rugpijn, m.n. vermindering van de pijn met 95 %. Ook bij artrose zijn gunstige resultaten merkbaar: een studie toonde een sterkere vermindering van de pijn met smeerwortelzalf dan met diclofenac-zalf.

Andere indicaties zijn zonnebrand, peesontsteking, mastitis, insectenbeten, breuken, huidontstekingen en zweren.

Chinese Wijsheden

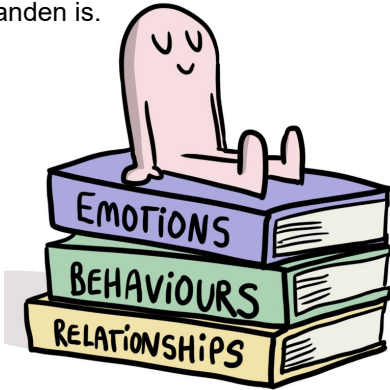


Indien een geneesmiddel geen ontstent en wanorde in het lichaam van de zieke teweegbrengt, dan zal het niet genezen.

Manclius

Psychotherapie bij prikkelbare darm

Psychotherapie bewijst zijn nut bij het prikkelbare-darmsyndroom, en niet alleen op korte termijn. Een grootschalig literatuuronderzoek kon uit 41 studies afleiden dat het gunstige effect van psychotherapie minstens zes maanden aanhoudt, soms zelfs tot een jaar. Deze vaststelling is niet onbelangrijk: een prikkelbare darm kan een chronisch probleem worden, waartegen een afdoende medische behandeling niet altijd voor handen is.



De studie bevestigt ook de relatie tussen hersenen en darm, die tegenwoordig bekend staat als de darm-brein-darm-as. Angst en stress beïnvloeden de werking van de darm, terwijl darmklachten de symptomen van angst en stress versterken. Psychotherapie, zoals cognitietherapie, hypnose en relaxatie, hoopt deze vicieuze cirkel te doorbreken.

Vooraf de angst heeft een grote invloed op het functioneren van de darmen. Denk daarbij aan het Nederlandse spreekwoord "Je kunt het van angst in je broek doen".

Stress verergert darmproblemen

Volgens Susan Levenstein, een onderzoekster van de *Aventino Medical Group* uit Rome, heeft stress meer dan waarschijnlijk een invloed op de darmen. 'Stress veroorzaakt geen darmziekten, maar verergert ze wel', schrijft ze in het vakblad *Inflammatory bowel diseases*. 'Depressie en angst kunnen ervoor zorgen dat crohnpatiënten meer aanvallen hebben', zegt ze. 'Ook bij colitis ulcerosa, een andere darmziekte, zien we dat stress en angst de kans op terugkeer van de symptomen verhoogt.'



Dat stressreductie via ontspanningstherapieën helpt bij deze patiënten, is nog niet onomstotelijk aangetoond. Dat is ook niet altijd even gemakkelijk: onderzoekers moeten zeker zijn dat de techniek effectief de stress verlaagt, anders heeft het geen zin. Lichte verbeteringen werden wel waargenomen.

Vooraf het gebrek aan zelfvertrouwen ligt vaak ten grondslag aan het niet goed functioneren van de darm. De buik is nl. het centrum van ons gevoel.

Rust kalmeert overgevoelige darmen

Darmen volgen het ritme van je levensstijl. Stress en een jachtig leven verstoren de regelmatigheid van de stoelgang. En mogelijk werkt het ook andersom: moeilijke darmen geven meer stress. Immers loop je de hele dag rond met 'last van je darmen' en dat wordt op den duur een sleur.

Wie heeft er geen last van zijn darmen als hij op reis gaat? Vaak ligt dat enkel aan de zenuwen en niet aan een of andere voedselbesmetting. Ook bij examenstress en plankenkoorts brengen veel mensen meer tijd door op het toilet.

Meditatie, mindfulness, goede nachtrust, regelmatigheid in het leven enz. maken je darmen dus minder prikkelbaar. Ook zijn er kruidenpreparaten die de darmen minder prikkelbaar maken.

Wetenschappers hebben hiervoor een verklaring. De darmen worden gestuurd door een eigen netwerk van zenuwcellen: de hersenen van de darmen. De 'darmhersenen' werken niet geheel onafhankelijk van de echte hersenen. Ervaren onze hersenen stress, dan ondervinden de darmen ook hier de gevolgen van.

Haaruitval door stress



Een weelderige haardos staat in onze maatschappij symbool voor gezondheid, geluk en succes. Haaruitval wordt dan ook met alle mogelijke middelen bestreden. Haaruitval is een natuurlijk proces. Het is normaal dat je elke dag wat haar verliest. Een hoofd telt ongeveer 100.000 haren. Blonde mensen hebben iets meer haar, roodharigen iets minder. Per dag verliezen we 50 tot 150 haren. Op elk moment is ongeveer 90% van de haren op je hoofd aan het groeien en is 10% uitgegroeid. Na 2 tot 3 maanden valt een uitgegroeide haar uit en groeit er een nieuwe haar op dezelfde plaats. Een haar groeit in 2 tot 6 jaar ongeveer 1 centimeter per maand. Dat is normaal. Gelukkig groeien er meestal iedere dag ook weer evenveel nieuwe haren bij.

Wordt dit evenwicht (tijdelijk) verstoord dan kun je spreken van ongewone haaruitval. De oorzaken kunnen soms duidelijk zijn. Meer haarverlies komt vaak voor na een bevalling, bij bepaald medicijngebruik of tijdens een stressvolle periode en zelfs bij de wisseling van seizoenen. Met goede voeding, een aanvullende vitaminediëet en voldoende ontspanning zijn deze tijdelijke aanvallen van haarverlies snel weer verholpen.

Haaruitval voorkomen

Een belangrijk punt om haar gezond te houden, is om gezond te eten. Haar wordt, zoals eerder gezegd, opgebouwd uit proteïnen. Alhoewel bepaalde factoren voor haaruitval zorgen, moet je er toch aan denken dat het onderdeel uitmaakt van een compleet biologisch systeem, namelijk het menselijk lichaam. Een storing in een bepaald deel zorgt voor storingen in andere delen, als een kettingreactie. Om een optimale gezondheid te behouden, is het dus aangewezen om gezond te eten en regelmatig beweging te nemen.



Wat nu een gezond eetpatroon is om haaruitval te voorkomen, is iets complexer. Om het eenvoudig te zeggen: de belangrijkste vitamines en mineralen voor gezonde hoofdhuid en haar zijn vitamine A, alle vitamines B (zeker vitamine B6 en B12, foliumzuur, biotine) vitamine C, vitamine E, koper, ijzer, zink, jodium, proteïnen, silicium en essentiële vetten.

Essentiële vetten zijn zeer belangrijk voor het lichaam, maar worden niet zelf door het lichaam aangemaakt. Driemaal per week vis, zoals zalm, sardines, makreel, haring of forel eten, voorziet in voldoende hoeveelheden van deze gezonde vetten. Daarnaast is het zeer belangrijk om voldoende water te drinken. Natuurlijk zijn er ook voedingsmiddelen die je moet vermijden, omdat ze haaruitval bevorderen. Alcohol, cafeïne, suiker en nicotine putten de voorraden vitamines en mineralen in het lichaam uit.



Oosterse Wijsheden

**Meningen zijn als spijkers:
hoe vaker men erop klopt,
des te dieper dringen ze in.**