

Köllingserf 23, 7451 XA Holten

René van Velzen
Paranormaal therapeut/
Magnetiseur



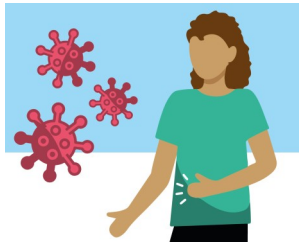
T: 0548 - 366572

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

Telefonisch spreekuur 18.00-18.30 u

Meer informatie
www.gripholten.nl

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.

Afweerverhogende voedingsstoffen



Zink en selenium zijn twee voedingsstoffen die onmisbaar zijn voor een sterke afweer tegen virussen en bacteriën. Wanneer deze stoffen ontbreken, schiet de immuniteit niet alleen tekort, ze gaat ook 'malafide' optreden. Een inefficiënte afweer kan op den duur vernietigend worden voor het eigen lichaam.

Knoflook is vanouds een voedingsmiddel dat gegeten wordt om de afweerkracht bij te zetten. Knoflook verhoogt het aantal witte bloedcellen, de cellen die bacteriën en virussen aanvallen. Zelf bevat het een aantal waardevolle antibacteriële stoffen.

Stevia is niet alleen een veilige, natuurlijke zoetstof maar is ook een zeer sterk ontstekingswerend antioxidant.

Onderzoekers hebben chlorella en spirulina intensief onderzocht als middel om de weerstand te ondersteunen. Deze twee algen zijn erg voedzaam en verhogen de afweer bij mensen met een zwakkere immuniteit. Net zoals knoflook verhogen ze het aantal witte bloedcellen in het bloed. Spirulina doet dat zelfs bij hivpatiënten. Oxidatieve stress verzwakt de afweer, terwijl antioxidanten de afweer verscherpen. Van vitamine C wordt al tientallen jaren beweerd dat het verkoudheid kan voorkomen, maar onderzoeken spreken elkaar tegen. Het blijkt wel te helpen bij atleten, of wanneer hoge dosissen genomen wordt (tot acht gram per dag).

Fit op school: gezond ontbijten



Rustig samen ontbijten is gezond. Op vrije dagen lukt dat veelal wel. Maar de onvermijdelijke vroege ochtend-rush om kinderen tijdig op school te krijgen, en zelf op het werk, laat vaak weinig ruimte voor een goed ontbijt. Cornflakes is een gemakkelijke oplossing, maar...

De sterk gepromote 'ontbijtgranen' zijn in werkelijkheid 'snelle suikerbommen'. Ze jagen de glycemie de hoogte in en leiden enkele uren later tot hypoglycemie, met honger, moeheid en aandachtsverlies. Wit brood met zoet beleg is overigens nauwelijks beter.

Geen ideale situatie dus voor schoolkinderen en jongeren die hun aandacht bij de lessen moeten houden en cognitief presteren. Daarnaast is het een belangrijke oorzaak van overgewicht.

Kinderen en jongeren hebben een stabiel glycemieprofiel nodig om langdurig hun aandacht te houden. En daarvoor is een volwaardig, evenwichtig ontbijt nodig: eiwitten, goede vetten en trage koolhydraten... Zoals een gevulde omelet, of ongezoete yoghurt met fruit, noten/zaden,... Hetzelfde geldt trouwens voor de lunch...

Eetlust bevorderen bij kinderen

- Gevarieerde voeding is de beste bron om je lichaam te voorzien van de nodige vitaminen.
- Het gebruik van een vitaminepreparaat bij kinderen in volle groei is soms nuttig maar niet noodzakelijk bij de juiste voeding. Vitaminen zijn noodzakelijk tijdens de eerste levensjaren voor de optimale ontwikkeling (spieren, skelet,...) van je

lichaam en voorkomen een slechte eetlust.

- De gezondheid van kinderen wordt vooral in de herfst- en wintermaanden op de proef gesteld door o.a. een tekort aan vitamine D. Een vitamine D dat voor 70% wordt aangeemaakt onder invloed van zonlicht. Naast vitamine D kan tijdens de herfst- en wintermaanden een extra inname van vitamine C nuttig zijn: het verhoogt je weerstand en verkort de duur van infecties. Vitamine C heeft ook een stimulerend effect. Vandaar het nut bij vermoeidheid.

Huidirritatie



Een allergische huidirritatie is in de meeste gevallen ongevaarlijk maar wel vervelend. De meeste mensen worden er vroeg of laat mee geconfronteerd. Men kan het slachtoffer van een allergische huidreactie worden na het eten van zeevruchten, vis, aardbeien, eieren of sommige melkproducten. Bij dergelijke allergische reactie zwelt de huid meestal op, ze krijgt een rode kleur en de patiënt heeft de bijna onbedwingbare neiging om de hevige jeuk te 'beantwoorden' door te krabben.

Mensen kunnen ook een allergische huidreactie krijgen na het toedienen van antibiotica op basis van penicilline, ontstekingswerende middelen, het gebruik van (teveel) aspirines, het inademen van pollen, het aanraken van pelsdieren of na een insectenbeet.

Een allergische huidreactie verplaatst zich ook dikwijls naar andere delen van het lichaam. Een acute irritatie op de huid is het gevolg van histamine. Histamine komt in het lichaam op een aantal plaatsen voor. De meeste histamine zit in speciale blaasjes in mestcellen. Mestcellen zijn gespecialiseerde cellen die zich bevinden in weefsels die in contact staan met de buitenwereld, dus in de huid. Tussen histamine en de irriterende externe factor ontstaat er een ontstekingsreactie die de klachten veroorzaakt.

Eenvoudige tips om huidirritaties te voorkomen

Heel veel mensen hebben bij zomerse weersomstandigheden last van huidirritaties. Het is nochtans vrij eenvoudig om, mits het respecteren van enkele eenvoudige maatregelen, die ongemakken te voorkomen.

- Drink in de eerste plaats veel water. Een gezonde huid moet regelmatig gevoed worden met zuiver water. Opteer daarom om water te drinken tijdens de maaltijden in plaats van alcohol of drankjes op basis van cafeïne. Vermijd ook koffie en thee.
- Bescherm de huid tegen de zonnestralen. Gebruik een zonne-crème met een beschermingsfactor 15 of

hoger. Vergeet die ook niet aan te brengen bij bewolkt weer.

- Zorg voor lichte kledij met lange mouwen om insectenbeten te voorkomen. Vermijd ook buitenactiviteiten bij valavond of vroeg in de ochtend. Muggen zijn tijdens die perioden zeer actief.
- Een basiscrème in combinatie met honing verzacht geïrriteerde huid, stimuleert het herstel van wondjes en beschermt tegen infecties.

Astma-aanval door stress



Niet dat je van stress plotseling of zomaar een astma krijgt, maar astmapatiënten onder stress krijgen wel sneller astma-aanvallen.

Tijdens periodes van stress en angst komen astma-aanvallen vaker voor en zijn ze moeilijker te controleren. Stress ontstaat uit verschillende situaties: examen, publieke voor-dracht, familieconflicten, blootstelling aan geweld, grote rampen...

De stress schuilt echter ook in de astma-aandoening zelf! Ademnood is niet bepaald een fijn gevoel: astmapatiënten moeten leren leven met die stress en is ook gerelateerd aan hyperventilatie (angst).

Probeer stress dus uit je leven te bannen:

- Zoek de grootste oorzaken van stress. Wees niet perfectionistisch; leg de lat voor jezelf niet te hoog.
- Schud stress van je af door regelmatig te sporten.
- Slaap voldoende want hoe reken je anders af met stress als je aldoor vermoeid bent?
- Ga op zoek naar ontspanningstechnieken die bij je passen.

Hoe geraak je van astma af?

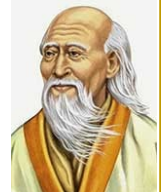
Astma is in 78 % van de gevallen een allergische aandoening.

Luchtvervuiling, ozon en de luchtkwaliteit in huis verergeren de aandoening.

Omdat allergie een verstoring is van de immuniteit en omdat een groot deel van de immuniteit zich in de darmen bevindt, moet de astmapatiënt extra zorg dragen voor de darmen.

Vervolg op achterzijde

Chinese
Wijsheden



Grote boten drijven vaak op
grote schulden

Met voedingsmiddelen zoals (tarwe) brood, melk en gist moet opgelet worden, omdat ze bij sommige mensen stille ontstekingen veroorzaken in de darmen. Kies daarom voor voeding rijk aan omega-3, vezels en probiotica.

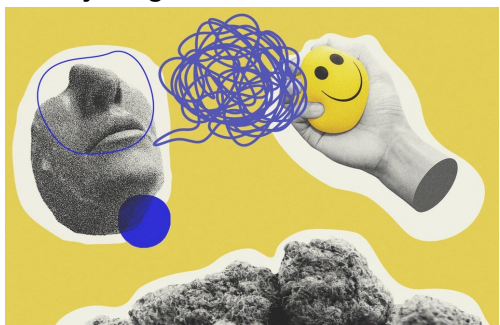
Vermijd overgewicht: astma komt vaker voor bij mensen met overgewicht. Zorg voor voldoende beweging.

Voldoende vitamine C, omega-3, vitamine E, zink, magnesium en vitamine D zal bijkomende bescherming bieden. Veel astmapatiënten hebben tekort aan deze voedingsstoffen.

Hou ook rekening met het psychologische aspect, angst om iets verkeerd te doen of zeggen.

Ontspanningstechnieken (meditatie, relaxatie, massages...) helpen om de astma beter onder controle te houden en leren meer jezelf te kunnen en mogen zijn.

Bestrijd angst en stress



Een steeds groter deel van de bevolking leeft onder de invloed van angst en stress. Alles is in verband te brengen met een snel veranderende, meer onzekere leefomgeving en internationale gebeurtenissen. Minder angst en stress heeft in ieder geval te maken met een iets andere manier van leven. Om kalmte en rust terug te vinden kunnen de volgende hulpmiddeltjes zeker van een zeer grote waarde zijn.

Doe aan ontspannings- of meditatie-oefeningen. Voor personen die nog meer stress ervaren, omdat ze zich trachten te ontspannen, is een rustige of net sportieve wandeling een uitstekend middel. Men elimineert hiermee de onbeantwoorde vlucht- of vechtreactie die het gevolg is van angst en stress. Na dergelijke wandeling of meditatie zal men gemakkelijker en beter slapen. Een goede nachtrust is de remedie bij uitstek bij angst en stress.

Slapeloosheid moet voorkomen worden. Tot slot speelt ook de voedingskeuze een grote rol in het wegwerken van angsten. Een voedingspatroon dat rijk is aan fruit, groenten en volkorengranen zorgt voor een groter evenwicht van de neurotransmitters in de hersenen die verantwoordelijk zijn voor een optimistisch gevoel en zelfvertrouwen.

Appelen verminderen astmakans

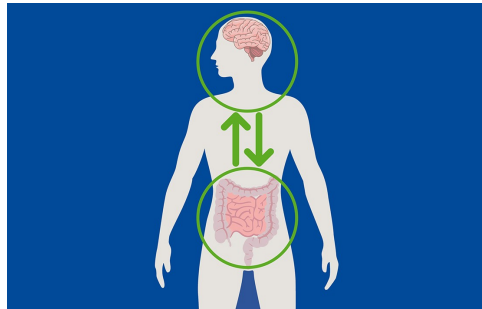
Het aantal jonge kinderen dat aan astma lijdt neemt spectaculair toe. Volgens een aantal onderzoekers is die stijging o.a. toe te schrijven aan veranderde voedingsgewoonten. Er bestaan

talrijke studies waaruit blijkt dat kinderen die weinig fruit eten meer astmagevoelig zijn. Fruit en appels in het bijzonder, zijn rijk aan beschermende antioxidanten. Een recente studie (juni 2007) toont zelfs duidelijk aan dat appels het fruit bij uitstek zijn om ziekten van de luchtwegen bij kinderen te voorkomen. De appel dankt zijn populariteit op dat vlak aan de flavanoiden. Dit zijn natuurlijke antioxi-

danten. Appelen zijn rijk aan quercetine, een stof die over verschillende gezondheidsbevorderende eigenschappen beschikt. Quercetine is goed voor het hart, beschikt over sterke anti-allergische en ontstekingswerende eigenschappen.

recies om die reden speelt de quercetine in appelen een belangrijke rol in het helpen voorkomen van astma bij kinderen. Quercetine blokkeert voor een deel de productie van histamine. Deze stof leidt tot de vernauwing van de luchtwegen door zwelling van het slijmvlies en spasme van de spiercellen om de luchtwegen.

De darm-brein-darm-as



In ons lichaam zijn alle systemen met elkaar verbonden. En dat geldt in het bijzonder voor de hersenen en je darm. Angst, woede, verdriet, je voelt het vaak evengoed in je buik als in je hoofd. En daar zijn goede redenen voor:

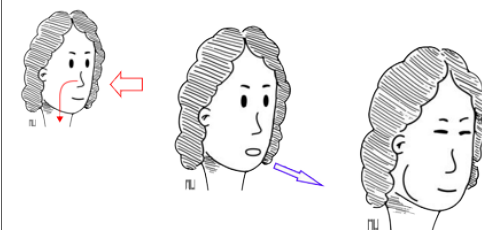
Het zenuwstelsel van de darm is rechtstreeks verbonden met het centraal zenuwstelsel, meer nog: 80% van de signalen gaan van darm naar hersenen, slechts 20% vanuit de hersenen naar de darm.

Maar niet alleen je darm, ook zijn bewoners, de darmflora of microbiom, spelen hier een cruciale rol. En dat hangt dan weer af van welke bacteriën in de darm wonen: de goede bacteriën produceren vitamines, korteketen-vetzuren (voedsel voor de darmwand) en andere belangrijke molecules voor hun gastheer/vrouw. Pathogene bacteriën roven voedsel en maken ziekmakende toxines aan. En dit alles beïnvloedt niet alleen je gezondheid, én ontstekings-gevoeligheid, maar ook je stemming.

Zorg dus voor een goede darmflora met gezonde voeding, en pre- en probiotica.

NVDR. Prebiotica zijn fermenteerbare vezels die als voeding dienen voor gunstige darmbacteriën. Gefermenteerde voeding (niet gepasteuriseerd/gesteriliseerd!) is een rijkdom voor je darmflora!

Belang van ademhaling bij angstaanvallen



Ademhaling bepaalt de zuurtegraad van het bloed. Diep ademhaling doet de CO₂-concentraties in het bloed dalen, waardoor het bloed minder zuur wordt. Oppervlakkig ademhaling doet de CO₂-concentraties stijgen, waardoor het bloed zuurder wordt.

Angst- en paniekaanvallen gaan gepaard met een onregelmatige ademhaling. Die onregelmatigheid kan een snelle stijging van CO₂ veroorzaken, waardoor de patiënt gaat hyperventileren om die CO₂ via de long af te voeren. Tegelijk verzuren de weefsels waardoor stoffen vrijkomen die een paniekaanval in gang zetten.

Ademhalingsveranderingen zijn dus zowel een oorzaak als een gevolg van een paniekaanval.

Mensen met paniek- en/of hyperventilatie hebben dus baat bij ademhalingstherapieën zoals biofeedback en meditatie. Die kunnen de psychologische aanvullen.

Hoe hyperventilatie voorkomen?

Er zijn enkele maatregelen die u kunt nemen om de genoemde angst- en spanningsklachten te voorkomen of te beëindigen.

Als u een aanval heeft of voelt aankomen, probeer dan rustig te ademen.

Neem bijvoorbeeld drie seconden om in te ademen en zes om uit te ademen. Het vergt wat moeite en discipline, maar het helpt. Soms helpt het om uzelf af te leiden. Bijvoorbeeld door bij een aanval oefeningen te gaan doen zoals kniebuigingen of door hardop te gaan lezen.

Probeer na te gaan waarom bepaalde situaties spanningen oproepen. Het kan zijn dat u zich niet van angst of spanningen bewust bent, maar dat u wel last heeft van de verschijnselen. Het kan helpen wanneer u opschrijft in welke situatie u de verschijnselen krijgt.

Draai de film terug, in het onderbewustzijn, naar het moment dat er niets aan de hand was, dan komt de herinnering van de oorzaak naar boven.

Bespreek uw aantekeningen met iemand die u goed kent. Dat geeft misschien een andere kijk op de situatie.



**Oosterse
Wijsheden**

De grootste openbaring is de stilte.

Lao-tse