

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



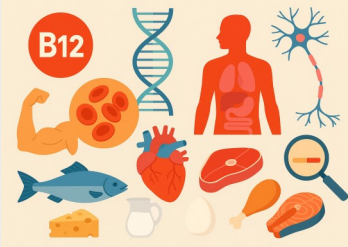
T: 0548 - 366572

E: R.H.M.vanVelzen@kpnplanet.nl

Telefonisch spreekuur 18.00-18.30 u

Meer informatie
www.gripholten.nl

Risico op vitamine B12-tekort



Vele bevolkingsgroepen hebben een vrij groot risico op vitamine B12-tekort. Vegetariërs en veganisten bijvoorbeeld moeten opletten, vooral wanneer ze geen speciale voedingsmaatregelen nemen.

Ook vijftigplussers hebben een hoger risico. Vitamine B12 wordt niet opgenomen wanneer te weinig maagzuur wordt aangemaakt. Ongeveer 30% van de oudere bevolking heeft een verminderde maagzuurproductie.

Milde vormen van vitamine B12-tekorten komen bij 38% van de bevolking voor. Het Amerikaanse Institute of Medicine heeft vijftigplussers al aanbevolen om voldoende B12 in te nemen, hetzij via verrijkte voeding, hetzij via supplementen.

Goede bronnen van B12 zijn schapevlees, kip, schelpdieren (oesters) en skipjacktonijn. Er zijn weinig vegetarische bronnen van vitamine B12. Nori (zeewierblaadjes), chlorella en tempeh (gefermenteerde sojabonen) zijn belangrijke uitzonderingen.

De relatie tussen vetten en koolhydraten



De voedingswetenschappen hebben grote flaters begaan in het verleden. Lange tijd moesten we vetten mijden om gezond te blijven. Niet alleen was dit een verkeerd advies, het heeft ook averechts uitgedraaid.

In de jaren vijftig trokken wetenschappers verkeerde conclusies uit bevolkingsstudies. Ze viseerden vetten als enige oorzaak van zwaarlijvigheid en hart- en vaatziekten. Recente studies geven een genuanceerder beeld: een dieet rijk aan vetten en arm aan koolhydraten werkt minstens even goed om te vermageren!

Dezelfde studies brengen ook enkele zwakheden aan het licht van dergelijke diëten: weinig koolhydraten staan quasi gelijk aan een vezelarm dieet,

en vezels zijn nu wel erg belangrijk voor je gezondheid. Zowel bij een vetrijk als een koolhydraatrijk dieet is de kans op tekorten aan voedingsstoffen groot.

Dus wat moet het zijn?

Een voeding arm aan alles wat overbodig is: suiker, boter, room, zout ... Beschouw groenten en fruit als de basis en tel dan pas de calorieën van aardappelen en boterhammen erbij. Maak hierbij een onderscheid tussen geraffineerde en niet geraffineerde koolhydraten. Vetten hoeft je niet speciaal te mijden als je de juiste vetten maar kiest: olijfolie, noten, vis, kokosvet ...

Hoe je bloedvaten sterk houden?

Gezonde bloedvaten zijn niet alleen belangrijk voor het hart, maar ook voor de hersenen (beroerte, dementie) en de nieren. Het is fout te denken dat cholesterolverlaging voldoende maatregel is. De belangrijkste oorzaak van beschadigde bloedvaten zijn ontstekingen die niet meer te stoppen zijn. Een hoge bloedsuiker en een tekort aan antioxidanten drijven die ontstekingen aan. Zelfs een klein tekort aan magnesium is voldoende om die ontstekingen wakker te houden. Zorg ook voor voldoende natuurlijke ontstekingsremmers, zoals curcumine, groene thee, ginseng en pycnogenol.



Een nieuwe invalshoek is het metabolisme van stikstofmonoxide (NO). NO is cruciaal in de dynamiek van de bloedvaten: het geeft aan de bloedvaten een teken om te ontspannen. Wanneer het metabolisme van NO verstoord geraakt, gaan de bloedvaten verkrampen en komt de zuurstofvoorziening van het lichaam in gedrang. NO kan zelf bijdragen tot een gevaarlijke verhoging van oxidatieve stress en moet daarom omringd worden door voldoende antioxidanten, zoals vitamine C, vitamine B3 en foliumzuur. N-acetylcysteïne is ook een krachtig antioxidant die het NO-metabolisme kan herstellen. Een essentiële voedingsstof voor de aanmaak van NO is arginine.

Vetten die je helpen afslanken

Wanneer mensen denken aan maatregelen om gewicht te verliezen, denken ze zeker niet aan vetten. Nochtans is het verkeerd om alle vette substanties met de vinger te wijzen. Omega-3 vetzuren, die vooral teruggevonden worden in de visolie van sardienen, zalm en kril, staan bekend om hun afslankende eigenschappen. Omega-3 vetzuren ondersteunen o.a. ook daarom de hartfunctie.

Uit studies blijkt ook dat omega-3 vetzuren in staat zijn om het vetverlies met 14 procent te verhogen gedurende sportieve activiteiten (wandelen, fitness of iedere andere



vorm van sport). Omega-3 stimuleert tijdens fysieke activiteiten de productie van leptine.

Leptine is een hormoon dat er voor zorgt dat we geen hongergevoel krijgen. Volgens verschillende wetenschappers zijn omega-3 vetzuren er ook verantwoordelijk voor dat er veel minder genen worden geactiveerd die vetcellen produceren.

Verse honing: gezond zoet



Honing bevat veel koolhydraten: 82/100gram (fructose, glucose, maltose, sucrose en vele andere). En toch gezond?

Verse, rauwe, onverhitte honing is niet simpel 'suiker', maar een uniek natuurproduct dat daarnaast enorm veel gezonde moleculen bevat. Bijen maken honing uit nectar en stuifmeel, die in de korf geconcentreerd en omgezet worden tot honing, hun voedselbron voor de winter.

Honing bevat veel antioxidanten en enzymen, is sinds mensenheugenis een energiebron, maar ook medicinaal gebruikt. Bevestigde effecten: antioxidant, anti-inflammatoir, antimicrobieel (infecties, wondgenezing...), preventief (en curatief!): cardiovasculair, bij hypertensie, diabetes, overgewicht, astma, kanker,... Propolis en koninginnenbrij hebben nog meer geconcentreerde, specifieke eigenschappen.

Recent onderzoek wijst op de pre-, pro- en synbiotische kwaliteiten van honing; deze kunnen het darmmicrobioom ondersteunen en herstellen (stimuleren Lactobacillen/Bifidobacteriën, ziekteremmend). Zo kan honing helpen bij inflammatoire en infectieuze darmziekten, maar ook beschermen tegen darmkanker, mentale problemen, enz...

Maar vergeet niet: winkelhonig, meestal verwarmd en bijgesuikerd, is gewoon een ongezonde suikerbom. Koop dus je verse honing liefst bij een lokale imker.

Honing: supergezond

Honing heeft een lange traditie in de menselijke geschiedenis. Niet alleen als voedingsstof en natuurlijk zoetmiddel, maar ook als medicijn. De therapeutische waarde voor winterkwaaltjes kennen we, maar recent



De praktijk is gesloten

13 mei t/m 18 mei

22 juni t/m 26 juni

onderzoek bevestigt een veel breder spectrum.

Er is wel enorm veel variabiliteit qua inhoud en kwaliteit naargelang oorsprong en bloemensoort, maar vooral op gebied van verwerking. Enkel rauwe, koudgeslingerde honing behoudt zijn nutritionele en medicinale kwaliteiten. Verwarmen reduceert honing tot ordinaire suikerstroop. Bovendien is de meeste honing in de handel niet alleen bewerkt, maar ook bijgewerkt met suiker en andere rommel!

Behalve suikers (vooral fructose, 300 kcal/100 gram) bevat honing ook zeer veel flavonoiden, vitamines, mineralen en andere fytochemische verbindingen (180!). Deze zijn verantwoordelijk voor de medicinale eigenschappen van verse honing: sterk antioxidant, anti-inflammatoir, antimicrobieel... Bovendien beïnvloeden ze diverse lichaamsprocessen ten goede: immuniteit, cardiovasculair en zelfs antitumor.

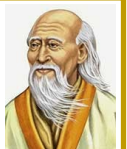
Ondanks het hoge suikergehalte, blijkt verse honing een lage glycemische index te hebben en de suikerstofwisseling gunstig te beïnvloeden, zelfs bij diabetes.

Honing tegen rosacea

Honing is beter geschikt om rosacea te behandelen dan kunstmatige vochtinbrengers. In een studie onderzochten twee diverse lichaamsprocessen ten goede: immuniteit, cardiovasculair en zelfs antitumor. Ondanks het hoge suikergehalte, blijkt verse honing een lage glycemische index te hebben en de suikerstofwisseling gunstig te beïnvloeden, zelfs bij diabetes.

Vervolg op achterzijde

Chinese
Wijsheden



Het is gemakkelijk een
gast vriendelijk te
bejegenen, maar als hij
te lang blijft, wordt dat
moeilijk.

Rosacea (ook: couperose) wordt veroorzaakt door ontstekingen in de huid, vooral op het aangezicht. Onderzoekers denken dat bepaalde bacteriën iets te maken hebben met die ontstekingen. Honing heeft sterke antimicrobiële eigenschappen, dus is het niet onlogisch om honing te gebruiken. De honing die uitgetest werd, heet kanuka-honing, die net als manuka-honing in Nieuw-Zeeland geproduceerd wordt. Aan de honing werd glycerol toegevoegd omwille van een betere smeerbaarheid.



Honing effectieve remedie tegen verkoudheid

Al sinds eeuwen is honing een erkend middel tegen verkoudheid. Honing kan voor 1 à 2 dagen minder verkoudheid zorgen wanneer er dagelijks 50 gram van wordt gegeten. Aangezien er geen echt geneesmiddel bestaat tegen verkoudheid, is honing een van de betere opties. Honing onderdrukt bovendien de hoest.

Antibiotica zijn meestal zinloos, want zij werken niet tegen virussen. Toch worden ze soms voorgeschreven om bacteriële "infecties te voorkomen". Honing heeft ook antibiotische eigenschappen en bevat veel antioxidanten afkomstig van de nectar van de bloem.

Peesontsteking



Een peesontsteking (ook wel: tendinitis) ontstaat vaak door overbelasting (bijvoorbeeld bij sporten, werk, huishoudelijke arbeid) al dan niet in combinatie met slijtage van de pees. Andere oorzaken zijn ongevallen en reuma. De ontsteking komt vaak voor op de plaats waar de pees aan het bot hecht of over een bot heen loopt.

Peesontstekingen komen het meest voor aan de elleboog en de schouder. Ook de achillespees is een beruchte plaats.

De diagnose is niet moeilijk te stellen. De plaats waar de pees aanhecht op het bot is bij druk erg pijnlijk. Verder zijn bepaalde bewegingen waarbij de pees betrokken is pijnlijk. Bij de schouder uit zich dit in het zogenaamde painfull arcsymptoom. Het vooral zijwaartse heffen van de aangedane schouder is erg pijnlijk. Zo is voor iemand met een peesont-

steking aan de schouder het aantrekken van een jas vaak erg pijnlijk.

Maar ook overbelasting van het denken of overbelasting van emotionele zaken, kunnen van invloed zijn op de werking van de pees. Rechts heeft met het denken te maken en links met het gevoel en emoties.

Hoe peesklachten behandelen?

Voor versleten pezen (ook verkeerdelijk tendinitis genoemd) bestaan vele, soms experimentele behandelingen:

- fysiotherapie,
- extracorporele schokgolfbehandeling,
- lasertherapie,
- acupunctuur,
- injecties,
- chirurgische ingrepen
- Paranormale of energetische therapie.

Bij injecties worden meestal corticosteroiden ingespoten, die ontstekingen remmen en de pijn verzachten. Maar dat leidt niet tot een sneller herstel.

In sommige landen worden al jaren injecties met hyaluronzuur toegepast. Hyaluronzuur is een natuurlijke stof die in de pezen aangemaakt wordt als smeer- en vulmiddel. Hyaluronzuur werkt ook als een spons, langs welke voedingsstoffen aangezogen kunnen worden. Vaak worden supplementen met enzymen, zoals bromelaïne (enzym uit ananas) en papaïne gebruikt. Zij versnellen wondgenezing en het herstel van schade in de gewrichten en pezen. Andere supplementen die de genezing ondersteunen, zijn collageen, vitamine C en MSM.

Hoe peesklachten voorkomen?

Voor het sporten is er altijd een goede warming-up aan te raden. Een frozen shoulder kan worden voorkomen door na een periode van rust te starten met wat lichte bewegingsoefeningen (cirkelbewegingen met de afhangende arm). De huisarts of fysiotherapeut kan hierover meer vertellen.

Peesklachten (tendinopathie) ontstaan meestal bij sedentaire mensen die plots te fanatiek aan sport doen en zeer snel resultaten willen zien. Ook topatleten die - onder druk van hun sponsors - teveel van hun lichaam moeten eisen, worden dikwijls geconfronteerd met vormen van peesklachten. Uit wetenschappelijke studies blijkt dat drie voedingssupplementen kunnen helpen om het gezonde uithoudingsvermogen van spieren en gewrichten op een natuurlijke wijze met 30% te verhogen.

De actieve stoffen zijn dan gestabiliseerde NADH, fosfatidylserine en glucosamine/chondroitine. Deze voedingsaanvullingen hebben niets met doping te maken omdat het ongevaarlijke lichaamseigen stoffen zijn.

Koffie een verborgen bron van calorieën

Mensen die suiker, melk of room aan hun koffie toevoegen, verhogen hun calorie-inname met bijna 70 calorieën (kcal). Voor thee zijn dat gemiddeld 43

extra calorieën per dag. Meestal gaat het om suiker (60%), vaak ook om vet (melk, room). Dit lijkt weinig vergeleken met de ruwweg 2000 calorieën die we per dag nodig hebben (3%), zo geven wetenschappers van de universiteit van Illinois toe. Maar op lange termijn telt dit mee.



Hoe koffie bij ons gedronken wordt, zal niet sterk verschillen. In elk geval kan er een verschil gemaakt worden door koffie gewoon zwart te drinken. Calorieën ingenomen via drank dragen bovendien weinig bij aan het verzadigingsgevoel, dus ze stillen de honger niet. Het zijn dus echt 'extra calorieën' die je binnen speelt.

Koffie, liefst zwart en puur...

Uit recent onderzoek (Nespresso) blijkt dat koffie de populairste drank is bij ons: bijna 7 op 10 Nederlanders en Belgen drinkt dagelijks koffie. (NL 4,1 koppen/dag, BE: gemiddeld 2,2)

Liefst zwart, zo neutraal mogelijk (56%). Dat blijkt trouwens het gezondst. Michael Sels (diensthoofd dieetafdeling UZAntwerpen): "Als je het meeste gezondheidsvoordeel uit je koffie wil halen, drink je hem best zo eenvoudig mogelijk. Bij de typische luxe-koffies u zijn er extra suikers aan toegevoegd, en dat is nefast."



Ellen Kampman (Nederlandse voedings-experte): "Mensen die veel koffie drinken, leven volgens onderzoek langer. Bij drie tot vier kopjes koffie per dag neemt het risico op vroegtijdige sterfte aan hart- en vaatziekten af met 30 procent.

NVDR. Cafeïnehoudende frisdranken bieden geen enkel gezondheidsvoordeel, integendeel!



Oosterse Wijsheden

**De tong van de wijze
ligt in zijn hart.
Het hart van de dwaze
ligt op zijn tong.**