

Köllingserf 23, 7451 XA Holten

René van Velzen
Paranormaal therapeut/
Magnetiseur



T: 0548 - 366572

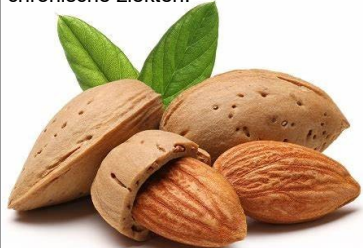
E: R.H.M.vanVelzen@kpnplanet.nl

Telefonisch spreekuur 18.00-18.30 u

Meer informatie
www.gripholten.nl

Amandelen verzadigen beter dan koolhydraat-snacks

Onze westerse voedingsgewoonten - en de overvloedige fastfood verleidingen - zorgen bij gevoelige mensen voor ontregeling van de suikstofwisseling. Snelle koolhydraten (suikers en zetmelen) veroorzaken opeenvolgende pieken van hyper- en hypoglycemie. Met als gevolg: honger, zin, ... en weer grijpen naar een snelle snack. Dit is in flinke mate de oorzaak voor overgewicht en obesitas, diabetese, maar ook vermoeidheid en andere chronische ziekten.



Een van de 'sleutels' ligt in het 'verzadigingsgevoel', dat bij gevoelige mensen trager blijkt te werken en door hun eetgewoonten ook flink ontregeld wordt.

Maar wat doe je er aan?

Noten blijken te zorgen voor een snelle(re) verzadiging. In een klinische studie werd bij obese mensen het verschil in verzadiging en later eetgedrag onderzocht, na of een snack, of een handjevol amandelen. Uit de resultaten bleek een betere reactie van eetlustregulerende hormonen na de amandelen...

Onderzoeker Sharaya Carter:

"Amandelen bevatten veel eiwitten, vezels en onverzadigde vetzuren wat bijdraagt aan hun verzadigende eigenschappen en verklaart waarom mensen na het eten van amandelen minder calorieën consumeren", aldus Carter.

Noten, supergezond

Nadat Spaanse onderzoekers meer dan 7.000 mannen en vrouwen in het oog hielden gedurende een periode van bijna vijf jaar, zagen ze dat diegenen die meer dan drie porties noten per week aten, 39% minder kans hadden om te overlijden. Een portie noten komt overeen met 28 gram. Walnoten, die ook rijk zijn aan omega-3 en polyfenolen, hadden het sterkste effect: een reductie op sterfte van 45%!



Noten zijn een kenmerkend onderdeel van het mediterrane dieet, samen met olijfolie. Mannen en vrouwen die het best een mediterrane voedingspatroon volgden, hadden zelfs een verlaagd risico op sterfte van 63%, ook vastgesteld na een periode van vijf jaar. Dat noten gezond zijn, komt overeen met al onze beschikbare kennis over voeding. Noten zijn zeer voedzaam, rijk aan gezonde vetten en koolhydraten.

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 beschikbaar 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...

Wat doen tegen spierkrampen 's nachts

Als je 's nachts in bed ligt kunnen spieren in de kuiten of voeten plots pijnlijk samentrekken. Al zijn krampen meestal onschadelijk, je kunt er wel iets aan doen. Het eerste waarop je dan moet letten, is dat je genoeg water drinkt tijdens de dag. Een andere oorzaak is een slechte balans van magnesium, kalium, natrium en calcium in het lichaam. Eet voldoende bladgroenten en fruit, zodat je verzekerd bent dat je genoeg magnesium en kalium binnenkrijgt. Zorg dat je overdag voldoende water drinkt, vooral na inspanning.

Lichaamsbeweging is belangrijk, vooral om de doorbloeding in de benen te onderhouden. Tegelijk kunnen krampen het gevolg zijn van overbelasting en oververmoeide spieren. Zorg dat je jezelf niet overschat tijdens het sporten. Elke dag strekken is ook een nuttige maatregel tegen spierpijn. Tot slot kan slecht

passend schoeisel, zoals hoge hakken, het optreden van krampen bevorderen.



Plaspil oorzaak van kaliumtekort?

Sommige plaspillen (diuretica) verjagen het kalium uit het bloed. Plaspillen stimuleren de verwijdering van water en mineralen naar de urine door de nieren, en vaak zit daar ook kalium bij. De symptomen van te weinig kalium zijn zwakte, vermoeidheid, spierkrampen, constipatie en hartritme stoornissen.

Gezonde voeding kan helpen om een gezonde vocht- en zoutbalans in het bloed te behouden. We eten te veel zout (natrium), maar te weinig groenten en fruit, voornamelijk bronnen van kalium. Sommige hartpatiënten kunnen zeker kaliumsupplementen gebruiken om hun bloeddruk in orde te krijgen. Niet alle plaspillen verlagen kalium (bv. spironolacton, eplerenon en triamterene doen dat niet).

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, verkwikkende slaap blijft uw beste bondgenoot om vermoeidheid te vermijden.

Eet gevarieerd en evenwichtig. Onze voeding moet al onze dagelijkse behoeften aan eiwitten, vitamines, minerale zouten en sporelementen invullen. Eet dus gevarieerd en sla geen maaltijden over. Als u lijdt aan voedingsstekorten, zult u zeker moe zijn! Zo vermijdt u ook best alcohol en roken. De met drank overgoten maaltijden, die u zagezegt 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 vitamines 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 behoeften 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.



Paracetamolvergiftiging: Antifictumcentrum slaat alarm

De veel gebruikte 'pijnstiller' paracetamol is zeer toxisch voor de lever: overdosering kan leiden tot lever schade. In Westerse landen is het de belangrijkste oorzaak van acuut leverfalen, en... levertransplantaties.



Dit gevaar is reeds lang gedocumenteerd, maar toch blijft paracetamol vrij verkocht zonder doktersvoorschrift. En dat terwijl de marge tussen de werkzame en de toxische dosis vrij klein is. Vooral kinderen vormen een risicogroep omwille van hun lage lichaamsgewicht.

In het Belgische antifictumcentrum staan de oproepen voor paracetamolintoxicatie op nummer 1: 2.544 oproepen in 2022, een stijging van 15% tegenover 2021.

Oorzaak zijn niet alleen de hooggedoseerde preparaten, vrij verkrijgbaar onder verschillende merknamen. Er zijn ook veel combinatiepreparaten die paracetamol bevatten (meer dan 40!), waardoor gebruikers zonder het te beseffen vaak via verschillende bronnen veel meer paracetamol binnenkrijgen dan de 'dagdosis' van 4 gram. Risicofactoren kunnen trouwens de gevoeligheid voor paracetamol verhogen, waardoor ook het risico op levertoxiciteit verhoogt.

NVDR: er is maar één tegengif voor paracetamol: NAC, N-acetylcysteïne, omdat deze 'glutathion-donor' de ontgiftingsweg voor paracetamol ondersteunt in de lever.

De eenvoud van het leverreinigend dieet

Eet veel vers fruit en rauwe groenten. Rauwe voeding is leverreinigend en zou minstens 40% van het dagelijkse dieet moeten uitmaken. Wortelen, rode biet, donkergroene bladgroenten, oranje-rood gekleurde vruchten en groenten bevatten levende enzymen, natuurlijke antibiotica, chlorofyl, carotenoiden en bioflavonoiden die de lever gezond kunnen maken en de darm reinigen. Eet zo weinig mogelijk dierlijke producten: geen melk, weinig boter, kaas en yoghurt, geen ijscreme of chips, gezouten of geroosterde noten, geen zoete tussendoortjes, suiker of fastfood maaltijden, beperk zout en verzadigde vetten.

Vervolg op achterzijde

Chinese Wijsheden



Met verdraaide woorden kun je van alles bereiken, maar slechts door juist te handelen kun je de anderen overtuigen.

Lao-tse

In geval van toxische overlast kan de leverdetoxicatie geen gelijke tred meer houden met de aanvoer van giftige stoffen uit voeding en drank, luchtvervuiling en stress.

Een overwerkte en toxische lever veroorzaakt een overmatige lichaamswarmte die kan resulteren in zeer lichte koorts (37 °C tot 37,3 °C) welke dikwijls gepaard gaat met transpireren of vervelende lichaamsgeur. Let op die bijna onmerkbaar signalen.

Gelukkig bestaan er een aantal producten die u helpen om 'de levenskwaliteit' van de lever te verbeteren. Vraag hieromtrent raad aan uw arts, apotheker of drogist.



Pijn = bescherming! Let op met pijnstillers

Pijn waarschuwt voor gevaar en verwondingen. Zo voorkomt pijn verdere schade en belasting van beschadigde weefsels. Maar pijnneuronen beschermen blijkbaar ook tegen ontsteking, vooral in de darm. Hamvraag: "Hindert pijnmedicatie herstel van het darmslijmvlies en het microbioom?"

Uit dierenstudies blijkt o.a. dat zenuwcellen in de darm reageren op pijnprikkels door een stof te produceren die de groei van gunstige bacteriën bevordert, waardoor de beschermende slijm laag verdikt. Dit beschermt de darmwand tegen ontsteking en weefselschade. Het blokkeren van deze pijnreceptoren veroorzaakte bij gevoelige muizen veranderingen in het darmmicrobioom, ernstiger ontsteking en verminderd vermogen om weefselschade te voorkomen en te herstellen. De onderzoekers stelden tevens vast dat in weefselmonsters van IBD-patiënten (colitis en ziekte van Crohn) de genexpressie van pijnreceptoren verstoord was. Doordat de zenuwuiteinden ervan vlakbij de 'slijmbekercellen' liggen, verstoort dit hun werking: productie van de beschermende slijm laag waarin bacteriën graag vertoeven. Met wijziging van het bacteriële evenwicht in de darm tot gevolg en verhoging van de vatbaarheid voor colitis.

Irritable-bowel syndrome (IBS)

Prikkelbare-darm-syndroom is een verstoring van de spontane beweeglijkheid (= peristaltiek) van meestal het gehele maag-darm-kanaal. Het irritable-bowel syndrome komt bij ca. 2% van de bevolking voor -meestal tussen het 15e en 65e levensjaar- en 3 x vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Bij IBS is de maag-darmwand is extra gevoelig voor allerlei prikkels, waaronder voedsel, me-

dicijnen en stress, en trekt onder invloed daarvan -meestal overdag en zelden 's nachts- abnormaal vaak samen (= maag - en/of darm spasmen). Omdat de gevoeligheid van de pijn-receptoren in de darmwand groter is dan normaal zijn de krampen extra pijnlijk.

Mogelijke oorzaken (o.a.):

Erfelijke aanleg, verstoorde darmmotoriek, stress met verhoogde prikkelbaarheid, verkeerd omgaan met emoties (*het lichaam gebruiken als vuilnisbak*) angst en depressie.

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.

Cacao en chocolade: PUUR gezond

Cacao en chocolade hebben de wereld veroverd, met duizenden vormen en samenstellingen. Soms is het een heuse verslaving. Maar het imago is dubbel: is chocolade gezond of ongezond? Is het een dikmaker of een cardiovasculaire beschermer?

Het antwoord blijkt eenvoudig: pure cacao is héél gezond, evenals pure donkere chocolade (70+), alle andere mixen zijn ongezond.



Cacao bevat veel bioflavonoïden, en die hebben een positief effect op tal van ziektemechanismen: ze beschermen tegen insulineresistentie en endotheeldysfunctie*, en dus tegen diabetes en cardiometabole ziekten.

Dit werd nog eens aangetoond in een uitgebreide dubbelblindstudie waarin bij

gezonde vrijwilligers het effect werd vergeleken van dagelijks 10 gram cacao, maar met verschillende flavonoïdeninhoud (0, 80, 200, 500 en 800 mg/dag). Uit deze studie bleek dat cacaoconsumptie een antioxidatief/anti-inflammatoir effect had en lipidenperoxidatie (omzetting van vet in schadelijke stoffen) tegenging.

"Onze resultaten suggereren dat cacao een betrouwbaar middel kan zijn ter preventie van arteriosclerose".

**Endotheeldysfunctie: door ontsteking van de binnenste laag van de slagaderwand (=endotheel) verliest deze zijn 'functies', o.a. produceren van molecules die de druk van de bloedvatwand reguleren. Dit leidt tot hypertensie enz...*

De gezonde eigenschappen van chocolade

Chocolade bevat polyfenolen. Dat zijn antioxidanten die ook terug te vinden zijn in rode wijn of in groene thee. Chocolade bevat verder ook fytoosterolen. Ze remmen de vorming van slechte cholesterol af, en helpen mee om de vorming van bloedklonters in de bloedvaten te voorkomen. In chocolade zit tevens een vetzuur dat het niveau van de goede HDL cholesterol verhoogt. Chocolade bevordert, via de hersenen, tevens de aanmaak van stoffen die voor een opgewekte stemming kunnen zorgen. Dit is meteen de reden waarom mensen die lijden aan stress of depressie naar chocolade zullen grijpen. Maar opgelet, een recente Amerikaanse studie bevestigt een daling van de mortaliteit bij mensen die twee tot drie keer per week wat chocolade eten. De gunstige effecten worden negatief bij een groter gebruik.



Tot slot is het belangrijk om te weten dat enkel zwarte chocolade, die minimum 70 procent (!) cacao bevat, in kleine hoeveelheden goed is voor onze gezondheid. Conclusie: Een klein stukje pure chocolade, een tot twee keer per week is een aangename manier om je gezondheid smakelijk te ondersteunen.



**Oosterse
Wijsheden**

**Het gezicht van een mens herken je
bij licht,
zijn karakter bij donker.**