

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

Vermoeidheid



Het is een normaal verschijnsel dat mensen moe worden na een lichamelijke of geestelijke inspanning. In onze moderne samenleving zijn er echter heel wat andere elementen die vermoeidheid sterk in de hand werken. Denk maar aan lawaaihinder op de weg of op het werk. Ook de onzichtbare elektromagnetische straling van mobiele telefoons, computers, microgolfovens en televisietoestellen zorgen er voor dat we extra afweerkraft nodig hebben en dus sneller vermoeid raken.

Het menselijk lichaam is, zoals alles in de natuur, ook gesteld op regelmaat. Door de flexibele eisen, die de samenleving ons oplegt, worden we veel sneller moe. De verarmde voedselkwaliteit is nog een belangrijke factor die bijdraagt tot meer moeheid bij de mens. Onze voeding komt immers van uitgeputte en met pesticiden en herbiciden bewerkte landbouwgronden die zelf geen rust krijgen om te herstellen, dit in tegenstelling met een halve eeuw terug toen de landbouwers hun gronden regelmatig lieten 'rusten'.

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.

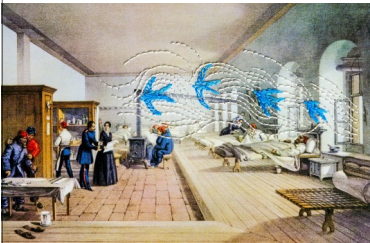
Wie nooit meer extreem moe of verzwakt wil zijn moet behalve een realistische agenda ook regelmatig een vitaminekuur volgen met ascorbinezuur (vitamine C), een multivitaminenpreparaat, aangevuld met oligo elementen. Neem contact met uw arts om na te gaan of het wel enkel om extreme vermoeidheid en zwakte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

Binnen atmosfeer nog slechter dan buitenlucht

In onze moderne samenleving bren-



gen mensen 70 tot 90% van de tijd door in auto's, openbaar vervoer, kantoren, restaurants, grootwarenhuizen en privé-woningen. Iedereen wordt er, zonder het zelf te weten, voortdurend geconfronteerd met verschillende vormen van luchtvervuiling. Via de ademhaling komen die onzichtbare stofdeeltjes in onze longen en mogelijk ook in het bloed terecht. Iedereen weet nu ongeveer dat het buitenmilieu deze maatschappij met enorme problemen en uitdagingen confronteert. Over de kwaliteit van de binnenlucht is er veel minder bekend.



Het is immers zeer moeilijk om ieder kantoor, auto of privé-woning te screenen op gevaarlijke stofdeeltjes. Toch blijkt uit bepaalde onderzoeken dat de luchtkwaliteit in de gebouwen en in de wagen veel slechter is dan in de ook bedreigde buiten atmosfeer. In gebouwen zijn er veel meer vervuilende actoren tegelijkertijd actief. Denk aan alle chemische poetsmaterialen, kunststoffen, elektromagnetische velden. Onderzoekers hechten de laatste jaren meer belang aan de luchtkwaliteit binnen in de gebouwen. En dat is nodig!

Preventieve maatregelen tegen indoor luchtvervuiling

Luchtvervuiling in woningen voorkomen is in de allereerste plaats zorgen voor voldoende verluchting. Onzichtbare vochtigheid in te kleine woonruimten met teveel bewoners, planten en huisdieren zorgen voor vochtige stofpartikels die bacterieel geladen kunnen zijn en mogelijk ziekten verwekken.

De gevolgen van een niet optimaal verluchte woning zijn:

- ontstaan of erger worden van aandoeningen van de luchtwegen, neus-, keel- en oor kwalen en gewrichtspijn
- Deze ongemakken ontstaan door de te hoge aanwezigheid van vluchtige

samengestelde stofdeeltjes. Zij vormen de allergenen en de ziekteverwekkers.

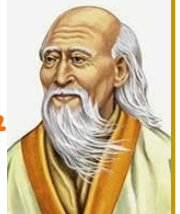
Het is ook belangrijk om de luchtvochtigheid in de leef- en werkruimte rond de 50% te houden. Mensen zullen onder die omstandigheden minder last hebben van irritaties aan de luchtwegen. Eens de luchtvochtigheid hoger wordt dan 55% krijg je 'zware lucht'. Te vochtige lucht laat bacteriën toe zich sneller te vermenvuldigen en meer ziekten te verwekken. Een luchtvochtigheid van minder dan 50% zorgt ook voor problemen. Mensen krijgen dan droge ogen, de slijmvliezen van de neus werken onvoldoende waardoor de immuniteit afneemt en er spontane ontstekingen kunnen optreden aan de ogen en in de keel. Te droge lucht zorgt tenslotte voor onaangename elektrostatische elektriciteit.

Verband tussen astma, kanker en de binnen atmosfeer

In de laatste twintig jaar is het aantal kinderen met astma meer dan verdubbeld. Dit heeft voor gevolg dat 10 tot 12 % van de kinderen nu aan deze ziekte lijden. De cijfers blijven stijgen. In de Verenigde Staten is het aantal jonge leukemieslachtoffers met 30 tot 40% toegenomen. Hetzelfde geldt voor hersentumoren. De dubieuze kwaliteit van de geïnhaleerde lucht in woningen, kantoren en auto's wordt meer en meer in verband

Vervolg op de achterzijde

Chinese
Wijsheden



Wie oude kennis
koesterd en voortdurend
nieuwe verjaart, mag
een leetaat van anderen
zijn.
Confucius

gebracht met deze alarmerende cijfers en de menselijke drama's die ze verbergen.

Wetenschappers zijn er nu al van overtuigd dat de luchtkwaliteit in gebouwen en auto's een minstens even grote impact heeft op het ontstaan van ernstige ziektebeelden dan de toenemende milieuproblematiek die in de buitenatmosfeer bestaat. Onderzoekers wijzen er op dat de westerse mens gemiddeld 80% van zijn leven 'indoor' leeft. Dat percentage ligt nog hoger bij zwakke bevolkingsgroepen zoals jonge kinderen, oudere mensen en zieken. Gedurende die tijd wordt hij blootgesteld aan verschillende biologische en chemische vervuilers. Er zijn ook meer aanwijzingen dat de synergie tussen de verschillende actoren van luchtvervuiling in gebouwen en auto's de kwaliteit van de aanwezige zuurstof nog drastisch naar omlaag haalt.

Hoe coeliakie vermijden bij kinderen

De hoeveelheid gluten die een kind tijdens de eerste jaren binnenkrijgt, is het meest bepalend voor de ontwikkeling van coeliakie. Zweedse artsen hebben dit vastgesteld op basis van eet- en leefgewoonten van kinderen die een genetisch hoog risico hebben op coeliakie. Een kind dat op tweejarige leeftijd meer dan vijf gram gluten per dag binnenkrijgt, verdubbelt zijn risico op coeliakie.



Coeliakie betekent dat je intolerant bent voor gluten. In tegenstelling tot andere vormen van glutengevoeligheid is coeliakie als ziektebeeld duidelijk gedefinieerd. De ziekte is enerzijds genetisch bepaald, anderzijds hebben leefstijlfactoren ook een invloed, vooral tijdens de eerste levensjaren. Het tijdstip van glutenintroductie speelt niet zo'n grote rol. Ook borstvoeding niet, al is borstvoeding goed voor de gezondheid van het kind voor andere redenen.

Onderzoekers proberen te bepalen welke probiotica helpen om de ontwikkeling van coeliakie te voorkomen.

Wat als je geen gluten verdraagt?

Steeds meer mensen mijden wereldwijd granen omdat ze er op een of andere manier last van hebben. De gevoeligheid is wel heel verschillend naargelang de oorzaak:

- **Coeliackie:** ieder spoortje gluten lokt immuunreactie uit. Volledig mijden is een must.
- **Tarweallergie:** absoluut mijden van tarwe is noodzakelijk, maar meestal zijn er weinig problemen met andere granen.
- **Glutenintolerantie/sensitiviteit:** kan in alle gradaties voorkomen. Andere com-

ponenten uit granen kunnen trouwens ook oorzaak zijn van problemen. Iedereen die hiermee kampt moet uitzoeken of en hoeveel gluten hij kan verdragen.

Hulpmiddelen:

- Een goede darmflora beschermt het darmslijmvlies, ook tegen gluten!
- Er zijn thans producten beschikbaar met spijsverteringsenzymen die gluten helpen verteren, zodat de klachten verminderen of kunnen vermeden worden. Deze zijn vooral handig als men moeilijk gluten kan vermijden, b.v. op restaurant of bij vrienden.
- Er zijn granen en zaden die van nature geen of weinig gluten bevatten: haver, rijst, boekweit, mais,... Haver is van nature glutenvrij, maar door kruisbesmetting met gluten kunnen patiënten met coeliackie dit vaak niet eten. (geldt niet voor allergie en sensitiviteit)
- Er is ondertussen een heel assortiment glutenvrije producten beschikbaar, maar deze zijn duur, vaak niet lekker, en de samenstelling is meestal ook niet zo gezond (geraffineerde rijst-, maismeel, additieven,...)
- Broodmaaltijden en granen zijn een stevig ingebakken gewoonte in de Westerse eetcultuur. Maar eigenlijk is het niet zo moeilijk om dit te veranderen: denk aan havermout/fruit/eitjes als ontbijt, en een slaatje als lunch of avondmaaltijd...

Let op: bij spijsverteringsstoornissen tengevolge van gluten/granen kan de opname van vitamines en mineralen in het gedrang komen, waardoor tekorten ontstaan.

Vegetariërs let op met vleesvervangers: Seitan is puur gluten!

Gezond met gerstebrood

Door gerstebrood te eten verlaag je het risico op diabetes en hartziekte, zeggen Zweedse wetenschappers. Ze lieten gezonde vrijwilligers drie dagen lang gerstebrood eten tijdens elke maaltijd van de dag. Hun bloedsuiker ging daardoor omlaag en de afscheiding van bepaalde hormonen werd gestimuleerd.

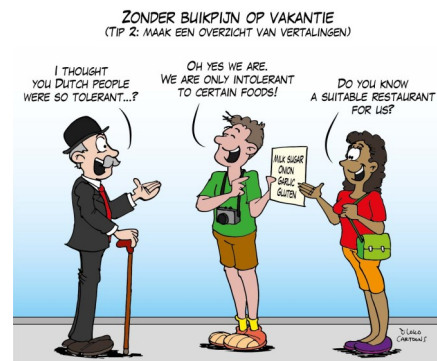


Gerstekorrels bevatten een bijzonder mengsel van vezels. Die vezels hebben een gunstig effect op de darmflora. Met name verhogen ze de darmbacterie *Prevotella copri*, die de bloedsuiker en hongerhormonen kan beïnvloeden. Het gunstige effect op de darmflora uit zich ook in onderdrukking van 'laaggradige ontstekingen'. Laaggradige ontstekingen ontstaan door ongewenste, stille activiteit van het afweersysteem, die mogelijk

een gevolg van een ongezonde leefstijl is. Ze liggen aan de basis van vele ziektebeelden, waaronder hart- en vaatziekten.

Coeliackie: meer dan enkel darmklachten!

Heel wat neurologische ziekten zijn gerelateerd aan coeliackie, en dit omvat een heel spectrum aan neurologische problemen: van de bekende 'hersennist' die coeliackiepatiënten (én anderen!) ervaren als ze gluten eten, tot ernstige neurologische ziekten. NGCS: "Non-Celiac Gluten Sensitivity".



- De 'hersennist' -een dwaas gevoel in het hoofd- ontstaat doordat onverteerde gluten in de darm afgebroken worden tot 'exorfinen': morfine-achtige moleculen die enerzijds pijn en gastro-intestinale klachten onderdrukken, maar ook de hersenfuncties 'dempen'. Dit kan overigens ook voorkomen bij glutensensitiviteit en is goed bekend bij ADHD (ook gepaard met vergelijkbare darmklachten). Mijden van gluten (én melkproducten!) geeft meestal significante symptoomverbetering, in darm én hersenen!

- Gluten-gerelateerde neurologische aandoeningen ontstaan door de chronische, systemische inflammatie die deze veroorzaken, die ook hersenen en neuronen infiltreert en aantast.

Geciteerd worden: hoofdpijn, vermoeidheid, psychiatrische stoornissen, ataxie (*), epilepsie, encephalopathie (hersenziekte), perifere neuropathie (zenuwpijn), spierziekten en diverse bewegingsstoornissen, cognitieve achteruitgang,... Dit terwijl de spijsverteringsproblemen gemaskeerd worden door de exorfinen.

Een strikt glutenvrije voeding is hier de enige oplossing!



Oosterse Wijsheden

Als je iets wil weten, vraag het dan aan iemand met ervaring en niet aan een geleerde