

Voor patiënten en belangstellenden die in het welzijnscentrum komen; ook uw reacties en suggesties zijn van harte welkom

Köllingserf 23, 7451 XA Holten

René van Velzen
Paranormaal therapeut/
Magnetiseur



T: 0548 - 366572

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

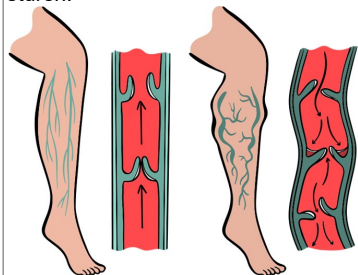
Telefonisch spreekuur 18.00-18.30 u

Meer informatie
www.gripholten.nl

Veneuze Insufficiëntie

(doorbloedingsproblemen)

CVI is de afkorting voor Chronische Veneuze Insufficiëntie. CVI staat voor aanhoudende (chronische) verminderde doorbloeding van de aderen in de benen. Het hart pompt zuurstofrijk bloed door ons lichaam. Wanneer het bloed via de benen weer op weg is richting het hart worden afvalstoffen en zuurstofarm bloed afgevoerd. Het bloed moet hierbij tegen de zwaartekracht in. Daarom zit er een ingenus klepsysteem in de aderen van onze benen dat er voor zorgt dat het bloed niet terugzakt. De aderen moeten voldoende sterk en elastisch blijven om het bloed door dit klepsysteem te sturen.



Wanneer de aderen minder flexibel worden, zijn ze namelijk niet meer in staat om het bloed richting het hart te sturen. Het bloed blijft dan staan en oefent druk uit op de aderen. Door deze druk rekken de aderen uit, verliezen ze hun elasticiteit en worden ze breder waardoor spataderen ontstaan. De kleppen sluiten niet goed meer en het bloed blijft in de benen staan. Hierdoor ontstaan zware, vermoeide, pijnlijke of onrustige benen. Dit proces wordt aangeduid met CVI. Bij CVI kan er sprake zijn van de volgende klachten: zware, vermoeide benen, vocht in de benen, verkleuring van de huid en ontsierende aderen, pijnlijke benen, onrustige benen en spataderen.

Hoe behandel je vochttopstapeling in de weefsels?

Een opgezwollen huid is vaak een teken van vochttopstapeling. Vocht stapelt zich bijvoorbeeld op als gevolg van een slechte doorbloeding. Denk maar aan de opgezwollen oogwallen die sommige mensen hebben vlak nadat ze uit bed zijn. De bloedvaten rond de ogen hebben dan nog wat tijd nodig om zich aan te passen aan de 'wakkere situatie'.

Patiënten met een te hoge bloeddruk of met slecht werkende nieren hebben vaak last van vochttopstapeling (gezwollen benen of voeten). Natuurlijke bloeddrukverlagers zoals knoflook, soja-extracten, kalium enzovoort kunnen dan onrechtstreeks helpen. De bloedstroom kun je nog op andere

manieren verbeteren. Ginkgo biloba en een extract uit zeedenschors (pycnogenol) zijn bekende natuurlijke middelen die hiervoor genomen worden. Regelmatig bewegen is een gratis middel, maar een minstens zo belangrijke aanbeveling!

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.

Biologisch, lekker of beter?



Biologische voeding bevat minder pesticiden, zoveel staat vast. Maar is het voedzamer? Over die vraag bestaan uiteenlopende meningen. De afgelopen jaren zijn er verschillende overzichtsstudies verschenen: volgens de meeste studies bestaan er bewijzen dat biologische voeding voedzamer is. Daarmee is nog niet

gezegd dat de teeltwijze hiervoor verantwoordelijk is. Biologische boeren gebruiken meestal andere variëteiten.

Gezondere voeding is overigens niet de enige reden waarom de consument kiest voor biologisch. Ook de smaak en de zorg voor het milieu zijn twee vaak gehoorde argumenten. Een onderzoek plaatste biologische landbouw in deze context en vergeleek de biologische teelt van aardbeien met de conventionele teelt ervan.

De biologische aardbeien bleken een langere houdbaarheid, meer antioxidanten, vitamine C en polyfenolen te bevatten. Eén aardbeivariëteit smaakte beter dan de rest, een variëteit die de biologische landbouwers gebruiken.

Op landbouwkundig vlak zagen de onderzoekers ook voordelen. De bodem waarop de biologische aardbeien geteeld werden, zijn rijker dan de conventionele bodems. Ze is ook beter in staat om pesticiden af te breken.

(Meer info over biologische voeding: www.biomijnnaatuur.be)

Hoe gezonder eten?



De huidige voedingsdriehoek is vooral samengesteld door de voedings- en landbouwindustrie, en die hebben andere prioriteiten dan onze gezondheid: veel graanproducten, geen onderscheid tussen gezonde (vette) vis en ongezond bewerkt vlees, of tussen industriële vetten en de essentiële omega 3-vetten die we te weinig hebben.

De nieuwere 'actieve voedingsdriehoek' is in zoverre verbeterd dat beweging en gezonde dranken aan de basis staan. Maar de brede balk koolhydraten blijft uitnodigen tot overconsumptie van (geraffineerde) graanproducten, inbegrepen pasta, rijst, aardappelen, ontbijtgranen, gebak,... Dit is al decennialang oorzaak van overgewicht, obesitas, enz....

De belangrijkste balk hoort te zijn: groenten en fruit (dagelijks minstens 8 porties), zoveel mogelijk soorten en kleuren. Daarnaast voldoende eiwitten uit vis, gezond vlees, eieren, paddestoelen,... en gezonde vetten: koudgeperste olijfolie (extra vergine), vlaszaadolie, kokosvet...

Absoluut te mijden (of sterk beperken): frisdranken en ook vruchtensap, bewerkt vlees (charcuterie) en zoveel mogelijk alle industriële voeding. Kies voor vers bereid, indien mogelijk biologisch. En zorg voor ruime variatie, want afwisseling is belangrijk.

Drink voldoende. Volwassenen hebben minstens 1,5 liter vocht per dag nodig! Bij warm weer en verhoogde fysieke activiteit heeft men nog meer vocht nodig. Water is uiteraard een goede bron van vocht.

Wanneer kiezen voor biologisch?

Een aantal groenten en fruit wordt intensiever behandeld met pesticiden dan andere. Volgens de Amerikaanse voedingsdeskundige Mary Eve Brown zijn perziken, appels, paprika's, selder, nectarines, aardbeien, kersen, peren, druiven, spinazie, sla en aardappelen de 'dirty dozen': voedsel die veel residu's van pesticiden bevatten.



In hoeverre dit voor de Belgische en Nederlandse markt ook geldt, is nog maar de vraag. Wel is er een vuistregel die je een idee kan geven: groenten en fruit met een dikke schil zijn beter in staat pesticiden af te weren. Niet-biologisch vlees, eieren en zuivel mijd je best omwille van de aanwezigheid van hormonen en antibiotica. En natuurlijk kies je ook om ecologische redenen voor biologisch voedsel.

Moeten we lokale groenten verkiezen?

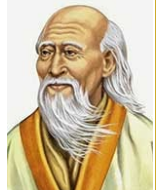
Lokale groenten worden verser geoogst, waardoor ze rijper en voedzamer zijn. Doorgaans is er een ook een rijker aanbod aan variëteiten. Mogelijk tref je op het platteland lokale boeren aan die weliswaar geen biologische producten leveren, maar antibiotica, bestrijdingsmiddelen, veevoeder of bemesting toch verstandig weten te gebruiken. Lokale groenten bieden ook het voordeel dat er minder energie verspreeld wordt bij het transport en bewaring.



Maar hebben we nog de ruimte in eigen land om al ons eigen voedsel te produceren?

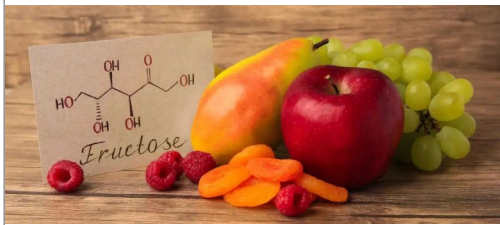
In principe wel. Momenteel heeft een inwoner in België 1,33 hectare landbouwooppervlak nodig, alleen al om zichzelf te voorzien van voedsel. Een veganistische leefstijl vereist maar 0,1 hectare per persoon! In dat geval is België groot genoeg om haar inwoners van voedsel te voorzien. Praktisch lijkt dit bijna een onmogelijke opgave. Toch illustreren de cijfers dat de 'grote ecologische voet' waarop wij leven, niet langer houdbaar is.

Chinese
Wijsheden



Vallen is niet pijnlijk -
voor wie laag vliegt.

Fructoseinname bepaalt gezondheid van darm en lever

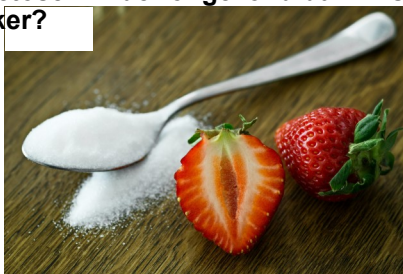


Fructose klinkt fruitiger dan suiker, maar behalve de fructose in (niet geperste) vruchten is er niets gezonds aan. Onze lever is evolutionair aangepast aan de kleine hoeveelheden in het fruit dat ter beschikking was. De kortdurende overdaad aan fruit/fructose in de herfst was een voorbereiding voor de winter. Die 'vetreserve' werd verbruikt tijdens die koude periode. De chronische overdaad tegenwoordig, uit frisdranken en fructoserijk 'voedsel', is een ramp voor de lever. Dat ligt aan de basis van de obesitas- en diabetesepidemie, maar ook van NAFLD, cholesterolverhoging en een hele reeks ontstekings- en ouderdomsziekten.

Uit recent onderzoek blijkt tevens dat zowel acute als chronische consumptie van (industriële) fructose de darmwand aantast en doorlaatbaar maakt, waardoor de belangrijke barrierefunctie van de darm wegvalt: lekkende darm of leaky gut. Hierdoor kan niet alleen ongewenste rommel en toxines binnenkomen, maar vooral ook bacteriële toxines, die een hele reeks pro-inflammatoire cascades in gang zetten.

NVDR. De obesitas- en chronische ziektenepidemie begon na 1970, na de lancering van goedkope HCFS (High-fructose corn syrup). Puur fructose, overvloedig in frisdranken en industriële producten, en de 'zoete weg naar ziekte en dood'.

Fructose minder ongezond dan kristal-suiker?



De populaire benaming van fructose 'vruchtensuiker' klinkt gezonder dan tafelsuiker (sucrose), maar schijn bedriegt. Meer en meer wetenschappers trekken aan de alarmbel omdat we te veel fructose eten. Robert Lustig, professor Klinische Pediatrie aan de universiteit van Californië Sommigen schuwt het woord 'vergift' niet en maakt zelfs de vergelijking met alcohol.

'Niemand ontkent dat alcohol giftig is vanaf bepaalde hoeveelheden, nl. vanaf het moment dat de lever de alcohol niet meer kan verwerken. Zo ook bij fructose: er zit nu zo veel fructose in ons [Amerikaans] dieet dat de lever het niet meer aan kan. Gevolg: de suiker- en vetstofwisseling geraakt in een knoop; we worden alsmat dikker en de kans op

chronische ziekten stijgt enorm.' Frisdranken vormen de grootste dreiging, want die bevatten 'high-fructose corn syrup' en worden tussen de maaltijden door gedronken. Deze siroop is geconcentreerde fructose uit de omzetting van zetmeel uit maïs. Frisdrank en andere producten krijgen er een zoetere smaak door.

Ook in gewone kristalsuiker zit fructose, al is die fructose verbonden aan een andere suikermolecule. Toch doen we er best aan om de consumptie van tafelsuiker drastisch in te perken.

Voorkom leverziekten met een gezonde eet- en leefstijl



Leververvetting (leversteatose, NAFLD) is een progressieve leverziekte gekenmerkt door inflammatie (steatohepatitis-NASH) die leidt naar leverschade en verhoogde mortaliteit.

Aangezien een verkeerde eet- en leefstijl de belangrijkste oorzaak is, wordt het ook duidelijk wat preventie en behandeling is: gezonder eten, meer bewegen en gewichtsverlies. Zelfs matig gewichtsverlies kan helpen. Zelfs zonder dat blijken meer beweging en sport de ziekte te verlichten.

Maar vooral voeding is erg belangrijk: een Mediterraan voedingspatroon (en vergelijkbare diëten), met weinig suiker en geraffineerde koolhydraten, veel groenten en fruit, en gezonde, ongeraffineerde vetten. Omega 3-vetten verdienen de voorkeur, en ook choline (eieren!) is zeer belangrijk voor het levervetmetabolisme. Dit vormt de beste preventie en behandeling.

Gezien de implicatie van oxidatieve stress en inflammatie zijn antioxidanten en anti-inflammatoire stoffen ook belangrijk, evenals leverondersteunende therapie, zoals mariadistel, selenium, alfaliponzuur, curcumine, enz...

Hoe meer van deze maatregelen toegepast worden, hoe beter niet alleen preventie, maar ook herstel van de lever.

Bescherm je tegen de winterkoude



Wanneer het bitterkoud is buiten, bestaan er enkele heel eenvoudige tips om het hart te sparen en plots opduikende

zware gezondheidsproblemen te vermijden. Cardiologen waarschuwen dat creatieve sportmensen best geen uitzonderlijk zware inspanningen leveren. De reden is eenvoudig. Wanneer het koud is gaat de hartslag bij fysieke activiteiten sneller de hoogte in om zich te beschermen tegen de lage temperaturen. Te zware inspanningen dreigen dan beginnende hartklachten erger te maken. Wetenschappers wijzen nog op een ander misverstand. Alcoholische dranken warmen het lichaam niet op, integendeel. Alcohol verdooft het koude gevoel. Dat is de reden waarom mensen die in onverwarmde ruimten proberen te schuilen en alcohol drinken toch sterven van de vrieskoude.

Ook sedentair levende mensen lopen gevaar bij koud weer. Ook hun hart is zeer gevoelig voor negatieve temperaturen. Een daling van de lichaamswarmte kan bij hen voor een extreem lage hartslag zorgen en een plotse daling van de bloeddruk die kan leiden tot een hartstilstand.

Wintervirussen? Natuurlijke virusremmers!

De wintervirussen zijn er weer: griep (influenza), RSV en ook nog SARS. Het probleem is dat deze luchtwegvirussen al lang resistent zijn voor neuramidase-inhibitoren*.

Dus zijn er andere antivirale middelen nodig. Die blijken vooral te vinden in het plantenrijk.

Meest onderzocht is natuurlijk vlierbes dat een sterk antiviraal effect heeft tegen luchtwegvirussen. Veenbessen verhinderen de 'aanhechting', waardoor virussen niet kunnen binnendringen in cellen. Een recente studie lijst somt echter nog enkele interessante mogelijkheden op:

- Sommige fungi (schimmels, paddenstoelen) worden onderzocht op antivirale werking (vgl antibiotica). Daarnaast worden ook onderzoek gedaan naar enkele molecules van bacteriële oorsprong, maar deze zijn nog niet klaar voor gebruik.
- Ook diverse flavonoïden en polyfenolen, zoals uit Geranium sanguineum en ginkgo biloba, zijn antiviraal. Volgens wetenschappers zouden actieve stoffen uit de natuur de verspreiding van griepvirussen kunnen tegenhouden in de toekomst.

*Neuramidase-inhibitoren: de farmaceutische antivirale middelen, zoals oseltamivir.



Oosterse Wijsheden

Wie anderen overwint is sterk,
wie zichzelf overwint is machtig.

Lao-tse