

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.grip Holten.nl

Paardenkastanje tegen vermoeide benen

De paardenkastanje (Aesculus hippocastanum) is een traditioneel middel om de doorbloeding in de benen te stimuleren. Ook de wetenschap heeft deze gunstige werking aangetoond.



Chronische Veneuze Insufficiëntie (CVI), zo heet het wanneer het bloed maar moeizaam van de benen naar het hart gepompt wordt. Spataderen, etalagebenen, nachtelijke beenkrampen en oedeem zijn mogelijke symptomen hiervan. Ongeveer 20% van de vrouwen (bij mannen rond de 15%) krijgt hiermee te maken in hun leven.

Paardenkastanje is een middel dat al lang tegen een slechte doorbloeding ingezet wordt. In geval van veneuze insufficiëntie werkt het tegen beenzweren en vermindert het de vochttopstapeling in de lymfen (post-operatieve oedeem). Ook tegen aambeien en bepaalde gehoorstoornissen kan het nuttig zijn.

De bijwerkingen van paardenkastanje zijn beperkt. Spijsverteringsongemakken, duizeligheid, hoofdpijn en jeuken komen voor in 1 à 3% van de gevallen. Een paardenkastanje-extract mag je zelf niet maken: rauwe paardenkastanjenoten, de bladeren, de schors en de bloemen bevatten het giftige esculine. De werkzame stof heet aescine, waarvan je een dosis van 100-150 mg nodig hebt om effect te hebben.

Paardenkastanje tegen doorbloedingsproblemen

Volgens de strengste farmacologische criteria mogen we paardenkastanje beschouwen als een doeltreffende remedie tegen Chronische Veneuze Insufficiëntie (CVI). Bij veneuze insufficiëntie (CVI) is de doorbloeding van de weefsels naar het hart verminderd, waardoor symptomen ontstaan zoals etalagebenen en vochttopstapeling. Twee onderzoekers van de universiteit van Exeter (UK) en Freiburg (Duitsland) analyseerden alle studies op dit onderwerp.

Minstens zeven dubbelblinde studies tonen verbetering van CVI dankzij een extract van paardenkastanje. Paardenkastanje vermindert gezwollenheid en pijn in de benen. Volgens één studie werkt paardenkastanje minstens even goed als het gebruik van steunkousen. Bijwerkingen van

paardenkastanje zijn mild en zeldzaam.

De onderzoekers waarschuwen wel dat er enkel kortetermijnstudies zijn gebeurd, maar dat het nu wel tijd is om grotere studies op te starten.

Zware benen

Venen hebben als taak bloed terug naar het hart te sturen om het opnieuw van zuurstof te voorzien. Het hart pompt dit zuurstofarme bloed naar de longen, waar het opnieuw met zuurstof wordt verrijkt. Dit zuurstofrijke bloed gaat dan via slagaders naar de weefsels om die op hun beurt van zuurstof te voorzien. Daarna pompen de venen, tegen de zwaartekracht in, bloed terug naar hart en zo is de cirkel rond.

Voor de venen in onze benen is dit geen gemakkelijke opdracht. Er is immers een grote afstand te overbruggen tussen de voeten en het hart en dit tegen de zwaartekracht in. Hiervoor hebben we een extra krachtbron nl. onze spieren en de kuitspier in het bijzonder. Bij spiersamentrekking worden de diepe venen als een spons leeg gedrukt. Een ingenieus kleppensysteem verhindert dat het bloed terug naar beneden stroomt. Als hier iets misloopt spreekt men van veneuze insufficiëntie of zware benen.



De gevolgen. Vorming van oedeem, voeten en enkels die opzwellen na lang zitten of staan. Deze zwelling is te wijten aan een hoge druk, waardoor vocht door de wand van de kleine bloedvaten wordt gedrukt en opgezwollen voeten het gevolg zijn. Nachtelijke krampen en slaapproblemen worden veroorzaakt door een tekort aan zuurstof in de spieren. Tintelingen in onderste ledematen ontstaan door zuurstoftekort naar de huid toe.

Spataders verschijnen aan de binnen- en buitenzijde van uw onderste ledematen en evolueren al gauw tot broze bloedvaten die gemakkelijk kunnen uitzetten en ontsierend zijn. Bovendien kunnen ze vaak ontsteken en zeer pijnlijk zijn.

Hoe chronische veneuze insufficiëntie (CVI) behandelen?

Wanneer er sprake is van CVI, is het belangrijk dat men de doorbloeding in de benen stimuleert en zorgt voor sterke en elastische aderen. De volgende tips helpen.

Masseer de benen

Masseer de benen zachtjes richting het hart, dus van beneden naar boven. Op deze manier bevordert men de doorbloeding. Gebruik daarbij een crème met werkstoffen als muizendoorn en paardekastanje. Deze bevorderen de doorbloeding.

Beweeg voldoende

Zorg voor dagelijkse lichaamsbeweging. Zwemmen is uitstekend omdat het water de aderwand masseert terwijl men beweegt. Maar ook andere vormen van beweging die de kuitspieren sterk maken, zoals fietsen en wandelen, zijn erg goed tegen CVI.

De natuur helpt

Ook kan men bij CVI gebruik maken van plantaardige gezondheidsproducten die de doorbloeding in de benen stimuleren en de aderen weer sterk en elastisch maken. Voor een intensieve aanpak wordt de combinatie paardekastanje, muizendoorn en wijnblad aanbevolen. De ingrediënten van deze combinatie maken de aderen sterk en elastisch, zodat het bloed vanuit de benen weer goed teruggepompt kan worden naar het hart. Verder wordt een slechte doorbloeding verbeterd. Klachten worden niet alleen verlicht maar ook het echte probleem, de elasticiteit van de aderen, wordt aangepakt. Ook gefermenteerd knoflook kan helpen om de mindere kwaliteit van de vaatwanden te verbeteren.

Rusteloze benen

Bij het rustelozebenenensyndroom (restless legs) gaan je benen verschrikkelijk ongemakkelijk voelen als je stilzit of in bed ligt. Je hebt dan altijd de neiging om je benen even te strekken of even rond te wandelen. Het syndroom kan de slaap verstoren en ook de nachtrust van de partner.

Mensen met rusteloze benen hebben voortdurend de neiging om met hun benen een kruipende, trekkende kloppende of slepende beweging te maken. Ook jeuk pijn, brand, gevoeleloosheid en krampen zijn mogelijk. De symptomen treden op na lange tijd van beweegloosheid. Ze verergeren tegen de avond toe of in perioden van stress. Sommige mensen slapen 's nachts met hun benen.



Hoe rusteloze benen stilhouden?

De behandeling van rusteloze benen berust in de eerste plaats op leefstijlveranderingen. Voldoende beweging onderdrukt de symptomen, maar te zware inspanningen hebben het tegengestelde effect. Massages of een warm bad ontspannen de beenspieren en verbeteren de bloedstroom. Hetzelfde geldt voor relaxatietechnieken zoals yoga en meditatie.

Een aantal zaken vermijd je best, zoals cafeïne, alcohol en tabak. Cafeïne zit in koffie, chocolade en bepaalde frisdranken (en in minder mate in thee). Sommige mensen hebben een tekort aan ijzer, waardoor ze te rode bloedlichaampjes aankomen. Cruciaal is het ferritinegehalte, een ijzerdragend eiwit waarvan je minimum 75 microgram/l moet hebben.

De praktijk is gesloten

8 september
t/m
12 september

Ook vitamine B2, vitamine B6, foliumzuur en vitamine B12 zijn nodig voor de aanmaak van rode bloedlichaampjes.

Vitamine C en E kunnen de symptomen verminderen.

Sommige artsen schrijven ontstekingsremmers en pijnstillers voor tegen rusteloze benen. Die kunnen symptomatisch misschien wat verlichten geven, maar hebben veel ongewenste bijwerkingen of gaan op lange termijn niet meer werken. Afhankelijk van de ernst en het ongemak kun je beter voor natuurlijke alternatieven van pijnstillers en ontstekingsremmers kiezen.



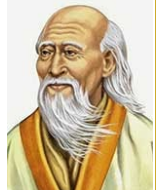
Energiegebrek

Energiegebrek is een natuurlijk alarmsignaal dat erop wijst dat mensen het beter even kalmer aan moeten doen. Voor ongeveer de helft van de Nederlanders is energiegebrek de belangrijkste gezondheidsklacht. Meestal zijn buitengewone of langdurige inspanningen de oorzaak van energiegebrek. Ook het feit dat lichamelijke activiteit en geestelijke werkzaamheden in tijd onvoldoende evenredig verdeeld zijn speelt een rol. Met de nodige rust en slaap is het verschijnsel meestal binnen de kortste keren achter de rug, tenminste indien men niet hervalt in de oude energieverslindende gewoonten. Toch is vermoeidheid niet altijd even onschuldig.



Vervolg op achterzijde

Chinese
Wijsheden



Zelf de hoogste torens
beginnen op de grond

Zo is het voor vele mensen moeilijk om toe te geven dat stress, emotionele overbelasting of een psychologisch probleem hun energiegebrek veroorzaakt. Vreemd genoeg heeft moeheid niet noodzakelijk te maken met een druk werkschema. Zo ondervinden de meeste managers geen hinder van lange werkdagen en een overvolle agenda. Of voelen vrouwen die werk en gezin combineren zich dikwijls beter in hun vel dan huisvrouwen. Opmerkelijk is zelfs dat futloosheid eerder kan voorkomen wanneer men te weinig om handen heeft.

Hoe vermoeidheid voorkomen?

Ons lichaam geeft een waaier van signalen die ons erop wijzen dat het systeem aan rust of herstelling toe is. Vermoeidheid is zo'n signaal en meestal is dit geen reden tot ongerustheid. Als je minder dan 1,5 liter water (zo'n 8 glazen) per dag drinkt, ga je al lijden aan lichte uitdroging.

Je krijgt te kampen met allerlei vage klachten zoals hoofdpijn, concentratieverlies, humeurschommelingen en vooral ook een moeilijk te omschrijven gevoel van vermoeidheid en loomheid.

Zorg voor een goed gebalanceerd en gevarieerd dieet, veel verse groenten en fruit, volkoren producten (pasta, zilvervliesrijst, donker brood...), regelmatig vis of kip en matig aan vlees.

Biologische producten genieten dus duidelijk de voorkeur over gangbare artikelen.

Een kuur zonder koffie, thee, alcohol, suiker en tabak is trouwens ook een prima reinigingskuur voor je lever, die door al deze giftige stoffen erg zwaar wordt belast.

En een moeizaam werkende lever is -je raadt het al- ook weer een mogelijke oorzaak van vermoeidheid.

Durf ook nee te zeggen als er teveel werk op je afkomt! Wees trouw aan jezelf en bewaak je eigen grenzen.

Leef gezond. Beweeg en neem een goede nachtrust. Soms is het mogelijk dat deze maatregelen niet volstaan. Er zijn vele natuurlijke hulpmiddelen die je helpen om sneller meer energie te krijgen.

Nooit meer moe, hoe doe je dat ?



Het is zeer belangrijk voor iedereen om te luisteren naar de signalen van het lichaam. Mensen die zich zwak voelen moeten rusten en hun manier van leven aanpassen. Volwaardig eten is een eerste vereiste om de diverse tekorten in het lichaam (vitaminen, mineralen, ijzer en oligo elementen) terug aan te vullen. Rust is een tweede conditio sine qua non. Dat betekent meestal dat de werkagenda drastisch moet herbekeken worden

en dat men moet kunnen toegeven dat er grenzen zijn aan de eigen mogelijkheden. Veel verzwakte en vermoeide mannen en vrouwen moeten leren 'nee' zeggen. Nogal wat vermoeide mensen proberen zich eerst nog actief te houden met voldoende koffie te drinken. Dit verergert echter nog de problemen.

Wie nooit meer extreem moe of verzwakt wil zijn moet behalve een realistische agenda ook regelmatig een vitaminekuur volgen met ascorbinezuur (vitamine C), een multivitaminenpreparaat, aangevuld met oligo-elementen. Neem contact met uw arts om na te gaan of het wel enkel om extreme vermoeidheid en zwakte gaat. De dokter zal ook de gepaste vitaminen en mineralen voorschrijven. U kunt ook raad vragen aan uw apotheker of drogist indien het om occasionele zwakte gaat.

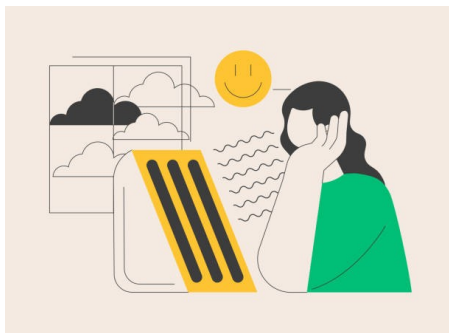
Chronisch vermoeidheidssyndroom

Het chronisch vermoeidheidssyndroom is dikwijls een gevolg van burnout. Veel mensen vergeten echter dat burnout het resultaat is van overmatige stress die niet behandeld wordt met voldoende rust.

Onderzoekers vermoeden het gebrek aan energie en andere symptomen van CVS zou veroorzaakt worden door de blokkade van een metabool sleutelenzym voor de omzetting van koolhydraten in energie. Hierdoor moeten cellen alternatieve brandstof voor de spieren zoeken wat een plotseling gebrek aan energie veroorzaakt.

Lichttherapie geeft beter resultaat dan antidepressiva

Een half uurtje lichttherapie per dag is een betere behandeltechniek tegen depressie dan fluoxetine (Prozac). De resultaten waren vrij indrukwekkend: 44% van de patiënten werd geholpen met lichttherapie, tegenover 19% met antidepressiva. De studie was placebogecontroleerd, dit wil zeggen dat een deel van de patiënten een niet-werkzame procedure van lichttherapie onderging en/of een niet-werkzame pil nam.



Lichttherapie werd aanvankelijk vooral ingezet tegen winterdepressie, omdat gebrek aan zonlicht het dag-nachtritme kan verstoren. Steeds meer onderzoek toont aan dat ook andere vormen van depressie vatbaar zijn. Lichttherapie is erg veilig, enkel kunnen de ogen wat vermoeid geraken. Antidepressiva hebben, naast hun beperkte werkzaamheid, daarentegen veel bijwerkingen.

Bescherm je tegen de winterdepressie

In de winter zijn de dagen kort en de nachten lang. Tijdens deze donkere periode voelt iedereen zich minder fut dan in de lente. Tijdens de winter moet je er daarom extra op letten dat je regelmatig de buitenlucht opzoekt. Een dagelijkse portie lichaamsbeweging versterkt het dag- en nachtritme en maakt je veerkrachtiger tegen een winterdip.



Houd je humeur op peil in de winter

De winter is een donkere periode: koud en kil, weinig licht en buitenlucht, daar bovenop vaak nog de stress van de feestdagen. Hartverwarmende familiedagen, maar voor veel huismoeders erg overbelastend. Voor sommigen zijn het echter eenzame, ziekmakende dagen.

Neem dus je voorzorgen: beperk of verdeel de werkbelasting voor de feesten. En zorg voor een goede gezondheid en weerstand: voldoende vitamine D, een multi,... Wat psychische ondersteuning met B-vitamines, saffraan of sintjanskruid kunnen wat extra reserve geven. Zorg voor voldoende licht en frisse lucht met een dagelijkse wandeling.

Nodig eens een eenzame buur of familielid uit. En als je zelf eenzaam bent: doe er iets aan. Zoek een sociaal gebeuren op, een lessenreeks of hobbyclub. Of zorg voor een hond: in de dierenasielen zitten véél eenzame honden. Kan je er thuis geen nemen, ga dan regelmatig eens wandelen met een asielhond. Contact en goed humeur gegarandeerd voor beide.



Oosterse Wijsheden

Wij kennen het leven niet, hoe kunnen wij de dood dan kennen.

Confucius