

Voeding als medicijn bij darmproblemen

WAGENINGEN - Sommige mensen hebben al tientallen jaren last van prikkelbare darmsyndroom, diarree, obstipatie, maagproblemen of darmontstekingen als Colitis ulcerosa of ziekte van Crohn. In haar praktijk kan Jocelyn Louwers veel voor deze mensen betekenen: "Door aanpassing van het voedingspatroon verminderen de klachten aanzienlijk en in veel gevallen verdwijnen ze in het geheel. De kracht van voeding is vaak het beste medicijn".



Jocelyn Louwers is gespecialiseerd in de behandeling van chronische darmproblemen.

Foto: Kiki Groot

Louwers is drie jaar geleden gestart met haar praktijk Orthomoleculaire Therapie Wageningen. Het alsmatig groeiend aantal cliënten bewijst dat ze in een behoefte voorziet. Ze komen uit de regio, maar ook uit andere delen van het land. "Ik geef voedingsadviezen afgestemd op de cliënt en zijn of haar specifieke klachten. Zo nodig zet ik ook voedings-supplementen in om het herstel te ondersteunen".

Louwers vertelt dat de darm een complex systeem is waarbij het darmslijmvlies in combinatie met goede en slechte darmbacteriën een subtiel evenwicht vormen. "De darm speelt een essentiële rol bij de immuniteit (weerstand) van het lichaam. Een gezond darmsysteem zorgt ervoor

dat ziekmakende kiemen en lichaamsvreemde stoffen niet opgenomen kunnen worden. Als de darm niet goed functioneert, kunnen er klachten ontstaan. Die komen ook vaak op andere plaatsen in het lichaam tot uiting, bijvoorbeeld in de vorm van huidproblemen, vermoeidheid of gewrichtspijnen.

Het behandelen van chronische darmproblemen is de specialiteit van Louwers. "Bij het eerste consult neem ik de tijd om de klachten te bespreken, evenals de leefwijze en het voedingspatroon. Op die manier probeer ik uit te zoeken waardoor het lichaam in onbalans is geraakt. Het grootste deel van de cliënten merkt na een aantal consulten en

enige aanpassing in het voedingspatroon al een enorme verbetering. Soms is aanvullend (ontlastings)onderzoek nodig. En het leuke is dat de meeste cliënten de behandeling niet als moeilijk ervaren. Op mijn website vertellen een aantal cliënten over hun ervaringen". De meeste verzekeraars vergoeden de consulten via het aanvullende pakket, maar ook mensen die geen aanvullende verzekering hebben, weten de weg naar de praktijk van Louwers te vinden en de behandeling op waarde te schatten.

Meer informatie www.krachtvanvoeding.nl, een e-mail praktijk@krachtvanvoeding.nl of bel: 0317-357120

Nu ook Aikido bij Sportschool Venendaal

EDE - Sportschool Venendaal gaat in februari starten met Aikido. Naast de andere Budo-sporten (Judo - Karate - Jiu jitsu - Fighting jitsu - Kickboksen en zelfverdediging) van de sportschool is dit een mooie aanvulling. Kom ook kennismaken met deze mooie sport.

Aikido is een relatief nieuwe Japanse krijgskunst, in de eerste helft van de vorige eeuw ontwikkeld uit oude traditionele krijgskunsten door Morihei Ueshiba. Bij deze zelfverdedigings-sport staan ontspanning en slim gebruik maken van de energie van de aanvaller centraal. Je leert hierbij om

jezelf op een effectieve manier te verdedigen zonder dat je hierbij de aanvaller per definitie (ernstig) letsel toebrengt. Het streven is met name om de aanvaller te controleren en zijn agressie te neutraliseren. Aikido (waarbij Ai staat voor harmonie, Ki voor energie/levenskracht en Do voor de weg/de manier waarop), wordt ook wel omschreven als een niet-destructieve zelfverdedigingskunst. Behalve de positieve fysieke aspecten, speelt vooral de mentale ontwikkeling een grote rol. De basisprincipes van aikido helpen je dan ook om in het dagelijks leven en

werk beter om te gaan met spanning en stress. Omdat spierkracht geen rol van betekenis speelt, is deze sport geschikt voor iedereen. Het maakt het niet uit of men groot, klein, man of vrouw is, iedereen kan bij Aikido met iedereen op een zinnvolle en verantwoorde manier trainen. Om dat te ervaren kan er, mits 15 jaar of ouder, in de maand februari vrijblijvend kennis worden gemaakt met deze mooie sport. Kom ook meedoen aan de Laan der Verenigde Naties 92 en schrijf via de mail in voor de proefperiode; info@sportschoolvenendaal.nl.

Bewegen en vitamine D belangrijk voor sterke botten

EDE - Vitamines en mineralen zijn onmisbaar voor een goede gezondheid. Mensen met een gevarieerde voeding hebben geen extra vitamines nodig. Extra vitamines en mineralen kunnen wel nuttig zijn voor mensen vanaf een bepaalde leeftijd of met sommige ziekten, zoals darmziekten, en bij herstel na een zware ziekte of operatie.

Maar een te veel aan vitamines kan weer schadelijk zijn! Om hierover goede informatie te geven belicht de Infotheek van Ziekenhuis Gelderse Vallei het thema: Vitamines en Mineralen. In

januari ligt in de infotheek de nadruk op sterke botten, vitamine D en bewegen. Door spieren en botten op een verstandige manier te gebruiken, worden zij sterker. Ook calcium en vitamine D zijn belangrijk voor gezonde botten en het voorkomen van osteoporose (botontkalking). Osteoporose vergroot de kans op een botbreuk. Calcium zit onder andere in de volgende producten: melkproducten, kaas, noten, peulvruchten, tahoe. Vitamine D zit zowel in dierlijke (bijvoorbeeld zalm, makreel, eieren, margarine) als plantaardige producten (bijvoor-

beeld paddenstoelen). Ook maken we in onze huid vitamine D aan door/met behulp van zonlicht.

Infotheek

In de infotheek in de centrale hal van het ziekenhuis is allerlei informatie over vitamines en mineralen te vinden. Zo zijn er zelftesten via de computers en verschillende brochures. Iedereen is van harte welkom in de infotheek van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Met de infotheek draagt het ziekenhuis bij aan meer kennis over voeding en bewegen in relatie tot gezondheid en ziekte.

High precision aftasten, slijpen, boren, groeven, glanspolijsten, de Kappa CTD de meest geavanceerde slijpmachine van dit moment

dynamische 3D eyecode meting via visioffice

proefbril, zie het resultaat!

Wij maken plaats voor de nieuwe voorjaarscollectie

25 tot 75% korting

De kortingen gelden op alle merkbrillen van 2013 en 2014, dus ook voor: Silhouette, Etnia Barcelona, Jaguar, YF & Mart, Gant, Ray Ban correctie, Guess, Mexx, Esprit, Metropolitan, Hugo Boss, Staffan Preutz Design en Look.

Zorgvergoedingen variërend van 50 tot 750 euro* direct af factuur.

*afhankelijk van uw zorgverzekeraar

oogmeting contactlenzen

2000

Neem eens een kijkje op onze nieuwe website: www.bril2000bennekom.nl

Inzamelpunt voor oude brillen in Gelderland: zie ook www.eyeclearify.com

3D eyecode-meting, uniek in de regio!

High precision aftasten, slijpen, boren, groeven, glanspolijsten, de Kappa CTD de meest geavanceerde slijpmachine van dit moment

proefbril, zie het resultaat!

High precision aftasten, slijpen, boren, groeven, glanspolijsten, de Kappa CTD de meest geavanceerde slijpmachine van dit moment

35% dunner.
min-sterkte.
geen vertekening
grote kunststofcollectie
lichtgewicht monturen
grote krasweerstand

35% lichter.
plus-sterkte.
draagcomfort
stijlvolle glasbrilcollectie
zichtbaar dunner
vuil en waterafstotend