

30460
54
2 pag.

Over Parkinson

Er zijn eerste, succesvolle resultaten geboekt met genterapie tegen Parkinson. Deze nieuwe vorm van therapie lijkt te werken bij mensen die niet op de gewone behandeling met medicijnen reageren, blijkt uit Amerikaans onderzoek. Het trillen nam bij de proefpersonen af en ook konden zij beter in beweging komen. Bij deze genterapie krijgt de patiënt een gen toegediend dat de overmatige prikkeling van zenuwcellen in de hersenen dempt. Parkinson is nog niet te genezen.



Meer omega's

Vis eten is goed voor het hart, dat weten we. De omega-3 in vis blijkt nu ook vrouwen te beschermen tegen de oogziekte maculadegeneratie waaraan naar schatting 500.000 mensen in Nederland lijden. Hierbij gaat het zicht steeds verder achteruit; bril of lenzen hebben geen zin. Volgens onderzoek onder meer dan 45.000 vrouwen neemt de kans op maculadegeneratie met 40% af als je eens per week een portie vis eet. Tonijn, makreel, zalm en sardientjes hebben veel effect, zeggen de onderzoekers. Info: www.mdvereniging.nl

70% van de mensen is bereid een paar kilo af te vallen als de partner dat mooier vindt

(Bron: Valtaf.nl)

Tegen de teek

Heerlijk, dat buiten zijn! Maar pas op voor teken. Die nestelen zich graag op de hoofdhuid, in oksels, liezen, knieholtes en achter de oren. Controleer uw huid nadat u in de natuur of uw tuin bent geweest en ga altijd naar de huisarts als u gebeten bent, want steeds meer teken dragen de ziekte van Lyme bij zich. Meer info: www.lymevereniging.nl

1 op de 3 vrouwen boven de 60 heeft osteoporose (botontkalking). Lees er alles over op www.osteoporosestichting.nl

(Bron: RIVM)

Sabbelende visjes

Britse onderzoekers proberen te ontdekken of Dr. Fish, de wellnessrage met aan handen en voeten knabbelende visjes, misschien gevaarlijk is. Bezorgde wetenschappers van de Health Protection Agency zijn bang dat de visjes bacteriën uit open wondjes van mensenvoeten verspreiden onder bezoekers van de beautybehandelingen. In Amerika is de vissenbehandeling in sommige staten al verboden uit angst voor besmettingen van mens tot mens.

Opa Hernia

Chronische (lage) rugpijn is waarschijnlijk voor een deel erfelijk bepaald. Pas geleden bleek uit onderzoek onder een miljoen Amerikanen dat mensen met een hernia of wervelklachten vaak een ouder hebben met dezelfde klachten. Ook bij tweedegraads familie (broers, zussen en grootouders) bleek vaak een link te vinden met de rugklachten van de patiënt. Uiteraard blijft ook overbelasting en verkeerd tillen een grote oorzaak, maar niet altijd de enige.

Voor de man

Mannen hebben 20% meer kans op kanker. En dat komt, zo zegt het Wereld Kanker Onderzoek Fonds, omdat mannen vaker een ongezondere leefstijl hebben dan vrouwen.



BETER door een bepaalde behandeling of therapie

Madeleine Verspuy (1957) heeft al jaren last van pleinvrees en claustrofobie. EFT (Emotional Freedom Techniques) helpt haar er stap voor stap vanaf.

'Mijn **angsten** bepalen niet langer mijn leven'

Madeleine: "Al vanaf mijn 20ste heb ik last van claustrofobie en agorafobie, ofwel pleinvrees. Niet in ernstige mate hoor, ik durf nog best de straat op, maar het belemmert me wel in mijn doen en laten. Ik ben bijvoorbeeld altijd bang om flauw te vallen als ik ergens ben. Ook slik ik al jaren lichte anti-depressiva. Daar wil ik graag vanaf. Iemand met wie ik samenwerk, vertelde me over haar ervaring met Emotional Freedom Techniques (EFT), bij EFT-coach Yvonne Toeset. Dat is een zeer eenvoudige methode om negatieve emoties te neutraliseren. Het idee erachter is dat alle negatieve emoties worden veroorzaakt door een

verstoring in het energiesysteem in je lichaam. EFT heft die verstoring op, waardoor de energie weer vrij kan stromen. De techniek is bijna te simpel voor woorden: je klopt op bepaalde acupunctuurpunten op je handen, gezicht en romp, terwijl je je sterk concentreert op je angst of probleem. Yvonne vroeg me een aantal angstige situaties te benoemen. Dat was niet heel erg moeilijk. Ik heb een hond en wil daar graag lange strandwandelingen mee maken, maar verder dan mijn wijk durf ik niet te komen. Ook wil ik, door mijn claustrofobie, altijd aan de zijkant zitten in het theater of de bioscoop. Nadat we dit hadden besproken, vroeg Yvonne me haar klopbewegingen na te doen, terwijl ik me concentreerde op mijn angsten. Ondertussen ging Yvonne ze relativeren. Ze zei bijvoorbeeld: 'Het is niet erg dat je aan de zijkant van

het theater zit, geniet gewoon van de voorstelling.' Of: 'Maak je niet te druk om dat flauwvallen. Je ademt toch wel door.' Ik moest die zinnen ook nazeggen. In het begin vond ik het wel vreemd. Daar zat ik dan, als broodnuchtere vrouw, op mijn lichaam te kloppen. Maar ik voelde de angst verdwijnen en plaats maken voor opluchting. Ik ben nu zes keer bij Yvonne geweest en het gaat stukken beter met me. In de bioscoop durf ik gewoon in het midden te gaan zitten en ik loop al zeker twee keer zo lang met de hond. Het allerbelangrijkste is dat mijn angsten en dwanggedachten niet langer mijn leven bepalen. Die lange strandwandeling met de hond gaat er binnenkort zeker van komen." Meer informatie: www.eqlibre.nl, (020) 682 07 73. Of lees: 'Innerlijke rust met EFT' door Yvonne Toeset (Spectrum, €14,99)

Zelf ook enthousiast over een behandeling of therapie? Mail naar redactie@zin.nl o.v.v. Beter.