

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

Chronisch vermoeidheidssyndroom

Het chronisch vermoeidheidssyndroom is dikwijls een gevolg van burnout. Veel mensen vergeten echter dat burnout het resultaat is van overmatige stress die niet behandeld wordt met voldoende rust.

Onderzoekers vermoeden het gebrek aan energie en andere symptomen van CVS zou veroorzaakt worden door de blokkade van een metabool sleutelenzym voor de omzetting van koolhydraten in energie. Hierdoor moeten cellen alternatieve brandstof voor de spieren zoeken wat een plotseling gebrek aan energie veroorzaakt.



Chronisch vermoeidheidssyndroom bestrijden

Wie verlost wil worden van CVS moet stress en vermoeidheid bestrijden door de volgende aanlokkelijke valkuilen te vermijden:

- Het teveel eten gedurende de avonden, de neiging hebben om extra energie 'te tanken' met stimulerende middelen zoals koffie en cola.
- Stress bestrijden met alcohol.
- Voedingstekorten opstapelen door fastfood te eten. Mensen die moe zijn hebben geen zin om te koken.
- Vermijd in ieder geval kalmeerpillen, ontstekingswerende producten, antibiotica, cortisone, aspirine of amfetamines die je het gevoel geven van veel meer te kunnen doen dan werkelijk mogelijk is. De genoemde medicijnen zorgen voor extra vermoeidheid.
- Geef jezelf echter te de tijd om voldoende te rusten (minstens 8 uur per nacht) en neem indien nodig een hulpmiddel zoals melatonine.
- Zorg voor een evenwichtige voeding en drie volwaardige lichte maaltijden per dag
- Neem de tijd om rustig te ontbijten. Het is en blijft de voornaamste maaltijd van de dag.
- Neem voedingssupplementen zoals vitamine C, vitamine B-complex, calcium en magnesium.
- Doe regelmatig aan (gemodereerde) sport.

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. Een goede slaap is ook belangrijk.

Draag zorg voor de dames en ondersteun de weerstand. Mogelijk ligt het immuunsysteem 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.

Lentemoetheid

Het seasonal affective disorder (SAD) - wij noemen het voorjaarsmoetheid-treft ieder jaar meer en meer mensen. Het aantal mensen dat met lentemoetheid wordt geconfronteerd groeit volgens wetenschappers onder invloed van de invoering van de zomertijd.

Lentemoetheid kan in extreme gevallen leiden tot opname in een ziekenhuis. De symptomen van lentemoetheid zijn soms gelijklopend met die van een depressie. Op bepaalde dagen voelen de patiënten zich dan weer niet depressief, maar ze voelen zich futloos. Alle energie lijkt verdwenen.



Onderzoekers denken dat mensen met lentemoetheid vooral een gebrek hebben aan serotonine. Daarom wordt de lichttherapie soms aanbevolen. Niet alle wetenschappers delen die mening. Sommigen denken dat lentemoetheid te maken heeft met een niet correcte melatonineproductie in het lichaam. De meeste wetenschappelijke studies over lentemoetheid (SAD) zijn wel duidelijk over de meest eenvoudige aanpak. Moetheid moet bestreden worden met actie, liefst tijdens de meest lichtsterke uren van de dag. Een half uurtje stevig wandelen kan halve wonderen doen voor het energiepeil van iedere mens.

Vermoeid door drang naar snelle resultaten

Ondanks alle goede voornemens kan het voorkomen dat iemand die voor zijn lichamelijke conditie te intensief sport allerlei klachten krijgt. Lichte spierpijn bijvoorbeeld en vermoeidheid. Dit zijn vaak waarschuwingssignalen van een dreigende overbelasting. Als de klachten steeds terugkomen, is het goed u door uw huisarts te laten onderzoeken.



Wie na een lange periode van inactiviteit intensief gaat bewegen kan spierpijn krijgen. Om dit te voorkomen is er maar één advies: bouw de zwaarte van uw training langzaam op. Een dag trainen wordt afgewisseld met een dag rust. Forceren is nergens goed voor.

Vooraf beginnende sporters kunnen hier last van krijgen. Meestal gaat deze vermoeidheid snel weer over. Is dat niet zo, dan is het raadzaam uw huisarts te raadplegen. Bij een snelle opbouw forceert u uw bewegingsstelsel, met als gevolg een grote kans op klachten en blessures en vermoeidheid.

Reclame, slecht voor de gezondheid



Je beseft vast zelf wel hoe ongezond het eten is waarmee wordt geadvertiseerd. Enkele Amerikaanse professoren hebben de voedingswaarde van reclamevoeding eens becijferd. Ze kwamen tot een onthutsende vaststelling. Indien je je maaltijden zou samenstellen met 'reclameproducten', dan zou je:

- 2560% van de aanbevolen portie voor suiker eten en
 - 2080% voor vetten.
- Anderzijds zou je slechts
- 40% voor groenten,
 - 32% voor melkproducten en
 - 27% voor fruit eten.

Dus een gigantisch verschil met wat het moet zijn.

Je zou ook te veel proteïne, te veel verzadigd vet, te veel cholesterol en te veel zout eten. Terwijl er tastbare tekorten zouden zijn van vezels, vitamine A, vitamine E, vitamine D, vitamine B5, ijzer, fosfor, calcium, magnesium, koper en kalium.

Uiteraard is het ondenkbaar dat iemand zo'n 'reclame'dieet gaat volgen, maar het benadrukt wel het belang van advertenties voor ons eetpatroon. De meeste mensen denken dat ze niet gevoelig zijn voor reclame; in feite zijn we dat met z'n allen wel. En nog dramatischer: zeker ook kinderen!



Gezonde voeding of misleidende reclame?

Hoewel je bewust voor gezond wilt gaan, word je al te vaak misleid.

Gezond' is soms niet meer dan een verkooptruc. Smoothies kunnen een fikse caloriebom zijn als er de verkeerde ingrediënten in zitten. Een notenreep bevat gezonde noten, maar kan ook veel suiker bevatten. Eet je vegetarische burgers, probeer uit te zoeken hoe natuurlijk de proteïnen zijn.



Soep is gezond, behalve wanneer er veel room en zout aan toegevoegd is. Het grootste bedrog van de afgelopen decennia is de mythe van 'vetvrij' en 'minder vet'. Tot op de dag van vandaag geloven mensen dat minder vet gelijk staat aan gezonder, maar juist die misvatting heeft ertoe geleid dat we massaal meer suiker zijn gaan eten. Dat heeft tot de epidemie van overgewicht geleid.

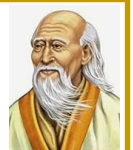
Hoe gezonder eten?

De huidige voedingsdriehoek is vooral samengesteld door de voedings- en landbouwindustrie, en die hebben andere prioriteiten dan onze gezondheid: veel graanproducten, geen onderscheid tussen gezonde (vette) vis en ongezond bewerkt vlees, of tussen industriële vetten en de essentiële omega 3-vetten die we te weinig hebben.

De nieuwere 'actieve voedingsdriehoek' is in zoverre verbeterd dat beweging en gezonde dranken aan de basis staan. Maar de brede balk koolhydraten blijft uitnodigen tot overconsumptie van (geraffineerde) graanproducten, inbegrepen pasta, rijst, aardappelen, ontbijtgranen, gebak,...

Vervolg op achterzijde

Chinese Wijsheden



Haast u te doen wat niet dringend is, opdat u rustig kunt doen wat spoedeisend is.

Dit is al decennialang oorzaak van overgewicht, obesitas, diabetes, enz...



De belangrijkste balk hoort te zijn: groenten en fruit (dagelijks minstens 8 porties), zoveel mogelijk soorten en kleuren. Daarnaast voldoende eiwitten uit vis, gezond vlees, eieren, paddenstoelen,... en gezonde vetten: koudgeperste olijfolie (extra vergine), vlaszaadolie, kokosvet,... Absoluut te mijden (of sterk beperken): frisdranken en ook vruchtensap, bewerkt vlees (charcuterie) en zoveel mogelijk alle industriële voeding. Kies voor vers bereid, indien mogelijk biologisch. En zorg voor ruime variatie, want afwisseling is belangrijk.

Drink voldoende. Volwassenen hebben minstens 1,5 liter vocht per dag nodig! Bij warm weer en verhoogde fysieke activiteit heeft men nog meer vocht nodig. Water is uiteraard een goede bron van vocht.

Vruchtendrinkpakjes ongeschikt voor kinderen!



Foodwatch, de Nederlandse onafhankelijke voedselwaakhond, klaagt aan dat de voor kinderen als 'gezond' voorgestelde drinkpakjes in werkelijkheid nauwelijks fruit, maar wel grote hoeveelheden suiker bevatten. 'Nectar' en 'vruchtendrank' moeten wettelijk slechts 25 % sap bevatten, maar soms is dat nauwelijks 1%! Misleidende reclame die zeer ongezond en suikerverslavend voor de kinderen is.

Ook vruchtensap is niet onschuldig, zelfs vers geperst blijft het een suikerbom! Fruit moet je eten, niet drinken.

De beste drank voor kinderen is water. Water kan je attractief maken voor kinderen door een infusie met fruit te maken, met bessen, aardbeien, of schijfjes (sinaas)appel maak je een écht gezond

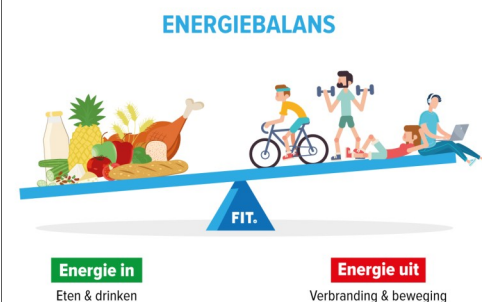
en leuk kinderdrankje. Vruchtenthee is ook een mogelijkheid.

Zowel ouders als scholen dragen verantwoordelijkheid om kinderen te wennen aan gezonde dranken, en industriële rommel te leren mijden. Zowel frisdranken, cola, vruchtendrinkpakjes, maar ook gezoete melkdrankjes bevatten massa's suiker en calorieën en zijn voor een flink deel verantwoordelijk voor de obesitas- en diabetesepidemie, vanaf steeds jongere leeftijd.

Vetarm dieet veroorzaakt hogere calorie-inname

Mensen die vetarm eten omdat ze willen vermageren, gebruiken in sommige gevallen maar liefst 45 procent calorieën meer dan ze willen.

Korter leven door ongezonde voeding "Mensen beseffen doorgaans niet dat vetarme voeding niet hetzelfde is als calorie-arm eten." Zo vat Brian Wansink, professor voedingswetenschappen aan de Amerikaanse Cornell universiteit, de conclusies samen van het onderzoek dat hij leidde.



"Vet wordt in veel gevallen gewoonweg vervangen door suikers. Als gevolg daarvan bevatten vetarme snacks in de meeste gevallen hooguit zo'n 11 procent calorieën minder dan gewone snacks, terwijl gebruikers ervan blijken uit te gaan dat ze hun calorie-inname bijna halveren". Er is ook het feit dat vet in eten de mens een voldaan gevoel geeft en dat de alternatieven dat ontberen. En dat brengt de gebruiker er weer toe grotere hoeveelheden te eten, waardoor hij of zij meer calorieën binnenkrijgt.

Verslaving aan kalmeermiddelen-benzodiazepines



In 2022 kregen meer dan 2 miljoen Belgen een benzodiazepine-voorschrift: één op vijf Belgen. Ook in Nederland behoren ze tot de meest voorgeschreven 'geneesmiddelen'.

Nochtans houdt het gebruik veel risico's in en is er nauwelijks een indicatie voor langdurig gebruik. NTVG.nl: "Langdurig gebruik kan leiden tot afhankelijkheid en hangt samen met een toegenomen val/ongevalsrisico en stoornissen in cognitieve functies."

Zowel in België als in Nederland zijn er vele honderduizenden mensen benzodiazepine-afhankelijk.

Zowel kort- als langdurig benzodiazepinegebruik heeft diverse negatieve consequenties:

- Bij ouderen zijn ze een belangrijke oorzaak van (onge-)vallen en botbreuken, met meer hospitalisaties, enz..
- Een belangrijke bijwerking van langdurig gebruik is het negatieve effect op de cognitieve functies: aandacht, geheugen, informatieverwerking, zelfredzaamheid...

Benzodiazepines werken door activering van de GABA-receptoren. GABA is de rustgevende neurotransmitter in de hersenen. Dit leidt tot demping van de hersenfunctie, waardoor afname van angst en rusteloosheid. Tevens verstoren ze het 'beloningscircuit' in de hersenen, waardoor verslavingsproblemen ontstaan wat stoppen zeer moeilijk maakt.

NVDR. Benzodiazepines zijn kalmeermiddelen: ze werken remmend op het zenuwstelsel en worden vaak voorgeschreven tegen angst, onrust, voor spierrelaxatie en slapeloosheid, in de psychiatrie en tegen bijwerkingen van andere 'geneesmiddelen'. Een groot probleem is de snelle afhankelijkheid en het verslavingsrisico, wat langdurig gebruik en steeds hogere dosissen in de hand werkt.

Belang van ademhaling bij angstaanvallen

Ademhaling bepaalt de zuurtegraad van het bloed. Diep ademhaling doet de CO2-concentraties in het bloed dalen, waardoor het bloed minder zuur wordt. Oppervlakkig ademhaling doet de CO2-concentraties stijgen, waardoor het bloed zuurder wordt.

Angst- en paniekaanvallen gaan gepaard met een onregelmatige ademhaling. Die onregelmatigheid kan een snelle stijging van CO2 veroorzaken, waardoor de patiënt gaat hyperventileren om die CO2 via de long af te voeren. Tegelijk verzuren de weefsels waardoor stoffen vrijkomen die een paniekaanval in gang zetten.

Ademhalingsveranderingen zijn dus zowel een oorzaak als een gevolg van een paniekaanval.

Mensen met paniek- en/of hyperventilatie hebben dus baat bij ademhalingstherapieën zoals biofeedback en meditatie. Die kunnen de psychologische aanvullen.



**Oosterse
Wijsheden**

**Wie is een groot mens?
Hij die het sterkst is in
het oefenen van geduld.**

Boeddha