

SVN Nieuwsbrief no. 8

# Veroudering



Veroudering



Ouderdomsklachten



Huidveroudering



Natuurlijk beter zien



Stichting Voorlichting Natuurgeneeskunde



# Verouderen

**Tot de leeftijd van ongeveer 23 jaar is een mens in de ontwikkelingsfase. Daarna zijn we onderworpen aan verouderingsprocessen. De mens is het enige schepsel wat in staat is tot zelfreflectie en beseft heeft van tijd en het tijdelijke. Het stoppen of remmen van verouderingsprocessen is dan ook een thema dat mensen in verschillende tijden en culturen heeft beziggehouden.**

❖ Amber A. van Namen

## OORZAKEN

Veroudering is een van de meest complexe processen. Er zijn verschillende theorieën die het verouderingsproces verklaren. Globaal kunnen we deze indelen in twee groepen. Bij de ene groep staat het erfelijk materiaal centraal. De volgende processen van veroudering horen bij deze groep:

- verkorting van telomeren
- beschadiging van het DNA

Bij de tweede groep gaat het om metabole processen. De volgende opsomming valt onder deze groep:

- de vorming van AGE's
- oxidatie
- sirtuïnenremming
- toxische belastingen
- dalende hormoonspiegels

Deze processen beïnvloeden elkaar onderling en worden door verschillende factoren aangezet zoals stress en blokkering van het ontgiftingssysteem.

## TELOMEREN

Een telomeer is een aanhangsel aan het uiteinde van een chromosoom. Veroudering wordt onder meer bepaald door verkorting van telomeren. Bij iedere celdeling treedt er verkorting van telomeren op. Het eiwit telomerase is in staat de telomeren daarna weer te verlengen. Telomeren beschermen het DNA van de chromosomen. Wanneer de telomeer van de chromosoom te kort wordt, loopt het DNA schade op waardoor de cel zich niet meer kan delen en dood gaat. Uit onderzoek is gebleken dat korte telomeren meer kans geven op verouderingsklachten.

## DNA BESCHADIGING

Naarmate de leeftijd vordert, komt er steeds meer beschadigd DNA voor door oxidatieprocessen. Daardoor ontstaan mutaties van DNA. Vooral beschadiging van DNA in de mitochondriën wordt gezien als oorzaak van veroudering. Mitochondriën zijn energiecentrales in de cel. Mitochondriën produceren energie door elektronen via de zogenoemde ademhalingsketens over te dragen op zuurstof. Op deze manier wordt energie geproduceerd die wordt opgeslagen in energiedragende moleculen: ATP. Meestal gaat het goed, maar soms lekken elektronen weg, die vrije zuurstofradicalen vormen. De kans op beschadiging van moleculen in de buurt van mitochondriën is dan groot. Daardoor raken enzymen beschadigd, waardoor de ademhalingsketen niet optimaal functioneert en steeds meer vrije zuurstofradicalen worden gevormd. In tegenstelling tot de celkern bevatten de mitochondriën geen DNA reparatiemechanisme.

## AGE VORMING

AGE's (Advanced Glycation Endproducts) zijn suiker-eiwitverbindingen die in de cellen ontstaan door oxidatieve stress. Deze AGE's worden gezien als één van de belangrijkste oorzaken van veroudering. Door AGE's ontstaat onder andere cross-linking. Dat wil zeggen dat er willekeurige dwarsverbindingen ontstaan in het bindweefsel. Daardoor worden weefsels stijf en verliezen deze hun elasticiteit. Daarnaast heeft men specifieke receptoren ontdekt waardoor AGE's kunnen worden gebonden. Als deze receptoren door AGE's worden geactiveerd kunnen er grote hoeveelheden vrije radicalen worden gevormd.

## OXIDATIE

Het menselijk leven is afhankelijk van een goed evenwicht tussen gewenste en ongewenste verbrandingsprocessen (oxi-

datieprocessen). Bij ongewenste oxidatie komen vrije zuurstofradicalen vrij. Een vrije radicaal is een molecuul met een extra elektron die zeer snel een reactie aan kan gaan met een ander atoom of molecuul. Vrije radicalen ontstaan door stofwisselingsprocessen in de energiecentrales van de cel: de mitochondriën, als deze aan zuurstofelektronen worden toegevoegd. Men veronderstelt dat ongeveer 1 à 2% van de zuurstof die door de mitochondriën wordt gebruikt omgezet wordt in vrije zuurstofradicalen.

Vrije zuurstofradicalen worden ook ge-

vormd door UV-licht, stressoren en toxische stoffen, zoals zware metalen, synthetische stoffen, pesticiden en alcohol.

## SIRTIÏNEREMMING

Uit onderzoek is gebleken dat veroudering vertraagd kan worden door een caloriebeperkt dieet te gebruiken. Door caloriebeperking blijkt er afname van ontstekingsactiviteit te ontstaan. Daar zit het voordeel. De telomeren worden namelijk beschermd door een laag ontstekingsniveau. Voorwaarde is dat er voldoende sirtuïneactiviteit is.

Sirtuïnen zijn enzymsystemen die betrokken zijn bij de stofwisseling. Een hoge activiteit van sirtuïnes blijkt te leiden tot een laag ontstekingsniveau.

## TOXISCHE BELASTINGEN

Aangezien er steeds meer synthetische stoffen het milieu verontreinigen, wordt het menselijke lichaam overladen met toxines. Dit veroorzaakt overbelasting van het detoxificatiesysteem van ons lichaam. Hoe ouder we worden, hoe meer kans er bestaat dat deze systemen falen. Chronische stress leidt altijd tot detoxificatie-

stoornissen en daardoor tot vroegtijdige veroudering. Onafgebroken toxines gaan zich opslaan in vet, de hersenen en het zenuwstelsel. Toxines kunnen DNA schade veroorzaken. Ze kunnen enzymen in de hersenen inactief maken en degeneratie van de hersenen bewerkstelligen.

## HORMONEN

Door onze hoge suikerconsumptie komt op oudere leeftijd de alvleesklier onder druk te staan. De insulineproductie wordt lager. Het bloedsuikergehalte wordt hoger. De bloedsuikers vormen

# Chronische stress leidt altijd tot detoxificatiestoornissen en daardoor tot vroegtijdige veroudering

meer glycogeen. Dit heeft een hoger cholesterolgehalte tot gevolg. Door een hoog cholesterolgehalte in het bloed kan cholesterol worden opgenomen in de celmembranen. Die worden daardoor stijf. Dit verslechtert de uitwisseling van stoffen en heeft celveroudering tot gevolg. Dit proces wordt versterkt wanneer er chronische stress is. Om dezelfde oorzaak kan de hypothalamus worden afgeremd, wat een lage functie van de bij nier en afwijkende cortisolniveaus in het bloed veroorzaakt. Dit ontregelt het immuunsysteem en werkt verouderingsprocessen in de hand. Hoge glucoseniveaus in het bloed remmen het groeihormoon. Daling van groeihormonen werkt eveneens verouderingsprocessen in de hand. Het maken van aanpassingen aan de omstandigheden is een onmisbare functie voor een levend wezen. Het belangrijkste orgaan om aanpassingen te maken is de hypofyse. Wanneer de functie van de hypofyse minder wordt, zal het verouderingsproces toeslaan.

Een laag testosterongehalte verhoogt de ontstekingsactiviteit en dat verkort de telomeren.



# Ouderdomsklachten, wat doe ik er aan?

**Veroudering kan vaak worden vertraagd door een goede leefwijze, zoals u in het vorige artikel hebt kunnen lezen. Treden er ouderdomsklachten op? Dan is het zinvol de juiste (bij)voedingsproducten te gebruiken om het aftakelingsproces af te remmen. Hieronder volgt een lijst met veelvoorkomende ouderdomsklachten, welke voeding daarbij nuttig is en de preparaten die u ter ondersteuning kunt gebruiken.**

❖ Amber A. van Namen

## **ARTERIOSCLEROSE (DICHTGESLIBTE BLOEDVATEN)**

Arteriosclerose is de meest voorkomende aandoening bij ouderen. Door afzetting van plaque aan de binnenkant van de slagaderen gaan deze zich vernauwen. De doorbloeding wordt belemmerd. Bovendien vormen zich makkelijk bloedstolsels op de plaques. Als een stolseltje loskomt kan een vernauwd bloedvat plotseling worden afgesloten. Gebeurt dit in de kransslagader dan ontstaat een acuut hartinfarct. Voor een goede conditie van de bloedvaten is het belangrijk

om voldoende lichaamsbeweging te hebben. Minimaal elke dag een half uur flink bewegen in de buitenlucht is een goede remedie. Het eten van verkeerde vetten, zoals transvetten en verzadigde vetten, kan arteriosclerose bevorderen. (zie SVN Nieuwsbrief nr. 5: Goede en slechte vetten). Overgewicht, roken, diabetes en stress zijn eveneens verhoogde risicofactoren voor arteriosclerose. Uit studies is gebleken dat stoppen met roken, ontspanningsoefeningen, afvallen en meer lichaamsbeweging resulteren in een duidelijke afname van hart- en vaatziekten.

Belangrijke voedingssupplementen om arteriosclerose tegen te gaan zijn: vitamine B6, foliumzuur en vitamine B12 die het homocysteïnegehalte kunnen verlagen. Antioxidanten zoals vitamine C en vitamine E gaan het oxideren van cholesterol tegen. Co-enzym Q10 en carnitine versterken de pompfunctie van het hart. Vitamine K gaat neerslag van kalk in de bloedvaten tegen. Er zijn specifieke aderformules verkrijgbaar die alle nuttige vitamines en mineralen bevatten voor reiniging van de bloedvaten. (zie SVN Nieuwsbrief nr. 1: Hart- en vaatziekten).

## HOGЕ BLOEDDRUK

Door verouderen worden de bloedvaten stugger. Dit ontstaat onder andere door cross-linking en het feit dat onverzadigde vetten in de vaatwanden zich meer en meer gaan verzadigen. Dit proces wordt bevorderd door de aanwezigheid van zware metalen en vrije radicalen in het lichaam waardoor oxidatie ontstaat. Wanneer de slagaderen niet meer goed meebewegen op de bloedgolf die er door wordt geperst, wordt de druk in de slagaderen hoger. Het hart moet daardoor meer kracht gebruiken om het bloed rond te pompen. Dit veroorzaakt hoge bloeddruk.

Ook bij hoge bloeddruk is het belangrijk geen transvetten te eten en verzadigde vetten te beperken. Regelmatig eten van vette vis en lijnzaadolie is nuttig om uw

ging en een goede ademhaling. Producten die een positieve invloed hebben op de suikerhuishouding zijn: zink, chroom, kaneel, bosbessen en walnoten.

## DEMENTIE (GEHEUGENSTOORNISSEN)

Dementie is kort gezegd het verval van hersenfuncties. Meestal treden geheugenstoornissen op de voorgrond. Alleen geheugenstoornissen maken iemand nog niet dement. Bij dementie is ook het karakter en het gedrag veranderd. De dagelijkse vaardigheden zijn verstoord, evenals de spraak en het besef van tijd. Naast geestelijke problemen ontstaan vaak lichamelijke stoornissen. Veel voorkomende problemen zijn: vermagering, afnemende spierkracht, vermoeidheid

goede functie van het ontgiftingsstelsel in ons lichaam een voorwaarde. Belangrijke supplementen hiervoor zijn glutathion en chlorella. Om het homocysteïnegehalte te verbeteren kan een combinatie van vitamine B6, foliumzuur en vitamine B12 worden gebruikt. Tekorten kunnen worden aangevuld. Een tekort wordt soms over het hoofd gezien doordat de bloedwaarden goed zijn. Soms kan een vitamine niet omgezet worden in een bruikbare vorm zodat het bloed wel voldoende bevat, maar de weefsels te weinig. Om infarcten te voorkomen kan resveratrol en visolie worden gebruikt. De doorbloeding is te bevorderen door het kruid Ginkgo Biloba. Om het geheugen in conditie te houden kunnen DMAE, fosfatidylserine, acetyl-L-carnitine en vinpocetine worden gebruikt.

# De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer

onverzadigde vetten aan te vullen. Dit kan ook door middel van visoliecapsules en lijnzaadoliecapsules. Daarnaast is OPC, een preparaat uit druivenpitten, een goede anti-oxidant om bloedvaten soepeler te maken. Om de pompfunctie van het hart te ondersteunen kunnen co-enzym Q10 en carnitine worden gebruikt.

## OUDERDOMSDIABETES

Onze suikerconsumptie ligt veel te hoog. Dit is enorm belastend voor onze suikerhuishouding. Het hele systeem dat het bloedsuikergehalte binnen de normen moet houden en zorgt voor opslag en opname van glucose in de cellen kan hierdoor gaan falen. Op den duur resulteert dat in diabetes. Diabetes neemt steeds meer toe en komt op steeds jongere leeftijd voor. Het woord ouderdomsdiabetes is dan ook vervangen door diabetes type II. Wilt u diabetes voorkomen? Beperk dan het gebruik van geraffineerde suikers en witmeel producten tot een minimum. (zie SVN Nieuwsbrief nr. 4: Zoet, zuur en base). Zorg voor goede lichaamsbewe-

en en incontinentie. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer. Daarnaast komt vasculaire demencia voor, fronttemporale dementie, Lewy body dementie en de ziekte van Creutzfeld-Jacob.

Toxische stoffen, zoals zware metalen en synthetische medicijnen, die in de vetten van de hersenen liggen opgeslagen, kunnen verantwoordelijk zijn voor het ontstaan van dementie. Een hoog homocysteïnegehalte, een slechte doorbloeding en tekorten aan vitamine B1, B3, B6 en B12 worden eveneens geassocieerd met verlies van intellectuele functies. Een slechte doorbloeding van de hersenen kan ontstaan door arteriosclerose en opvolgende kleine herseninfarcten.

Om stoornissen van de intellectuele functies te voorkomen, zou het belangrijk zijn de hersenen te blijven trainen. Daarvoor is het goed steeds nieuwe informatie tot zich te nemen, nieuwe dingen aan te leren en gewoontes te doorbreken. Om opslag van toxische stoffen te voorkomen, is een

## PROSTAATHYPERTROFIE (PROSTAATVERGROTING)

Van alle mannen tussen de 50 en 60 jaar heeft 80% een goedaardige prostaathypertrofie. Dit ontstaat doordat testosteron wordt omgezet in hydrotestosteron waardoor de prostaatcellen gaan groeien. Hoe meer vrije radicalen aanwezig zijn, hoe sterker dit proces is. Stoffen die prostaathypertrofie kunnen voorkomen of afremmen zijn: lycopen, zink, visolie, vitamine B6, selenium, pompoenzaadolie en fytosterolen uit planten, zoals Sabal serulatum en Hypoxis rooperi.

## KANKER

Bepaalde vormen van kanker kunnen in verband worden gebracht met verouderingsprocessen, zoals prostaatkanker en huidkanker. Deze vormen van kanker ontstaan door oxidatieve schade. De opslag van toxische stoffen uit het vervuilde milieu, zware metalen, pesticiden, medicijnen, roken, blootstelling aan straling, het eten van slechte voeding en het onderdrukken van stress kunnen hiervoor verantwoordelijk zijn. Voor preventie en ondersteuning bij kanker is het belangrijk de voeding aan te passen. Voedingsmid-

delen die kanker bevorderen, zoals suiker, geraffineerde producten, vlees, gerookt, gebarbecued en gefrituurd voedsel, verzadigde vetten en transvetten kunnen beter worden vermeden. Voedingsmiddelen die kanker remmen, zoals groente, fruit, soja, bonen, vette vis, lijnzaad groene thee, rooibosthee, saffraan, kurkuma, gember en knoflook kunnen extra in het dieet worden opgenomen. Daarnaast kan een aantal voedingsmiddelen in de vorm van supplementen worden gebruikt zoals selenium, vitamine C, glutathion, curcuminoïden, vitamine A, vitamine D, vitamine K2, DHEA en Crataegus extract.

## **OSTEOPOROSE (BOTONTKALKING)**

In botten vindt er een voortdurend proces plaats van afbraak door de osteoclasten en opbouw door de osteoblasten. Vanaf het 35e levensjaar begint de botmassa af te nemen. Roken en dagelijks meer dan twee glazen alcohol gaan de opname van kalk in de botten tegen. Bij verzuring van onze weefsels zal er kalk aan de botten worden onttrokken om het zuur te neutraliseren. Ons lichaam verzuurt als we teveel zuurvormend voedsel nuttigen. Pas uw voeding hierop aan. (zie SVN Nieuws-

brief nr 4: Zoet, zuur en base). Zonlicht en beweging zijn belangrijk voor botopbouw. Elke dag een half uur bewegen in de buitenlucht is een goede remedie tegen botontkalking. Botafbraak neemt bij vrouwen vaak toe na de menopauze door afname van oestrogeen. Bij mannen neemt botontkalking toe na het 70e levensjaar door een lager testosteron- en oestrogeengehalte. Bovendien neemt botafbraak toe door de afname van groeihormonen met het toenemen van de leeftijd.

Om kalk aan te vullen is elke dag een boterham met sesampasta een aanbeveling. Noten, zaden en koolsoorten bevatten eveneens goed opneembare kalk. Kalk uit melk wordt niet goed in de botten opgenomen omdat het ook veel fosfaat bevat dat het aanwezige kalk bindt.

Calcium kan in combinatie met vitamine D3 en vitamine K2 ook als supplement worden ingenomen.

## **INCONTINENTIE**

Er zijn verschillende soorten incontinentie die aan veroudering gerelateerd zijn.

Stressincontinentie geeft kleine beetjes onvrijwillig urineverlies bij traplopen, tillen, hoesten en niezen. Dit ontstaat door verzwakking van de bekkenbodemspieren

en/of de sluitspieren.

Bij aandrang incontinentie wordt men plotseling nat zonder dat men aandrang heeft gevoeld. Bij mannen is meestal vergroting van de prostaat de oorzaak. Bij vrouwen ligt de oorzaak meestal in verzwakking van de bekkenbodemspieren.

Druppelincontinentie ontstaat als de blaas te vol is en als het ware overloopt. Dit komt meer voor bij mannen en heeft vaak te maken met een prostaatvergroting. Bij vrouwen ligt de oorzaak meestal in zwakke sluitspieren ten gevolge van een tekort aan oestrogenen.

Bij functionele incontinentie wordt het signaal van de blaas of de darm om zich te ontladen niet meer waargenomen. Dit kan voorkomen bij dementie, cognitieve stoornissen en verminderde mobiliteit.

Bij incontinentie kunnen oefeningen gedaan worden om de bekkenbodemspieren te versterken. Veel kool eten en koolsap drinken heeft een gunstige invloed. L-glutamine en gamma-oryzanol hebben een versterkende werking op spieren. De kruiden Maca en Curcubita pepo kunnen worden ingezet bij beginnende klachten. Homeopathische middelen kunnen, wanneer deze passend zijn, verbetering geven of de klachten zelfs geheel opheffen.





**Dat we ouder worden kunnen we niet tegenhouden. Maar wie goed voor zijn lichaam zorgt, heeft wel meer kans om gezond oud te worden. Veel aandoeningen ontstaan door te vroeg optredende veroudering of aftakeling van organen, orgaansystemen en weefsels.**

• Amber A. van Namen

# Hoe kan ik gezond ouder worden?

## STRESS

Stress heeft een zeer slecht effect op ons lichaam. Het blokkeert de ontgifting, het verstoort de hormoonbalans en verlaagt het immuunsysteem. Dit zijn alle drie componenten die het verouderingsproces bevorderen. Vooral als er langdurig aanhoudende stress is, kan dit tot vroegtijdige veroudering leiden. Kortdurende heftige stress, zoals een traumatische ervaring, kan in korte tijd een sterke veroudering tot gevolg hebben. Stress kunnen we niet helemaal vermijden. Wel kunnen we zorgen voor voldoende ontstressing. Ga na wat u kunt doen om u te ontspannen en maak daar tijd voor vrij.

## LICHAAMSBEWEGING

Uit recent onderzoek is gebleken dat lichaamsbeweging de telomeren op lengte houdt. Het mechanisme dat hiervoor verantwoordelijk is, is niet exact bekend. Mogelijk heeft het te maken met de invloed van sport op het immuunsysteem. Door lichaamsbeweging blijkt het ontstekingscytokine TNF-alpha te dalen. Dit verlaagt het ontstekingsniveau in het lichaam. Zoals in het voorgaande beschreven is, wordt een laag ontstekingsniveau geassocieerd met lange telomeren.

Met lichaamsbeweging bedoelen we niet per se sporten. Elke dag een half uur bewegen in de buitenlucht is voldoende. Voorbeelden zijn wandelen, fietsen, werken in de tuin en ramen wassen. Probeer dit wel consequent vol te houden.

## OVERGEWICHT

Overgewicht leidt tot sneller verouderen. Vet functioneert niet alleen als reservebrandstof maar het is ook op verschillende manieren metabool actief. Dit metabolische effect verhoogt de ontstekingsactiviteit door cytokineproductie. Zoals eerder is vermeld worden telomeren verkort door een hoge ontstekingsactiviteit. Eet niet veel. Vermijd voedingsmiddelen die veel calorieën leveren zoals vette happen. Eet veel groente, fruit en vezelrijk voedsel. Deze hebben een hoge verzadigingswaarde, bevatten weinig calorieën maar wel veel vitamines en mineralen.

## ROKEN

Ook roken blijkt telomeren te verkorten. Sigaretten bevatten veel toxische stoffen zoals zware metalen. Bovendien bevordert roken de vorming van vrije radicalen. Stop met roken als u gezond ouder wilt worden. Lukt het niet op eigen gelegenheid, zoek dan hulp. Er zijn verschillende therapieën en cursussen om het stoppen met roken te begeleiden.

## GEZONDE VOEDING

Aangezien veroudering vooral ontstaat door oxidatie, is het belangrijk veel anti-oxidanten te gebruiken. De meeste vitamines en mineralen werken als anti-oxidant. Uit verschillende studies is gebleken dat er verband bestaat tussen een hoge consumptie van groente en fruit en minder ouderdomsklachten, zoals hart- en vaat-

ziekten, diabetes en kanker. Eet daarom veel gevarieerde groente- en fruitsoorten. Wen u aan, niet alleen bij de warme maaltijden maar ook bij een broodmaaltijd om groente, bij voorkeur in de vorm van rauwkost, te eten. Eet fruit 3x per dag tussen de maaltijden door. Om fruit goed te verteren kunt u dit beter niet gelijktijdig met ander voedsel nuttigen. Eet elke dag een handje rauwe noten. Rauw voedsel bevat meer waardevolle stoffen dan verhit voedsel. Eet 2x per week vette vis om voldoende Omega-3 vetzuren binnen te krijgen. Bent u vegetariër? Dan kunt u dagelijks 1 eetlepel hennepzaadolie gebruiken. (zie nieuwsbrief nr. 5: Vetten). Eet per dag niet meer dan 25% zuurvormend voedsel. Wanneer u teveel zuurvormend voedsel binnen krijgt, zullen uw weefsels verzuren en daardoor oxideren, aftakelen en verouderen. Basenvormend voedsel is in het algemeen groente, fruit, aardappelen en melk. Alle andere producten zijn zuurvormend. Kijk voordat u gaat eten op uw bord om na te gaan of er ongeveer 75% basenvormend voedsel op ligt en 25% zuurvormend voedsel. (zie nieuwsbrief nr. 3: Zoet, zuur en base)

## WATER

Drink minimaal 1,5 tot 2 liter water per dag. Veel ouderdomsprocessen komen voort uit een slechte ontgifting. Reinigen gaat het best met schoon water. Dit geldt niet alleen voor uw ramen maar ook voor uw lichaam.



# Slappe huid, rimpels, pigmentvlekken, kortom huidveroudering

“Huidveroudering voorkom je niet, maar het proces kan wel worden vertraagd”

“Ik heb me altijd geïnteresseerd voor de mens in zijn totaliteit. Ik wilde graag iets goeds brengen, een positieve bijdrage leveren aan het geluk van de medemens. Het adviseren van natuurlijke producten aan mensen met huidproblemen vervulde deze wens”, zo vertelt mevrouw Zuidema met veel enthousiasme.

❖ M. van der Sluys

Sinds 31 jaar is mevrouw Zuidema actief als huidadviseur. De eerste 10 jaar paste ze aromatherapie toe. Daarna is gaan werken voor een cosmeticaproductent die uitsluitend natuurlijke ingrediënten gebruikt voor de vervaardiging van hun producten. Deze producten lopen zeer uiteen, van gezichtscrèmes tot bodylotions en deodorant.

## **NATUURLIJK PROCES**

Veroudering van de huid is een natuurlijk proces. De aanmaak van elastine in onze huid neemt af, iedereen krijgt hiermee te maken. Veroudering voorkomen we dus niet maar wij kunnen de tekenen van een verouderende huid wel vertragen.



## MEERDERE FACTOREN

Huidveroudering wordt mede beïnvloed door een aantal factoren, zoals levenswijze, voeding en verzorging. Ook erfelijkheid, zon, weer en wind, roken, alcohol en hormonen spelen een belangrijke rol. Zelfs iemands levenshouding is aan de huid af te lezen. Eigenlijk vertaalt alles zich naar de huid. Zelfs het feit of iemand gelukkig of ongelukkig is.

## RIMPELS

“Huidveroudering kenmerkt zich onder andere door de ontwikkeling van rimpels. Hoe beter u uw huid verzorgt, hoe minder

toe en sluit af met een neergaande beweging van uw wijsvingers via het oor naar de kaaklijn toe. Deze behandeling kunt u 10x herhalen en 1x per week toepassen.”

“Anti-Rimpel crème bestaat niet”, zo vertelt mevrouw Zuidema. “De rimpels voorkomen je niet. U kunt uw huid verzachten en verzorgen en zo rimpelvorming vertragen, maar deze verdwijnen niet! Vaak bevatten anti-rimpelcrèmes chemische stoffen en conserveermiddelen. De ‘voedende’ bestanddelen worden maar gedeeltelijk door de huid opgenomen omdat chemische crèmes een soort filmlaag over de huid

leggen. Ze verzorgen dus niet goed! Natuurlijke producten worden door de huid opgenomen en komen in de bloedbaan terecht. Deze kunnen optimaal hun werk doen. Vaak worden synthetische geurstoffen en zelfs kleurstoffen aan de chemische verzorgingsproducten toegevoegd. Deze toegevoegde stoffen worden wel opgenomen maar niet afgebroken en zijn daarvoor slecht voor onze gezondheid. 80% van de afvalstoffen in ons lichaam ademen wij in en smeren wij op onze huid. Neem bijvoorbeeld lipgloss of een synthetische stick. Deze bevatten zoveel synthetische stoffen, dat men zich er volledig afhankelijk van kan maken. Kies daarom voor een natuurlijke lippenbalsem. Deze verzorgt en beschermt aan de hand van waardevolle, natuurlijke ingrediënten, die het natuurlijk proces weer op gang brengen. Hierdoor is binnen een paar weken het vochtgehalte weer op peil. Een mooie bij

# Voornamelijk de zon veroorzaakt huidveroudering zowel pigmentvlekken als rimpels

de rimpels zichtbaar zullen zijn. De zon is funest voor de huid. Voornamelijk de zon veroorzaakt huidveroudering, zowel pigmentvlekken als rimpels. De warme zonnestralen onttrekken vocht aan uw huid. Het is dus van belang om uw huid tegen de zon te beschermen door een natuurlijke zonnebrandcrème. Ook al schijnt de zon niet, dan is het nog beter om eerst een zonnebrandcrème te gebruiken voordat u andere crème opbrengt”, legt mevrouw Zuidema uit. “Daarnaast is het belangrijk uw huid goed te verzorgen en te reinigen met een natuurlijk product. Ook een oogcontourcrème past goed in de verzorging. Als u dit consequent toepast, wordt het proces vertraagd en zult u minder diepe rimpels krijgen. Deze worden oppervlakiger. Wat goed kan helpen bij rimpels is de volgende oefening”, adviseert de bevlogen huiddeskundige. “Neem een paar druppels amandelolie (of een andere vette huidolie) en wrijf deze warm op uw vingertoppen. Maak ronddraaiende bewegingen over uw gezicht. Leg daarna uw duimen aan weerskanten van uw neus en de wijsvingers boven uw wenkbrauwen. Trek dan de huid voorzichtig naar uw oren

## SCHADELIJKE STOFFEN IN COSMETICA ZIJN:

- Triclosan, is kankerverwekkend
- Parabenen, zijn hormoonverstorend
- Ftalaten, zijn hormoonverstorend
- Toluëen, stoort het centrale zenuwstelsel, de nieren en mogelijk ook de lever
- Benzoëzuur, kan allergie veroorzaken
- Synthetische muskverbindingen, zijn hormoonverstorend
- Synthetische kleurstoffen, zijn kankerverwekkend
- Natrium fluoride, is kankerverwekkend
- Natriumlaurylsulfaat en natrium laurylsulfaat, kunnen huidirritatie geven, allergie, haaruitval en is waarschijnlijk kankerverwekkend.
- Aluminium, is voor mensen een giftig metaal dat mogelijk Alzheimer en borstkanker kan veroorzaken
- Propyleenglycol, kan allergie veroorzaken
- Diethanolamine (DEA), is kankerverwekkend
- Triethanolamine (TEA), kan irritatie aan ogen, huid en longen veroorzaken en allergieën
- PEG's, verstoren de vochtbalans van de huid, geven snellere veroudering en zijn kankerverwekkend
- Nanodeeltjes, het is onbekend of dit een storend effect heeft op onze lichaamsfuncties.



komstigheid bij sommige natuurlijke producten is dat er ook nog de beschermingsfactor 4 in wordt aangetroffen.”

### **PIGMENTVLEKKEN**

“Verzachten en voeden met natuurlijke producten is belangrijk, maar onderschat ook de reiniging van uw huid niet”, zo vertelt mevrouw Zuidema. “Vooral voor de nacht is het geen overbodige luxe om uw huid goed te reinigen en te verzorgen. ‘s Nachts begint de celvernieuwing. Nieuwe cellen worden aangemaakt en dode cellen afgevoerd.

Door onvoldoende verzorging en voeding in de nacht, kan er celverstoring optreden. Dit kan resulteren in pigmentvlekken. Iemand met een donkere huid krijgt minder snel pigmentvlekken dan iemand met een lichte, over het algemeen tere en gevoeligere huid. Wanneer u met onnatuurlijke middelen ouderdoms- en pigmentvlekken behandelt kunt u een afwijkende celvorming activeren. Hieruit kan allerlei narigheid ontstaan als gevolg van het feit dat bepaalde processen eerder in gang worden gezet. Mijn advies is trouwens: ook mensen met een donkere huid moeten zich goed beschermen.”

### **BABY'S**

“Een (aanstaande) moeder heeft een hele grote verantwoordelijkheid voor haar kind”, vindt mevrouw Zuidema. “Neem ten eerste de tijd voor uw baby. Daarnaast zijn de verzorgingsproducten voor uw baby belangrijk. Er zijn veel producten te verkrijgen met toegevoegde stoffen, zoals geur- en kleurstoffen. Deze toegevoegde stoffen zijn niet goed. Niet voor een ouder en ook niet voor het kind! Zoek daarom natuurlijke producten om de tere babyhuid te reinigen en te verzorgen. Denk eens aan de producten van de Calendula babylijn. Deze geven de baby warmte en bescherming en ondersteunen een goede en evenwichtige groei en ontwikkeling.

### **ZON**

“Het is zinvol om na de reiniging van uw huid een natuurlijke beschermende zonnebrandcrème te gebruiken met een hoge beschermingsfactor. Daarna kunt u uw gezichtscrème eroverheen aanbrengen. Tegenwoordig beleven we op de agressiefste manier de zon. Ik bedoel daarmee te weinig smeren en gerust de hele dag op het strand bivakkeren”, vervolgt mevrouw Zuidema. “De bewering dat zonnecrèmes zelfs na zwemmen nog actief zijn, gaat niet in alle gevallen op. Mensen leven dus in de veronderstelling dat ze beschermd zonnen, wat in werkelijkheid niet altijd zo blijkt te zijn.”

### **VOEDING**

“Goede voeding is van essentieel belang voor de vitale delen van het lichaam en de huid. Alles wat je binnen krijgt vertaalt zich in de huid. De voeding die we tegenwoordig in de supermarkt kopen is niet altijd gezond. Neem het nuttigen van verkeerde vetten, die krijgen we gepresenteerd in de vorm van allerlei problemen. Deze zullen jonge mensen evenwel niet zo gauw krijgen, maar zodra men wat ouder wordt wel. Voeding is de adem waarop we leven, het is dus heel erg belangrijk om te weten wat we in onze mond stoppen.”

## WATER/DRANK

Een al even belangrijk item is water, mits het gezuiverd is! Water ontgift enorm ons lichaam. Er zijn ook speciaal ontwikkelde elixers die u kunnen helpen uw lichaam van afvalstoffen te ontdoen. Het vochtgehalte is belangrijk. Water is leven.

Gebruik van goede voeding, water drinken, niet roken, geen alcohol en geen verdovende middelen zijn volgens mevrouw Zuidema van essentieel belang.

## BEWEGING

Ook beweging hoort bij goede gewoontes. “Tegenwoordig zijn sportscholen en dergelijke zeer in trek. Deze keuze maak je uiteraard zelf. Maar maak elke dag eens een frisse wandeling door de natuur. De huid heeft er baat bij. Kijk rustig om je heen en let goed op je ademhaling. Dat maakt je hoofd leeg. Het is een goede manier van sport, die iedereen goed zal doen.”

## ONDERKIN

De boosdoeners van een onderkin zijn genetische aanleg en overgewicht. “Het niet goed passen op je lichaam heeft er ook mee te maken. Even wassen met een washandje, dat ga je zien! Wanneer een van de ouders een onderkin heeft, is er voor de zoon of dochter arbeid gewenst. De volgende oefeningen kunnen verbetering geven: 1. Plaats beide duimen op de kin en maak een strakke beweging, via de kaaklijn naar de oren. Maak daar met beide wijsvingers een ronddraaiende beweging en sluit af met een neergaande beweging via het oor naar de hoek van uw kaak. 2. Maak 10 keer achter elkaar



een neergaande beweging met de binnenkant van uw hand, vanaf uw kin, via de hals naar de borst. Alleen van boven naar beneden, niet andersom. Doordat u de doorbloeding stimuleert zult u zien dat er minder rimpelvorming optreedt.”

## VERANTWOORDELIJKHEID

“Smeer alleen ingrediënten op uw lichaam die ook geschikt zijn voor inwendig gebruik. Wat je kan eten, smeer dat ook op je lichaam”, adviseert mevrouw Zuidema. “Ik zeg altijd: blijf zo dicht mogelijk bij de natuur, goed voor u en goed voor de natuur.”

## ERVARINGSFEIT

“Een cliënte van ongeveer 75 jaar, die al jaren een trouwe gebruiker is van mijn natuurproducten, kwam een keer bij mij met het volgende verhaal. Een zwager was bij haar op visite en klaagde over zijn huid. Het zag er heel slecht uit. Hij gebruikte hormoonzalf maar dat hielp maar even. “Hier heb je een potje crème van mij”, zei mijn cliënte. Het was Ginsengcrème. Hij is dat gaan gebruiken en na een aantal weken was hij al opgeknapt. Nu, na 5 jaar is hij nog steeds een trouwe klant, met een gave huid! Dat ik, op die manier, een steentje kan bijdragen aan het herstel van een ander, dat is mijn inspiratie”, besluit mevrouw Zuidema.

## ZONNEBRANDCREME

Wie reclamefolders leest van zonnebrandcrème krijgt de indruk dat we beter beschermd zijn tegen de zon naarmate de beschermingsfactor hoger is. Dat is niet waar. Factor 10 betekent dat we 10x10 minuten beschermd zijn tegen de zon, dus 1,5 uur. Bij factor 20 zijn we 20x10 minuten, dus 3 uur tegen de zon beschermd. Dit betekent dat we bij een lage beschermingsfactor ons vaker in moeten smeren dan bij een hoge beschermingsfactor. Het nadeel van zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor is dat er meer schadelijke stoffen in zitten. Bovendien veroorzaakt het eerder huidallergie.



# Natuurlijk beter zien

In de natuurgeneeskunde is het zelfherstellend vermogen van het lichaam een belangrijk uitgangspunt. Laat het afweersysteem het afweten bij griep of verkoudheid, dan kent iedereen de remedie van extra sinaasappelen eten, een hete grog en/of met een warme kruik naar bed. Maar waar is het zelfherstellend vermogen bij ouderdomsklachten zoals slechter gaan zien? Wie ontkomt er aan een leesbril? We zijn er aan gewend geraakt om dat als een natuurlijk proces te accepteren. Maar is dat nodig? Hier vindt u meer informatie over een natuurlijk alternatief.

➡ F.S. van Lente

## SYMPTOOMBESTRIJDING

Het dragen van een bril of lenzen, alsook een laserbehandeling is wel een prima hulpmiddel maar uiteindelijk niet meer dan symptoombestrijding.

## DR. BATES

Zo'n 100 jaar geleden publiceerde Dr.W.D. Bates zijn boek; "Perfect sight without glasses" in New York. Daarin werd een revolutionaire methode uiteengezet om ogen op een natuurlijke wijze te stimuleren tot herstel. Zoals in de natuurgenees-

kunde noodzakelijk is, is ook dit een methode voor mensen met een wil tot beter worden. Niet de bril lost het probleem op maar u moet het zelf doen.

## ACCOMMODATIE

Wanneer het oog naar een ver voorwerp kijkt is de afstand tussen lens en netvlies kleiner dan normaal. Wanneer het oog naar een voorwerp kortbij kijkt is de afstand tussen lens en netvlies groter dan normaal. Dit noemt men accommodatie.

## TEGENSTELLING

Zoals gebruikelijk is er verschil in uitleg over de oorzaken van slecht zien door de medische wetenschap en de natuurlijke methode van Dr. Bates. De eerste is van mening dat de wijze waarop de verandering in afstand tussen lens en netvlies ontstaat bij het verder weg of kort bij kijken, het gevolg is van het boller of platter worden van de lens. Het oog zelf verandert niet. Door onderzoek bewees Dr. Bates dat het oog wél verandert tijdens de accommodatie. Namelijk onder invloed van de uitwendige spieren van de oogbol die het oog naar alle richtingen kunnen laten draaien. Kortom, zijn onderzoek bracht hem tot de conclusie dat alle gevallen van slecht zien het gevolg zijn van een spanning in de uitwendige oogspieren die op den duur de oogbol van vorm doet veranderen. Dit is het grondprincipe van de methode Bates. Deze methode gaat er vanuit

is het gevolg daarvan dat ook het oog en de spieren en zenuwen daarvan ontspannen. Hij beoogde dat de patiënt in een geestelijk evenwicht moet komen tussen inspanning en ontspanning. Alleen wanneer dat in evenwicht is ontstaat de juiste basis voor een natuurlijk herstel van het gezichtsvermogen. Hieruit is te concluderen dat het dragen van een bril staat voor meer dan alleen een oogafwijking!!! Confronterend?

## VOEDING

Een lichaam dat in evenwicht wil zijn, moet op de juiste wijze worden gevoed. Het is bekend dat suikerziekte en een nierontsteking invloed hebben op het zien. Bij leveraandoeningen en darmproblemen kunnen ook vlekken voor de ogen worden gezien.

Door een verkeerde stofwisseling, die mede ontstaat onder invloed van een di-

kan hebben met 40 of 50 jaar onverantwoorde voedingsgewoonten. Dit is mede te bewijzen door het feit dat alleen vasten al een verbetering op het gezichtsvermogen kan hebben. Vasten verhoogt de uitscheiding van vuile stoffen. Dit geeft een verbetering op de doorbloeding in de spieren en bloed- en haarvaten rond de ogen. Het bevordert tevens ontspanning.

## WERVELKOLOM

Blokkades in nek- en wervelkolom kunnen een mechanische slechte doorbloeding veroorzaken. Het is van belang dit door een deskundige te laten controleren. Voorwaarde voor herstel is dat de nek- en schouder-spieren soepel en ontspannen zijn.

## PALMEN

Om de ontspanning van de ogen te stimuleren bedacht dr. Bates twee oefeningen. Palmen en zwaaien genoemd. Palmen is een ontspanningsoefening voor de ogen. U legt uw handpalmen over de ogen en laat de muus van uw hand rusten op uw wang. Zorg dat u een ontspannen houding aanneemt. Een goede methode is om uw ellebogen op uw knieën te laten steunen, de handpalmen naar boven te draaien en uw hoofd daar op te laten leunen zodat u uw ogen afschermt. Leg uw handen iets schuin zodat de vingers elkaar op het voorhoofd kruisen. Sluit de ogen en adem door de neus. Probeer dit een paar maal per dag circa 10 minuten te doen. Een andere hou-

# “de ogen zijn de spiegel van de ziel”

dat door oefeningen om de spanning of rekking in deze spieren op te heffen, alle vormen van slecht zien overwonnen kunnen worden. Vele patiënten zijn geholpen door zijn methode waaronder personen die op punt stonden blind te worden. Spectaculaire resultaten dus, doch geen navolging door de medische wetenschap.

## BASIS VAN DE THERAPIE - PSYCHE

Dr. Bates bewees dat oogproblemen te maken hebben met teveel spanning op de oogspieren. De uitdrukking “de ogen zijn de spiegel van de ziel” krijgt hiermee een extra dimensie. Teveel spanning op de oogspieren betekent in deze materie ook teveel spanning in het dagelijks leven. Het gevolg? Teveel spanning in de spieren vooral nek- en schouder-spieren. De sleutel van zijn therapie begint dan ook met het advies te ontspannen. Zeker in deze jachtige maatschappij geen gemakkelijke opdracht. Indien de geest zich ontspant

eet met veel eiwitten, suikers en zetmeel, lijden ook de spieren en bloedvaten rond de ogen. Deze zullen sneller verstopt raken. Is dat eenmaal zo dan neemt de elasticiteit daarvan af. Een aftakelingsproces dat we zelf veroorzaken!

Weinig ouderen met een leesbril realiseren zich dat het dragen daarvan te maken





ding is ook toegestaan, bijvoorbeeld het steunen van de ellebogen op een kussen of tafelrand. Probeer ook uw geest te ontspannen door aan iets positiefs te denken.

### **ZWAAIEN**

Om ontspanning in het hele lichaam te bereiken bedacht Bates het “zwaaien”. Hierbij gaat u rechtop staan, de voeten circa 30 cm uit elkaar en de armen losjes langs het lichaam. Zwaai nu het hele lichaam, zijwaarts zo’n 20 á 30 cm zachtjes heen en weer. Leun afwisselend op de linker- en rechervoet en til daarbij afwisselend de hiel op. Doe dit 2 tot 3 maal per dag ca. 5 tot 10 minuten. U zult bemerken

ogen dicht. Probeer dan die beweging in gedachten vast te houden. Na 1 minuut gaat u afwisselend verder met de ogen open en dan weer dicht. Draag geen bril en knipper bewust met de ogen. Als u bemerkt dat uw ogen moe en branderig worden is dit een prima oefening om te ontspannen.

### **KNIPPEREN**

Het knipperen van de ogen gaat veelal onbewust. Bij ingespannen werken achter bijvoorbeeld de computer of bij lezen, worden de ogen moe. De ogen raken gefixeerd en gespannen. De eerste remedie hiertegen is bewust meer te knipperen met uw ogen, circa 1 á 2 maal per 10 seconden. U zult het verschil snel ervaren. Als het eenmaal een gewoonte is geworden kunt u veel langer doorwerken/lezen zonder last te krijgen van de ogen.

## **Als het eenmaal een gewoonte is geworden kunt u veel langer doorwerken**

dat dit echt een ontspanningsoefening is. Doe deze oefening voor een raam. U zult ervaren, dat als u “zwaait” het raam in tegenovergestelde richting beweegt. Probeer deze ervaring u bewust te maken en na ca. 1 minuut gaat u verder met uw

### **ZON**

Een heerlijk en ontspannend advies is: probeer circa 3x daags zo’n 10 minuten met de ogen dicht in de zon te gaan zitten. Eventueel beweegt u het hoofd zachtjes heen en weer. Door de zon wordt de

doorbloeding rond de ogen bevordert met als gevolg dat de spieren en zenuwen zich ontspannen. (geen bril dragen!)

## KOUD WATER

Een oefening om de doorbloeding van de ogen te bevorderen is: de ogen nat spetteren met koud water. Maak kommetjes van uw handen, laat deze vol lopen met koud water, en spat dat vanaf ca. 5 cm tegen uw ogen. Doe dit zo'n 20 keer. Wrijf daarna de ogen lekker af met een droge handdoek. Uw ogen gaan gloeien, het geeft een verfrissend effect. Probeer dit ca. 3 keer per dag te doen (met de ogen dicht).

## ZINTUIGEN

Door het goed bekijken van een voorwerp, uw ogen te sluiten en het zo nauwkeurig mogelijk voor de geest te halen, stimuleert u uw herinneringsvermogen. Als u

dit enkel malen herhaalt wordt het voorwerp of de letters zwarter. Door het dragen van een bril neemt het scherp zien in de richting waarnaar men kijkt af. Om dit te stimuleren tot herstel kijkt u naar een regel, neemt u een woord uit het midden daarvan en sluit u even de ogen. Probeer het woord in gedachten goed te zien. Kijk dan opnieuw. Herhaal dit gedurende 5 minuten. U zult het verschil letterlijk zien! Probeer dagelijks zonder bril een tijd te lezen. Maar dan zonder inspanning! Knipper met uw ogen, wissel af door middele van palmen, sluit de ogen eens of ga ze eens bespatten. Al na enkele dagen kunt u bemerken dat er verbetering optreedt.

Dr Bates ondersteunde zijn adviezen met oogspieroefeningen zoals deze in een kader zijn weergegeven.

Sinds 1920, het jaar waarin Dr. Bates zijn methode publiceerde, zijn er veel mensen mee geholpen. In de natuurgeneeskunde zijn er aanvullende theorieën op zijn zienswijze gekomen. Dit artikel geeft maar een summier verslag van de mogelijkheden. Het leert ons dat we aandacht aan onszelf moeten besteden om resultaat te behalen. Aandacht die tijd kost en inzet. Twee voorwaarden die aan het dragen van een bril niet worden gesteld. Bent u door het lezen van dit artikel geïnteresseerd in deze materie, dan is dat uw verdere onderzoek meer dan waard. U begrijpt dat het meer is dan een knipoog naar onze gezondheid.

**De oefeningen moeten in een rustige en ontspannen houding worden gedaan.**

**Bijvoorbeeld in een makkelijke stoel. Tussen de oefeningen door kunt u afwisselen met korte perioden van palmen. Draag bij de oefeningen nooit een bril.**

### Oefening 1

Probeer de nek- en schouderpijnen zo goed mogelijk te ontspannen en laat de ogen 6x rustig zover mogelijk omhoog en zover mogelijk naar beneden gaan.

### Oefening 2

Idem, maar dan 6x van rechts naar links, met een minimum aan kracht of inspanning. De bedoeling is immers ontspanning en geen inspanning.

### Oefening 3

Houd de wijsvinger van de rechterhand circa 20 cm voor de ogen en kijk naar een voorwerp circa 3 meter daar achter. Zoals een stoel, deur of raam. Kijk dan 10x van de wijsvinger naar de bijvoorbeeld de stoel en weer terug. Doe dit redelijk snel maar probeer wel goed te onderscheiden. Dit bevordert de accommodatie van de ogen. Doe dit vaak en veel.

### Oefening 4

Draai de ogen rustig en langzaam rond in een cirkel en in de tegenovergestelde richting weer terug. Doe dit 4x, neem 1 seconde pauze en herhaal die 4 bewegingen twee of drie keer.



## Stichting Voorlichting Natuurgeneeskunde

### Colofon

Deze Nieuwsbrief wordt uitgeven door Stichting Voorlichting Natuurgeneeskunde en verschijnt 4 keer per jaar.

Tweede jaargang, nummer 8, 2010

Mede mogelijk gemaakt door:  
Medica Natura  
[www.medica-natura.nl](http://www.medica-natura.nl)  
Praktijk voor natuurgeneeskunde  
[www.praktijkrebel.nl](http://www.praktijkrebel.nl)

**Stichting Voorlichting  
Natuurgeneeskunde**  
Postbus 368  
9200 AJ Drachten  
0512 - 54 43 47  
KvK nr. 011 139 78  
[www.stichtingvoorlichtingnatuurgeneeskunde.nl](http://www.stichtingvoorlichtingnatuurgeneeskunde.nl)

Aan- of afmelding kunt u per e-mail doorgeven aan: [info@stichtingvoorlichtingnatuurgeneeskunde.nl](mailto:info@stichtingvoorlichtingnatuurgeneeskunde.nl).

### Disclaimer:

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of overgenomen zonder schriftelijke toestemming van SVN. De uitgever kan niet aansprakelijk worden gesteld voor de inhoud.

Dit is de achtste uitgave van de nieuwsbrief van de Stichting Voorlichting voor Natuurgeneeskunde.

De vraag naar goede voorlichting wordt steeds groter. Daarom is in 2005 de Stichting Voorlichting voor Natuurgeneeskunde, kortweg SVN genoemd, opgericht door enkele belangstellenden, patiënten en natuurgeneeskundigen.

De SVN organiseert voorlichtingsavonden en seminars zowel voor gebruikers als behandelaars van natuurgeneeskundige therapieën.

De SVN geeft informatieve folders uit en sinds vorig jaar ook deze nieuwsbrieven. De SVN nieuwsbrief verschijnt elk kwartaal. De SVN nieuwsbrieven zullen telkens gewijd zijn aan een thema. Deze keer is het thema: Veroudering. Het eerst volgende thema is: Spieren en Gewrichten.

Voor ouder worden hoeven we niets te doen. Voor gezond ouder worden wel. Hoe u zelf een bijdrage hieraan kunt leveren leest u in deze nieuwsbrief.

De nieuwsbrieven zijn voorzien van oogjes. Daardoor passen de nieuwsbrieven in een ringband systeem. Zo kunt u de nieuwsbrieven bewaren en spaart u in de loop der tijd een prachtig medisch naslagwerk bij elkaar.

De SVN nieuwsbrieven worden verspreid via Centrum voor Natuurgeneeskunde, Buitenstvallaat 12, 9204 WX Drachten. U kunt zich schriftelijk opgeven als abonnee op het adres dat u in het colofon aantreft.

Wilt u de SVN nieuwsbrieven per post thuis ontvangen, dan kunt u € 12,50 overmaken op rekeningnummer 5067594 van de ING bank onder vermelding van jaarabonnement SVN nieuwsbrieven.

Als u de SVN nieuwsbrieven gratis wilt ontvangen, kunt u de laatste nieuwsbrief binnen drie maanden op bovengenoemd adres afhalen. Voorafgaande nieuwsbrieven kunt u, mits voorradig voor € 1,- aanschaffen. Het ringband systeem is te bestellen door overmaking van € 6,00 op bovengenoemd rekeningnummer onder vermelding van: ringband SVN nieuwsbrieven.