Nieuwsbrief Welzijnscentrum Grip

Jaargang 26 Nummer 8
november 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

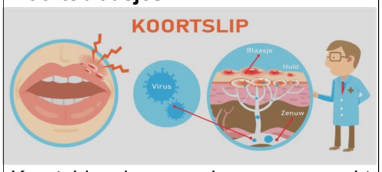
René van Velzen
Paranormaal therapeut/
Magnetiseur

T: 0548 - 366572
E: R.H.M.vanVelzen@kpnplanet.nl

Telefonisch spreekuur 18.00-18.30 u

Meer informatie
www.gripholten.nl

Koortsblaasjes

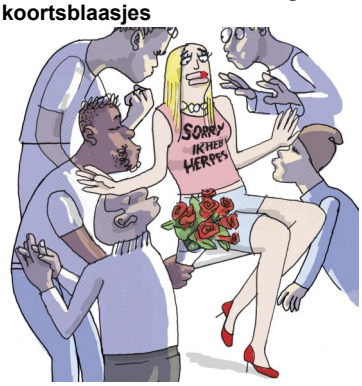


Koortsblaasjes worden veroorzaakt door de activering van een besmettelijk virus dat zich in de zenuwbanen van de huid verschuilt. Het virus kan geactiveerd worden door heel wat factoren zoals koorts, vermoeidheid, stress, ziekte, zon, extreme warmte of koude, agressieve (lees chemische) make-up en zeep alsook door bepaalde voedingsmiddelen.

De koortslipklachten beginnen meestal met plaatselijke jeuk en branderigheid van de huid. De huid zwelt op, wordt rood en vervolgens ontstaan kleine blaasjes. Na enkele dagen drogen de blaasjes in tot korstjes. Na ongeveer 10 dagen is de lip weer helemaal genezen. Kenmerkend voor een koortslip is dat hij met enige regelmaat terugkomt.

Het herpesvirus in de koortslip is zeer besmettelijk. Het virus is aanwezig in de blaasjes en de verse korstjes en kan door zoenen of ander lichaamscontact worden overgebracht. Wanneer de huid weer genezen is, kan er geen virus meer worden overgedragen. Het virus houdt zich schuil in de zenuwbanen van de huid, en kan vanuit deze schuilplaats weer toeslaan. Omdat het virus zich steeds weer terugtrekt in dezelfde zenuw, komt de koortslip ook typisch steeds op dezelfde plaats terug.

Preventie en behandeling van koortsblaasjes



Iedere apotheker levert verschillende receptvrije middeltjes af om mensen met koortsblaasjes te helpen. De producten zijn meestal gels, zalfjes of vloeibaar. Ze bevatten hydraterende stoffen voor de lippen en beschermende of verdovende componenten. De producten zorgen voor meer levenskwaliteit (minder ongemakken) gedurende een aanval van koortsblaasjes. De beschikbare remedies verzachten de symptomen maar zorgen niet voor een snellere genezing. Een Nieuw-Zeelandse studie toont echter aan dat je net zo goed (5 x per dag) Kamuka-honing op een koortsblaasje kan smeren als antivirale zalf.
Ook L-lysine brengt bij sommigen snel verlichting. Het essentieel aminozuur L-lysine kan je lichaam niet zelf aanmaken. Je moet het halen uit de eiwitten in je voeding of als voedingssupplement nemen.
Koortsblaasjes vermijden is enkel mogelijk door de uitlokkende factoren te elimineren. Nogal wat mensen krijgen koortsblaasjes door een overmatige blootstelling aan de zon. Zij moeten hun lippen en hun gelaat maximaal beschermen met een degelijke, UVA en UVB blokkerende zonnecrème. Aangezien koortsblaasjes uiterst besmettelijk zijn is het van essentieel belang ze niet aan te raken en regelmatig de handen te wassen om het doorgeven van de besmetting te vermijden.

Vitamine D-tekorten tijdens de wintermaanden

Als het zonlicht in de zomer op onze huid schijnt, maken enzymen in de huid gebruik van het UV-licht van de zon om vitamine D aan te maken. Vitamine D kunnen we ook uit onze voeding halen, maar het grootste deel moeten we van de zon hebben. Tijdens de winter staat de zon te laag en verdwijnt het grootste deel van het UV-licht in de atmosfeer. De huid kan dan geen vitamine D aanmaken. Tijdens de winter worden we ook gemakkelijker ziek. Toeval of ligt dat enkel aan de winterse koude?

Nee, de vitamine D-daling heeft er mee te maken heeft. Ook op andere plaatsen krijgen mensen griep tijdens het winterseizoen, ook al wordt het daar niet echt koud. Enkel in tropische gebieden - waar mensen gedurende heel het jaar vitamine D uit de zon halen - bestaat er geen seizoensgebonden griepepidemie zoals bij ons.
Bovendien is al herhaaldelijk bewezen dat een adequate vitamine D-voorraad van cruciaal belang is als bescherming tegen de ontwikkeling van ernstige ziekte.

Toxische pesticiden in ons eten

Af en toe is er een nieuwsbericht over een voedingsproduct dat teruggeroepen wordt wegens te hoog pesticidengehalte. Maar hoe veilig is de rest van ons voedsel?
PAN*Europe heeft de sleuteldata ontleed en gepubliceerd:

- 69 verboden gevaarlijke pesticiden, herbiciden en fungiciden werden gedetecteerd in Europese voedingsmiddelen, vaak in cocktails (nog niet gereguleerd!), waarvan de residu's de veiligheidslimieten overschrijden. Gemiddeld zijn ingevoerde producten tweemaal vaker besmet dan Europese producten. (vooral: thee 38%, koffie 23%, kruiden 13%, peulvruchten 11%)
- Zeer toxische, in EU gebande chemicaliën worden wel nog uitgevoerd naar andere (derde wereld-)landen, vanwaar ze via import weer op ons bord belanden.
  Gevaarlijkste origines: India (24%), Uganda (18%), China (17%), Kenya (17%), Brazilië (16%). EU-landen: Portugal (13%), Malta (9%), Polen (8%), Cyprus (7%) en Oostenrijk (6%.)
- In totaal zijn 50 van de meest toxische substanties nog 'toegelaten' in Europa. Slechts 3 ervan werden recent verboden.
- Pesticidenproducenten, Bayer & co, weigeren de samenstelling van hun producten vrij te geven…



Vluchten kan niet meer. Voorzichtig zijn en je lever goed verzorgen is de boodschap…

Voorkom leverziekten met een gezonde eet- en leefstijl

Leververvetting (leversteatose, NAFLD) is een progressieve leverziekte gekenmerkt door inflammatie (steatohepatitis-NASH) die leidt naar leverschade en verhoogde mortaliteit. Aangezien een verkeerde eet- en leefstijl de belangrijkste oorzaak is, wordt het ook duidelijk wat preventie en behandeling is: gezonder eten, meer bewegen en gewichtsverlies. Zelfs matig gewichtsverlies kan helpen. Zelfs zonder dat blijken meer beweging en sport de ziekte te verlichten.



Maar vooral voeding is erg belangrijk: een Mediterraan voedingspatroon (en vergelijkbare diëten), met weinig suiker en geraffineerde koolhydraten, veel groenten en fruit, en gezonde, ongeraffineerde vetten. Omega 3-vetten verdienen de voorkeur, en ook choline (eieren!) is zeer belangrijk voor het lever-vetmetabolisme. Dit vormt de beste preventie en behandeling.
Gezien de implicatie van oxidatieve stress en inflammatie zijn antioxidanten en anti-inflammatoire stoffen ook belangrijk, evenals leverondersteunende therapie, zoals mariadistel, selenium, alfaliponzuur, curcumine, enz...
Hoe meer van deze maatregelen toegepast worden, hoe beter niet alleen preventie, maar ook herstel van de lever.

De lever is een 'workaholic'

Voor onze lever zijn het geen gemakkelijke tijden. Het grootste orgaan in het menselijk lichaam dreigt ziek te worden door het vele werk dat er verricht moet worden. De lever krijgt het voor alle duidelijkheid niet alleen lastig door fastfood maaltijden die op onregelmatige tijdstippen verwerkt moeten worden.
Ook verkeerde vetten, voedingsadditieven zoals kleurstoffen, bewaarmiddelen, smaakversterkers, de luchtvervuiling afkomstig van de industrie en het autoverkeer, pesticiden in groenten en fruit en heel veel soorten medicatie, zoals pijnstillers en antibiotica plegen een aanslag op het levensbelangrijke zuiveringstation van ons lichaam.
De lever is dus een 'workaholic' uit pure noodzaak. We eten, drinken, slikken, werken en rijden onze levercellen in de vernieling.

Veel voorkomende symptomen van een onvoldoende leverfunctie zijn:

- zwakke vertering
- opgezwollen buik
- misselijkheid na het eten van vette voeding
- vetzucht rond de buik
- Obstipatie
- Depressiviteit
- Geïrriteerdheid
- Agressiviteit
- overmatige lichaamswarmte
- Transpiratie
- lichaamsgeur

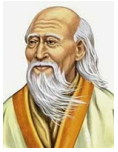
Het leven gaat in 'rook' op



Roken doe je niet vrijblijvend. Roken heeft immers heel wat gevolgen, op uw eigen gezondheid, op dat van de omstaanders, op ongeboren kinderen, maar ook op de maatschappij zelf.
Wie zijn leven lang rookt, heeft 50% kans vroegtijdig te overlijden aan een aandoening veroorzaakt door dat roken. En dat 'vroegtijdig' betekent dat een roker gemiddeld 10 jaar vroeger dan de gemiddelde levensverwachting sterft.
Wie rookt, heeft 20 keer meer risico op longkanker dan wie niet rookt. In 2001 stierven 9.527 Vlamingen aan hart- en vaatziekten, waarvan 1.843 door blootstelling aan tabaksrook.

Vervolg op achterzijde

Chinese Wijsheden



Men is nooit gelukkig ten koste van het geluk van anderen.

Vooral de hartslagaders hebben zwaar onder sigarettenrook te lijden (bron: Gezondheidsindicatoren 2001).Roken is ook een belangrijke oorzaak van trombose en hersenbloedingen. Rokende vrouwen die bovendien de pil nemen, hebben trouwens een verhoogde kans op deze aandoeningen.Wie rookt, heeft meer kans op maagzweren en zweren in de dunne darm.

Hoe de zin in een sigaret verminderen?
Roken is zonder meer een zware verslaving. Het is dus niet verwonderlijk dat mensen het zo moeilijk hebben om te stoppen. Slechts weinig rokers kunnen ermee kappen zonder begeleiding.
Van de 100 mensen die proberen te stoppen met roken zonder enige vorm van begeleiding zijn er maar drie die er effectief in slagen.
Roken is een psychologisch probleem, het is een impuls.
Niemand heeft echt behoefte aan een sigaret. Als er een behoefte is, dan is die louter psychisch. Roken heeft volgens specialisten heel veel te maken met stresstoestanden, onzekerheden, faalangst of opgekropte agressiviteit.

Een degelijk voedingspatroon, regelmaat en beweging kunnen veel stress wegnemen zodat de zin naar een sigaret duidelijk afneemt. Bij iedere drogist zijn er middelen te krijgen die de zin in een sigaret doen afnemen en de schadelijke gevolgen van het roken gedeeltelijk neutraliseren.
Ook kan men een stokje zoethout nemen en in stukjes knippen van ong. 3cm, de impuls van een sigaret opsteken, pak je een stukje zoethout.

Zorg voor je maag(zuur)



De maag krijgt veel te verwerken, vooral door de vaak onnatuurlijke voeding én veel medicatie en andere rommel. Maagklachten en zuurbranden zijn dan ook geen uitzondering. En de impuls om naar maagzuurremmers (PPI) te grijpen is vaak erger dan de kwaal. Brandend maagzuur is meestal niet te wijten aan een teveel aan maagzuur, maar eerder omgekeerd: De cardia, sluitspier tussen maag en slokdarm, reageert op zuur om te sluiten. Te weinig zuur is oorzaak van een open weg tussen maaginhoud en slokdarm… PPI's hebben dus een omgekeerd resultaat.

De zuurgraad van de maag is trouwens van levensbelang voor de eiwitvertering. Ook darm- en pancreaswerking hangen ervan af; én de bescherming tegen infecties. Afdoden van pathogenen uit de voeding is eveneens een cruciale rol van maagzuur.

Dus: gezond eten en goed kauwen. Daarnaast zijn er tal van fytotherapeutische middelen voor de maag:

- om de werking te ondersteunen: gember, artisjok, anijszaad, venkelzaad, komijn, paardenbloem, pepermunt, kardemon en andere kruiden,…
- Vitamine U (koolsap), mastica, zoethout* en bosbes als maagbeschermers, ook bij gastritis.

**zoethout: gede-glycyrrhizineerde extracten om neveneffecten op bloeddruk en dergelijke te voorkomen. Occasioneel gebruik van zoethoutthee is geen probleem. Drop dan weer wel.*

Brandend maagzuur: Hoe voorkomen?



Vermijd grote en vette maaltijden!
U krijgt eerder last van brandend maagzuur als uw maag erg vol zit. Neem liever kleine maaltijden, regelmatig verspreid over de dag.
Ga na het eten niet liggen.
Gebruik de laatste maaltijd bij voorkeur circa drie uur voor het slapen gaan. Zorg dat het hoofdeinde van uw bed wat hoger komt te staan. Zo voorkomt u dat het maagzuur naar de slokdarm stroomt.
Vermijd voorover bukken, omdat het maagsap dan gemakkelijk de slokdarm in kan stromen.
Beter is het om met een rechte rug door de knieën te zakken.
Vermijd knellende kleding. Knellende kleding kan de maag omhoog duwen.
Streef naar een goed lichaamsgewicht. Iemand met overgewicht heeft meer vetweefsel in de buik. De maag heeft hierdoor minder plaats en wordt omhoog geduwd.
Voorkom verstopping. Ook bij verstopping is de druk vanuit de buik op de maag groter, waardoor er meer refluxklachten op kunnen treden.
Vermijd tabak, alcohol en koffie. De stoffen in deze producten verslappen het sluitspiertje waardoor reflux veel sneller kan ontstaan.

Ananas tegen slechte spijsvertering



De massale verkoop van maagzuurremmers toont aan, dat heel wat mensen last hebben van een niet goed tot slecht werkende spijsvertering. Een niet optimaal werkende vertering is o.a. verantwoordelijk voor zure oprispingen en maagbrand. Veel mensen zijn er zich niet van bewust dat een slechte vertering van eiwitten dikwijls aan de basis ligt van de klachten. Er is echter nog meer. Personen die eiwitten niet goed kunnen verteren worden ook het slachtoffer van allergische reacties en een vorm van zelfvergiftiging.

Het overmatig gebruik van maagzuurremmers biedt daarom geen oplossing omdat deze producten op hun beurt terug verantwoordelijk zijn voor een slechte opname van vitaminen en mineralen. Een degelijk, natuurlijk middel om de vertering van eiwitten te verbeteren is een ananasdessert te gebruiken. Ananas is rijk aan bromelaïne. Dit is een enzym dat de afbraak van eiwitten (proteïnen) bevordert. Bromelaïne beschikt verder over ontstekingswerende eigenschappen. Eet dus een ananasdessert, zeker indien uw maaltijd rijk was aan eiwitten (vlees, vis).

Hoe voorkom je een moeilijke spijsvertering

Gezonde voedingsgewoonten zijn de 'sleutel' om spijsverteringsproblemen tegen te gaan. Concreet betekent dit dat mensen de tijd moeten nemen om rustig te eten en te kauwen. Voedsel goed kauwen is cruciaal voor een betere spijsvertering. Verder moet men zorgen dat de maaltijden niet de copieus, noch te vettig zijn. Het is verder raadzaam het gebruik van alcoholische dranken te beperken. Hetzelfde geldt voor drankjes met veel koolzuur. Sommige mensen krijgen maagdarm- en leverklachten door teveel chocolade of eieren te eten. Deze producten moeten dan alvast tijdelijk verbannen worden.



Oosterse Wijsheden

Zeg wat je zeggen wilt…… morgen.