

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

Köllingerf 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

Langzame sluiting van de praktijk
Vanaf 1 januari 2026 neem ik geen nieuwe patiënten meer aan in de praktijk.

Na 42 jaar vind ik de tijd gekomen om de praktijk rustig af te bouwen en de patiënten, die nu nog gebruik maken van mijn diensten, wil blijven ondersteunen.

Deze keuze heb ik gemaakt omdat het aantal nieuwe patiënten afneemt en de patiënten, die nu nog in de praktijk komen, niet goed weten waar zij dan terecht kunnen als ik de praktijk helemaal zou sluiten.

Hiermee hoop ik een beetje duidelijkheid te geven aan de, vooral vaste, patiënten.

Vermijd de feestdagenblues



De feestdagen komen eraan. Mensen die hopen dat ze wat tijd voor zichzelf hebben, zijn er dikwijls aan voor de moeite. Winkelen, koken, kuisen, en zelfs voor amusement zorgen: het brengt een zekere stress met zich mee, en soms zelfs depressie.

Kijk dus uit voor hoge verwachtingen. Je kunt jezelf niet dwingen om gelukkig en onbezorgd te zijn tijdens de vakantieperiode. Integendeel, jezelf dwingen zal averechts werken.

Kerstmis hoeft dus niet het perfecte feest te zijn, hoewel het dat misschien vorig jaar wel was.

- Ben je droevig om een of andere gebeurtenis, zet die gevoelens niet opzij, maar erken ze. Aanvaard dat andere mensen uit je naaste omgeving ook niet altijd even gelukkig zijn (ondanks kerstmis). Geluk koop je niet af met dure cadeaus.

- Zorg voor een goede planning, waarin je ook ademruimte voor jezelf plant. Je kunt niet op elk feestje present zijn.

- Blijf gezond eten. Laat dus niet alle remmen los waardoor je na de feestperiode met 'de gebakken peren' zit.

Gun je lichaam een herstelpauze na de feestdagen...

Hoe gezellig en warm de feestdagen ook zijn, vaak zijn ze wel belastend voor ons lichaam: meer en overvloedig eten, drank, gebak en andere zoetheiden... Allemaal niet zo gezond. Voor een korte periode kan ons

lichaam dat wel aan, maar op termijn kan dit wel ernstige gevolgen hebben voor lever, pancreas, suikerstofwisseling, én je figuur. Dus is het zeker nuttig om na de feestdagen je lichaam een rustpauze te gunnen, om alle overtolligheid te kunnen elimineren.

Begin alvast met een periode met gezonde, lichte voeding: veel groenten, vis en wat gevogelte, enkel goede vetten. Een tijdje weinig alcohol geeft de lever tijd om te recupereren. Tournéer minerale, een maand zonder alcohol in februari, is daar ideaal voor. Maar wat belet je om alvast wat vroeger te starten?

Hetzelfde geldt overigens voor zoetigheden én graanproducten: gun je pancreas en je figuur even rust! Wat ondersteuning kan ook helpen: mariadistel, artisjok, curcumine, berberine,...

De lever is een 'workaholic'

Voor onze lever zijn het geen gemakkelijke tijden. Het grootste orgaan in het menselijk lichaam dreigt ziek te worden door het vele werk dat er verricht moet worden. De lever krijgt het voor alle duidelijkheid niet alleen lastig door fastfood maaltijden die op onregelmatige tijdstippen verwerkt moeten worden. Ook verkeerde vetten, voedingsadditieven zoals kleurstoffen, bewaarmiddelen, smaakversterkers, de luchtvervuiling afkomstig van de industrie en het autoverkeer, pesticiden in groenten en fruit en heel veel soorten medicatie, zoals pijnstillers en antibiotica plegen een aanslag op het levensbelangrijke zuiveringstation van ons lichaam.

De lever is dus een 'workaholic' uit pure noodzaak. We eten, drinken, slikken, werken en rijden onze levercellen in de vernieling.

Veel voorkomende symptomen van een onvoldoende leverfunctie zijn:

- zwakke vertering
- opgezwollen buik
- misselijkheid na het eten van vette voeding
- vetzucht rond de buik
- Obstipatie
- Depressiviteit
- Geïrriteerdheid
- Agressiviteit
- overmatige lichaamswarmte
- Transpiratie
- lichaamsgeur

Snoepen, suikergoed of suikerslecht?



Nadat de Sint is langs geweest, is de suiker- en vetvoorraad meestal genoeg aangevuld om zonder verdere extra's de winter door te komen. Maar ook met Kerst en Nieuwjaar wil je toch feesten?

De grootste gezondheidsuitdaging wordt niet noodzakelijk het feestdiner, maar alles er rond, van apero tot desserts, snacks enz...



Suiker zit werkelijk overal in (verborgen), zeker in alles wat je zelf niet vers maakt. Suikers (en industriële vetten) liggen aan de basis van obesitas en de hele resem welvaartsziekten. Het loont toch de moeite om eens na te denken over alternatieven. Enkele hints:

- Probeer zoveel mogelijk zelf vers te koken
- Vervang suikersnoep door fruit (geen sap!), een handvol nootjes, met mate donkere chocolade (minimum 70% cacao)...
- Vervang mierzoete geprefabriceerde desserts door een appeltje in de oven of eigen gebak met bv. amandelmeel en fruit...
- Wees matig met alcohol, maar mijd zeker frisdranken. Fruitsappen en alcoholvrije alternatieven zijn spijtig genoeg meestal suikerbommen, en dus niet gezond.
- Las tussen de feesten enkele matige, gezonde dagen in zonder alcohol...

Hoe blijf je langer gezond?

"Iemand die tijdens zijn volwassen leven gezond eet, regelmatig beweegt, een gezond lichaamsgewicht nastreeft, niet rookt en niet teveel alcohol drinkt, zal gemiddeld 12-14 jaar langer leven." Deze raadgevingen werden gedistilleerd uit een grootschalige bevolkingsstudie (VS: 120.000 gezondheidsprofessionals). De gebruikte criteria van gezonde voeding: veel groenten, fruit, noten, volkoren, onverzadigde/langeketen-omega-3-vetzuren, en weinig rood/bewerkt vlees, frisdrank, transvetten en zout. Dat is duidelijk.



Een andere studie bij meer dan 4000 zestigplussers schoof zeven beslissende eet- en leefstijlfactoren naar voren: niet roken, alcoholverbruik tussen 0.6-30 g/dag, minstens wekelijks matige fysieke activiteit, weinig bewerkt (processed) vlees, wekelijks vis en dagelijks zowel groenten als fruit eten.

"Met deze zeven leefstijlfactoren was het mogelijk diegenen te identificeren met een substantieel lager risico op hart- en vaatziekten en overlijden, onafhankelijk van BMI en opleidings-

niveau."

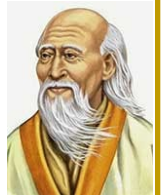
Dat dit zowel geldt voor honderdjarigen als voor diegenen die al 'gezondheidsissues' hebben, zoals hypertensie of diabetes, werd onderzocht in talloze studies aangehouden: een gezonde eet- en leefstijl is altijd de beste optie.

De ziekelijke gevolgen van teveel alcohol

Een vette lever is één van de meest kenmerkende verschijnselen van overmatig alcoholgebruik. Door het regelmatig drinken heeft de lever te weinig tijd om andere stoffen af te breken. Hierdoor wordt vet opgeslagen in plaats van afgebroken. Genezing is mogelijk als er langere tijd geen alcohol wordt gedronken.

Leverontsteking (alcoholhepatitis) Ontsteking van de lever kan ontstaan na langdurig overmatig gebruik van alcohol. Patiënten die hieraan lijden zijn ernstig ziek zonder dat ze het zelf beseffen. Klassieke kenmerken zijn: ontbrekende eetlust en buikpijn door zwelling van de lever. Het is een ernstige aandoening die dodelijk kan zijn (tien tot dertig procent overlijdt). Als de patiënt overleeft en doorgaat met drinken, ontstaat er een chronische ontsteking. Meer dan één derde van deze patiënten krijgt levercirrose. Alcoholisme is de grootste oorzaak van levercirrose in de westerse wereld. Het ontstaat bij vijftien procent van de alcoholisten. De werkende levercellen worden vernietigd en bindweefsel neemt de plaats in van de afgestorven cellen. De lever verliest zijn functionaliteit. Dit is zeer ernstig. Levercirrose is levensbedreigend en meestal niet te genezen. De ziekte kan echter jarenlang bestaan zonder dat er klachten optreden.

Chinese Wijsheden



Onrecht verdragen is gemakkelijk, behalve dan dat je er steeds aan moet denken.

Confucius

Spijvertering heeft nood aan regelmaat

Net zoals wat je eet, is wanneer je eet bepalend voor de gezondheid. Eet de grootste maaltijd zo vroeg mogelijk op de dag, dat zou het beste zijn. Studies tonen ook aan dat mannen of vrouwen die het ontbijt overslaan, het veel lastiger hebben om gewicht te verliezen. Dat is zonder meer merkwaardig: ontbijters nemen via hun ontbijt gemiddeld meer calorieën in dan mannen en vrouwen die hun ontbijt systematisch overslaan. Het ontbijt wordt vaak overgeslagen net om gewicht te verliezen ... Onderzoekers raden ook aan om zo regelmatig mogelijk te eten en vooral om maaltijden laat in de avond te vermijden.



Hun argumentatie is dat vele processen in het lichaam een dag-nachtritme volgen. Regelmaat in spijsvertering versterkt dat ritme alleen maar. Andere processen in het lichaam - van glucosemetabolisme en cholesterolregeling tot herstel van weefsel - zullen daardoor efficiënter verlopen. Samen met het gezin aan tafel eten, dat zou dus een gezonde gewoonte zijn en bijdragen tot een gezonde houding tegenover voeding bij de kinderen.

Gezond ontbijt tegen overgewicht

Veel mensen tussen 40 en 75 jaar vragen zich af hoe ze overgewicht kunnen vermijden. Het (deel)antwoord is de eenvoud zelf. Neem iedere ochtend voldoende tijd voor een gezond ontbijt. Een groot aantal mensen ontbijten niet, anderen eten tijdens de ochtenduren te weinig. Weinig eetlust na het ontwaken heeft veel te maken met een teveel aan toxische stoffen in het lichaam en een niet optimale leverwerking.

Hoe dan ook, voldoende eten 's morgens, en liefst 10 procent meer dan het klassieke ontbijt voorschrijft, helpt mee om overgewicht te vermijden. Britse onderzoekers volgden gedurende een periode van 3 jaar 6800 mensen in de leeftijdscategorie tussen 40 en 75 jaar. Het besluit van de studie was dat hoe meer men 's morgens at, hoe kleiner de kans was om aan overgewicht te lijden. Het oude gezegde, ontbijten als een keizer, lunchen als een koning en een nederig avondmaal als een clochard, krijgt hier terug zijn volle betekenis.

Koninginnebrij bestrijdt vermoeidheid

Koninginnebrij is een weldaad van de natuur, een concentraat van vitaminen en oligo-elementen. Het bevat koolhydraten, essentiële vetzuren, aminozuren,



Koninginnebrij of Bijenmelk

talrijke mineralen (koper, ijzer, fosfor, etc...), vitaminen van de groep B (B1, B5, foliumzuur) en biotine. Het brengt ook fosfor en choline aan die het geheugen stimuleren. De gelyofiliseerde vorm laat toe de integraliteit van de vitale bestanddelen te bewaren en te behouden tot ze verteerd worden.

Koninginnenbrij wordt traditioneel gebruikt bij lichamelijke en geestelijke vermoeidheid, in stresssituaties of bij gedeprimeerde toestanden. Het stimuleert het natuurlijk afweersysteem van het organisme.

Andere positieve kwaliteiten van de 'soms vergeten' koninginnebrij zijn:

- Zorgt op een zachte manier voor een meer optimistisch gevoel
- Vermoeide personen krijgen nieuwe energie
- Helpt om chronische vermoeidheid te bestrijden en garandeert een betere slaap
- Laat mensen toe langer intellectuele prestaties te leveren zonder oververmoeidheid
- Bevordert een regelmatig eetpatroon en voorkomt op die wijze spijsverteringsklachten
- Versterkt het afweersysteem en neutraliseert de meeste virale en bacteriële infecties
- Helpt sportmensen om sneller te herstellen van topprestaties
- Heeft een gunstige invloed op de bloeddruk en op het cholesterolniveau
- Is een uitstekend middel tegen bloedarmoede en depressies
- Verbeterd de geheugenfunctie en het zichtvermogen bij senioren.
- Activeert uitgeputte vitale klieren bij oververmoeide mannen en vrouwen en bij iedereen die ouder is dan 40 jaar. Koninginnenbrij kan het hele jaar door gebruikt worden.

SIBO: weinig bekend, maar hardnekkig darmprobleem

Dunnedarmontsteking (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) is een veel voorkomend, maar nauwelijks bekend darmprobleem. De dunne darm dient om te verteren, verdere afbraak door de darmflora hoort thuis in de dikke darm. Die heeft daarvoor een uitgebreid darmmicrobioom nodig. In de dunne darm hoort slechts een beperkte darmflora thuis. Teveel bacteriën in de dunne darm gaan daar al zorgen voor storende afbraakproducten. En gasvorming.

Symptomen zijn dus gasvorming en een opgeblazen gevoel, buikpijn en –krampen, reflux (brandend maagzuur), diarree/constipatie, stoelgangafwijkingen (dun, drijvend, plakkerig,...) maar ook diverse voedselovergevoeligheden.

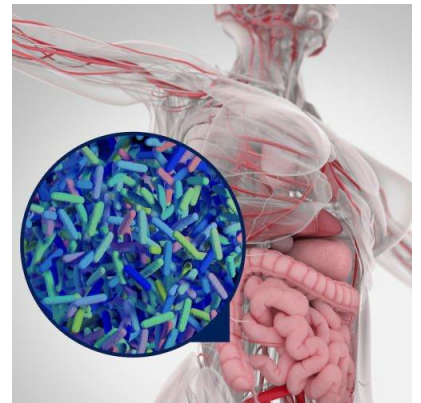
Ook veel andere symptomen worden vermeld: hoofdpijn, concentratiestoornissen (hersennist), stemmingsstoornissen en depressie, malabsorptie en voedingsdeficiënties, en leververvetting.

Kenmerkend: pre/probiotica helpen vaak niet, maar vergroten het probleem nog... De oorzaken dienen gezocht te worden in verkeerde voeding en voedingsgewoonten, maagzuurremmers, microbiomverstoringen (dysbiose).

Behandeling is moeilijk, maar begint bij betere voeding(sgewoonten). Vaak wordt tijdelijk een FODMAP-dieet aangeraden.

Hoe voorkom je een moeilijke spijsvertering

Gezonde voedingsgewoonten zijn de 'sleutel' om spijsverteringsproblemen tegen te gaan. Concreet betekent dit dat mensen de tijd moeten nemen om rustig te eten en te kauwen. Voedsel goed kauwen is cruciaal voor een betere spijsvertering. Verder moet men zorgen dat de maaltijden niet de copieus, noch te vettig zijn. Het is verder raadzaam het gebruik van alcoholische dranken te beperken. Hetzelfde geldt voor drankjes met veel koolzuur. Sommige mensen krijgen maag- en leverklachten door teveel chocolade of eieren te eten. Deze producten moeten dan alvast tijdelijk verbannen worden.



Het opgeblazen gevoel in de maagstreek kan voorkomen worden door kleinere maaltijden te gebruiken. Indien de klachten niet binnen één dag verdwijnen is het raadzaam een arts te consulteren. Vergeet echter ook niet de helende kracht van zuiverende planten. Zij zorgen ervoor dat toxines (giftige stoffen) uit het lichaam verdwijnen. Vermijd tot slot de consumptie van rood vlees, gekruid voedsel en alcohol.



Oosterse Wijsheden

**Geluk komt nooit met z'n tweeën;
ongeluk nooit alleen.**