Nieuwsbrief Welzijnscentrum Grip

Jaargang 26 Nummer 7
oktober 2026

Gezondheid in relatie tot inzicht en positiviteit

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

Darmproblemen door vroegtijdig antibioticagebruik



De frequentie van inflammatoire darmziekten steeg continu de laatste decennia. Dit fenomeen kan niet uitgelegd worden via de genetica. Vooral wijzigingen in de darmflora worden met de vinger gewezen; want dit microbioom beïnvloedt in hoge mate de ontwikkeling van het immuunsysteem. Zo is er een relatie tussen antibioticagebruik en het voorkomen van prikkelbare darm.

Nieuw onderzoek bevestigt dat het gebruik van antibiotica vroeg in het leven een goede ontwikkeling van darm en darmflora verstoort. Dit geldt evengoed vóór de geboorte, tijdens de zwangerschap, als in de eerste maanden/jaren er na. Wijzigingen in de ontwikkeling van het darmmicrobioom verhogen het risico op prikkelbare darm en inflammatoire darmziekten (colitis ulcerosa, ziekte van Crohn), maar ook op astma en zelfs multiple sclerose. Want een verstoorde ontwikkeling van het immuunsysteem verhoogt het risico op allergie en alle immuniteitsziekten.
Vermijden van antibioticagebruik is dus essentieel, en pre/probiotica een heel goede optie.

Neveneffecten geneesmiddelen

Het spijsverteringskanaal is een belangrijk onderdeel van het lichaam. Eén van de taken is het afweersysteem in optimale conditie houden. Met het spijsverteringsstelsel worden alle organen bedoeld die samen zorgen voor de voedselvertering. Aan de basis van verschillende spijsverteringsklachten (winderigheid, buikkrampen, diarree,…) liggen meestal ongezonde voedingsgewoonten: overvloedig alcohol gebruik, sterk gekruid voedsel, te vetrijke maaltijden, overmatig gebruik van koolzuurhoudende dranken.

Ook geneesmiddelen kunnen ongemakken van het spijsverteringsstelsel uitlokken. Het meest extreme voorbeeld is antibioticagebruik. Sommige breedspectrum antibiotica wijzigen de microbiële darmflora drastisch. Ziekmakende micro-organismen (bacteriën, gisten, schimmels) krijgen de kans om zich ongeremd te ontwikkelen. De overgroei van sommige van deze ziekmakende soorten verstoort het evenwicht van de darmflora. Vaak is diarree het gevolg.

Probiotica

Probiotica zijn levensvatbare micro-organismen (bacteriën, soms ook gisten) die een gunstige werking uitoefenen op het lichaam. Sommige goede micro-organismen treffen we aan in voedingsmiddelen (bv. yoghurt, kefir ...). Andere probiotica worden aangeboden onder de vorm van voedingssupplementen.

Probiotica worden vandaag aanbevolen bij diarree, vooral diarree ten gevolge van antibiotica. Mogelijk helpen ze ook bij vele andere ziektebeelden.

Hoe het gebruik van antibiotica vermijden?



Mensen met een ijzersterk immuunsysteem worden zelden of nooit ziek. Je kent ze misschien, de senioren van zeventig of tachtig jaar oud die tijdens hun hele leven nooit een huisarts hebben gezien. Het zijn mensen die, bewust of niet, heel gezond leven. Concreet betekent dit dat ze meer dan 8 uur per etmaal slapen, een geregeld leefpatroon hebben zowel gedurende de werkweek als tijdens het weekend. Ze eten gevarieerd en gezond. Hun voorkeur gaat uit naar volkorenproducten, fruit, groenten, vis en een zeer bescheiden hoeveelheid alcoholische dranken. Het zijn ook mannen en vrouwen die dagelijks de nodige beweging nemen. Ze wandelen of fietsen veel. Tot slot hebben ze weinig of geen interesse in wat er ver van hun bed gebeurt. De leefwereld klein en vertrouwd houden is een gratis medicijn op zich. Teveel informatieprikkels kan mensen ziek maken. Het zijn vaak ook mensen die geloven in 'grootmoeders geneeskunde'. Kleine kwaaltjes lossen ze op door te vasten, veel water te drinken, te rusten of bepaalde kruiden te gebruiken.

Sommigen kopen ook voedingssupplementen om hun afweersysteem optimaal te houden. Ze weten dat ze het overgrote deel van hun gezondheid in eigen handen hebben.
Aan mensen uit hun omgeving die ziek worden en die antibiotica moeten innemen geven ze de raad om na de antibioticakuur bij de drogist langs te gaan. Hij beschikt over een aantal middeltjes waarvan bewezen is dat ze de negatieve gevolgen van de antibiotica relatief snel kunnen neutraliseren.

Ooracupunctuur tegen migraine

Italiaanse acupuncturisten vonden een diagnostische procedure om de contactpunten op het oor te identificeren die het snelst hoofdpijn verminderen. Slechts een naaldcontact van enkele seconden was voldoende voor onmiddellijke pijnvermindering. De acupuncturisten zagen bovendien dat andere contactpunten op het oor veel minder snel werken.



De artsen hebben dit verder uitgetest bij 94 vrouwen. Ze behandelden de vrouwen op het moment dat ze een migraineaanval doormaakten. Al na tien minuten was de pijn sterk verminderd door de goede contactpunten te gebruiken. Punctie van de 'foute' contactpunten gaf nauwelijks pijnvermindering. De studie geeft aan dat de contactpunten inderdaad een klinische betekenis hebben.

Hormonen en migraine

De hormonale veranderingen, die bij een vrouw iedere maand plaatsvinden, zorgen voor migraine. Die migraineklachten worden al tijdens de late puberteitsjaren merkbaar. Bijna 60 procent van de vrouwen hebben tijdens de menstruatieperiode ook nog eens pijnlijke kopzorgen. Bij minder dan 10% van de vrouwen komt de migraine uitsluitend gedurende de menstruatie voor.
Als vrouwen zwanger zijn verdwijnt de migraine in 60 tot 70 procent van de gevallen, of er treedt in ieder geval een duidelijke vermindering van de klachten op. Migraine verdwijnt meestal in de tweede en derde trimester van de zwangerschap.

Contraceptiva zorgen bij sommige vrouwen voor een vermindering van de migraineklachten. Bij anderen verergeren ze de hoofdpijn.
De eerste eisprong, de menstruatie, zwangerschap, het gebruik van contraceptiva of een hormonale substitutietherapie, het zijn allemaal factoren die de frequentie en de intensiteit van een migrainecrisis sterk kunnen beïnvloeden. Migraine aanvallen verminderen niet altijd tijdens de menopauzejaren. Bij veel vrouwen bestaat zelfs het risico dat de aanvallen nog erger worden. De migrainecrisissen zijn dan erg, duren lang en blijken moeilijk te behandelen.

Acupunctuur beter dan slaappillen

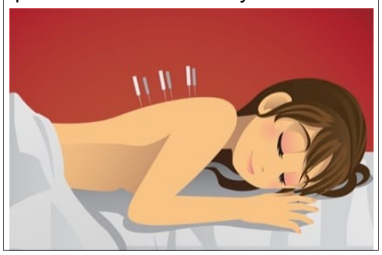
Taiwanese onderzoekers zagen bij 33 patiënten met slapeloosheid geen verschil tussen acupunctuur en een slaappil, toen ze de twee behandelingen met elkaar vergeleken. Acupunctuur hoefde slechts één keer per week ondergaan te worden, terwijl de andere groep dagelijks 10 mg van het slaapmiddel 'zolpidem' moest nemen.

Een derde van de volwassenen heeft slaapproblemen en minstens 10% zoekt daar een arts voor op. Belgen nemen dagelijks 735.000 slaappillen. Zolpidem kan echter gedragsstoornissen veroorzaken, zoals slaapwandelen en 'slaaprijden'. Bij dat laatste gaan mensen in hun slaap achter het stuur zitten, wat uiteraard levensgevaarlijk is! Van zolpidem kun je afhankelijk worden.

Acupunctuur gelijkaardig effect als antidepressiva

Onderzoekers van een universiteit uit Washington hebben een overtuigende verklaring gevonden voor de werking van acupunctuur. Prikkeling van een acupunt nabij de knie onderdrukt de stressrespons bij ratten. Een aantal antidepressiva en angstremmers hebben hetzelfde werkingsmechanisme. Acupunctuur kan bij ratten ook de pijndrempel voor koude verlagen.

De stressrespons kan op termijn voor het lichaam heel nadelig uitvallen. Stress verlaagt de immuniteit en verstoort de emotionele balans.
Vermoeidheid treedt dan vaker op en de gevoeligheid voor pijn neemt toe. De onderzoekers zien acupunctuur als een voor de hand liggende optie om trauma te behandelen. Een trauma die niet goed behandeld wordt, kan uitlopen in het chronische 'posttraumatisch stresssyndroom'.



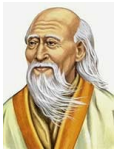
Neem je voorzorgen tegen een winterdip

Met goede voeding op basis van seizoensgroenten om je te verwarmen; ideaal zijn soep en stoofschotels.
Zorg ook voor voldoende zink (tegen virussen) en vitamine A, vitamine C en vitamine D. Een voedingssupplement is geen overbodige luxe in het koude seizoen.

Sluit je niet op voor regen en kou: pas je rustig aan aan kouder weer door regelmatig te bewegen in de buitenlucht.

Vervolg op achterzijde

Chinese Wijsheden



Wie mensen kent,
heeft verstand;
wie zichzelf kent,
is verlicht

Lao-tse

En dat zorgt meteen voor voldoende licht, want tekort aan daglicht kan oorzaak zijn van winterdepressie. Daglicht zorgt namelijk voor de aanmaak van neurotransmitters die je humeur ondersteunen.

Een immuniteitskuur is zeker een goed idee: zoals Echinacea of paddenstoelen. En als je gevoelig bent voor sombere gevoelens in de winter, denk dan aan een adaptogeen om je balans te ondersteunen: Ginseng, Rhodiola, Ashwaganda, Maca... Er is voldoende keuze om uit te zoeken welke best past bij jou. En moest je je toch down voelen: denk aan de allround moodbooster saffraan.

De immuniteit verhogende eigenschappen van vitamine C

De winter is het jaargetijde waarin heel wat mensen last krijgen van verkoudheden, keelontstekingen en allerhande soorten griep. Uit onderzoeken van het Linus Pauling Instituut blijkt dat 95% van de volwassen bevolking geen gebruik maakt van de preventieve en genezende kracht van hoge dosissen vitamine C.

Mensen die naargelang de kracht van hun immuniteit 1000 tot 6000 milligram vitamine C per dag innemen, beschermen zich niet alleen tegen de typische winterkwaaltjes, maar voorkomen ook griepaanvallen.



Spijtig genoeg gebruiken slechts zeer weinig mensen voldoende vitamine C om echt te kunnen genieten van zijn beschermende werking. Men gaat er nog steeds van uit dat 75 tot 90 milligram ascorbinezuur, die door het ministerie van Volksgezondheid wordt aanbevolen, voldoende is voor een optimale dagelijkse dosis.
De realiteit toont aan dat die hoeveelheid net volstaat om scheurbuik te voorkomen, maar zeker geen garantie biedt om in een optimale gezondheid herfst en winter door te komen.

Nobelprijswinnaar Dokter Linus Pauling was dertig jaar geleden de eerste die het belang van hoge dosissen vitamine C beschreef en bekendmaakte. Tijdens de afgelopen kwarteeuw verzamelden duizenden wetenschappers een massa aan bewijzen die aantonen dat vitamine C, voldoende rust en een degelijke hygiëne de beste wapens zijn tegen griep. Daarnaast bestaan er voldoende weerstandverhogende producten om (winter-) ongemakken te voorkomen.

Houd je humeur op peil in de winter

De winter is een donkere periode: koud en kil, weinig licht en buitenlucht, daar bovenop vaak nog de stress van de feestdagen. Hartverwarmende familiedagen, maar voor veel huismoeders erg overbelastend. Voor sommigen zijn het echter eenzame, ziekmakende dagen.



Neem dus je voorzorgen: beperk of verdeel de werkbelasting voor de feesten. En zorg voor een goede gezondheid en weerstand: voldoende vitamine D, een multi,… Wat psychische ondersteuning met B-vitamines, saffraan of sint-janskruid kunnen wat extra reserve geven. Zorg voor voldoende licht en frisse lucht met een dagelijkse wandeling.

Nodig eens een eenzame buur of familielid uit. En als je zelf eenzaam bent: doe er iets aan. Zoek een sociaal gebeuren op, een lessenreeks of hobbyclub. Of zorg voor een hond: in de dierenasielen zitten véél eenzame honden. Kan je er thuis geen nemen, ga dan regelmatig eens wandelen met een asielhond. Contact en goed humeur gegarandeerd voor beiden!

Depressie

De twee belangrijkste klachten die op een depressie kunnen wijzen zijn somberheid en lusteloosheid.
Er kan sprake zijn van zelfverwijt en schuldgevoelens. Men kan gaan twijfelen bij het nemen van de meest simpele beslissingen.
Men slaapt moeilijk in, wordt midden in de nacht vaak wakker, of men wordt erg vroeg wakker en kan niet meer inslapen. Sommige patiënten slapen juist te veel. Ongeveer de helft van de patiënten voelt zich ’s morgens veel slechter dan ’s avonds.

Ook de eetlust kan verstoord zijn. Meestal is deze slecht, heeft men geen trek in eten of smaakt het eten niet. Veel patiënten met een depressie vallen af. Soms eet men te veel. De ontlasting komt vaak moeizaam.
Wetenschappers hebben aangetoond dat veel depressies in verband te brengen zijn met een verkeerde vetzuurverhouding. Vis en visoliecapsules kunnen depressieve mensen soms helpen.

Meergranen is niet hetzelfde als 'volgranen'

In een volkorenbrood zijn de volledige graankorrels verwerkt (volle granen). Ze bevat daarom meer vezels en veel meer voedingsstoffen dan wit brood. Een meergranenbrood bevat ingrediënten van meerdere soorten granen (tarwe, rogge, lijnzaad, zonnebloempitten, haver ...). Het brood ziet er donker uit, toch is de kans groot dat het vooral met geraffineerde granen bereid is. Vandaar dat meergranenbroden erg luchtig kunnen zijn.

De hele zaden die in een meergranenbrood verwerkt worden, zijn evenmin erg interessant. Die worden immers niet verteerd, tenzij je erop knabbelt. Een vuistregel is: hoe zwaarder het brood, hoe meer vezels het bevat, en hoe 'voller' het brood. Je zult er automatisch minder van eten, wat dus ook goed is voor de lijn.



Alternatieven voor tarwe

Brood, pasta, gebak, koekjes enzovoort: een groot deel van onze voeding bestaat uit tarwe en, in het beste geval, aanverwante granen (gerst, spelt, rogge). Nochtans wordt van ons verwacht dat we gevarieerd eten. Zou het daarom niet verstandig zijn om ook andere granen (of graanachtigen) te gebruiken, zoals boekweit, gierst, quinoa, millet, amaranth en tef?
Een bekommernis van de gewone granen zijn de gluten. Patiënten met coeliakie reageren heel heftig op gluten als een soort allergische reactie.

Maar ook voor andere mensen zijn gluten niet zo gezond. Wanneer gluten slecht verteerd worden in de darmen, kunnen ze in principe de darmwand beschadigen. Mogelijk zijn er mensen die gluten slecht verdragen zonder dat ze dat weten, terwijl ze tweemaal per dag brood eten.

Quinoa, millet, amaranth en tef bevatten geen gluten of niets dat op gluten lijkt. Niet alleen voor coeliakie is dat goed nieuws, ook voor iedereen die naar wat afwisseling zoekt.





Oosterse Wijsheden

De vis die men niet vangt, is altijd groot