

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

Köllingerserf23, 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

Eczeem



Eczeem is een oppervlakkig teken dat er iets fout loopt met de afweer van het lichaam. Meestal gaat het om een aangeboren afwijking, maar omgevingsfactoren spelen een grote rol. Stress, zweten, snelle veranderingen in de temperatuur, detergents, oplosmiddelen, wol, synthetische kledij, stof, zand, henna tatoeages, tabaksrook, luchtvervuiling en weggestopte emoties: dit is maar een kleine greep van factoren die eczeem uitlokken.

Eczeem kan ook het gevolg zijn van een voedselallergie, denk maar aan allergie voor eieren, melk, vis, soja en gluten.

Hoe eczeem voorkomen en behandelen?

Bij eczeem is voorzichtigheid bij het baden geboden. Vermijd zeep en andere irriterende producten. Gebruik een eenvoudige, natuurlijke en zachte zeep zonder kleurstoffen of parfums. Mensen met eczeem hebben heel vaak een droge huid, dan is een vochtinbrengend huidproduct nuttig. Droog je na het wassen niet te ruw af. Een bad met (colloïdaal) haver of met baksoda kan verzachtend werken. Elke dag een bad nemen is niet raadzaam, probeer het te doen met een korte douche.

Een basiscreme in combinatie met honing brengt de geïrriteerde huid tot rust en stimuleert het herstel van wondjes.

Een koude kompres of kompressen met kamillethee, teunisbloemolie of bernagieolie worden ook vaak gebruikt.

Lichttherapie is een veilige therapie. Het eenvoudigst is gewoon de zon opzoeken, maar met zonnebanken laat je systematisch je huid belichten met uvB. Wees matig met zonlicht en zonnebanken; overdaad versnelt huidveroudering!

Eczeem komt steeds vaker voor in westerse landen, maar ook in landen waar er een toenemende modernisering aan de gang is. Mogelijk wordt het immuunsysteem op een slechte manier gevormd vlak na de geboorte door de moderne manier van leven. Zowel probiotica als prebiotica hebben een gunstige werking op het immuunsysteem.

Psoriasis

Volgens de klassieke geneeskunde is psoriasis het gevolg van een verkeerd



de werking van het menselijk afweersysteem. Andere wetenschappers spreken van een genetische aanleg. Dit laatste klopt slechts voor een deel. Slechts bij een derde van de psoriasispatiënten is er sprake van familieleden die ook met deze huid-aandoening kregen af te rekenen. Er zijn meer en meer aanwijzingen dat levensomstandigheden een belangrijke rol spelen in het ontstaan van de huidziekte. Specialisten denken dan vooral aan fysieke stress die veroorzaakt wordt door ziekten, blessures, chirurgische ingrepen of de gevolgen van medicatie. Het kan ook gaan om psychologische stress die het gevolg is van extreme vermoeidheid of angst.

Natuurartsen houden ook rekening met de bovenvermelde factoren maar hebben duidelijke aanwijzingen dat voeding en spijsvertering ook een rol kunnen spelen bij het ontstaan van de ziekte. Men richt de aandacht vooral op een onvolledige vertering van eiwitten, een overbelasting van de lever door overmatig alcoholgebruik of dierlijke vetten, of een gebrek aan vitamine A en zink.

Hoe kan men de psoriasisaanvallen verminderen

Het drinken van alcoholische dranken moet sterk verminderd worden en liefst volledig gestaakt. Een aantal psoriasislijders zien een verbetering in hun toestand door gewicht te verliezen. Het is dus belangrijk er een gezonde levensstijl op na te houden waarin regelmaat een belangrijke rol speelt. Ook cruciaal is stressbeheersing. Het staat vast dat spanningen en angsten een rol spelen in het ontstaan van psoriasisaanvallen.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat een psoriasispatiënt, die gedurende 20 weken werd gevolgd, duidelijk meer aanvallen kreeg omdat hij in die periode vervelende ervaringen had opgedaan waardoor zijn psychologisch evenwicht werd verstoord. Het is dus van het grootste belang dat psoriasispatiënten hun stressniveau evalueren en zonodig veranderingen doorvoeren in hun manier van leven teneinde de stress zoveel mogelijk uit hun leven te verbannen. Dikwijls is daar de hulp bij nodig van psychologen.

Psoriasispatiënten hebben tot slot aangepaste huidverzorgingsproducten nodig die geen parfums bevatten.

Allergische reacties onderdrukken

Quercetine is een stof die hooikoorts, sinusitis en astma-aanvalen vermindert. Quercetine blokkeert immers allergische reacties tegenover pollen en vermindert in belangrijke mate ontstekingsreacties in de luchtwegen. Histamine is een stof die vooral in eiwitrijk voedsel voorkomt. Histamine is mee verantwoordelijk voor het

ontstaan van allergieën en ontstekingsreacties. Wetenschappers hebben ontdekt dat mensen die dagelijks quercetine innemen 96 procent minder histamine in hun bloedbaan hebben. Dit leidt tot een drastische vermindering van allergische reacties. Quercetine is terug te vinden in appels, uien, rode druiven, frambozen en groene thee.



Quercetine wordt beter door het menselijk lichaam opgenomen indien het samen met ananas wordt geconsumeerd. Ananas bevat het belangrijke enzym bromelaine. Quercetine is ook beschikbaar in de vorm van een voedingssupplement. Opteer in dat geval voor een product waar 500 milligram quercetine in zit, samen met 100 milligram bromelaine en 500 milligram vitamine C. Neem twee capsules per dag in.

Maatregelen tegen allergie

Eczeem, rode ogen, niezen, astma: dikwijls is dit het gevolg van een allergie. Allergie kun je beschouwen als het gevolg van een verstoorde immuniteit, dat te fel reageert op onschadelijke stoffen in de lucht of in de voeding.

Epidemiologische studies tonen dat allergiepatiënten vaak tekorten hebben aan vitamine A, C, D en E. Ook te weinig groenten en fruit bevordert het ontstaan van een allergie. Het mediterrane dieet geeft een opmerkelijke beschermende werking!

De luchtkwaliteit is belangrijk om allergie te voorkomen bij kinderen. Kinderen die langs drukke wegen leven, hebben sneller last van allergie. Jammer genoeg kun je daar weinig aan veranderen. Aan de luchtkwaliteit binnenshuis kun je wel werken! Verlucht dagelijks je huis en zorg dat vocht zich binnen niet kan ophopen.

Van 'light' word je sneller dik

Consumenten kiezen vaak dieet- en lightproducten om hun gewicht onder controle te houden. Lightproducten bevatten kunstmatige zoetstoffen die geen calorische inhoud hebben. Hun voedzaamheid is doorgaans gelijk aan nul, zo niet: verwaarloosbaar. Of, nog erger, toxisch. Kunstmatige zoetstoffen worden al meer dan honderd jaar gebruikt. Sinds de jaren '60 is het gebruik sterk gestegen. Tegelijkertijd is ook het aantal zwaarlijvige mensen toegenomen. Kunstmatige zoetstoffen hebben in ieder geval niet tegen de zwaarlijvigheids-epidemie geholpen. Misschien hebben ze die epidemie zelfs mee veroorzaakt?

In bevolkingsstudies zien we dat

mensen die lightproducten gebruiken vaker zwaarlijvig zijn en sneller dik worden. Andere studies melden dat lightproducten niet helpen om te vermageren.

Mensen die lightproducten gebruiken, eten meer. Omdat ze zelf geen calorieën leveren en de honger onvoldoende stillen, verlangt je sneller naar een nieuwe maaltijd. De zoete smaak geeft een zeker genot, maar die is van korte duur. Al snel zul je opnieuw trek krijgen in meer (zoet) eten.

Lightproducten helpen je niet afslanken

Lightvarianten zijn bedrieglijk. Ze wekken het idee bij de consument dat ze de calorie-inname verlagen, maar in de realiteit gebeurt net het omgekeerde. Consumenten schakelen dan wel over op bv. lightchips, maar ze gaan na een tijd daarnaast de klassieke chips terug eten. Onderzoekers van Nederland en België hebben berekend dat het aanbieden van lightproducten de calorie-inname met 13% verhoogt.



Voor lightproducten mag een gezondheidsclaim gebruikt worden: 'bevat minder calorieën per 100 g'. Klaarblijkelijk werkt die claim contra-productief. De claim stimuleert de consument de lightvariant aan te kopen, maar puur uit gewoonte gaan ze terug de oude versie erbij kopen. Het fenomeen is typisch voor smakelijke maar niet-voedzame voedingsmiddelen, waaronder snoep en frisdrank. Die werken overconsumptie van calorieën alleen maar in de hand.

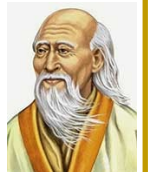
Verband tussen 'light'-producten en overgewicht

Frisdranken die kunstmatige zoetstoffen gebruiken, de zogenaamde light producten, zouden evenveel overgewicht veroorzaken als de klassieke versies met suiker. Dat blijkt uit onderzoeken die aantonen dat mensen die meer dan 21 light drankjes per week drinken twee maal meer het risico lopen op zwaarlijvigheid dan mannen en vrouwen die dit niet doen.

Vervolg op achterzijde

Chinese

Wijsheden



De wijze wordt gedreven door plichtsgevoel; de dwaze door winstbejag

Light drankjes hebben volgens de wetenschappers, ondanks hun zeer laag caloriegehalte, drie risicovolle nadelen. Ten eerste veroorzaken ze een kleine insuline secretie wat minder goed is om echt gewicht te verliezen. Ten tweede accentueren light drankjes de aantrekkingskracht naar suikers. Ze verstoren het natuurlijke smaakmechanisme. Tot slot versterken light drankjes voor en na het eten de drang naar vette en zoutrijke producten zoals chips, snoep of producten uit een frituur. Alles heeft te maken met het feit dat de calorie-arme frisdranken het verzadigingsgevoel op het einde van een maaltijd uitstellen, waardoor mensen toch meer verkeerde dingen gaan eten.

Duizeligheid

Iedereen is wel eens duizelig geweest. Dit onaangename gevoel kan gepaard gaan met allerlei andere klachten zoals angst, transpireren, geeuwen, zuchten, misselijkheid en braken. Klassieke voorbeelden van bovengenoemd ziektebeeld zijn wagen- en zeeziekte.

De meest bekende oorzaken van een stoornis van het evenwichtsorgaan zijn verder:

- Ontstekingen (griep, middenoorontsteking).
- Doorbloedingsstoornissen van evenwichtsorganen en/of hersenen.

Ook kunnen aandoeningen van het gezichtsvermogen en vooral van de oogspieren aanleiding geven tot duizeligheid. Dit treedt bijvoorbeeld op bij het in gebruik nemen van een (nieuwe) bril of bij oogspierverlammingen.

Het gevoel voor diepte kan gestoord raken bij aandoeningen van het zenuwstelsel in de benen, bijvoorbeeld bij suikerziekte.

Duizeligheid ontstaat tevens bij:

- hartritmestoornissen en veranderingen in de bloeddruk,
- stofwisselingsstoornissen, zoals een laag bloedsuikergehalte bij een ontregeling van suikerziekte,
- vergiftigingen, vooral door alcohol of medicijngebruik.

Hoe het risico op duizeligheid voorkomen?

Sla nooit de belangrijkste maaltijd van de dag over. Een gezond ontbijt sterkt het lichaam voldoende aan om geen flauwtegevoel te krijgen gedurende de ochtenduren. Het is verder belangrijk gedurende de dag op regelmatige tijdstippen, kleine gezonde hapjes te eten en de lunch en de avondmaaltijd niet te vergeten. De maaltijden zorgen ervoor dat het bloedsuikerniveau op peil blijft



zodat duizeligheid geen kans krijgt.

Mensen met een te hoge bloeddruk kunnen ook last hebben van duizeligheid. Ze doen er goed aan regelmatig hun bloeddruk te meten en door rustig te bewegen te proberen de hypertensie weg te wandelen. Dit kan enkel bij mannen en vrouwen die in het eerste hypertensiestadium zitten (tussen 140 en 160 bovendruk). Een rustige wandeling van 30 tot 45 minuten kan de bloeddruk met dertig punten laten dalen. De voorwaarde is hier wel dat de hypertensie veroorzaakt wordt door stress en dat men iedere dag wat beweging neemt.

Mannen en vrouwen die wegens werken leefomstandigheden niet regelmatig kunnen eten of bewegen doen er goed aan een versterkend middel te gebruiken die er voor zorgen dat het bloedsuikerniveau beter op peil blijft. Vraag raad aan uw arts of therapeut.

Vermijd verborgen suiker

De consumptie van geraffineerde suiker blijft enorm toenemen. Afhankelijk van de bron is dat in België en Nederland tussen de 37 en 44 kg per jaar. Volgens de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) zou dat maximaal ca. 9 kg mogen zijn...

Ook als je niet snoept of geen frisdrank (tot 33% suikers!) drinkt, is de kans groot dat je aanzienlijke hoeveelheden suiker binnenkrijgt:

- Sommige muesli's en cornflakes bevatten voor 25% enkelvoudige suikers.
- Om in de ontbijtsfeer te blijven: yoghurtjes en papjes zitten extra suikers.
- Aan ketchup en sauzen wordt ook heel wat suiker toegevoegd.
- Confituur bestaat meestal voor de helft uit suiker.
- Op de verpakking van sommige producten staat wel 'ongezoet' of '0% suiker' geblokletterd, maar die kunnen wel maïsstroop of vruchtendiksap bevatten!
- Zelfs in sommige vleeswaren of spaghetti-sauzen vinden we toegevoegde suikers.

Over welke suiker het gaat (glucose, fructose, sucrose) doet er niet toe. Extra suikers hebben geen toegevoegde waarde voor onze gezondheid; ze maken ons alleen maar dik en ongezond.

Probiotica tegen prikkelbare darm bij kinderen

Kinderen hebben geregeld last van prikkelbare darm: onregelmatige stoelgang met diarree, constipatie, buikpijn ... Medicatie helpt nauwelijks omdat de geneesmiddelen niet afgestemd zijn op de onderliggende oorzaken. Als ze al werken, dan zijn ze meestal ongeschikt voor kinderen wegens de bijwerkingen.

Probiotica bieden betere mogelijkheden. Een mogelijke oorzaak van prikkelbare darm zijn kleine infecties van ongunstige bacteriën die de harmonie tussen de

darm en de darmflora verstoren. Resultaten van testen zijn meestal gunstig, al hangt de werkzaamheid af van de gebruikte probioticum-stam.

Een recente studie maakte gebruik van een mengsel van acht verschillende stammen (*) met goede resultaten. Een mengsel beïnvloedde bovendien de samenstelling van de darmflora.

Adviezen tegen prikkelbare darm

Over het ontstaan en oorzaken van Irritable-bowel syndrome (IBS) is er in de geneeskunde niet echt een sluitende mening. Vaak gaat het om een cumulatief effect van diverse darmbelastende factoren.

Belangrijk is om de overreactie van de zenuwen in de darmwand te vermijden en de darmflora te optimaliseren door een gezonde (anti-inflammatoire) voeding zonder belastende stoffen.

- Grootste verdachten: gluten, lactose en caseïne/melkproducten, én suikers.
- Belastend: granen, peulvruchten en sommige harde groenten kunnen de klachten verergeren door hun hoge gehalte aan onverteerbare vezels, omdat bacteriën in de dikke darm daarmee veel gasen produceren.
- 'Oplosbare vezels' uit fruit en vele groenten zijn gezonder en minder belastend omdat ze verteerd worden in de dunne darm.
- Voedingsintoleranties: kunnen individueel zeer wisselend zijn, je zal dit zelf moeten uitzoeken: de beste strategie is deze allemaal een tijd weg te laten, en dan één voor één te herintroduceren, en zien wat last geeft en wat niet.
- Een speciale categorie zijn de FOD-MAP's: dit zijn fermenteerbare suikers die door de dikke darm-bacteriën omgezet worden, mét veel gasvorming. (meer info en behandelstrategie: zie www.fodmappie.eu)
- Drink voldoende water of gezonde dranken en zorg voor een goede vertering: in de mond, maag en dunne darm. Dat vermindert de belasting voor de dikke darm.
- Zoek hulp bij natuurlijke producten: pre/probiotica, gember, curcumine, L-glutamine, spijsverteringsenzymen, PEA,...
- Ook belangrijk: vermijd of verminder stress, doe ontspannings- en ademhalingsoefeningen, beweeg,...



**Oosterse
Wijsheden**

**Het zijn niet alleen
mooie veren die mooie
vogels maken**