

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

Chronische enkelgewrichtspijn

De enkel is een gewricht dat tijdens het staan en het lopen het hele lichaamsgewicht draagt. Chronische klachten aan het enkelgewricht kunnen worden veroorzaakt door bepaalde ziekten als reuma, maar in de meeste gevallen zijn het de enkelbanden die zijn aangetast. Ook bij reumatische klachten geven beschadigde enkelbanden onstabiele van de enkel. Hierdoor komen er meer krachten op de enkelbanden, hetgeen weer meer pijn veroorzaakt en een grotere slijtage van het enkelgewricht.



Onstabiele van het enkelgewricht is een belangrijke oorzaak van de chronische problemen. Het kan tijdens het bewegen bijvoorbeeld resulteren in meer slijtage aan het kraakbeen dat bewegingen in het gewricht soepel moet laten verlopen.

Sommige mensen houden voor een heel lange tijd een 'zwakke' enkel, die bij het minste of geringste opnieuw beschadigd raakt. Een belangrijke factor in het genezingsverloop van een beschadigde enkel is de 'behandelingstrouw'. Een beschadigd enkelgewricht dat u te snel weer gaat belasten - bijvoorbeeld door ermee te sporten - krijgt te weinig tijd om voldoende te genezen. Dit kan tot gevolg hebben dat de gewrichtsbanden niet de gelegenheid krijgen om de juiste stevigheid te krijgen. Het resultaat is dan 'uitgerekte' enkelbanden.

Ook kan het niet goed functioneren van het lymfesysteem in de lies invloed hebben op de enkel, de knobbels van de enkels staan in verband met de liesstreek.

Fruit, groenten en noten tegen allergische rhinitis

Een groep wetenschappers gingen na waarom kinderen en jonge mensen op het Griekse eiland Kreta veel minder het slachtoffer werden van hooikoorts en astma. Deze twee aandoeningen komen steeds meer voor in het geïndustrialiseerde deel van West-Europa. De onderzoekers volgden zevenhonderd jonge mensen in de leeftijdscategorie tussen zeven en achttien jaar.

Voor de wetenschappers staat het vast dat de mediterrane eetgewoonten, waarin vers fruit, groenten en noten de hoofdbestanddelen vormen,

er voor zorgen dat er minder hooikoorts, allergische rhinitis en astma ontstaan.



Fruit, groenten en noten beschikken over versterkende antioxidanten en mineralen die een degelijke bescherming bieden tegen hooikoorts. Rode druiven, sinaasappelen, appels en verse tomaten bieden een belangrijke bescherming.

Magnesium die in verse noten voorkomt zou de astmasymptomen verminderen en de werking van de longen verbeteren. Noten zijn ook een goede leverancier van natuurlijke vitamine E. Deze vitamine waakt over de menselijke cellen en elimineert vrije radicalen die het immuunsysteem ondermijnen.

Alle deelnemers aan de studie aten minstens twee porties vers fruit en groenten per dag en een kleine hoeveelheid noten.

Hoe hooikoorts behandelen?

Hooikoorts is het gevolg van een onregelmatig afweersysteem. Een belangrijke waarneming is dat mensen met allergie minder antioxidanten in hun bloed hebben, wat mogelijk een oorzaak is van een onregelde afweer. Antioxidanten zoals quercetine, vitamine C en vitamine E dragen bij tot een beter evenwicht. Ook zink en selenium zijn broodnodig in de strijd tegen oxidatieve stress, maar ze vervullen tegelijkertijd cruciale functies in de afweer.

Ook honing bij een plaatselijke imker gehaald en daar dagelijks een lepeltje van innemen kan de weerstand verhogen.



Een verstoorde darmflora kan aan de basis liggen van allergieën, ook van hooikoorts. Een groot deel van de afweer wordt bepaald in de darmen. Van bepaalde probiotica is dan ook aangetoond dat ze de symptomen van hooikoorts kunnen verminderen, onder meer enkele soorten bifidobacteriën en lactobacillen. Vitamine C, magnesium, bromelaïne (uit ananas) en N-acetylcysteïne worden ook genoemd als natuurlijke middelen tegen hooikoorts.

Dokters willen meer natuur voor-schrijven

Want dat is veel gezonder dan pillen, en voor veel klachten is het een veilige behandeling.

'Shinrin-Yoku' is een therapeutische methode die in Japan rond 1980 al

ingevoerd werd: 'forest bathing' of 'bos-baden'. In Japan is het gebruikelijk dat zieke mensen enkele dagen Shinrin-Yoku voorgeschreven krijgen om welzijn, gezondheid en vreugde van de beoefenaar te stimuleren. Ook in Schotland en Canada is natuur op voorschrift al ingeburgerd...

Professor Keune (UAntwerpen): "Het is aangetoond dat tijd doorbrengen in het groen ons ontspannen en creatiever maakt. Er is een positieve relatie tussen natuurlijke omgevingen en verbeterde ontspanning of herstel. We hebben als mensen gewoon een aangeboren connectie met de natuur."



Wat goede raad voor een optimaal resultaat:

- Zoek een goede, rustige boslocatie
- Zoek je eigen tempo: ook een korte wandeling kan effect hebben
- Vertraag en let op alle details in de natuur
- Luister! naar de natuur
- Gebruik je neus... (grote) bomen verspreiden immuunversterkende 'fytociden'.

De natuur is gezond voor je

Duik af en toe de natuur in: de bossen, bergen of parken. Veel tijd doorbrengen in de natuur is gezond, dat heeft wetenschappelijk onderzoek meermalen aangetoond.

De natuur maakt joggen, wandelen of fietsen leuker, veel leuker dan een verblijf in een fitnesszaal. Alleen al de groene kleur van de omgeving maakt ons blij. Het houdt onze hersenen fit en zelfs ADHD-kinderen gaan minder symptomen vertonen. Ook vele volwassenen genieten van de rust in de natuur na een stressvolle werkweek.

Een verblijf hoog in de bergen versnelt gewichtsverlies, dat is mooi meegenomen voor diegenen die graag bergwandelingen doen. En wie vaak buiten is, produceert de meeste vitamine D, een vitamine waar je snel een tekort van kunt opdoen.

Lente: naar buiten!

De lente nodigt ons uit om een frisse neus te halen, zelfs als de zon nog niet volop schijnt. Maar kies dan voor natuur in plaats van bebouwde plekken: best in een bos. Maar een groot park, of tussen de velden levert ook al gezonde lucht die luchtwegen, je hele lichaam en ook je geest regenereren.

Er zijn nog geen vruchten in de natuur, maar des te meer fris jong groen. Niet alleen een lust voor het oog en de neus, maar soms ook voor de sla. Weet wel wat kan en wat niet! Lenteutjes zijn lekker en gezond, maar je vindt ze niet alleen in de

De praktijk is
gesloten

12 mei
t/m
16 mei

winkel. In de tuin, of in een bloempot/bak voorzien bieslook, uitjes, sjalotjes en zelfs knoflookteentjes je het hele jaar door van die frisse uienpijpjes. Denk ook aan daslook, of (kleine) veldkruis: zeer pittig in je slaatje! Evenals gesnipperde jonge paardebloembladeren.

Een groenkuurtje met chlorofyl (ontgiftend!) doet goed in de lente: spirulina of chlorella, gerstegraspoeder,...

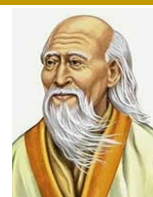
Lentemoeheid

Het seasonal affective disorder (SAD) - wij noemen het voorjaarsmoeheid-treft ieder jaar meer en meer mensen. Het aantal mensen dat met lentemoeheid wordt geconfronteerd groeit volgens wetenschappers onder invloed van de invoering van de zomertijd.

Lentemoeheid kan in extreme gevallen leiden tot opname in een ziekenhuis. De symptomen van lentemoeheid zijn soms gelijklopend met die van een depressie. Op bepaalde dagen voelen de patiënten zich dan weer niet depressief, maar ze voelen zich futloos. Alle energie lijkt verdwenen.

Onderzoekers denken dat mensen met lentemoeheid vooral een gebrek hebben aan serotonine. Daarom wordt de lichttherapie soms aanbevolen. Niet alle wetenschappers delen die mening. Sommigen denken dat lentemoeheid te maken heeft met een niet correcte melatonineproductie in het lichaam. De meeste wetenschappelijke studies over lentemoeheid (SAD) zijn wel duidelijk over de meest eenvoudige aanpak. Moeheid moet bestreden worden met actie, liefst tijdens de meest lichtsterke uren van de dag. Een half uurtje stevig wandelen kan halve wonderen doen voor het energiepeil van iedere mens.

Chinese
Wijsheden



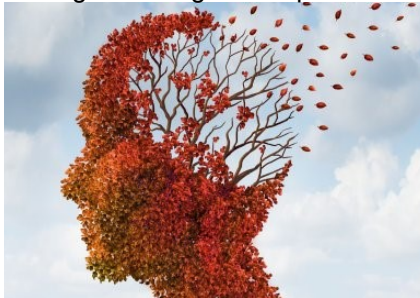
Blechts wie vergeet wat
ernst is,

Kan altijd ernstig zijn.

Ch'ang Yi

Alcoholdementie

Het syndroom van Korsakov is een vorm van dementie veroorzaakt door alcohol en vitamine B-tekort. De patiënt kan geen dingen onthouden en kan proberen dit te verbergen door de gaten die in het geheugen vallen op te vullen met verzinsels. Daarnaast treedt er een stoornis op in het spreken, in eenvoudige handelingen, in het herkennen van objecten (en uiteindelijk ook personen) en in het ten uitvoer brengen van geplande taken. Vooral dingen die kort geleden zijn gebeurd, kan de patiënt zich niet meer herinneren. Hoewel Korsakov-patiënten zich bepaalde gebeurtenissen dus nog kunnen herinneren, hebben ze wel grote problemen om deze gebeurtenissen in chronologische volgorde te plaatsen.



Door het geheugenverlies komen Korsakovpatiënten dagelijks in probleemsituaties terecht die ze zelf niet meer kunnen oplossen. Ze worden onzeker en lijden aan faalangst. De ene patiënt reageert hierop met een apathische houding; hij trekt zich terug, neemt geen initiatief meer. De ander wordt juist agressief. Bij Korsakov zijn er belangrijke delen van de hersenen nog niet beschadigd, maar na verdere beschadiging van de hersenen kan ernstige alcohol-dementie ontstaan. Die heeft een erg progressief verloop en is bijna nooit meer te herstellen.

Risico tegen alcoholdementie beperken!

Alcohol is niet als roken gevaarlijk voor de gezondheid van iedere mens. Volgens de wetenschappelijke literatuur mag een man niet meer dan 21 alcoholische consumpties per week drinken. Voor een vrouw ligt dat cijfer op 14. Gezonde mensen die meer drinken krijgen op termijn gezondheidsproblemen die rechtstreeks gerelateerd kunnen worden aan alcoholmisbruik.

Ieder mens zou zijn alcoholgebruik eigenlijk moeten beperken tot één glas wijn tijdens de hoofdmaaltijd van de dag, of een aperitief voor het eten, of een digestief na het voornaamste tafelgebeuren van de dag.



Het is ook verkeerd alle alcoholische consumpties op te sparen tot het weekend. Ook dan moet de lever teveel uren presteren waardoor er toxisch bloed de hersenen kan bereiken en er schade wordt aangericht. Wie alcohol wil drinken doet dit best à rato van 1 tot 2 alcoholconsumpties per etmaal. Het is nog beter indien men enkele dagen in de week geen alcoholische dranken gebruikt.

Mensen die regelmatig alcohol consumeren doen er goed aan hun lichaam aan te sterken met leverzuiverende en afweerversterkende producten.

Uw apotheker of drogist is hierbij een uitstekende, discrete raadgever.

Luchtwegen beschermen bij vliegreizigen

Vliegreizigers, als ze al geen last hebben van jetlag of vermoeidheid, klagen ook vaak van problemen aan de luchtwegen. Vlierbes kan passagiers tijdens lange vluchten beschermen tegen verkoudheid en griepachtige symptomen. Dat blijkt uit een Australische studie rond een supplement dat 300 mg gestandaardiseerd vlierbesextract bevatte.



De studie van welke de resultaten op een congres in Melbourne kenbaar gemaakt werden, ging over 312 passagiers die vanuit Australië naar een overzeese bestemming reisden. Vlierbes beschermde passagiers beter tegen verkoudheid en verlaagde de diverse symptomen aan de luchtwegen beter dan placebo.

Elleboogpijn: voeding en evenwichtige beweging

Mensen die ellebooggewrichtspijn hebben moeten eerst door een arts laten nagaan of er geen sprake is van een slijmbeursontsteking. Dergelijke infectie ontstaat o.a. door overbelasting van het ellebooggewricht. Er ontstaat ter plaatse een zwelling. Steunen of druk op elleboog is meestal pijnlijk.

Bij een bacteriële infectie ontstaat naast pijn en zwelling ook roodheid en soms koorts. Indien het niet om een slijmbeursontsteking gaat kan chronische ellebooggewrichtspijn ook het gevolg zijn van een combinatie van overbelasting en verkeerde voeding.

Daarom volgende tips:

- zorg voor gedoseerde lichaamsbeweging en vermijd overbelasting van de elleboog
- beperk de consumptie van vette vleessoorten.
- gebruik het liefste zure melkproducten zoals yoghurt, karnemelk en kwark

- eet elke dag volkorengranen (zilvervliesrijst, spelt, rogge en haver).
- drink regelmatig verse groenten- en vruchtensappen.
- zorg dat de gevoelige elleboog zo min mogelijk wordt blootgesteld aan temperatuurschommelingen.
- gebruik eventueel speciale voedings-supplementen die de pijn kunnen verlichten.
- of kom bij mij in de praktijk.

De tennis- en golfelleboog

De tenniselleboog is de meest voorkomende blessure in de elleboog. Alhoewel zij veel wordt genoemd in relatie

tot tennis kan de aandoening ook ontstaan in iedere situatie waarbij de elleboog is gebogen en de hand iets vasthoudt, zoals bij kanoën, badminton, bowlen, en schroeven indraaien. De oorzaak is een overbelasting van de spieren van de onderarm welke de hand omhoog bewegen. Dit kan voorkomen bij verschillende sporten, bijvoorbeeld bij een backhand bij tennis. Naarmate de belasting van de spieren toeneemt moet ook hun kracht toenemen.

Ook kan er nagedacht worden of de darmwerking goed is, de energiebaan van de maag en dikke darm kunnen hierbij een rol spelen.



Bij deze blessure ontstaat drukpijn op de buitenzijde van de elleboog, op de hele spiergroep maar vaak ook op een klein plekje. Deze pijn kan uitstralen naar de hele onderarm. De hand omhoog bewegen en de vingers strekken zijn dan pijnlijk.

Deze blessure is reeds langer bekend en komt vooral voor bij golfspelers of honkbal pitchers, maar ook bij tennissers. De klachten komen niet alleen bij sport voor maar ook bij ramen zemen, strijken of typen. De klachten bestaan uit pijn aan de binnenzijde van de elleboog, soms met uitstraling naar de schouder, pols of vingers.



Oosterse Wijsheden

Leren zonder denken is vergeefse moeite.

Denken zonder iets geleerd te hebben is rampspoed.