

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

Darmwerking in de problemen

Eén stoelgang per dag is ideaal maar hoeft niet. Er bestaat nog steeds angst voor een te trage stoelgang. Dit is terecht. Als je twijfelt over je stoelgangpatroon raadpleeg dan altijd een arts of apotheker met kennis van natuurlijke producten.

Oudere personen en vrouwen krijgen er vaker last van maar obstipatie of verstopping komt op elke leeftijd voor.

Meestal is de oorzaak van een te trage darmwerking niet ernstig en heeft het vooral te maken met je levenswijze (weinig water drinken, te weinig vezelrijke voeding gebruiken, onvoldoende bewegen,...). Andere oorzaken waardoor je darmen verstopt kunnen geraken zijn: een plotse verandering van eetgewoonten (bv. als je op reis bent), zwangerschap, te snel eten, overslaan van het ontbijt, een dringende stoelgangdrang ontkennen (zich ophouden met als reden stress, geen toilet in de buurt,...). Ook het langdurig gebruik van geneesmiddelen (bv. codeïne) kan de activiteit van de darmbewegingen verminderen.

De zon, je huid en vitamine D



De zon is onze beste leverancier van vitamine D door productie in de huid. Spijtig genoeg is de zon in onze streken meestal onvoldoende sterk om die productie te stimuleren: enkel als de zon hoog aan de hemel staat, en de zonnestralen zo loodrecht mogelijk op de huid vallen... dus enkel in de zomermaanden rond het (zonne-) middaguur. En dan is ook het risico op zonnebrand het hoogst, zeker bij lichte en onvoorbereide huid.

Zonnekloppen is ongezond, bijvoorbeeld op vakantie in warme landen. Doseran is dus de boodschap: kort rond de middag in de zon, en daarna beschermen.

Beschermen doe je best met schaduwen en aangepaste kleding. Als je zonnebrandcreme/olie gebruikt: kies liefst biologische en kijk goed naar de inhoudsstoffen. En bedenk: altijd insmeren = geen vitamine D-productie! Hetzelfde geldt overigens voor overvloedige kleding en zeer

donkere huid.

Denk ook aan bescherming met antioxidanten van binnenuit: astaxanthine/carotenoïden, vitamine C en E, selenium, Omega 3, olijfolie, ... én groenten en fruit (polyfenolen!).

Tips voor zonnekloppers



HARDNEKKIGE ZONNEKLOPPERS

De zon brengt licht in je leven, maar brengt ook leed. Zonlicht is nodig voor de aanmaak van vitamine D, maar zonlicht (met name uv-licht) verhoogt ook het risico op huidkanker. Neem in de zomer steeds deze tips in acht.

- Ga regelmatig de zon tegemoet, maar nooit langdurig. Neem regelmatig een pauze uit de zon.
- Uv-licht veroorzaakt ALTIJD schade in de huid, maar die schade wordt normaal hersteld. Zonnebrand is een teken dat de schade groter was dan het vermogen op te herstellen. Geef je huid steeds de kans om te herstellen van een zonnebad.
- Vermijd de felle zon rond de middag. Zoek de zon vooral in de ochtend op.
- Zoek de zon al in de vroege lente op, die is minder schadelijk. Op die manier bruin je al een beetje, en een bruine kleur (melanine) geeft de beste bescherming tegen uv-licht.
- Denk erom: een bruine teint is mooi, maar te veel zon doet je huid sneller verouderen!
- We weten eigenlijk niet of zonnecrèmes beschermen tegen melanomen, de gevaarlijkste vorm van huidkanker. Ze geven vaak een vals gevoel van veiligheid.
- Gezonde voeding beschermt ook tegen huidkanker.
- Drink voldoende water.

Zon, vriend of vijand?



De zon is een bron van leven. De mens evolueerde in het zonlicht en was afhankelijk van de levengedende eigenschappen ervan. Maar de laatste 40 jaar staat blootstelling aan de zon in een kwaad daglicht door de overmatige (medische) associatie met huidkanker, waarbij de essentiële noodzaak en voordelen van zonlicht genegeerd werden.

Ondertussen is de balans zover door- geslagen dat onvoldoende blootstelling aan de zon een probleem gewor-

den is voor de volksgezondheid...

Recente studies stellen dat onvoldoende zomblootstelling verantwoordelijk is voor jaarlijks 480.000 overlijdens in Europa/ en 340.000 in de VS: Ondertussen is de balans zover door- geslagen dat onvoldoende blootstelling aan de zon een probleem geworden is voor de volksgezondheid... Recent studies stellen dat onvoldoende zomblootstelling verantwoordelijk is voor jaarlijks 480.000 overlijdens in Europa/ en 340.000 in de VS: hogere incidentie van borstkanker, darmkanker, hypertensie, cardiovasculaire ziekten, metabool syndroom, multiple sclerose, Alzheimer, astma, bijziendheid... Vitamine D-tekorten spelen daar een belangrijke rol in, maar suppletie heeft het tij onvoldoende gekeerd.

Er moeten dus nog andere mechanismen zijn. Geciteerd worden: de productie van NO (stikstofdioxide, verlaagt de bloeddruk) in de huid, de directe effecten van UV-straling op de perifere bloedcellen,...

Young: "Zon voldoende (zonder sunscreens), maar verstandig, vermijd zonnebrand. Bij hoge UV-straling: 5-30 minuten (afhankelijk van huidtype en UV-index), met gesloten ogen of UV-filterende zonnebril."

Diëten veroorzaken voedingstekorten



De meeste dieetprogramma's halen de richtlijnen niet voor inname van voedingsstoffen.

Tekorten van nutriënten zoals vitamine B5, vitamine E, biotine, jodium, kalium, zink, molybdeen en chroom komen frequent voor als je bv. het Atkins of het DASH-dieet volgt. Ook een strikt veganistisch dieet kan leiden tot tekorten aan vitamine B12, vitamine D, zink, calcium, selenium, EPA, DHA, ijzer (vooral bij vrouwen) en jodium.

Tekorten van voedingsstoffen kunnen overgewicht, lage immuniteit, geboortedefecten, kanker, hart- en vaatziekten

en osteoporose veroorzaken. In de VS, waar de voedingsgewoonten weliswaar nog slechter zijn dan bij ons, raadt de grootste medische vereniging (JAMA) alle volwassenen aan om elke dag minstens één multivitaminen te nemen.

Blijf sporten bij gewichtstoename

Het jojo-effect van vermageren is een 'terugkomend' knelpunt om gewicht te verliezen. Slechts 5% slaagt erin om duurzaam gewicht te verliezen. Voor de rest is al die gedane moeite voor niets geweest en bovendien komt je er nog ongezonder uit als voorheen! Toch kan je jezelf beschermen tegen de ongezonde effecten van het jojo-effect. Dat kan je door te blijven spor-

ten.

De universiteit van Missouri heeft dit uitgetest bij mensen met overgewicht die gewicht verloren hadden. Iegenen die niet aan sport deden en die terug zwaarder werden, hadden gezondheidsindicaties die minder positief waren.



Volgens de onderzoeksleider professor Tom Thomas moeten we vooral onthouden dat gewicht verliezen niet de enige boodschap is: "Bekommer je niet te veel om het aantal kilogrammen die je kwijtgeraakt, maar concentreer je op regelmatig bewegen en op het behoud van je huidige gewicht."

Immers de vetten die je verbrandt door lichaamsbeweging, vervang je door spiermassa. Spierweefsel weegt meer dan vetweefsel, dus sporten heeft ook een (gunstig) averechts effect op het lichaamsgewicht.

Hoe sporten om af te slanken?

Afslanken doe je volgens twee doelstellingen: minder eten (lagere energie-inname) en meer beweging (hoger energieverbruik). Volgens het zevenstappenprogramma van Babak Bahadori mag je pas twee uur na een maaltijd ongeveer 45 minuten sporten per dag (3 à 5 keer per week). Na het sporten moet je nog eens 12 uur lang blijven vasten!

Dit protocol tracht de vetverbranding tijdens het sporten te maximaliseren. Je moet al een half uur sporten vooraleer de vetverbranding goed begint te draaien. Na het sporten blijf je nog een poosje vasten zodat de vetverbranding nog een tijdje blijft voortduren. Volgens het protocol mag je kiezen op welk ogenblik van de dag je begint te sporten, maar in de praktijk zal dat vooral 's avonds zijn.

Dankzij het sporten-met-een-legemaag verloren 27 mensen gemiddeld 4,2 kilogram op 12 weken tijd. Daar hoorde 7,4 kilogram vet bij. Neen, dit is geen rekenfout omdat de deelnemers meer spiermassa erbij hadden gekregen.

Vervolg op achterzijde

Chinese
Wijsheden



*Van nature zijn we
broeders, door de
opvoeding worden we
vreemden.*

Confucius



Opmerkelijk is dat er géén toezicht was op de deelnemers noch door een arts, noch door een diëtist(e). Eten mocht naar believen, alleen moesten ze hun gezond verstand erbij houden. Consumptie van dierlijke vetten werd afgeraden; die van natuurlijke voeding werd aangemoedigd.

Tips om vermoeidheid na sportprestaties tegen te gaan

Gebruik 's avonds een lichte maaltijd. Geef de voorkeur aan een energie- en vitaminerijk ontbijt in plaats van een overvloedig diner. Een te rijkelijke maaltijd 's avonds kan de kwaliteit van uw slaap schaden. En een goede, verklikkende slaap blijft uw beste bondgenoot om vermoeidheid te vermijden.

Eet gevarieerd en evenwichtig. Onze voeding moet al onze dagelijkse behoeften aan eiwitten, vitaminen, minerale zouten en spoorelementen invullen. Eet dus gevarieerd en sla geen maaltijden over. Als u lijdt aan voedingstekorten, zult u zeker moe zijn! Zo vermijdt u ook best alcohol en roken. De met drank overgoten maaltijden, die u zogezegd moeten opmonteren, zullen net het omgekeerde effect hebben wanneer u vermoeid bent. Ze zijn de ergste vijand van uw vorm en de beste vriend van uw vermoeidheid!

Denk ook aan de nodige voedingssupplementen. Het kan immers best dat uw voeding onvoldoende vitaminen en mineralen bevat om u toe te laten op een normale termijn te herstellen van uw sportprestatie.

Probeer goed te slapen

Niet te veel, niet te weinig en vooral regelmatig. Pas uw nacht aan uw eigen behoeften aan. Sommigen hebben voldoende aan 6 uur slaap om fit te zijn, terwijl anderen 8 tot 10 uur nodig hebben. Respecteer een regelmatig tijdschema en uw eigen slaapritme.

Wit brood veroorzaakt ongezond orgaanvet



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 zwoegen 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.

Gezond met gerstebrood



Door gerstebrood te eten verlaagt u het risico op hartziekte, zeggen Zweedse wetenschappers. Ze lieten gezonde vrijwilligers drie dagen lang gerstebrood eten tijdens elke maaltijd van de dag. Hun bloedsuiker ging daardoor omlaag en de afscheiding van bepaalde hormonen werd gestimuleerd.

Gerstkorrels bevatten een bijzonder mengsel van vezels. Die vezels hebben een gunstig effect op de darmflora. Met name verhogen ze de darmbacterie *Prevotella copri*, die de bloedsuiker en hongerhormonen kan beïnvloeden. Het gunstige effect op de darmflora uit zich ook in onderdrukking van 'laaggradige ontstekingen'. Laaggradige ontstekingen ontstaan door ongewenste, stille activiteit van het afweersysteem, die mogelijk een gevolg van een ongezonde leefstijl is. Ze liggen aan de basis van vele ziektebeelden, waaronder hart- en vaatziekten.

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



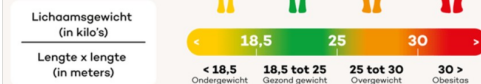
stofwisseling. Ze hadden een betere spijsvertering en betere ontlasting. Bij het raffineren worden de kiem en de zemel verwijderd en enkel de meelkern behouden. Dat verlengt de houdbaarheid maar vermindert de voedzaamheid van rijst, brood en pasta.

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!

Wat zegt mijn BMI?

BMI bereken je zo:



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.



Oosterse Wijsheden

Wie goed verdient, spant zich niet in. Wie zich inspant, verdient niet goed.

Kung-tse