

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](http://www.gripholten.nl)

## Droge slijmvliezen

Het menselijk lichaam wordt beschermd door huid en slijmvliezen. Een slijmvlies is een fijne cellenlaag die een beschermende film afscheid: het slijm. Slijmvliezen komen op verschillende plaatsen in het lichaam voor, bijvoorbeeld in mond en ogen. De slijmvliesproductie kan afnemen om verschillende redenen. De belangrijkste oorzaken zijn:

- ongewenste neveneffecten van medicamenten,
- het syndroom van Sjögren, een chronische ontsteking van de traan- en speekselklieren,
- de verminderde werking van de slijmvliezen tijdens of na de menopauze.

Er zijn verschillende middelen en producten te koop bij de apotheker die echter kortstondig werken en/of enkel een tijdelijke verbetering brengen. Sommige middelen zijn wegens hun bijwerkingen erger dan de kwaal en af te raden. Een vaak voorkomende vorm is vaginale droogte. Niet minder dan 1/3de van de vrouwen tijdens of na de menopauze heeft hiermee te kampen. Hoewel in de meeste gevallen een behandeling aangewezen is, zoekt slechts 1/4de van de vrouwen medische hulp!

## Slijmvliesproblemen oplossen



De Chinese professor Dr Baoru Yang promoveerde aan de afdeling biochemie en voedingschemie aan de universiteit van Turku in Finland met een studie over de weldoende eigenschappen van de duindoornbes, een wilde plant die zowel in Azië en Europa als in Noord-Amerika voorkomt. De bessen behoren tot de zeldzame vruchten met een hoog gehalte aan Omega-7 vetzuren. Bij droge huid (psoriasis en eczema) blijken onverzadigde vetzuren uiterst positieve voedingsstoffen voor de opbouw van de huid.

Omega-7 brengt de vochtthuishouding van de huid in evenwicht en houdt de slijmvliezen in optimale conditie. Het product is reeds lang beschikbaar in de Scandinavische landen en al sinds 2006 in Groot-Brittannië en Nederland. Aangezien het geen giftige stoffen bevat en geen bijwerkingen heeft, kan het zonder probleem langere tijd genomen worden.

## Duindoorn, een superolie voor de slijmvliezen

De oude Grieken hadden de geneeskrachtige werking van duindoorn al opgemerkt toen ze hun paarden voederden met de bladeren en takken van duindoorn. De vacht van paarden kreeg daardoor een mooiere glans. Bij mensen zorgt de olie van duindoornolie voor een snellere wondgenezing, dankzij het hoge gehalte aan gezonde vetzuren en antioxidanten.



Andere traditionele toepassingen van duindoornolie is de behandeling van maagzweren en ontsteking aan de baarmoederhals. Dat laatste is effectief gebleken in een studie waarbij een spray van duindoornolie de ontstekingen deed oplossen in 3 à 8 dagen. De gunstige werking wordt toegekend aan het helende effect van omega-7 op de slijmvliezen. Ook het sap van de duindoornbes is gezond en beschermt het bloedcholesterol tegen oxidatie.

## Hoie menopauzeklachten verminderen?

De mentale gezondheid speelt een belangrijke rol tijdens de overgang. In deze overgangsfase van het leven is een gezonde levensstijl en het leren positief omgaan met stress van cruciaal belang.



Volg ook deze tips:

- Probeer gezond en evenwichtig te eten (veel groenten en fruit)
- Doe dagelijks aan lichaamsbeweging door te sporten, te wandelen of te fietsen
- Maak tijd voor u zelf, besteed meer aandacht aan het uiterlijk, ga eens vaker naar de kapper of een schoonheidssalon.
- Misschien wordt het tijd om eens een sauna uit te proberen.
- Vergeet niet de sociale contacten te onderhouden, maak tijd voor vrienden en vriendinnen en doe plezierige dingen samen
- Zorg voor een goede nachtrust.
- Gefermenteerde knoflook met de bijzondere werkstoffen s-allcysteïne
- SAC- en s-allylmercapto-cysteïne zorgen voor meer zuiver bloed en spirulina verhoogt op natuurlijke wijze de weerstand waardoor de klachten kunnen verminderen. Wees voorzichtig met kalmeermiddelen. Zij nemen misschien wel sommige symptomen weg, maar niet de oorzaak. Deze middelen kunnen verslavend werken.

## Duindoorn tegen droge ogen

Duindoornolie vermindert irritaties en roodheid van de ogen bij mannen en vrouwen die last hebben van pijnlijke ogen. Gedurende drie maanden namen deelnemers van een studie dagelijks twee capsules duindoornolie (twee gram). Na de studieperiode bleek het oogvocht minder zout, en dus vochtiger te zijn. De symptomen van droge ogen verminderden en deelnemers konden hun lenzen beter verdragen.

Veel mensen zitten heel de dag 'achter hun scherm', wat tot uitdroging van de ogen leidt. Droge ogen hebben twee oorzaken: minder aanmaak van traanvocht, en te hoge verdamping van het oogvocht. Op het oogvocht ligt er een dun filmpje van vetten, dat de verdamping tegengaagt. Duindoornolie bevat gezonde omega-3 en omega-6-vetten, die belangrijk zijn voor de stevigheid van dat filmpje. De olie is bovendien rijk aan antioxidanten.

## Paracetamol: gemakkelijk zelfmoordmiddel



Onschuldig ogend, misleidende veiligheidsclaims in reclame, vrij verkrijgbaar onder diverse merknamen, tevens in talloze combinatiepreparaten, ... Paracetamol is wereldwijd een van de meest gebruikte pijnstillende en koortsverlagende middelen. Met een claim van 'veiligheid', zelfs bij zwangere vrouwen en kinderen. Maar ook zelfmoordmiddel?

Uit het jaaroverzicht van het Nederlandse Vergiftigingscentrum (NVIC-UMC Utrecht) blijkt dat er vorig jaar 1400 meldingen waren van jongeren die doelbewust een overdosis paracetamol hadden ingenomen. En dat geldt niet alleen hier, maar overal waar paracetamol vrij verkrijgbaar is én gepromoot wordt.

Paracetamolintoxicatie is bovendien verraderlijk, omdat de symptomen pas na 72uur/3 dagen duidelijk worden met geelzucht en 'leverencefalopathie': stoomnissen van bewustzijn, gedrag en beweging door vergiftiging ten gevolge van (onomkeerbaar) leverfalen. Snel dodelijk, en helaas de oorzaak van véél levertransplantaties.

De kost is enorm, voor het 'slachtoffer', zijn omgeving én de gemeenschap. De prijs die de gezondheidszorg -en dus iedereen- betaalt voor de levertransplantaties is gigantisch. Dit omwille van een 'totaal verkeerd verdienmodel van de farmaindustrie'.

De titels van wetenschappelijke studies liegen er niet om: "Fifty years of paracetamol (acetaminophen) poisoning": "Vijftig jaar van paracetamolvergiftiging"

"Acetaminophen/paracetamol: A history of errors failures and false decisions"

: 'Een geschiedenis van vergissingen, fouten en verkeerde beslissingen'

## Paracetamolvergiftiging: Antigifcentrum slaat alarm



De veel gebruikte 'pijnstillers' paracetamol is zeer toxisch voor de lever: overdosering kan leiden tot lever schade. In Westerse landen is het de belangrijkste oorzaak van acuut leverfalen, en... levertransplantaties. Dit gevaar is reeds lang gedocumenteerd, maar toch blijft paracetamol vrij verkocht zonder doktersvoorschrift. En dat terwijl de marge tussen de werkzame en de toxische dosis vrij klein is. Vooral kinderen vormen een risicogroep omwille van hun lage lichaamsgewicht.

In het Belgische antigifcentrum staan de oproepen voor paracetamolintoxicatie op nummer 1: 2.544 oproepen in 2022, een stijging van 15% tegenover 2021.

Oorzaak zijn niet alleen de hooggedoseerde preparaten, vrij verkrijgbaar onder verschillende merknamen. Er zijn ook veel combinatiepreparaten die paracetamol bevatten (meer dan 40!), waardoor gebruikers zonder het te beseffen vaak via verschillende bronnen veel meer paracetamol binnenkrijgen dan de 'dagdosis' van 4 gram. Risicofactoren kunnen trouwens de gevoeligheid voor paracetamol verhogen, waardoor ook het risico op levertoxiciteit verhoogt.

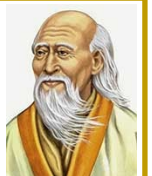
NVDR: er is maar één tegengif voor paracetamol: NAC, [N-acetylcysteïne](#), omdat deze 'glutathion-donor' de ontgiftingsweg voor paracetamol ondersteunt in de lever.

## De strijd om NAC

In de VS voert de farmaindustrie een verwoede strijd om de exclusiviteit over NAC (N-acetylcysteïne) in te pikken, waardoor deze niet meer als voedings supplement zou mogen gebruikt worden.

Vervolg op achterzijde

Chinese  
Wijsheden



Waarlijk, niemand kan  
slagen als hij /zij de  
haast lief heeft.

Choe Hsi

In de VS voert de farmaindustrie een verwoede strijd om de exclusiviteit over NAC (N-acetylcysteïne) in te pikken, waardoor deze niet meer als voedings-supplement zou mogen gebruikt worden. NAC, stabiele vorm van het aminozuur cysteïne, wordt door ons lichaam zelf aangemaakt (maar vaak onvoldoende) en komt voor in voeding, zoals eieren en uiachtigen. Het is cruciaal voor onze gezondheid, en heeft gigantisch potentieel voor genezing en herstel van de meest diverse gezondheidsproblemen. En dus ziet big farma er een zeer winstgevende business in.

NAC/cysteïne is een essentiële leverancier van zwavel (ontgiftiging, collageen, bindweefsel,...), tevens voorloper van glutathion en andre antioxidantenzymen. NAC is van levensbelang voor lever en ontgiftingsmechanismen, beschermt tegen zeer uiteenlopende toxische stoffen, zoals paracetamol, cytostatica en andere 'drugs', zware metalen, enz...

NAC is ook belangrijk bij alle chronische en inflammatoire aandoeningen, en om weefsels te beschermen en te herstellen bij zuurstoftekort (hartinfarct, beroerte, ...). En bij (long)COVID!

En die volkomen veilige, natuurlijke molecule wil farma exclusief voor zich. Kassa, kassa...

### Zes natuurlijke pijnstillers

Vele mensen nemen te goeder trouw ibuprofen tegen de pijn, maar beseffen niet welke vervelende bijwerkingen ze uitlokken. Ze beschadigen de maagwand en lever, en brengen een verhoogd cardiovasculair risico met zich mee. Hieronder staan vijf populaire en natuurlijke pijnstillers/ontstekingsremmers beschreven die weinig of geen bijwerkingen hebben.



1. In India haalt men uit hars van de wierookboom (boswellia serrata) een extract dat gewrichtsontstekingen en astma kan behandelen. Boswellia wordt vaak genomen samen met kurkuma (geelwortel), dat curcumine als actieve stof bevat.

2. Een zalf waarin de pikante stof uit peper verwerkt is (capsaïne), kan spierpijn en gewrichtsklachten verlichten.

3. Cat's claw (Uncaria tomentosa) is een ontstekingsremmer uit Zuid-Amerika. Let op: een te hoge dosis kan diarree veroorzaken.

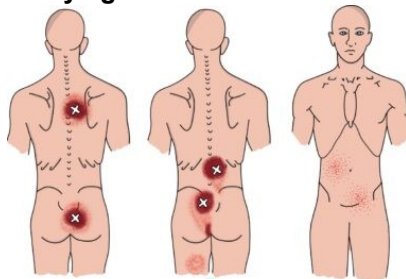
4. Omega-3-vetzuren (Docosahexaeenzuur) en EPA (Eicosapentaeneenzuur) zijn een must wanneer chronische ontstekingen aangepakt moeten worden. Bewezen werking bij artrose en reuma.

5. Vroeger kauwden mensen op wilgen-

bast, waarin een pijnstillertje gelijkaardig aan aspirine zit. In tegenstelling tot aspirine is het extract van wilgenbast minder irriterend voor de maag.

6. MSM (Methylsulfonylmethaan) is niet alleen zeer nuttig voor acute kwetsuren en gewrichtsproblemen. Het is ook een zeer weldoende aanvulling in preventie en behandeling van degeneratieziekten: reuma, cardiovasculair,... en bij alle pijn- en ontstekingsyndromen.

### Fibromyalgie



Vrouwen met fibromyalgie

Fibromyalgie is een onbegrepen ziekte. De voornaamste symptomen zijn spier- en gewrichtspijnen, maar de ziekte gaat meestal gepaard met vermoeidheid, verminderde hersenfuncties, slaapstoornissen, angst, depressie en slechte spijsvertering. De combinatie van spierpijn en psychische problemen blijft een eigenaardig gegeven.

De pijn lijkt dus niet veroorzaakt te worden door een letsel in de spieren of de gewrichten, maar wel ergens in het zenuwstelsel. Stress is een belangrijke factor. Mogelijk herstellen patiënten met fibromyalgie zich minder goed na een periode van normale stress.

Vaak stuiten patiënten met fibromyalgie op veel onbegrip, ook bij de arts. De ziekte zit dan wel 'in het hoofd', het betekent niet dat je er niets aan kunt doen. Stressmanagement en lichaamsbeweging zijn belangrijker in de behandeling dan geneesmiddelen.

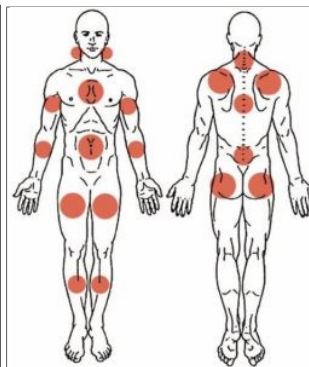
### Wat kun je doen bij fibromyalgie?

Bij fibromyalgie draait alles rond pijn; pijn niet veroorzaakt door een letsel, maar wel door een kortsluiting in de hersenen. Een fibromyalgiepatiënt moet daarom veel aandacht besteden aan de psyche en aan 'stress management'. Tai chi, yoga en meditatie zijn bewezen methoden die de pijn kunnen verlichten, de stress verminderen en het bewegingsapparaat soepel houden.

Kies ook voor natuurlijke pijnstillers, omdat die beter geschikt zijn voor langdurig gebruik.

Veel blijven bewegen is belangrijk, hoe moeilijk dat ook lijkt. Beweging beschermt tegen aftakeling van de gewrichten, en bevordert de bloedcirculatie.

Vermoeidheid is een frequent probleem: fibromyalgie wordt vaak vergeleken met het chronische vermoeidheidssyndroom. Carnitine en co-enzym Q10 zijn twee natuurlijke stoffen die voor een efficiëntere energieproductie zorgen.



Mannen met fibromyalgie

Een goede slaap is ook belangrijk. Draag zorg voor de darmen en ondersteun de weerstand. Mogelijk ligt het immuun-

systeem in de knoop: te actief in sommige weefsels, maar toch niet in staat om virussen op te ruimen. Een gezonde, zuiver natuurlijke voeding kan helpen om de immuniteit terug op het juiste spoor te brengen. Eet verse groenten en vers fruit, en probeer additieven te vermijden.

### Hoe vermoeidheid voorkomen?

Ons lichaam geeft een waaier van signalen die ons erop wijzen dat het systeem aan rust of herstelling toe is. Vermoeidheid is zo'n signaal en meestal is dit geen reden tot ongerustheid. Als je minder dan 1,5 liter water (zo'n 8 glazen) per dag drinkt, ga je al lijden aan lichte uitdroging.

Je krijgt te kampen met allerlei vage klachten zoals hoofdpijn, concentratieverlies, humeurschommelingen en vooral ook een moeilijk te omschrijven gevoel van vermoeidheid en loomheid. Zorg voor een goed gebalanceerd en gevarieerd dieet, veel verse groenten en fruit, volkoren producten (pasta, zilvervliesrijst, donker brood...), regelmatig vis of kip en matig aan vlees.

Biologische producten genieten dus duidelijk de voorkeur over gangbare artikelen.

Een kuur zonder koffie, thee, alcohol, suiker en tabak is trouwens ook een prima reinigingskuur voor je lever, die door al deze giftige stoffen erg zwaar wordt belast.

En een moeizaam werkende lever is -je raadt het al- ook weer een mogelijke oorzaak van vermoeidheid.

Durf ook nee te zeggen als er teveel werk op je afkomt! Wees trouw aan jezelf en bewaak je eigen grenzen. Leef gezond. Beweeg en neem een goede nachtrust. Soms is het mogelijk dat deze maatregelen niet volstaan. Er zijn vele natuurlijke hulpmiddelen die je helpen om sneller meer energie te krijgen.



## Oosterse Wijsheden

**Kunt u uw vijand niet verslaan, sluit dan vrede met hem.**

Confucius