

Nieuwsbrief Herfst 2015

‘Zitten’ is het nieuwe roken

Deze leus komen we steeds vaker tegen in de media, en terecht, want ‘rust roest’ zoals we allemaal weten. Bewegen als medicijn - Het wordt steeds duidelijker hoe belangrijk het voor je gezondheid is om te bewegen. De Chinese Geneeskunde onderstreept dit al duizenden jaren, want naast de acupunctuur, de voedingsleer en de kruidenleer, kent zij ook een bewegingsleer: Qi Gong en de hieruit voortgekomen Tai Chi Chuan, kortweg Tai Chi. In een onderzoek, gepubliceerd in het British Journal of Sports Medicine van september 2015, werd aangetoond dat Tai Chi kan helpen bij klachtenvermindering in het geval van chronische aandoeningen*. De resultaten van verschillende onderzoeken, waaraan in totaal 1500 mensen meededen, werden geanalyseerd. De deelnemers deden gedurende drie maanden gemiddeld twee à drie keer per week een uur Tai Chi. De Tai Chi zorgde voor een verbetering van het lopen, van de balans, van de spierkracht en van de kwaliteit van leven. In China staan 's morgens vroeg de parken en pleinen vol met mensen die deze vorm van bewegen tot op hoge leeftijd beoefenen ter bevordering van hun gezondheid.

*Kanker, osteoarthritis, hartfalen en COPD (Chen et al, *Br J Sports med* 2015)



Bewondering werkt ontstekingsremmend

Iedereen zou een gevoel van bewondering kunnen ervaren bij het zien van iets moois, bijvoorbeeld tijdens een wandeling in de natuur, of bij het horen van bepaalde muziek.

In een recent onderzoek*, van David Keltner, psycholoog aan de Universiteit van Californië, werd ontdekt dat deze positieve gevoelens van bewondering een effect hebben op onze gezondheid. Bewondering blijkt namelijk ons immuunsysteem te versterken. Het vermindert de hoeveelheid stoffen die ontstekingen in ons lichaam veroorzaken, cytokinen genoemd. Om het effect van positieve emoties te onderzoeken, riepen de onderzoekers tweehonderd jongeren op. Zij moesten een dag lang bijhouden hoe vaak ze plezier, bewondering, medeleven, tevredenheid, blijdschap, liefde en trots ervaren.

Degenen met de meeste positieve ervaringen hadden de laagste hoeveelheid cytokinen in hun bloed.

*Bron: *Emotion*, 2015; doi: 10.1037/emo0000033 (Medisch Dossier juli/augustus 2015)

Hoe kunnen we dit nu verklaren en begrijpen?

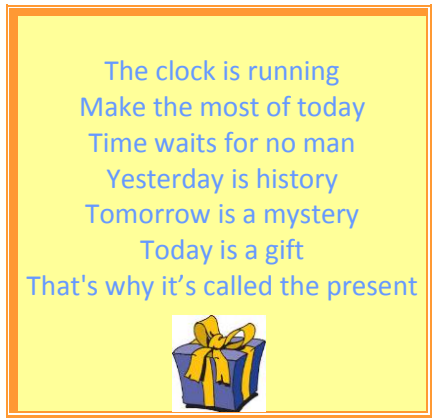
Om deze vraag te kunnen beantwoorden moeten we ons afvragen hoe een gevoel van bewondering ontstaat. De een zal gehaast doorfietsen bij een mooie zonsondergang, het misschien nauwelijks opmerken, de ander zal er vol bewondering bij stil blijven staan.

Als eerste moeten we ons er dus blijkbaar bewust van worden dat er überhaupt iets te bewonderen valt. Deze bewustwording vraagt tegenwoordigheid van geest, helder aanwezig zijn in het moment. Dit is iets anders dan tijdens het fietsen alvast het boodschappenlijstje te verzinnen of al autorijdend de vergadering van afgelopen middag nog eens door te nemen.

Zoals u misschien nog weet uit de vorige zomernieuwsbrief gaat de Chinese filosofie er vanuit dat de geest, het bewustzijn, in de mens zijn werking heeft via het hart en het bloed.

Het hart is ons belangrijkste orgaan, de Keizer van het lichaam, en via het bloed bestaat er een verbinding tussen de Keizer en de rest van het lichaam. Als het hart zijn autoriteit als Keizer op de juiste manier uitoefent, zal dit effect zichtbaar in zijn hele rijk. Als dat zo is, dan is er ruimte voor tegenwoordigheid van geest en is er sprake van 'een gezonde geest in een gezond lichaam'; er is ruimte voor die helende bewondering.

Dit doet me denken aan onderstaande bekende quote uit onbekende bron. Het tweede deel is bekender dan het eerste, maar de volledige quote luidt als volgt:



*Present zijn dus!
Aanwezigheid in het hier en nu
is blijikbaar ook een cadeau voor je gezondheid.*

Boekbespreking

Dan nu, op herhaald verzoek in deze nieuwsbrief een samenvatting van het boek

'De Cholesterol Leugen' van Prof. Dr. Walter Hartenbach, een Duitse hart- en vaatchirurg.

Door een vernauwing in de kransslagaders, bijv. door het dichtslibben ervan, kan een hartinfarct optreden. Prof. Hartenbach schrijft dat de materie waarmee een bloedvat dichtslibt slechts voor 1% uit cholesterol bestaat en dat de rest andere materie is. Het slikken van cholesterolverlagers heeft dus maar een marginaal effect bij het voorkomen van het dichtslibben van de bloedvaten en het daardoor eventueel optredende hartinfarct.

Cholesterol is ook niet de belangrijkste oorzaak van arteriosclerose (slagaderverkalking); arteriosclerose wordt voornamelijk veroorzaakt door erfelijke aanleg, nicotinegebruik, hoge bloeddruk, diabetes, jicht of langdurige stress.

Van alle uitspraken die u hieronder samengevat vindt, kunt u in het boek de wetenschappelijke onderzoeken vinden waarop ze gebaseerd zijn.

'De Cholesterol Leugen' richt zich tegen de stortvloed van onjuiste informatie over cholesterol, door zowel de levensmiddelen- als door de farmaceutische industrie. Beide industrieën betalen grof geld om hun commerciële doel te verwezenlijken, namelijk het 'zwartmaken' van cholesterol door middel van valse verklaringen, en het aanprijzen van respectievelijk hun dieetproducten of hun cholesterolverlagers.

Voor de statistieken waarop de farmaceutische industrie zich beroept wordt 50 tot 75 miljoen dollar per statistiek betaald. Deze statistieken zijn niet tot stand gekomen door zuiver wetenschappelijk onderzoek, ze zijn grotendeels gemanipuleerd en ze worden door de meerderheid van de geneeskundigen voor zoete koek geslikt door gebrek aan kennis van de medische feiten.



De medische feiten

Cholesterol reguleert en stabiliseert veel belangrijke processen in het lichaam.

1. Cholesterol is de grondstof voor Cortisol, ons belangrijkste stresshormoon.
Cortisol reguleert glucose en kalium, die beiden veel van onze mentale en fysieke activiteit regelen.
Verlaging van het cholesterolgehalte, en daardoor van cortisol, leidt dan ook tot een aantoonbare vermindering van het verstandelijke en fysieke prestatievermogen.
Glucose is brandstof voor het lichaam;
Kalium is van belang voor de zenuwprikkelgeleiding en daardoor voor de juiste spierspanning, trekkracht en energiehuishouding van de spier. Het hart is ook een spier!!
Verder wordt genoemd dat Cortisol cel-woekeringen remt, en daarmee dus kankerachtige weefselveranderingen vermindert.
2. Uit cholesterol worden zowel de vrouwelijke als de mannelijke geslachtshormonen gevormd.
Bij mannen kan een vermindering leiden tot impotentie en bij vrouwen tot verminderde vruchtbaarheid.
3. Cholesterol is ook de grondstof voor aldosteron; aldosteron is een hormoon dat de hoeveelheid natrium en kalium in het bloed regelt. Het beïnvloedt daarmee de waterbalans in het lichaam via de nieren en heeft hiermee een belangrijke functie in het regelen van het bloedvolume en de bloeddruk.
4. Cholesterol is de grondstof voor galzuren, die de vetverbranding en de stoelgang reguleren;
5. Cholesterol is een grondstof voor vitamine D. Ons lichaam kan zelf Vitamine D maken. Onder invloed van UV-straling uit zonlicht wordt in onze huid cholesterol omgezet in vitamine D, dat belangrijk is voor de opbouw van botten en gewrichten;
6. Cholesterol is de grondstof voor de wand van elke lichaamscel, en voor de mitochondriën, de energiecentrale van elke lichaamscel.

De kans dat cholesterol de kans op een hartinfarct vergroot *wordt door geen enkele statistiek aangetoond*.

Verlaging van cholesterol is niet alleen nutteloos, maar kan zelfs gevaarlijk zijn voor de gezondheid.

Onderzoek naar het nut van cholesterolverlagende middelen wees uit dat:

- Cholesterol geen invloed heeft op de ontwikkeling van aderverkalking of een hartinfarct;
- Er een duidelijk verband is tussen een hoge cholesterolwaarde en een hoge levensverwachting en minder voorkomen van kanker.

De farmaceutische industrie heeft met haar cholesterolverlagende middelen een miljarden business gecreëerd. Alleen al in Duitsland 2,5 miljard dollar per jaar, in Amerika zelfs 40 miljard!

De industrie gebruikt haar financiële kracht door voor zichzelf medische centra op te zetten, die pseudowetenschappelijke verklaringen de wereld in sturen. Volkomen willekeurig heeft deze industrie de normale cholesterolwaarde verlaagd naar 5 of zelfs lager, terwijl wereldwijd een normaalwaarde voor volwassenen wordt aangehouden van 6,36. De normaalwaarde voor cholesterol wordt in statistieken dus veel te laag opgegeven, waardoor 80% van de bevolking ziek verklaard wordt. Zo wordt handel gecreëerd!

Bij zware fysieke belasting en de daarmee gepaard gaande verhoogde aanmaak van cortisol, kan de waarde van cholesterol in het bloed oplopen tot tussen de 7,63 en 8,9 en in extreme gevallen zelfs tot 10,2 – *dit is altijd een bewijs van verhoogde vitaliteit*, want cholesterol is een belangrijke bouwstof.

Goed en slecht Cholesterol

HDL (High Density Lipoproteïne-cholesterol), zou de 'goede', en LDL (Low Density Lipoproteïne-cholesterol) de 'slechte' cholesterol zijn.

HDL en LDL zijn geen cholesterol-vormen, maar het zijn eiwitten die de cholesterol aan zich binden en deze door het bloed vervoeren naar de plaats van bestemming.

HDL neemt cholesterol op uit de voeding en vervoert het naar de lever, die 80% ervan gebruikt om galzuren te maken en van de resterende 20% vrij cholesterol maakt.

LDL neemt dit door de lever gevormde vrije cholesterol op en transporteert het naar de cellen in ons lichaam.

Dit cholesterol wordt gebruikt voor alle bovengenoemde lichaamsfuncties. Het LDL-cholesterol als 'slecht cholesterol' betitelen klopt dus niet.

Erfelijk te hoog cholesterol

Hypercholesterolemie is een erfelijke afwijking waarbij het cholesterolgehalte van het bloed te hoog is, niet door een te grote aanmaak of opname, maar doordat het cholesterol niet uit het bloed kan worden opgenomen in de cellen. De lever gaat gewoon door met het produceren van cholesterol waardoor de cholesterolspiegel van het bloed stijgt, en er in alle organen cholesterolknobbels ontstaan. Cholesterolafzettingen in de bloedvaten treedt echter pas in laatste instantie op.

De cholesterolspiegel fluctueert

De mate waarin we ons fysiek of mentaal inspinnen bepaalt de schommeling in de cholesterol productie. Bij zware lichamelijke inspanning stijgt de behoefte aan cortisol, en dus ook de behoefte aan cholesterol. De lever zal dan meer cholesterol aanmaken om in deze behoefte te voorzien. Een enkele meting van de cholesterolspiegel is dus niet zo zinnig en zegt niet veel over de gemiddelde cholesterolwaarde.

Invloed van voeding op cholesterol

Voeding heeft weinig invloed op de cholesterolspiegel. Het cholesterolgehalte van het bloed wordt geregeld door de lever en kan door middel van een dieet maximaal 5 % worden verhoogd of verlaagd.

De consumptie van eieren heeft geen invloed op de cholesterolspiegel. Het ei behoort tot de voedingsmiddelen die het rijkst zijn aan mineralen, vitaminen en andere voedingsstoffen.

De Paardenkastanje

De paardenkastanje is de wilde kastanje. De Latijnse naam voor deze kastanjeboom is *aesculus hippocastanum*. Men zegt dat de boom vanuit Turkije verspreid is door Europa doordat kruisvaarders de kastanjes meegenomen zouden hebben voor hun paarden; niet alleen als voer, maar ook om ze van hoest te genezen.

Hoewel we de eerste kastanjes vinden in het begin van de herfst, staat de kastanjeboom grappig genoeg juist symbool voor nieuw elan in het leven, wat we eerder zouden associëren met de lente.

De twee belangrijkste stoffen van de paardenkastanje zijn aesculine uit de schors en aescine uit de zaden, welke allebei een bijzondere werking hebben op de bloedvaten. Beiden zijn weefselversterkend; ze werken op de tonus van de bloedvaten en verbeteren zo de doorbloeding. Aesculine bevordert daarnaast ook de stofwisseling en aescine is vocht afdrijvend.

Omdat de werking van de paardenkastanje zowel vochtafdrijvend als weefselversterkend is, is de paardenkastanje een geschikt middel bij vaataandoeningen zoals spataderen, aambeien, oedeem, zware benen en nachtelijke spierkrampen. Verder is het werkzaam bij vergeetachtigheid, concentratieproblemen, reumatische klachten en hoest.



Crème voor winterhanden en -voeten

20 paardenkastanjes koken in weinig water, pellen en van de witte inhoud een puree maken. Iedere avond de aangedane lichaamsdelen ermee insmeren.

Zalf bij aambeien

30 gr blad van de paardenkastanje 5 dagen weken in 30 ml alcohol (70%).
zeven, en mengen met 60 gr vaseline per 20 ml vloeistof.

Kastanjebad bij reuma en slechte doorbloeding

Een halve emmer kastanjes klein snijden, een nacht laten weken in water en de volgende dag vijf minuten laten koken. De gekookte kastanjes toevoegen aan het badwater.

Aesculus hippocastanum

Dit is een traditioneel homeopathisch kruidengeneesmiddel op basis van de paardenkastanje, dat werkzaam is bij spataderen en zware- of rusteloze benen.

U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u aangegeven heeft deze te willen ontvangen. Mocht u er geen prijs meer op stellen, laat u mij dit dan weten, dan haal ik uw emailadres uit de verzendlijst.