

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.gripholt.nl

Darmklachten: Trage darmwerking

Industrieel veranderende voeding en ongezonde leefwijzen, het gebruik van medicatie en psychische onevenwichtigheid leidt ertoe dat 80% van de bevolking een gestoorde darmflora heeft. Verstoringen in de darm hebben negatieve uitwerking op het totale menselijke immuunsysteem, het hormoon en zenuwstelsel tot op het niveau van de cel.

Darmreiniging en verzorging is het belangrijkste bestanddeel van de lichaamsverzorging en de instandhouding van uw gezondheid.



FAST



SLOW

De meest voorkomende fouten zijn: te vet, te eenzijdig, slechte combinaties, overvloedige conserveringsmiddelen, emulgatoren, smaakversterkers, slechte eetgewoonten, niet met de gedachten bij het eten zijn, te weinig kauwen en drinken tijdens het eten. Verder ongezond zijn permanente spanningen, gebrek aan beweging, nicotine, alcohol, cafeïne medicamenten en drugs. Met als resultaat een trage darm met ophoping van ballaststoffen, in plaats van "de basis van gezondheid".

Trage darmwerking: hoe voorkomen?

Gebrek aan lichaamsbeweging -veel zitten-, zorgen, problemen kunnen ook een oorzaak van verstopping zijn en vooral te weinig drinken. Als men aan verstopping lijdt zou het wel eens heel verstandig zijn om zo'n 3 liter vocht per dag tot zich te nemen! Elke ochtend een groot glas lauw water op de nuchtere maag en op de dag veel drinken geeft al snel verbetering. De darmwerking verschilt van mens tot mens. Een iets trage darmwerking wil niet zeggen dat men minder gezond is! Diegenen die te lang en teveel laxemiddelen hebben gebruikt en zodoende de darmen gewoon "verlamd" hebben, moeten de darmen heropvoeden.

Voeding die een trage darmwerking bevorderen zijn chocolade, alle vormen van snoep en witmeel producten.

Drink elke ochtend op de nuchtere maag 1 of 2 glazen lauw water. Train de darmen, want ze haten 'flexibiliteit' en zijn 'verliefd' op regelmaat. Met andere woorden ga dus elke dag ongeveer op dezelfde tijd naar het toilet. Neem voldoende lichaamsbe-

weging.

Eet ook voldoende volkorenbrood, zemelen, bladgroenten, kool, erwten, pruimen en vijgen.

Bij uw drogist kunt u ook natuurlijke hulpmiddeltjes verkrijgen die uw darm zo terug op een gezond tempo laat functioneren.

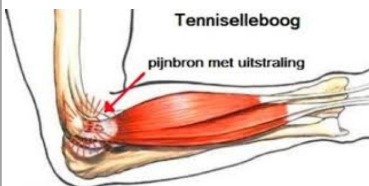
Neveneffecten geneesmiddelen

Het spijsverteringskanaal is een belangrijk onderdeel van het lichaam. Eén van de taken is het afweersysteem in optimale conditie houden. Met het spijsverteringsstelsel worden alle organen bedoeld die samen zorgen voor de voedselvertering. Aan de basis van verschillende spijsverteringsklachten (winderigheid, buikkrampen, diarree,...) liggen meestal ongezonde voedingsgewoonten: overvloedig alcohol gebruik, sterk gekruid voedsel, te vetrijke maaltijden, overmatig gebruik van koolzuurhoudende dranken, ...

Ook geneesmiddelen kunnen ongemakken van het spijsverteringsstelsel uitlokken. Het meest extreme voorbeeld is antibioticagebruik. Sommige breed spectrum antibiotica wijzigen de microbiële darmflora drastisch. Ziek makende micro-organismen (bacteriën, gisten, schimmels) krijgen de kans om zich ongeremd te ontwikkelen. De overgroei van sommige van deze ziekmakende soorten verstoort het evenwicht van de darmflora. Vaak is diarree het gevolg.

Cortisone injecties vertragen herstel van tenniselleboog

Injecties met corticosteroïden vertragen het herstel van ontstekingen aan de elleboog, bijvoorbeeld bij een 'tenniselleboog'. Corticosteroïden remmen ontstekingen en verzachten de pijn, maar juist daarom belemmeren ze het herstel. Fysiotherapie helpt veel beter, omdat matige beweging het herstel bevordert.



Bij een tenniselleboog zijn de pezen in de elleboog overbelast en moet je ze tijd gunnen om te herstellen. Wel bewegen, maar niet overbelasten is dan de boodschap. Pijnstillende middelen verhogen de kans op overbelasting van de pezen, wat het probleem alleen maar zal verergeren.

Hoe het risico op een tenniselleboog verkleinen?

Er bestaan enkele preventieve maatregelen die je kunt nemen om de kans op een tenniselleboog te verkleinen.

Zorg voor het juiste racket. Het blijft altijd verstandig je vooraf te laten informeren door een deskundige! Speel zoveel mogelijk met nieuwe, lucht gevulde ballen en vermijd oude, natte en slappe tennisballen. Let op de techniek van je backhand. Met name door een slag uit de pols kan overbelasting van de strekkers van de pols optreden. Een goed ge-

fixeerde, stevige pols of het slaan van een dubbelhandige backhand kan veel problemen voorkomen.

Oefen de timing, waarbij het gaat om een vloeiende beweging vanuit de schouder. De onderarm moet alleen voor controle van het racket gebruikt worden, niet voor de kracht. De bal moet voor het lichaam geraakt worden.

Neem les van een gekwalificeerde tennisleraar! Een goede techniek voorkomt blessures en leidt tot meer speelplezier en betere prestaties. Wissel niet steeds van tennisoppervlak, omdat de snelheid van de bal kan wisselen.

Voer regelmatig enkele rek- en spierversterkende oefeningen voor de pols uit.

Insectenbeten

De kenmerken van een insectenbeet gelijken sterk op die van een ontstekingsreactie. Dit betekent concreet dat er roodheid optreedt op de plaats van de beet, er ontstaat een pijn- en warmtegevoel. De huid zwelt op de plaats van de beet.

Bij muggenbeten hebben mensen meestal de neiging om de ontstane jeuk 'weg te krabben'. Dat is niet gezond omdat de ontstekingskansen dan nog veel groter worden.



Wespen- en bijensteken veroorzaken ook een roodheid in de onmiddellijke omgeving van de beet. Hier is er echter ook sprake van een intens pijngevoel.

Mensen die allergisch reageren op een insectenbeet moeten zo snel mogelijk een dokter of spoeddienst raadplegen. Er bestaan voldoende middelen om het pijngevoel van beten te elimineren. De behandelende arts zal u hierbij snel helpen.

Optimale bescherming met DEET ?

De chemische stof N,N-diethyl-3-methylbenzamide (DEET) heeft de eigenschap om de geurantennes van de mug totaal te misleiden. DEET bestaat onder de vorm van crème, gel of melk in diverse concentraties. Het is volgens de meeste dermatologen een veilig product op voorwaarde dat men zeer stipt de gebruiksvaardigheden respecteert.. De huidspecialisten raden het gebruik van DEET af bij kinderen die jonger zijn dan 3 jaar. Men kan het product ook gebruiken om kleding en tenten mee te bewerken. In dit laatste geval is een DEET spray meer aangewezen.

Opgelet DEET kan bij gevoelige mensen, en zeker bij kinderen, allergische reacties veroorzaken die stuipen tot gevolg kunnen hebben. Het is daarom van essentieel belang dat dit product niet in aanraking komt met de mondslijmvliezen of de ogen. Een alternatief voor DEET is de citro-

nella essence. Deze etherische olie biedt gedurende enkele uren bescherming tegen de al te opdringerige muggen.

Chronische knieklachten meestal leeftijdsgebonden

Wanneer een meniscus volledig wordt weggehaald treedt in 75% van de gevallen na tien jaar slijtage op van dat deel van de knie waar de meniscus is verwijderd. In de meeste gevallen is er echter geen oorzaak te vinden van de slijtage. Bij het ouder worden vermindert de kwaliteit van het kraakbeen en ontstaat er slijtage. Slijtage van de knie veroorzaakt pijn. De pijn wordt niet veroorzaakt door het kraakbeen zelf of het onderliggende bot. De oorzaak van de pijn ligt bij kleine stukjes kraakbeen welke losraken van het gewrichtsooppervlak, door het gewrichtskapsel worden ingevangen en daar voor lokale irritaties verantwoordelijk zijn.



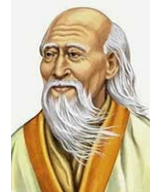
In het beginstadium treedt de pijn dan ook niet op tijdens een inspanning maar meestal enkele uren daarna. In een vergevorderd stadium is de pijn de hele dag door aanwezig. De klachten zijn 's morgens het ergst als de patiënt op gang moet komen. Dit wordt wel startpijn genoemd. Na een minuut of tien in beweging te zijn geweest, worden de pijnklachten dan weer minder. Artrose aan de knie of chronische kniegewrichtspijn kan vermeden worden door een correct lichaamsgewicht, gedoseerde lichaamsbeweging en de juiste voeding.

Leven met chronische kniegewrichtspijn

Bij zwaarlijvige personen met chronische kniegewrichtspijn is het aan te raden om te vermageren zodat de belasting op het kniegewricht afneemt.

Vervolg op achterzijde

Chinese
Wijsheden



Wilt u weten of een land
goed getegeerd wordt en
goed van zeden is?

Luister naar zijn muziek.

Confucius

Een ander belangrijk aspect bij het behandelen van chronische kniegewrichtspijn is dat rusten geen goede raadgever is. Het blijft belangrijk om het pijnlijke gewricht in beweging te houden zonder het te willen overbelasten. Fietsen of zwemmen zijn beter dan wandelen. Zo wordt vermeden dat het volledige lichaamsgewicht terecht komt op het pijnlijke kniegewricht.

Bovendien zorgt bewegen ervoor dat de spieren die het kniegewricht ondersteunen in goede conditie verkeren. Soms is het gebruik van pijnstillers onvermijdbaar. Pijnstillers zoals paracetamol en ontstekingsremmers worden vaak gebruikt. Maar ook kraakbeenondersteunende stoffen zoals o.a. glucosamine en chondroïtine kunnen nuttig zijn. Het lokaal toepassen van pijnstillende zalfjes of crèmes verzacht het leed bij chronische kniegewrichtspijn.

Minder kniepijn dankzij gember

Patiënten met artrose aan de knie kunnen ontstekingen in hun knieën verlagen met behulp van gember. Een studie uit Taiwan toonde beterschap van twee ontstekingsmarkers na een gemberbehandeling van drie maanden. Patiënten ondervonden ook dat hun knieën minder pijn deden en beter hun werk deden.



Andere studies sluiten aan bij deze conclusie: gember vermindert invaliditeit door artrose aan de knieën. De resultaten waren zelfs beter dan de controlegroep die chemische medicamenten kreeg.

Uit gegevens van bijna 600 patiënten mogen we ook afleiden dat gember veilig is, al zijn er wel patiënten die maagklachten ondervinden van supplementen met gember. Patiënten die bloedverdunners nemen, raadplegen best eerst hun arts.

BMI geen indicator voor gezondheid

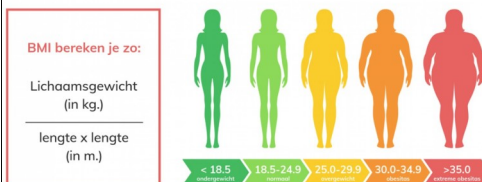
Volgens een bevolkingsstudie krijgt 50 miljoen Amerikanen met een hoge body mass index (BMI) onterecht het label 'ongezond'. Ze hebben last van overgewicht, maar er is geen sprake van te hoge bloeddruk, te hoge bloedglucose of te hoge bloedvetten. Uiteindelijk zou 29% van mensen met overgewicht 'metabool gezond' zijn. Bij mensen met ernstige obesitas is dat aandeel veel kleiner: 15%. Ondertussen is 30% van de mensen met een normaal gewicht wel metabool ongezond!

Anderzijds is de (zelf toegewezen) BMI-categorie vaak foutief, waarbij onder-

schattingen vaker voorkomen dan overschattingen. Artsen moeten bijzondere aandacht besteden aan het verstrekken van passende informatie aan personen die behoren tot groepen waarin het onderschatten van iemands BMI gebruikelijk is: mensen met overgewicht en mannen in het algemeen.

De BMI heeft afgedaan als maat voor gezondheid, vinden vele onderzoekers. De focus moet liggen op levensstijl: een gezond voedingspatroon en regelmatige beweging.

Wat zegt mijn BMI?



Hoe zwaarlijvigheid voorkomen?

Iedereen heeft een mening over gezond eten. Wat mag en wat niet mag: dat is voor iedereen anders. Vertrouw niet al te veel op de voedingsdriehoek. Die is verouderd en enkel geldig voor mannen en vrouwen die regelmatig aan lichaamsbeweging doen. De voedingsdriehoek legt te veel nadruk op granen, melk en smeervetten, dat zijn relatief onnatuurlijke voedingsmiddelen.

Verplichte kost:

- Groenten en fruit
- Rauwkost
- Noten en peulvruchten
- Regelmatig vis of gevogelte
- Plantaardige oliën zoals olijfolie, lijnzaadolie, walnootolie ...
- Drink voldoende

Verboden kost

- Wit brood
- Alles met toegevoegde suikers
- Alles met voedingsadditieven
- Alles met toegevoegd zout
- Zo weinig mogelijk rood vlees
- Bewerkt vlees (salami, worst ...)
- Transvetten (margarines ...)

Dit lijkt een erg streng lijstje, maar dat komt omdat we heel onnatuurlijk zijn gaan eten. Granen en melk komen niet in het lijstje voor, omdat ze evenmin tot ons 'natuurlijk dieet' behoren. Volkorenproducten kunnen wel nuttig zijn omdat ze veel vezels en een aantal vitaminen bevatten. Maar drie keer tarwe per dag (brood & pasta) kan teveel van het goede zijn! Zoek dus altijd de variatie op: naast tarwe bestaan er ook rogge, spelt en haver. Ook boekweit, quinoa, gierst en teff zijn interessante graanvervangers.

Zwaarlijvigheid

Het is al langer geweten dat heel wat mensen met overgewicht kampen. Wetenschappers publiceerden onlangs cijfers waaruit bleek dat één op twee mensen te dik is. Zwaarlijvigheid geldt op termijn als een zeer ernstig gezondheidsrisico. Overtollig gewicht kan de levens-

duur en de levenskwaliteit sterk doen dalen.



Volgens de onderzoekers lijdt 36% van de bevolking aan overgewicht en 12% heeft een Body Mass Index van meer dan 30. Deze mensen hebben af te rekenen met obesitas.

Obesitas is een chronische ziekte die ontstaat door een onevenwichtige energiebalans. Onderzoeken hebben aangetoond dat obesitas het risico op een hele reeks aandoeningen (hypertensie, diabetes, artrose, cholesterol, hart- en vaatziekten, galsteenvorming,...) sterk verhoogt.

Zwaarlijvigheid en obesitas dienen aangepakt te worden door het nastreven van een evenwichtige en aangepaste voeding, meer lichaamsbeweging en dit onder medische begeleiding.

Meer en vettiger eten door zout

Zout verhoogt het verlangen naar vette maaltijden. Nu hebben Australische wetenschappers ook kunnen waarnemen dat iemand die zout op zijn eten strooit, vanzelf meer calorieën eet. Tijdens een studie bleek dat het zoutgehalte mee bepaalt hoeveel iemand eet. De studie berekende dat zout de calorie-inname met 11% verhoogt.

Zelfs mannen en vrouwen met geen echte voorkeur voor vetten, eten meer



wanneer er zout aan de maaltijd toegevoegd is. De onderzoekers zijn daarom overtuigd dat vet niet de grote, onweersaanbare smaakmaker is, die overconsumptie in de hand werkt. Vetten komen meestal in verwerkte voedingsmiddelen voor, samen met twee andere smakelijke ingrediënten: zout en suiker. Denk aan vele snacks: chips, pitta, gefrituurd voedsel, snoep enzovoort. Vetrijke voedingsmiddelen zonder zout of suiker zijn daarentegen eerder zeldzaam.



Oosterse Wijsheden

Men vergist zich nooit zo gemakkelijk als men denkt de weg te kennen.