

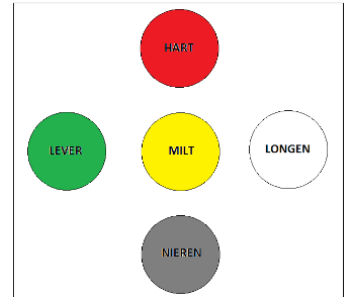
Nieuwsbrief Winter 2015

Deze nieuwsbrief bevat enkele tips voor wat u zelf kunt doen om uw weerstand te vergroten en hoe u met eventuele pijnklachten om kunt gaan.

Weerstand

De Nei Jing, geschreven tussen 200 voor en 400 na Chr., is het basisboek van de acupunctuur, waarin de acupunctuur wordt uitgelegd aan de hand van een vraaggesprek tussen de hofarts en de Gele Keizer van China, die graag zijn volk gezond wil houden. Op de vraag van de Keizer hoe te handelen wanneer er een besmettelijke ziekte uitbreekt, (bijv. griep), doet de hofarts hem diverse voorstellen op basis van kruiden, maar besluit dan zijn verhaal met de volgende opmerkelijke tekst: Als de energie in het lichaam sterk blijft, zijn zulke ziekten niet besmettelijk. De verwekker van dergelijke ziekten kan tegengehouden worden door adem te halen door de neus. Een andere manier is de geest te sterken door een vrolijke stemming aan te nemen voor u een zieke bezoekt, en ook de energie te versterken door aandachtig de vijf vitale organen als volgt langs te gaan: Denk eerst aan een groene stroom van energie vanuit de lever, die overgaat in ruisende bomen (Hout); stel je vervolgens een witte stroom van energie vanuit de longen voor, die overgaat in een verdedigend leger (Metaal); daarna een rode stroom van energie vanuit het hart, die overgaat in een vurig licht (Vuur); dan een donkere stroom energie vanuit de nieren, die overgaat in water (Water); tenslotte een gele stroom, komende vanuit de milt, zich verzamelend in het centrum, die overgaat in aarde (Aarde). Zo versterkt u de vijf elementen* waaruit het lichaam wordt opgebouwd, en daarmee uw weerstand.

(* zie de nieuwsbrieven uit 2013 op mijn website: www.jolandamourik.nl)



'Paracetamolletje' – Geen Snoepje!



Paracetamol, o.a. bekend als Panadol of Sinaspril is minder onschuldig dan u denkt. Paracetamol is een van de meest populaire pijnstillers ter wereld. Het is vrij verkrijgbaar waardoor het veilig lijkt te zijn. Het werkt snel en goed en het is relatief goedkoop; voor 1 euro heeft u er al 50! De controlerende overheidsinstantie voor geneesmiddelen verzekert ons dat het middel helemaal veilig is, wanneer het in de aanbevolen dosering van 4 gram per dag (8 stuks) wordt gebruikt. Toch duiken er door de jaren heen steeds berichten op dat paracetamol lang niet zo veilig is als men denkt. In 2006 verschijnt er in The Lancet, een Engels

medisch tijdschrift, een artikel¹ dat de veiligheid van de dosering van 4 gram paracetamol per dag onderzoekt. Uit dit onderzoek bleek dat bij het gebruik van deze standaard dosering bij 44% van de proefpersonen leverbeschadiging optrad. In 2011 verschijnt er een artikel² in het British Journal of Clinical Pharmacology, een Engels tijdschrift over de werking van geneesmiddelen. Hierin wordt beschreven dat leverbeschadigingen ook kunnen ontstaan bij een geleidelijke overdosering, zelfs al door enkele dagen een paar tabletten teveel te nemen, hetgeen bij langdurige pijn makkelijk voor kan komen.

In een recenter artikel, juni 2015³ is met nieuwere technologie opnieuw aangetoond dat zelfs relatief lage dosering van paracetamol al een ernstige stoornis van de stofwisseling in de levercellen tot gevolg kan hebben. Conclusies uit dit laatste artikel: Gebruik lagere doseringen van paracetamol en versterk de werking ervan met palmitoylethanolamide (PEA), want PEA kan de pijnstillende werking van andere pijnstillers versterken. De drogist kent dit als Pea pure.

1. [Safety of recommended doses of paracetamol](#) by Syed Rizwanuddin Ahmad
2. [Overdose pattern and outcome in paracetamol-induced acute severe hepatotoxicity](#) by Darren G. N. Craig, Caroline M. Bates, Janice S. Davidson, Kirsty G. Martin, Peter C. Hayes and Kenneth J. Simpson
3. [Investigation of acetaminophen toxicity in HepG2/C3a microscale cultures using a system biology model of glutathione depletion](#), by Leclerc, Hamon J, Claude I, Jellali R, Naudot M, Bois F. |

Natuurlijke Pijnbestrijding

In veel gevallen begint pijnbestrijding bij een gezonde voeding. Een heel simpel voorbeeld hiervan is een patiënt, die met hoofdpijnklachten in de praktijk kwam en meer dan een liter frisdrank per dag dronk. Toen deze frisdrank vervangen werd door water, verdwenen de klachten als sneeuw voor de zon. Als gezonde voeding onvoldoende werkt, heeft de natuur nog meer mogelijkheden, in de vorm van kruiden. Hieronder geef ik u een aantal voorbeelden:



Arnica

Arnica heeft ontstekingswerende eigenschappen, is een natuurlijke pijnbestrijder en is een uitstekend middel bij kneuzingen, wondjes en littekens.



Munt

Munt is een koelende natuurlijke pijnstillers, en met name werkzaam bij tandpijn, afters, en geïrriteerd tandvlees.



Rode peper

Het werkende bestanddeel bij rode peper is capsicum, en deze natuurlijke remedie doet wonderen bij pijn. Capsicum maakt zenuwuiteinden ongevoeliger voor prikkels waardoor, met name neuropathische, pijn voor langere tijd kan verdwijnen.



Wilgenbast

Een andere pijnstillers is het aspirientje; minder populair dan paracetamol vanwege het verhoogde risico op (maag)bloedingen. De werkzame stof van aspirine, acetylsalicylzuur, is afgeleid van de stof salicine uit de wilgenbast. De naam 'salicine' komt van het Latijnse woord salix, dat wilg betekent. In de tijd van Hippocrates (460-370 v. Chr.) kende men ook al de pijnstillende, ontstekingsremmende en koortswerende werking van wilgenbast. In 1829 isoleerde de Franse chemicus Leroux dit werkzame bestanddeel uit de wilgenbast. In 1852 kon het kunstmatig samengesteld worden en vanaf 1899 werd acetylsalicylzuur op de markt gebracht onder de naam aspirine – het eerste middel van de nieuwe generatie medicijnen die van planten zijn afgeleid.



Berkenblad

Berkenblad is vochtafdrijvend, bloedzuiverend, koortswerend, pijnstillend en ontstekingsremmend!

Het hoofdbestanddeel in berkenblad is salicylzuur, de werkzame stof in aspirine. Berkenblad werkt verder als een natuurlijke cortisone, als ontstekingsremmer dus! Het geeft hierdoor verlichting bij bijvoorbeeld jicht, reumatische pijn/artritis en artrose, psoriasis en blaasontsteking. Langdurig en regelmatig gebruiken!

Thee: 40 gram gedroogd kruid 10 minuten laten trekken in een liter kokend water. Langdurig drie kopjes per dag drinken tussen de maaltijden door.

Thee van Berkenknoppen in het voorjaar ontgift en in de lente kunnen de jonge blaadjes door de sla.

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.