

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

Verzorg je nieren, voorkom
chronische nierziekte!



Nieren filteren continu afval- en gifstoffen uit het bloed. Ze zorgen voor heropname van nuttige moleculen, waardoor ze zowel bloedconcentraties, vochtbalans, zuurbasenevenwicht als bloeddruk regelen. Een verminderde functie heeft dus een diepgaande weerslag op de gezondheid: het leidt tot stapeling van schadelijke stoffen, tot uiteindelijk nierdialyse nodig wordt. Chronische nierziekten verhogen het risico op hart- en vaatziekten, osteoporose, kanker, enz...

Preventie: vermijden van toxische stoffen, maar vooral mediterrane voeding (veel groenten, fruit, vis, gezonde vetten,...) heeft bewezen de nieren te beschermen. Eens enkele specifieke nutriënten: "4 veilige, effectieve en relatief goedkope interventies om het risico van nierziekten te minimaliseren."

- Coenzym Q10: in een placebogecontroleerde studie kon Q10 eindstadium-nierziekten verminderen en zelfs terugdraaien bij 81% van de patiënten. Bij 9 van hen kon de nierdialyse gestopt worden.

- B-vitamines 'vangen' schadelijke moleculen (homocysteïne, vetoxidatieproducten). Suppletie met vitamine B6 verlaagt het creatinine-niveau beter dan 'enalapril' (ACE-remmer, antihypertensivum).

- Alfaliponzuur kan de nieren beschermen tegen schade door toxische stoffen/farmaca; specifiek bewezen: dafalgan en cyclosporine

- Vitamine E beschermt de nieren tegen oxidatieve stress en inflammatie.

Hoe nierproblemen voorkomen?

Met een gezonde leefstijl zijn nier schade en nierfunctieverlies te voorkomen of af te remmen. Voldoende lichaamsbeweging, stoppen met roken, gezond eten en werken aan een gezond lichaamsgewicht horen daarbij. Daarmee worden ook de risico's op diabetes en hoge bloeddruk verminderd, ziektes die op zichzelf ook weer tot nierschade kunnen leiden.

Geef ook voldoende aandacht aan het drinken van zuiver water.

Water zuivert het lichaam'.

Het is belangrijk dat mensen zich realiseren dat water drinken goed is voor de algehele gezondheid. Ons lichaam heeft water nodig; water vervoert afvalstoffen en zorgt ervoor dat ze het lichaam verlaten. Water zuivert dus het lichaam. We drinken teveel drankjes - denk dan vooral aan koffie en alcohol - die het lichaam uitdrogen en dus giftiger maken. Twee liter water drinken - verdeeld over de hele dag - houdt de nieren gezond.

Verder zijn er bij de drogist natuurlijke middelen te krijgen die de nierfunctie helpen ondersteunen.

Geef ook voldoende aandacht aan het goed omgaan met emoties, de nieren zijn emotie organen.

Pijnstillers verhogen risico op nierziekten

Het gebruik van NSAID's als pijnstiller is wijdverspreid. En ook vaak de neiging om 'er nog een beetje te nemen', als de pijn niet snel over is. Dit ondanks zwaar belastend voor maag en lever, en sterk verhoogd risico op hartziekten.

In de VS werd in een grootschalige studie op jonge, gezonde mannen (764.228 militairen, meer dan een miljoen voorschriften) over lange termijn gekeken naar verbanden met nierziekten. Hieruit bleek dat diegenen die NSAID voorgeschreven kregen een 20 % hoger risico hadden op het ontwikkelen van nierproblemen (acute nierinsufficiëntie én chronische nierziekten).

De onderzoekers dachten wel aan een verband met de zware trainingen van de militairen, waarbij in warme gebieden dehydratatie (vochttekort) kan optreden.



Dus iets om rekening mee te houden, zeker bij zomerse temperaturen. Ook: voor ouderen en minder fitte personen is het risico zeker nog groter! Ga dus niet intensief sporten als je NSAID moet nemen, en drink voldoende!

Volkorenproducten voor een lagere BMI

Dat volkoren graanproducten door hun lagere glycemische index gezonder zijn, werd al herhaaldelijk bewezen. Volgens onderzoekers van de universiteit in Boston stimuleren volkoren granen de spijsvertering waardoor ze kunnen helpen om gewicht te verliezen.

Gedurende acht weken werden 81 mannen en vrouwen tussen 40 en 65 jaar kreeg iedereen dezelfde voeding. Daarna kreeg een groep volkoren granen en de andere geraffineerde granen in hun maaltijden. De rest van de voeding was hetzelfde.



De deelnemers uit de volkoren-groep verbranden gemiddeld honderd calorieën meer per dag door een verhoogde stofwisseling. Ze hadden een betere spijsvertering en betere ontlasting.

Bij het raffineren worden de kiem en de zemel verwijderd en enkel de meelkern behouden. Dat verlengt de houdbaarheid maar vermindert de voedzaamheid van rijst, brood en pasta.

Wit brood oorzaak van ongezond vet

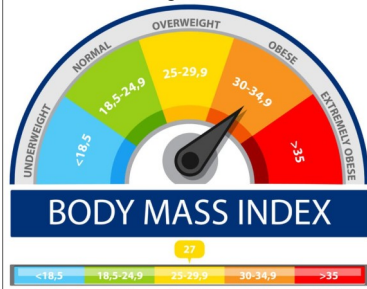
Wit brood of volkorenbrood, een juiste keuze kan het verschil maken. Mensen die enkel volkoren brood eten, hebben minder vetopslag rond de organen. Vetopslag rond de organen is gevaarlijker dan vetopslag onder huid: het leidt sneller tot cardiovasculaire aandoeningen.



Sinds het ontstaan van de landbouw heeft de mens moeten zwoeven voor zijn brood. Maar nu dat de landbouwtechnieken verbeterd zijn, en honger in de westerse landen bijna onbestaande is, zijn we dit brood gaan verarmen: tijdens de productie van witte bloem worden immers de meeste vezels, vitamine B, vitamine E, ijzer en magnesium eruit gezeefd. Wit brood - zoals vele andere verwerkte graanproducten - is dus calorierijk, maar weinig voedzaam. Mogelijk zijn die vitaminen 'broodnodig' om het vet op de juiste plekken in het lichaam op te slaan.

BMI geen indicator voor gezondheid

Volgens een bevolkingsstudie krijgt 50 miljoen Amerikanen met een hoge body mass index (BMI) onterecht het label 'ongezond'. Ze hebben last van overgewicht, maar er is geen sprake van te hoge bloeddruk, te hoge bloedglucose of te hoge bloedvetten. Uiteindelijk zou 29% van mensen met overgewicht 'metabool gezond' zijn. Bij mensen met ernstige obesitas is dat aandeel veel kleiner: 15%. Ondertussen is 30% van de mensen met een normaal gewicht wel metabool ongezond!



Anderzijds is de (zelf toegewezen) BMI-categorie vaak foutief, waarbij onderschattingen vaker voorkomen dan overschattingen. Artsen moeten bijzondere aandacht besteden aan het verstrekken van passende informatie aan personen die behoren tot groepen waarin het onderschatten van iemands BMI gebruikelijk is: mensen met overgewicht en mannen in het algemeen.

De BMI heeft afgedaan als maat voor gezondheid, vinden vele onderzoekers. De focus moet liggen op levensstijl: een gezond voedingspatroon en regelmatige beweging.

Hoog cholesterolgehalte

De hoeveelheid cholesterol in het bloed wisselt. Maar sommige mensen hebben aanleg voor een hoog cholesterolgehalte. Soms is dit erfelijk. Het cholesterolgehalte neemt vooral toe als u veel fructose en geraffineerde koolhydraten eet. Ook te mijden bij te hoog cholesterolgehalte: verzadigde, dierlijke vetten: vet vlees en charcuterie, room, boter, volle melkproducten, volvette kaas, koekjes, gebak; snacks...

Kan het kwaad?

Cholesterol is belangrijk voor het lichaam, maar teveel is teveel. Een verhoogd cholesterolgehalte geeft op zich geen klachten. Maar als u jarenlang te veel cholesterol in uw bloed heeft, kan deze oxideren en zich ophopen in de wand van uw slagaders. Dit veroorzaakt plaques waardoor de bloedvaten vernauwen en uiteindelijk dicht gaan zitten. Dit verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of een beroerte.

Andere risicofactoren zijn bijvoorbeeld roken, hoge bloeddruk en overgewicht.

Vervolg op achterzijde

Chinese
Wijsheden



De zekerste manier om
bedrogen te worden, is
zich slimmer voor te
houden dan anderen.

Confucius

En: ongezonde voeding, te weinig anti-oxidanten, te weinig beweging,...
Als u meer dan één risicofactor heeft, wordt de kans op een hart- en vaatziekte ook groter.



Wat kunt u zelf doen om uw cholesterolniveau te verlagen?

Wat kunt u zelf doen om uw risico te verlagen?

Met de volgende maatregelen kunt u uw risico op hart- en vaatziekten verlagen.

- Stop met roken. Voor uw hart en vaten is roken heel slecht.
- Eet gezond en gevarieerd, niet te veel, niet te zout en niet te vet. Vooral groente, fruit, aardappelen en graanproducten zijn goed voor u.
- Kies voor magere melkproducten en magere kaas, vis, mager vlees (kip, kalkoen) of plantaardige vleesvervangers.
- Eet weinig verzadigde vetten. Kies in plaats daarvan voor onverzadigde vetten zoals in vette vis, olie en vloeibare dieetmargarine en braadproducten. Vaak staat op de verpakking van producten vermeld wat voor vetten er in zitten.
- Drink niet meer dan twee glazen alcohol per dag en liefst niet elke dag.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging: ten minste vijf dagen per week een halfuur intensief bewegen zodanig dat u er sneller door gaat ademen (stevig wandelen, fietsen, zwemmen, dansen, traplopen of tuinieren).
- Bewegen is goed voor uw cholesterol en glucosegehalte (suiker) van uw bloed, én goed voor uw bloeddruk en gewicht.
- Als u te zwaar bent (overgewicht), probeer dan af te vallen door gezond en niet te veel te eten en meer te bewegen.
- Mensen die hun cholesterolprobleem sneller willen verlagen vinden bij hun drogist een groot scala van preparaten die hen daarbij onmiddellijk helpen.

Rechtstreeks verband tussen overgewicht en stress



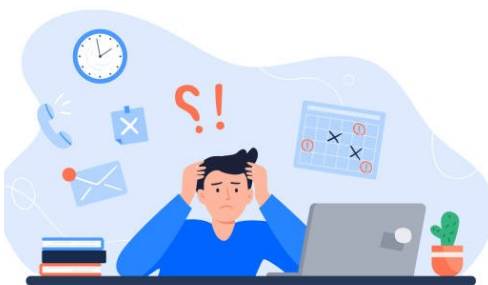
Spanningen, angsten en onzekerheid veroorzaken een sterke stijging van de

stressgerelateerde hormonen cortisol, insuline en adrenaline. Stress verplicht het menselijk organisme de vetreserves aan te spreken om de spieren voldoende energie te geven voor een vecht- of vluchtreactie. In onze moderne samenleving worden de vetten gewoon in de bloedbaan vrijgegeven en worden dus terug opgeslagen in vetcellen.

Stressvetten worden opgeslagen in de buikstreek en veroorzaakt verschillende ernstige risico's op o.a. hartproblemen, bloeddrukverhoging (hypertensie) en diabetes, vooral door emotionele stress

Wetenschappers adviseren om hoge dosissen, zeer zuivere omega-3 supplementen in te nemen. Verder hebben verschillende studies aangetoond dat ontspanningsoefeningen een gunstig effect hebben op het cortisolgehalte in het bloed. Een diepe yoga ademhaling voorziet het hele lichaam niet alleen van de zuiverende zuurstof, diep ademen verbrandt ook vetten. Dat is de reden waarom psychosomatische relaxatietechnieken soms veel betere resultaten opleveren op het vlak van gewichtverlies dan dieetplannen.

Stress



We hebben het tegenwoordig allemaal zo druk op het werk dat de leuze 'werken is gezond' steeds minder geloofwaardig klinkt. Uit een Europese enquête over werkomstandigheden blijkt dat 28 procent van de Europese werknemers hun werk als een bron van stress ervaren. Stress kan onmiddellijk toeslaan - en dan spreken we van acute stress - en/of langdurig, en dan gaat het om chronische stress. Versnelde hartslag, hoofdpijn, stijve nek en/of schouders, rugpijn, snellere ademhaling, hevig transpireren, klamme handen, maagpijn, misselijkheid en diarree: het zijn allemaal gangbare stresssymptomen.

Stress kan ook uw manier van denken, uw gedrag en uw stemming beïnvloeden, en u prikkelbaar maken. Gevolg: u raakt bij de minste tegenslag van streek en gefrustreerd, vaart zonder reden uit tegen anderen, voelt u de hele dag nerveus of uitgeput, kampt met concentratieproblemen, vindt u op over pietluttigheden, twijfelt aan uw capaciteiten en u bereidt zich voor op allerlei rampscenari's?

Stress verergert darmproblemen

Volgens Susan Levenstein, een onderzoekster van de *Aventino Medical Group* uit Rome, heeft stress meer dan waarschijnlijk een invloed op de darmen.

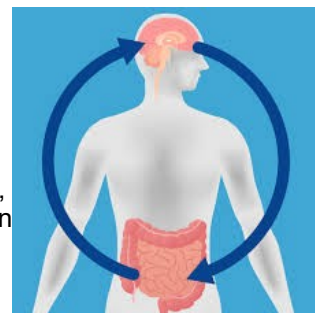
'Stress veroorzaakt geen darmziekten, maar verergert ze wel', schrijft ze in het vakblad *Inflammatory bowel diseases*. 'Depressie en angst kunnen ervoor zorgen dat crohnpatiënten meer aanvallen hebben', zegt ze. 'Ook bij colitis ulcerosa, een andere darmziekte, zien we dat stress de kans op terugkeer van de symptomen verhoogt.'

Dat stressreductie via ontspanningstherapieën helpt bij deze patiënten, is nog niet onomstotelijk aangetoond. Dat is ook niet altijd even gemakkelijk: onderzoekers moeten zeker zijn dat de techniek effectief de stress verlaagt, anders heeft het geen zin. Lichte verbeteringen werden wel waargenomen.

De darm-brein-darm-as

In ons lichaam zijn alle systemen met elkaar verbonden. En dat geldt in het bijzonder voor de hersenen en je darm. Angst, woede, verdriet, je voelt het vaak evengoed in je buik als in je hoofd. En daar zijn goede redenen voor: Het zenuwstelsel van de darm is rechtstreeks verbonden met het centraal zenuwstelsel, meer nog: 80% van de signalen gaan van darm naar hersenen, slechts 20% vanuit de hersenen naar de darm.

Maar niet alleen je darm, ook zijn bewoners, de darmflora of microbiom, spelen hier een cruciale rol. En dat hangt dan weer af



van welke bacteriën in de darm wonen: de goede bacteriën produceren vitamines, kortketenvetzuren (voedsel voor de darmwand) en andere belangrijke moleculen voor hun gastheer/vrouw. Pathogene bacteriën roven voedsel en maken ziekmakende toxines aan. En dit alles beïnvloedt niet alleen je gezondheid, én ontstekingsgevoeligheid, maar ook je stemming.

Zorg dus voor een goede darmflora met gezonde voeding, en pre- en probiotica. NVDR. Prebiotica zijn fermenteerbare vezels die als voeding dienen voor gunstige darmbacteriën. Gefermenteerde voeding (niet gepasteuriseerd/gesteriliseerd!) is een rijkdom voor je darmflora!



Oosterse Wijsheden

Geef de werkmans zijn loon voordat zijn zweet is opgedroogd.

Mohammed