

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

Stramme spieren

U hebt een nacht heerlijk geslapen. Toch als u uit uw bed wilt stappen voelt u dat u erg stijf bent. Uitslapen is er trouwens nooit bij, want dat brengt altijd rugpijn met zich mee. Er zijn mensen die soepel de dag beginnen en mensen die de dag stijf en pijnlijk tegemoet treden. De morgenstond heeft niet altijd goud in de mond. Hoe kan dat?



De oorzaak ligt in de algemene spanning van de spieren. Als de spierspanning te hoog is, ontstaat verkramping en dat doet zoals u weet pijn. De oplossing is beweging. Zolang een spier die eigenlijk wil verkrampen maar blijft bewegen is er niets aan de hand. De spier blijft uitgerekt. Overdag zijn er dus geen problemen. Stopt de beweging dan zorgt de hoge spierspanning voor verkramping en pijn.

De meeste mensen liggen 's nachts redelijk stil. Hoe langer u stil ligt (uitslapen) hoe meer de spieren de gelegenheid hebben om te spannen, te verkrampen, stijf te worden en pijn te doen.

Daarom: voor u uit bed gaat de spieren flink uitrekken, net zoals uw hond of kat dat doet als hij wakker wordt.

Hoe ochtendstijfheid voorkomen?

Het meest voorkomende spierprobleem, stramme spieren, kan met een goede trainingsopbouw en een goede, trage warming up vaak voorkomen worden. Dit geldt niet alleen voor sportmensen maar ook voor u en ik. De beste manier om de stramme spieren op te warmen is traag bewegen. Door beweging gaat het hart sneller en krachtiger pompen waardoor er meer zuurstofrijk bloed naar de spieren gaat. Door de spierarbeid vindt er verbranding plaats waardoor warmte ontstaat. Het gevolg is dat de spieren goed doorbloed raken en in hun functie getraind worden. Na de warming up van meestal ca 15 minuten kunt u meestal echt aan de slag.



Na het werk volgt de cooling down. De cooling down dient om u op adem te laten komen en de afvalstoffen van de spierarbeid goed af te voeren. Massage van spieren met een product dat de spieren verwarmt en de doorbloeding stimuleert kan bij de warming up en cooling down zeker helpen. Een betere doorbloeding stimuleert de afvoer van de afvalstoffen en verbetert de aanvoer van voedingsstoffen.

De pijnlijke vergissing die de meeste mensen maken die nog geen burnout hebben is dat ze zich de tijd niet gunnen om zichzelf en hun spieren goed wakker te laten worden. Het is wel handig een product in de medicijnkast te hebben staan dat ochtendstijfheid helpt voorkomen.

Hoe spierkrampen vermijden?

Wie is nooit wakker geworden in zijn slaap omwille van hevige spierkrampen in de kuit? Soms zijn ze zo hevig dat de spieren dagenlang stijf blijven, wat het sporten bemoeilijkt. Een frequente oorzaak is tekort aan mineralen zoals kalium, magnesium of calcium. Uitdroging is een grote risicofactor, vandaar dat vele mensen krampen krijgen tijdens het sporten bij warm weer. Ze hebben dan te weinig vocht ingenomen.



Om spierkrampen te vermijden, moet je ervoor zorgen dat de bloedtoevoer naar de benen niet belemmerd wordt. Regelmatig bewegen houdt je spieren en bloedvaten in goede conditie. Stretchen helpt zowel krampen te voorkomen als te verlichten. Massage, ijs of een koud-warm-douche kan ook nuttig zijn. Mensen die geregeld last hebben van krampen, kunnen B-vitaminen uitproberen, die gaan de opstapeling van melkzuur in de spieren tegen.

Verband tussen 'light'-producten en overgewicht

Frisdranken die kunstmatige zoetstoffen gebruiken, de zogenaamde light producten, zouden evenveel overgewicht veroorzaken als de klassieke versies met suiker. Dat blijkt uit onderzoeken die aantonen dat mensen die meer dan 21 light drankjes per week drinken twee maal meer het risico lopen op zwaarlijvigheid dan mannen en vrouwen die dit niet doen. Light drankjes hebben volgens de wetenschappers, ondanks hun zeer laag caloriegehalte, drie risicovolle nadelen.

Ten eerste veroorzaken ze een kleine insuline secretie wat minder goed is om echt gewicht te verliezen. Ten tweede accentueren light drankjes de aantrekkingskracht naar suikers. Ze verstoren het natuurlijke smaakmechanisme. Tot slot versterken light drankjes voor en na het eten de drang naar vette en zoutrijke pro-

ducten zoals chips, snoep of producten uit een frituur. Alles heeft te maken met het feit dat de caloriearme frisdranken het verzadigingsgevoel op het einde van een maaltijd uitstellen, waardoor mensen toch meer verkeerde dingen gaan eten.

CLA voor kinderen met overgewicht



Naar schatting hebben 22 miljoen kinderen in EU-landen overgewicht. Vijf miljoen van hen vallen in de categorie "obees". Amerikaanse wetenschappers hebben nu hun hoop gevestigd op CLA (Geconjugeerd linolzuur), een natuurlijk voedselingrediënt. Eerder onderzoek heeft aangetoond dat CLA-supplementen lichaamsvet bij volwassenen verbrandt, maar er is ook onderzoek gedaan bij kinderen met vergelijkbare resultaten.

Amerikaanse wetenschappers hebben 53 Amerikaanse schoolkinderen in de leeftijdsgroep 6-10 jaar onderzocht. Deze kinderen kregen willekeurig CLA of een identieke placebo toegediend. Zeven maanden later constateerden de onderzoekers een verschil: de kinderen die CLA hadden gekregen, hadden gewicht en lichaamsvet verloren. De placebogroep was in gewicht en vetmassa toegenomen.

Synbiotica voor zwaarlijvige kinderen

Kinderen die supplementen met probiotica en prebiotica nemen ('synbiotica'), hebben het gemakkelijker om overtollige kilo's kwijt te raken. Een nog belangrijker resultaat was dat de supplementen ook ontstekingen in het bloed verlagen. Ontstekingen liggen aan de basis van stoornissen in het metabolisme en leiden uiteindelijk tot diabetes, hart- en vaatziekten en andere aandoeningen op latere leeftijd.

Het supplement dat artsen in dit onderzoek uitgetest hadden, bevatte zeven probiotische stammen en fructo-oligosaccharide als prebiotica. Ook was er vitamine A, vitamine C en vitamine E aan toegevoegd. Dit onderzoek bewijst dat een gezonde darmflora van groot belang is voor de gezondheid van het hele lichaam.

Het mysterie van prebiotica, probiotica en synbiotica

Het is soms moeilijk om te weten wat het onderscheid is tussen prebiotica, probiotica en synbiotica. In feite komt het hier op neer. Probiotica bevatten levende micro-organismen, een prebioticum is voeding (meestal oligosacchariden) die de eigenschap heeft om op een selectieve wijze, gezondmakende bacteriën in de darmen aan te maken. Synbiotica ten slotte zijn combinaties van prebiotica

en probiotica. Al deze stoffen vervullen levensnoodzakelijke en gezondheidsbeschermende activiteiten in de darmen van de mens. Vroeger dacht men dat de darmen enkel verantwoordelijk waren voor het verwijderen van afval uit het lichaam. Vandaag weet men dat de darm een zeer intelligent orgaan is dat instaat voor 70 procent van onze immuniteit.

De darmen zorgen er dus voor dat tal van ziekten geen kans krijgen in ons lichaam. De voorwaarde is dan wel dat we over een zeer evenwichtige darmflora beschikken. Hierin spelen prebiotica en probiotica een cruciale rol. Prebiotica verkleinen de kans op darmkanker omdat ze er voor zorgen dat kankerachtige stoffen zich veel minder snel op de darmwand kunnen vastzetten. Prebiotica zorgen ook voor een zuur milieu in de dikke darm. Ook dat is een factor die het ontstaan van een darmtumor drastisch beperkt.

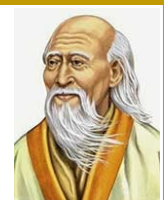


Muziektherapie bij COPD

Muziektherapie verbetert de longfunctie en de levenskwaliteit van patiënten met obstructieve longziekte, zoals rokerslong. Dat vonden Amerikaanse artsen die longpatiënten in een centrum voor muziektherapie behandelden. De patiënten moesten zelf een muziekinstrument beoefenen, bij voorkeur een blaasinstrument. Tegelijk kregen ze instructies om ademhalingsoefeningen aan te leren.

Bij obstructieve longziekte zijn de longen chronisch vernauwd. In de VS is het zelfs de vierde belangrijkste doodsoorzaak, maar een goede behandeling bestaat nog niet. De artsen wilden met deze studie aantonen dat een bredere en geïntegreerde aanpak veel beter is. Patiënten nemen hier actief deel aan de behandeling, niet zoals het gemakzuchtig slikken van een pilletje. Niet alleen symptoombestrijding is belangrijk, ook hoe de patiënt tegenover een behandeling staat. Een behandeling zoals muziektherapie kan bijvoorbeeld gemakkelijk ingepast worden in het dagelijkse leven van de patiënt.

Chinese Wijsheden



Blechts wie vergeet wat ernst is,

Kan altijd ernstig zijn.

Ch'ang Yi

Televisie kijken doet meer eten
Televisie kijken is niet gezond. Bij volwassenen verhoogt de TV de kans op een fatale hartaandoening en op een vroegtijdig levenseinde. Per uur dat je dagelijks voor de televisie zit, verhoogt het risico op sterfte met 11%, zo wees een onderzoek uit Australië uit. Bij kinderen verstoort de televisie het maaltijdritme.

Correctie: het is niet de televisie, maar het zitten in de zetel dat zo schadelijk is. Sommige mensen hangen liefst vier uur per dag voor de televisie. Men spreekt dan ook van een sedentaire levenswijze.

Kinderen eten meer als ze televisie kijken. Canadees onderzoek heeft dit uitgewezen.

Televisie kijken is nefast voor de bloedsuiker. Veel ellende begint bij een slechte suikerspiegel, zoals diabetes en hart- en vaatziekten. Beweging is zeer goed voor de bloedsuiker, wat ons tot het tweede probleem leidt: televisie kijkende kinderen doen te weinig aan sport.

Bovendien zijn kinderen geneigd om er een blikje cola bij te halen; dat merk je als je een bezoekje brengt aan de cinema. Allemaal calorieën die noch gecompenseerd worden door beweging, noch door een verminderde eetlust.

Opletten voor schermverslaving

Kinderen staren te veel naar het scherm, en wereldwijd zijn de gevolgen ervan merkbaar. In China wordt verslaving aan computerspelletjes zelfs erkend als klinische stoornis. Kinderen gamen uren achter elkaar zonder te slapen of te eten. In de VS heeft de American Academy of Pediatrics berekend dat 8- tot 10-jarigen bijna acht uur per dag naar televisie of PC zitten te kijken.



Weinig ouders zetten daar een limiet op. Ouders vinden het soms handig, de kinderen zijn dan stil. 'Toch is dit niet wat kinderen nodig hebben', zegt dr. Steiner-Adair in een interview met de New York Times. 'Kinderen moeten met elkaar praten, dagdromen, leren omgaan met reële problemen en angsten ...' Sociale media die als vervangmiddel voor persoonlijke interactie gebruikt worden, kan een voedingsbodem zijn voor eenzaamheid en depressie.

Mobiele telefoon op nachtkast verstoort nachtrust

Mensen, die hun mobiele telefoon op hun nachtkastje leggen, verliezen tot één uur slaap per nacht. De elektromagnetische stralingen vertragen en verstoren het inslapen. Ze kunnen zelfs hoofdpijn veroorzaken bij gevoelige mensen (vooral vrouwen). Deze gegevens zijn niet alleen belangrijk voor volwassenen, maar zeker voor kinderen en

adolescenten die hun mobiele telefoon het meest 's avonds gebruiken.



Net die groep van jonge mensen heeft - nog meer dan volwassenen - nood aan een degelijke, herstellen-de nachtrust. Het gebruik en de nabijheid van de mobiele telefoon, vlak voor het slapen, resulteert op termijn in veranderingen van het humeur en de persoonlijkheid. Kinderen krijgen - volgens de wetenschappers - sneller ADHD of symptomen van depressie (denk aan de zelfmoord internetclubs). Dit alles heeft ook gevolgen op de schoolresultaten omdat het concentratievermogen en het aanleren van nieuwe kennis veel moeilijker verloopt door een gebrek aan slaap.

Bescherm jezelf tegen teveel 'blauw licht'

Wit licht bestaat uit alle regenboogkleuren: van ultraviolet tot infrarood. Vooral 's ochtends bevat daglicht veel blauw licht: het maakt ons wakker en alert. Naarmate de avond valt verschuift het spectrum naar een lagere intensiteit en infrarood. Het signaal dat de nacht eraan komt en de melatonineproductie in gang zet.

Deze cyclus regelt ook onze biologische klok en het slaap-waakritme.

Maar teveel kunstlicht en alle beeldschermen produceren ook 's avonds en 's nachts teveel blauw licht. Dit verstoort het bioritme. Dat veroorzaakt slaapproblemen en vermoeidheid met risico op verslaving aan slaappmiddelen. Maar ook: slecht herstel, want dat gebeurt 's nachts, in afwezigheid van blauwlicht. Bovendien is die overmaat blauw licht schadelijk voor de ogen. Dit blijkt medeoorzaak te zijn van cataract en maculadegeneratie.

Bescherm jezelf! Installeer daglichtlampen en beperk het schermgebruik. Installeer op je schermen f.lux, dat de lichtkleur automatisch aanpast aan het uur van de dag. Een blauwlicht-filterbril voor 's avonds geeft ook een goede bescherming.

Beeldscherm en oogproblemen

Veel mensen klagen er over dat lang werken voor een beeldscherm prikkelt de ogen veroorzaakt. Sommigen krijgen zelfs rode ogen wat op extreme vermoeidheid duidt.

Toch is het beeldscherm zelf niet de grote schuldige. Men zou hetzelfde ervaren indien je uren aan een stuk een boek zou lezen. Prikkelende ogen heeft alles te maken met vermoeidheid. De oogbewegingen worden gecontroleerd door oogspieren. Indien men zich (te) lang op hetzelfde beeld fixeert worden de spieren moe. Beeldschermwerkers ontdekken dankzij de prikkelende ogen dus veel sneller dan andere mensen dat er een beginnend oogprobleem bestaat. Meestal beginnen dergelijke klachten tussen het 35ste en 50ste levensjaar.

Mensen beginnen problemen te krijgen met het scherp zien van dichtbij, of kunnen moeilijk scherpe beelden vormen als ze ver moeten kijken. Soms ontstaat er ook algemeen onscherp zicht. Zorg er in ieder geval voor dat het beeldscherm minstens 50 centimeter van de ogen verwijderd is. Indien dat het geval is en je hebt nog last van oogklachten, dan is het zeker niet het beeldscherm die de problemen veroorzaakt.

Eenvoudige tips tegen vermoeide ogen

Neem een kleine pauze en probeer deze oefening. Hou je wijsvinger op enkele centimeter van je gezicht. Fixeer je ogen op je wijsvinger en verwijder hem langzaam tot je arm gestrekt is. De ogen blijven gefixeerd op de wijsvinger. Kijk vervolgens naar een punt dat nog verder weg ligt. Fixeer vervolgens terug op je wijsvinger en breng die langzaam terug tot op enkele centimeter van je gezicht.

Beeldschermwerkers doen er goed aan om deze oefening ieder half uur te herhalen. Sta ook even recht en doe enkele stappen. Zorg tevens voor een degelijke verlichting. Rechtshandige mensen moeten er voor zorgen dat het licht van over hun linkerschouder op de werkplek komt. Bij een linkshandige is dat de rechter-schouder. Deze lichtinval garandeert om alles zonder schaduwen te zien zodat de ogen minder vermoeid raken. De retina en het oog in het algemeen moet over voldoende vitamine A kunnen beschikken om scherp te kunnen blijven zien. Wortelen en spinazie zijn goede voedingsbronnen van vitamine A. Hetzelfde geldt voor (kalfs)lever. Een tekort aan vitamine A leidt meestal tot een vorm van nachtblindheid. Mensen zien dan slecht tijdens het vallen van de avond. Knipper tenslotte voldoende met de ogen als je voor een beeldscherm werkt. Knipperen met de ogen voorkomt droge ogen omdat er bij iedere knipperende beweging wat oogvocht wordt aangemaakt.



De praktijk is
gesloten

12 mei
t/m
16 mei



**Oosterse
Wijsheden**

Leren zonder denken is
vergeefse moeite.

Denken zonder iets geleerd te
hebben is rampspoed.