

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

Köllingersef 23, 7451 XA Holten

René van Velzen
Paranormaal therapeut/
Magnetiseur



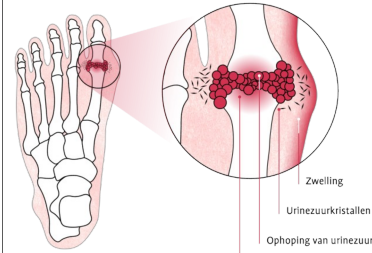
T: 0548 - 366572

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

Telefonisch spreekuur 18.00-18.30 u

Meer informatie
www.gripholten.nl

Jicht en hyperuricemie natuurlijk aanpakken



Urinezuur is een natuurlijk stofwisselingsmetabooliet, antioxidant, en bloeddrukverhogend, waardoor de mens ooit rechtop kon gaan lopen... Maar teveel is teveel, en overmaat urinezuur veroorzaakt chronische ontsteking, hypertensie, jicht, nierziekten, enz... Hyperuricemie (teveel urinezuur in het bloed) blijkt geassocieerd aan obesitas, metabool syndroom, diabetes én plaspillen. Spijtig genoeg leidt moderne voeding vaak tot een stevige overproductie van urinezuur: teveel rood vlees, geraffineerde suikers en zetmelen, overmaat alcohol, enz... Er is 'medicatie', maar spijtig genoeg met veel neveneffecten.

Natuurlijke preventie en aanpak berust dus op: gezonde, natuurlijke voeding, met veel groenten, fruit, kruiden, enz... en voldoende drinken: 2-3 liter water, thee,... Ook koffie blijkt goed.

Er is een grote keuze aan kruiden-thees met urinezuur- en vochtafdrijvend effect: gember-, brandnetel-, paardebloem-, heermoes-, hibiscus-, selderij-, berken-, uienthee, enz... In de handel of zelf te bereiden (recepten overvloedig op internet). Wordt ook vermeld: appelazijn; er is een studie met vitamine C, en recentere: studies over het verband van het darmmicrobioom met hyperuricemie. Dus probiotica?

De gevaren van urinezuur

Urinezuur is een noodzakelijk afvalproduct, het is zelfs een belangrijk antioxidant in het bloed. Toch vormen verhoogde bloedwaarden van urinezuur een risico voor hart- en vaatziekten, nierziekten, jicht en zelfs diabetes. Een van de redenen is dat de productie van urinezuur via een schadelijk proces verloopt.

Hoe remmen we de productie van urinezuur? Heel simpel: door minder vlees en minder fructose te eten. Fructose zit in gewone tafelsuiker, maar ook in fruit en fruitsap. Fruit is rijk aan vezels die de opname van fructose remmen, maar in fruitsap zitten die vezels niet.

Proteïnen uit vlees verhogen het risico op hoge urinezuur terwijl proteïnen uit planten urinezuur juist verlagen. Vis en zeevruchten zijn de grootste bronnen van urinezuur producerende proteïnen, al zijn het wel voedzame bronnen van andere nutriënten.

Verhoogd urinezuurgehalte en mineralentekorten

Hyperuricemie, een verhoogd urinezuurgehalte in het bloed, kan er toe leiden dat het overtollige urinezuur neerslaat onder vorm van (naald-)kristallen in de weefsels. Dit gebeurt vooral in gewrichten, meestal aan de grote teen. Deze zorgt voor ontsteking. Het gewricht is dan zeer pijnlijk, rood en gezwollen: jicht. Een ander gevolg is dat er 'uraatkristallen' gevormd worden in de nieren, waaruit dan nierstenen gevormd worden.

Urinezuur wordt gevormd uit 'purine', bij afbraak van DNA. Een teveel kan ontstaan door:

- afbraak van eigen cellen (b.v. bij kankerbehandeling), waarbij ook deze purines vrijkomen
- de consumptie van veel purines in de voeding: vooral uit rood vlees.
- door onvoldoende uitscheiding via de nieren.

Uit recent onderzoek blijkt dat gebrek aan magnesium en zink ook een belangrijke rol spelen. Tekorten aan deze mineralen verhogen significant het risico op hyperuricemie, dus op jicht.

Belangrijkste preventie: veel groenten en fruit eten en minder rood vlees en graanproducten (fytaten binden mineralen). En suppletie is natuurlijk een goede optie.

Cafeïne zinloos bij slaaptkort



Slaapgebrek doet je aandacht verslapen en met enkele kopjes koffie kun je dat een beetje verhelpen. Toch, al na drie korte nachten van vijf uur slaap verdwijnt het gunstige effect van cafeïne. Cafeïne houdt je niet scherp als je meerdere nachten te weinig geslapen hebt. Dr. Tracy Jill Doty heeft dit effect in opdracht van het Amerikaanse ministerie van defensie bestudeerd. Cafeïne is dus geen goede stimulans voor onuitslapen hersenen. Bovendien kan koffie 's avonds of laat in de namiddag de nachtrust verstoren.

Slapen is een levensbehoefte: goede slaap zorgt voor herstel en is de basis voor gezondheid en fitheid. Nochtans slapen veel mensen slecht. Volgens onderzoek lijdt zowat een derde van alle mannen en vrouwen onder slaapproblemen: zowel slecht inslapen, als een slechte kwaliteit van slaap die niet zorgt voor voldoende herstel. De eerste reflex is (jammer genoeg ook voor artsen!) slaappillen; maar deze verdoven, ze zorgen niet voor een herstellende slaap. Bovendien hebben ze veel nevenwerkingen, zijn ze verslavend én de belangrijkste oorzaak van slapeloosheid.

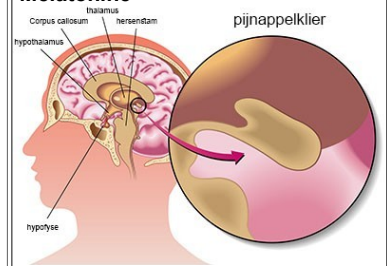
Cafeïne verergert menopauzale klachten

Het drinken van koffie en andere cafeïnehoudende dranken kan menopauzale klachten verergeren, zoals opvliegers en nachtelijk zweten. Bijna 80% van vrouwen die de menopauze doormaken, kampen met zulke klach-

ten. Ook wanneer de overgang achter de rug is, blijven de meeste vrouwen klachten hebben. Cafeïne zou wel stemming en concentratie bevorderen.

Nederlanders en Belgen horen tot de grootste koffiedrinkers ter wereld, maar koffie is niet de enige drank waarin cafeïne zit. Ook energiedranken bevatten veel cafeïne, die niet de gezonde polyfenolen leveren die wel in koffie aanwezig zijn. Zich volledig onthouden van koffie is dus niet altijd nodig. Wees bewust van de hoeveelheid cafeïne die je inneemt en probeer een periode te leven zonder cafeïne of koffie. Dan merk je welk effect dat heeft op je klachten.

Melatonine



Melatonine is een hormoon dat een klier in de hersenen produceert als het donker wordt. Het hormoon stuurt belangrijke nachtelijke processen aan in het lichaam, die slaap en herstel met zich meebrengen. Dat suppletie van melatonine de slaap kan verbeteren en de biologische klok opnieuw kan instellen, is ondertussen wetenschappelijk bewezen. Veelbelovend zijn ook de effecten bij dementie, stress, pijn en zelfs kanker. Verbetering van slaap kan virtueel bij elk ziektebeeld nuttig zijn.

Minder gekend is de functie van melatonine (en serotonine) in het spijsverteringsstelsel. Daar wordt melatonine in veel grotere hoeveelheden aangemaakt dan in de hersenen. Melatonine regelt er de darmtransit en treedt op als antioxidant. Melatonine beschermt mogelijk ook de pancreas. Melatonine wordt aangemaakt uit serotonine, dat op zijn beurt uit tryptofaan - dat we uit onze voeding moeten halen - wordt aangemaakt.

Alarm voor overconsumptie slaappmiddelen

Elk jaar 400 miljoen dosissen slaappmiddelen in België, hoeveel is dat per Belg? Rampzalig veel. Vooral als je rekening houdt met de zware bijwerkingen, risico's, gewenning en verslaving.

Vervolg op achterzijde

Clusterhoofdpijn



Clusterhoofdpijn is een regelmatig optredende hoofdpijn, die op migraine lijkt, maar niet voorafgegaan wordt door auraverschijnselen, zoals lichtflitsen, stemmings-, geur- en smaakveranderingen. Clusterhoofdpijn komt vooral voor bij mannen van middelbare leeftijd (verhouding mannen-vrouwen: ongeveer 6 : 1).

Bij episodische clusterhoofdpijn kunnen de acute hoofdpijnaanvallen 15 minuten tot 3 uur duren en zich gedurende een aantal dagen, weken of maanden (= cluster-periode) tot 8 keer per dag voordoen. De clusterperiodes worden afgewisseld met hoofdpijnvrije periodes.

Bij chronische clusterhoofdpijn is er sprake van voortdurende hoofdpijnaanvallen, die niet worden afgewisseld door klachtenvrije periodes. Bijkomende verschijnselen bij clusterhoofdpijn zijn o.a. éénzijdige tranenvloed, neusverstopping, rood gelaat en pupilvernauwing.

De oorzaak van clusterhoofdpijn is een vaataandoening. Daarom noemt men het ook vasculaire hoofdpijn.

Tips om hoofdpijn te voorkomen!

Wat voor soort hoofdpijn u ook heeft, migraine, spanningshoofdpijn, clusterhoofdpijn of hoofdpijn veroorzaakt door geneesmiddelen, er zijn verschillende algemene tips die het uitproberen zeker waard zijn.

Wil je minder pijn? Hou dan rekening met de volgende leefregels:

- Zorg voor voldoende nachtrust (minimum 8 uur) en ontspanning
- Eet regelmatig, sla het ontbijt nooit over
- Rook niet of probeer te minderen
- Drink niet te veel alcohol, koffie of cola
- Tracht te onthaasten en te ontstressen
- Gebruik niet elke dag een pijnstiller
- Voorkom hoofdpijnuitlokkende factoren, zoals extreem harde muziek of te zware lichamelijk inspanning
- Hou uw huisarts op de hoogte indien de hoofdpijn niet binnen de week verdwijnt

Chinese
Wijsheden

Zwijgen laten wij pas in de loop van ons leven; spreken laten we al eerder.

Lao-tse

Soms kunnen ze even kortdurend nuttig zijn in noodsituaties, maar ze worden te makkelijk voorgeschreven, en langdurig doorgebruikt... Vanaf nu worden apothekers in de strijd gegooid tegen dit gigantische gezondheidsprobleem. Hopelijk helpt het. In Nederland is er een meer restrictief beleid, maar toch zou 10% van de Nederlanders benzodiazepines gebruiken (slaap/kalmeermiddel).



Maar waarom gebruiken zovelen deze drugs terwijl er zoveel mogelijkheden zijn qua preventie en natuurlijke middelen?

- Gezonde levenswijze, slaaphygiëne en voldoende beweging, liefst in buitenlucht zorgen voor een betere slaapkwaliteit. En stressbeheersing...
- Een goed gesprek (stherapie) kan helpen om de oorzaken van slaapproblemen op te sporen en verhelpen.
- Er zijn tal van veilige fytotherapeutische hulpslaapmiddelen...
- Magnesium ontspant, evenals GABA (rust-neurotransmitter)
- Melatonine, supergezond en beschikbaar als slaaphulp.
- Saffraanextract: vooral bij stress en psychische problemen.
- DHA: superbelangrijk voor de hersenwerking.

Negatieve stress



Langdurige, negatieve stress is gevaarlijk en kan ernstige gezondheidsschade veroorzaken. Chronische, negatieve stress kan schade veroorzaken aan het limbisch systeem en het immuunsysteem. De schade van een teveel aan cortisol (cortisol wordt ook het stresshormoon genoemd) bestaat uit een verminderde functie van geheugen en concentratie, een negatieve invloed op stemming en slaap en chronische vermoeidheid. Door de aantasting van het immuunsysteem neemt de afweer tegen ziekteverwekkende stoffen af.

Veel mensen die onder negatieve stress lijden, hebben ook af te rekenen met een sterk verhoogde bloeddruk. Daardoor ontstaat er een groter risico op een hartaanval.

Door de verminderde functie van het immuunsysteem kan ook een burnout ontstaan. Dit is niet makkelijk te bewijzen, omdat ook andere factoren van in-

vloed kunnen zijn, bijvoorbeeld erfelijke aanleg. Personen die het slachtoffer zijn van negatieve stress moeten eerst nagaan of ze wel voldoende vitamine B via hun voeding binnenkrijgen. Vraag anders advies aan uw arts of apotheker. Er bestaan voldoende versterkende middelen die hulp bieden om de negativiteit van stress te elimineren.

Huilbaby's

(Baby)kolieken veroorzaken oncontroleerbare huilbuien bij baby's die voor de rest gezond zijn. Huilbuien van meer dan drie uur per dag kunnen al in de eerste weken na de geboorte beginnen en houden soms zes maanden aan. Zulke huilbuien komen bij 10-30% van alle baby's voor. Niet verwonderlijk vormen huilbaby's een grote bron van stress en frustraties voor de ouders.



De precieze oorzaken van de huilbuien zijn nog niet gekend. Meestal wordt de oorzaak gezocht bij darmkrampen of opkomend maagzuur, vandaar de naam kolieken. Andere mogelijke factoren zijn allergie of intolerantie voor bepaalde voedingsproducten, zoals koemelk en soja. Infecties, groeistoornissen en trage hersenontwikkeling kunnen ook aan de basis liggen, maar meestal is er geen reden tot ongerustheid. Raadpleeg een arts om te bepalen of het onderliggende probleem ernstig is.

Noten verminderen ontstekingen

Het eten van noten verlaagt het ontstekingsniveau in het lichaam. Uit Brits onderzoek blijkt dat verpleegsters die regelmatig noten nuttigen, lagere waarden voor CRP en IL6 hebben. CRP en IL6 zijn twee ontstekingsfactoren: ze worden in het lichaam aangemaakt wanneer afweercellen actief zijn. De onderzoekers berekenden ook dat het inruilen van vlees, eieren of geraffineerde granen voor noten ontstekingen significant doet dalen.



Veel gezondheidsproblemen zijn terug te leiden naar milde ontstekingen die niet beëindigd geraken. Ontstekingen zijn nodig om ongewenste indringers te elimineren of om weefsel te herstellen, maar in afwezigheid van indringers kunnen ze schadelijk worden. Ontstekingen aan de bloedvaten vormen de kiemen voor aderverkalking, terwijl hersenontstekingen een drijvende kracht zijn achter vele hersenziekten. Noten zijn voedzaam, ze bevatten magnesium, vezels, arginine, gezonde vetzuren en antioxidanten. Het onderzoek bevestigt de gezondmakende kracht van noten voor diabetes en hart en vaatziekten, zoals gebleken uit bevolkingsstudies en klinische tests.

Cortisonen beschadigen de hersenen



Corticosteroiden zijn al eerder in verband gebracht met neuropsychiatrische klachten als angst en depressie, al werd beweerd dat dit niet gold voor de lokale inhalatie-steroiden (puffers). Steroidmedicatie wordt zeer vaak voorgeschreven als ontstekingsremmer, vele patiënten gebruiken deze chronisch.

Uit onderzoek (Universiteit Leiden) blijkt dat het gebruik van systemische (pillen, inspuitingen), maar óók inhalatie-steroiden gepaard gaat met veranderingen in het hersenvolume en de witte stof van de hersenen. Voor dit onderzoek werden de gegevens van de Engelse Biobank gebruikt. De MRI-hersenscans werden vergeleken van 222 mensen die systemische steroiden, en 557 die inhalatiesteroiden gebruikten, met die van 24.106 niet-gebruikers. Uit MRI-scans bleek dat alle steroidengebruik gepaard ging met een afwijkende structuur van de witte stof in het brein vergeleken met geen gebruik. Witte stof speelt een rol bij neuronale connectiviteit en signalering in de hersenen.

De onderzoekers: "Zowel arts als patiënt zouden op de hoogte moeten zijn van deze bijwerkingen. En: deze studieresultaten impliceren het belang van het gebruik van alternatieve behandelmethoden."

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, ...



Oosterse Wijsheden

Eén ogenblik van geduld kan een mens behoeden voor duizend zorgen.