

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

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, windt u op over pietluttigheden, twijfelt aan uw capaciteiten en u bereidt zich voor op allerlei rampscenario'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 dan 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.

Aften

Aften (stomatitis aphthosa) zijn kleine, witte zweertjes in de mond. Ieder-

een heeft er wel eens last van en meestal is een behandeling niet nodig. Aften die regelmatig terugkomen (recurrente stomatitis aphthosa), vragen wel om een behandeling.

Een duidelijke oorzaak is niet bekend, mogelijke factoren zijn:

- Slaaptkort
- Stress
- wondjes (door een tandenborstel, 'harde' voeding zoals chips ...)
- hormonale veranderingen
- snel gewichtsverlies
- Voedselallergie
- tekort aan vitamine B12, foliumzuur, ijzer
- ziekte, zoals coeliakie (glutenintolerantie) en ziekte van Crohn

Opmerkelijk is dat rokers er minder last van hebben.

Andere zweertjes die sterk op aften lijken, kunnen het gevolg zijn van een verzwakte immuniteit (bv. HIV), spijsverteringsaandoeningen, koorts, syndroom van Sweet, syndroom van Behcet en het gebruik van bepaalde geneesmiddelen.



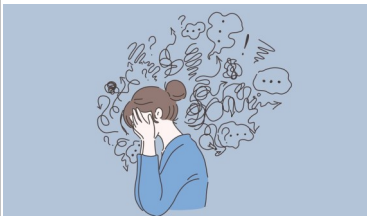
Hoe geraak je verlost van aften?

Terugkerende aften hebben soms een eenvoudige oorzaak, zoals een tekort aan vitamine B12, foliumzuur, ijzer of zink. Zinktekort komt vaak voor bij andere problemen in mond, zoals mondbrand en virale infecties (griep, verkoudheid). Ook vitamine C, B1, B2 en B6 kunnen helpen.

Vele aftenlijders vinden een oorzaak voor hun probleem in de voeding (bv. gluten). Het is niet altijd even gemakkelijk om die oorzaak dan te vinden, maar het loont soms de moeite. In Jordanië is tahini (sesampasta) erg populair tegen aften, naast mondspoeling met zout water of water met een beetje citroen.

Nicotine kan een laatste redmiddel zijn bij hardnekkige gevallen. Nicotine werkt verslavend, dus moet voorzichtig gebruikt worden. Kauwgom met nicotine (om te stoppen met roken) is dan een optie.

CVS en fibromyalgie : systemische immuunziekten



De auteurs van deze studie stellen dat chronisch vermoeidheidssyndroom en fibromyalgie eigenlijk syste-

mische immuunziekten zijn, en als dusdanig zouden moeten behandeld worden. Ze wijzen op de veralgemeende chronische ontsteking en alle gevolgen hiervan. Na een uitgebreide bespreking van alle behandelingen die al gebruikt en uitgeprobeerd zijn, inbegrepen medicijnen, kwamen ze uit bij natuurlijke behandelingen.

Naast verbetering van de eet- en leefstijl (gezonde voeding en leefgewoonten), osteopathie en acupunctuur, ... adviseren ze vooral een combinatie van voedingssuppletie en fytotherapie om de ontsteking en oxidatieve stress te verminderen, en de werking van de mitochondriën (energieproductie), de stressadaptatie en de DNA-methylering te verbeteren.

Geciteerd worden vitamines, mineralen en aminozuren, omega 3-vetzuren, Coenzym Q10, gecombineerd met fytotherapie: adaptogenen (Maca, Rhodiola), pijnboomextract, enz... Verder melatonine om slaap en pijn te verbeteren, en behandeling van een 'lekkende darm' met pre- en probiotica, oligosacchariden en verteringsenzymen om darm en darmflora te herstellen.

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 darmen 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.

Voldoende jodium essentieel in eerste levensjaren

De schildklier (=thyroid) heeft een zeer belangrijke functie als regulator van lichaamsfuncties. Het schildklierhormoon thyroxine 'geeft toelating', bijvoorbeeld voor activiteit, groei, en reproductie, reguleert de stofwisseling en warmteproductie, enz... Een goed functionerende schildklier is dus essentieel voor de gezondheid: zowat alle belangrijke organen hebben re-

De praktijk is gesloten

7 september
t/m
11 september

ceptoren voor thyroxine, en staan dus onder invloed van de schildklier. Hypo- en hyperthyreoïdie (te weinig en te veel activiteit) komen echter vaak voor.



In een grote studie werden vrouwen en hun baby's jarenlang gevolgd, waarbij een verband gelegd werd tussen jodiuminname/concentraties en de schildklierfunctie van moeder en kind.

Hieruit bleek dat bij gemiddeld tot ernstig jodiumtekort gedurende zwangerschap en borstvoeding, het risico op hypofunctie van de schildklier bij de kinderen 4 maal hoger was. De 'eerste 1000 dagen' blijken dus van cruciaal belang voor de schildklierfunctie voor de rest van het leven.

Naast voldoende jodium, zijn ook selenium en zink zeer belangrijk voor de productie van thyroxine.

Groeiproblemen bij kinderen

Wie goed wil functioneren, moet in een uitstekende conditie verkeren. Dat kan alleen wanneer in het lichaam alle noodzakelijke voedingsstoffen (vitaminen, mineralen, vetten, eiwitten, suikers,...) aanwezig zijn. We onderscheiden twee groepen vitamines: de wateroplosbare (o.a. vitamine C, B-complex en H) en de vetoplosbare (vitamine A, D, E, en K). Tot het vitamine B-complex behoren o.a. vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B11 en B12.

Vervolg op achterzijde

Chinese
Wijsheden



Terugkeer tot de wortels, dat is stilte.
Men noemt dat: terug naar het wezenlijke.

Lao - tse

Vitaminen alléén volstaan echter niet voor een goede gezondheid.

Ook mineralen zoals calcium, zink, selenium, magnesium,... mogen niet ontbreken in het voedingspakket.

Een tekort aan een welbepaald nutriënt kan ernstige gevolgen hebben en zelfs ons lichaam in gevaar brengen. Een tekort ontwikkelt zich geleidelijk. Onge makken die kunnen opduiken als gevolg van tekorten bij kinderen zijn groeiproblemen, vermoeidheid, lusteloosheid of concentratieproblemen.

Eetlust bevorderen bij kinderen



- Gevarieerde voeding is de beste bron om je lichaam te voorzien van de nodige vitaminen.
- Het gebruik van een vitaminepreparaat bij kinderen in volle groei is soms nuttig. Vitaminen zijn noodzakelijk tijdens de eerste levensjaren voor de optimale ontwikkeling (spieren, skelet,...) van je lichaam en voorkomen een slechte eetlust.
- Voor elk vitamine en mineraal bestaat er een optimale dosis, de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH), deze waarde staat meestal vermeld op de verpakking van het preparaat. Is dit niet het geval dan kan je terecht bij je arts, therapeut of apotheker voor de nodige informatie.
- De gezondheid van kinderen wordt vooral in de herfst- en wintermaanden op de proef gesteld door o.a. een tekort aan vitamine D. Een vitamine dat voor 70% wordt aangemaakt onder invloed van zonlicht. Naast vitamine D kan tijdens de herfst- en wintermaanden een extra inname van vitamine C nuttig zijn: het verhoogt je weerstand en verkort de duur van infecties. Vitamine C heeft ook een stimulerend effect. Vandaar het nut bij vermoeidheid.

Kinderen en vitaminen

Baby's, kinderen en tieners hebben behoefte aan vitaminen (vooral vit. A, D, E, K, C, B9 en B2) en mineralen. Verkeerde voedingsgewoonten (uit het vuistje eten, fastfood, foutief lijnen) kunnen ervoor zorgen dat je lichaam nood heeft aan een extra vitaminen en mineralen toevoer. Bovendien zijn vitaminen en mineralen noodzakelijk tijdens de eerste levensjaren voor de optimale ontwikkeling (spieren, skelet,...) van je lichaam.

De hoeveelheid vitaminen die het lichaam aanmaakt, is onvoldoende. Daarom moeten er extra vitaminen worden opgenomen via voeding of voedingssup-

plementen (tabletjes, capsules, ampullen, drankjes,...). Vitamine D is een uitzondering. Bij voldoende zonlicht is de huid de grootste producent van deze stof. Wees wel voorzichtig met vitaminen: het zijn geen pepillen en vervangen nooit een volwaardige maaltijd. Wie stopt met eten en alleen maar vitaminen slikt, leeft niet gezond!

Weerstand verhogen bij kinderen

Verkoudheden (aandoeningen van de bovenste luchtwegen) worden veroorzaakt door virussen. Jammer genoeg bestaat er geen behandelingsmethode voor verkoudheden. Voorkomen is dus de beste remedie. Een besmetting met een virus kan slechts genezen wanneer ons lichaam de passende afweerstoffen aanmaakt tegen deze vreemde indringers. Dit neemt enige tijd in beslag en duurt ongeveer 3 tot 4 dagen.



Omdat kinderen in vergelijking met volwassenen over minder afweerstoffen (weerstand) tegen virussen beschikken hebben ze daardoor een grotere kans op het ongewenst krijgen van een verschillende soorten ziektes (bv. loopneus). Het gebruik van antibiotica als behandeling van een gewone verkoudheid is zinloos. Kinderen hebben dus behoefte aan stoffen die hun immuniteit verhogen. De aanvoer van de nodige vitaminen (bijvoorbeeld vitamine C) en mineralen is een extra ondersteuning om hun afweer- of immuunsysteem in optimale conditie te houden.

Voedingstekorten: de onzichtbare sluipmoordenaars

Sedert de laatste 60 jaar is de voedingswaarde van ons voedsel alarmerend verminderd. In groenten, fruit, granen - eigenlijk in alle voedingsgewassen - is het gehalte aan essentiële mineralen en fytonutriënten (vitamines) substantieel gedaald.

“Zo is bewezen dat het mineraalgehalte van granen, waaronder zink, koper, ijzer en magnesium, sinds de groene revolutie (midden 1960) met 20 tot 50 procent is gedaald. Granen zijn de belangrijkste bron van onze magnesiuminname...” (prof. Muskiet)

Oorzaken: uitputting van landbouwgronden, meststoffen met beperkte mineralinhoud, de keuze voor makkelijker te kweken, maar minder voedzame gewassen,... Dit vooral door de grootschalige landbouwmethodes.

Een recente review onderstreept het belang van de terugkeer naar meer traditionele landbouwmethoden en gewassen, zowel voor een adequate voedings-

status, als voor de biodiversiteit en vruchtbaarheid van de landbouwgronden.

Dit alles bewijst het belang van biologische voeding, en vooral: aanvullen van de tekorten en deficiënties met goede voedingssupplementen. En, het optrekken van de te lage ADHs (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) door de overheid?



Alarmsignalen die duiden op een vitaminegebrek

Mensen die zich kerngezond voelen en toch een van de 30 volgende kleine alarmsignalen herkennen, doen er goed aan dagelijks een multivitaminenpreparaat te gebruiken.

Personen die meer dan vijf kenmerken van een vitaminegebrek vaststellen, doen er wellicht goed aan een orthomoleculair arts te raadplegen om na te gaan welke micronutriënten het lichaam te kort heeft.

Hou rekening met de volgende kleine feiten die duiden op een vitaminen- of mineralentekort: energiegebrek, zeer snel gestresseerd raken door geluid, geen veranderingen kunnen verdragen, krampen, hoofdpijn, angst, buikpijn, moeilijke darmtransit, minder dan het gewone werk aankunnen, concentratieproblemen, geheugenproblemen, schrik hebben om beslissingen te nemen, snel geïrriteerd zijn, neiging tot agressief of depressief gedrag, zin hebben in extra zoetheid, alcohol of koffie, steeds terugkerende ontstekingen, gewrichtsklachten of spierpijn, prikkelbare darm, gevoelige huid, trage wondgenezing, haren die afbreken, trage haar-groei, haaruitval, gebroken nagels, witte vlekken op de nagels, bloedend tandvlees, tandvleesontsteking.



Oosterse Wijsheden

Geef een werkmans loon voordat zijn zweet is opgedroogd.

Mohammed